PROGRESSO DIABETE

PERIODICO TRIMESTRALE € 0,50
LUGLIO-SETTEMBRE 2007
Anno XVI, N. 3 - Sped. Abb. Postale 45%
Art. 2 Comma 20/B L. 662/96 Fil. Cagliari

FDG FEDERAZIONE NAZIONALE DIABETE GIOVANILE

ALL'INTERNO:

- Noi giovani diabetici e gli altri... Pag. 3
- Impariamo a mangiare: alla scoperta del cibo Pag. 4
- La Fdg e l'educazione alimentare Pag. 5
- Un segnale istituzionale per i campi scuola Pag. 6
- Un'esperienza con Antonella, specialista dell'alimentazione Pag. 9
- Stati d'animo. Ma l'autostima cos'è Pag. 10

Allegato: inserto Info Ultraline

Perugino, Adorazione del Santo Bambino.

Misuratori di glicemia **Accu-Chek.**
Libertà è poter scegliere.

ACCU-CHEK® Aviva
ACCU-CHEK® Compact Plus

Lautocontrollo della glicemia è parte integrante della vita quotidiana delle persone con diabete, per questo è importante utilizzare lo strumento giusto. Accu-Chek permette di scegliere tra due sistemi entrambi altamente affidabili, ma con caratteristiche diverse, in grado di soddisfare le necessità di ognuno per la pratica di un autocontrollo regolare ed efficace.

ACCU-CHEK AVIVA: 0,6 MICROLITRI DI SANGUE E 5 SECONDI PER RISULTATI CORRETTI IN OGNI CONDIZIONE

ACCU-CHEK COMPACT PLUS: STRISCE E PUNGIDITO SOFTCLIX PLUS INTEGRATI NELLO STRUMENTO PER LA MASSIMA PRATICITÀ

Roche

Accu-Chek Aviva, Accu-Chek Compact Plus e Accu-Chek Softclix Plus sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ottenuta il 13/09/2006.

ACCU-CHEK®
Vivi la vita. Come vuoi.

PROGRESSO DIABETE
Periodico trimestrale

Registrato
Tribunale di Cagliari 29/90

Spedizione
in abbonamento postale 45% Art. 2
Comma 20 BL
Legge 662/96 Fil. Cagliari
Abbonamento annuo € 1,50

Editore
Federazione Nazionale Diabete Giovanile
Iscritto
al Registro Nazionale
della Stampa n. ID 9321

Redazione Amministrazione
09128 Cagliari - P.za Galilei, 32
Tel. 070.497055-070.845457
Fax 1782228216
www.fdgdiabete.it
e-mail fdg@fdgdiabete.it

Direttore
Antonio Cabras
presidente@fdgdiabete.it

Direttore Responsabile
Carmen Mandas
direttore@progressodiabete.it

Redazione
Giuseppe Boriello, Genova
Liana Senesi Proni, Bologna
Stefano Tosi, Bologna
Rocco Panetta, S. Giovanni in Fiore

Comitato Scientifico
prof. *Domenico Casa*, Roma
prof. *Paolo Brunetti*, Perugia
prof. *Carlo Pintor*, Cagliari
dott. *Guido Robino*, Varese
dott. *Francesco Dammacco*, Bari

Hanno collaborato in questo numero
Antonio Cabras
Franca Magaletti
A. M. Lagatolla
A. M. Giannoccaro

Stampa
Grafica del Parteolla
Via dei Pisani, 5
09041 Dolianova (CA)
Tel. 070.741234 - Fax 070.745387
e-mail: grafpart@tiscalinet.it

Editoriale

Noi giovani diabetici e gli altri...

di Antonio Cabras

Se diciamo che in questi ultimi mesi si è creata una notevole confusione, faccio un'affermazione bonaria.
Tutto e di più si è verificato e si sta verificando. I nostri governanti non sono ancora in grado di accreditare le spese sostenute dalla Fdg per loro conto, per la promozione della Giornata Mondiale del Diabete 2004.
In cambio veniamo invitati, naturalmente a nostre spese, a megalattici convegni.
"Per una Sanità dalla parte del cittadino" prevedeva 36 interventi di illustri relatori di ogni estrazione politica e sociale. Del Volontariato nessuna traccia. Ma tutto era stato sottoscritto in nome di "un appuntamento che vedeva protagonisti gli attori del sistema sanitario italiano all'insegna della nuova stagione di corresponsabilizzazione e di quel nuovo clima di collaborazione".
La Fdg è un soggetto corresponsabile?
Alla "Conferenza Nazionale per la famiglia" tenutasi a Firenze, il Ministro aveva caldeggiato la mia partecipazione in qualità di rappresentante dei bambini e giovani italiani con diabete.
"Un momento – riportato nelle comunicazioni – istituzionale di confronto e dialogo con i diversi attori nazionali ed europei impegnati sulle politiche familiari che coinvolge, oltre ai rappresentanti del governo, le regioni, le forze sociali, le tante associazioni impegnate a promuovere e valorizzare la famiglia".
Vogliano i fatti che la Fdg rappresenti 14mila famiglie italiane con diabetici in età evolutiva, quale migliore rilancio delle politiche familiari?
Naturalmente la partecipazione per il nobile contributo, tutto di tasca della Fdg. Mi viene da pensare che i politici siano convinti di grandi casse da parte dei volontari, che per loro natura invece operano senza fondi, né introiti in nome del benessere dei soggetti a cui si rivolgono.
Il 2007 è l'Anno Internazionale del bambino e dell'adolescente con diabete siglato Idf, non vede la partecipazione diretta ai lavori della Fdg, né della Cidev, composta dalla Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, dall'Associazione Giovani Diabetici Italia, dalla Federazione Diabete Giovanile, per occuparsi proprio dell'età evolutiva che, per le sue prerogative, va affrontata da professionisti preparati in materia, e naturali tutori sotto tutti gli aspetti.
Diabete Italia, componenti Sid-Amd, intende da sola "pensare e predisporre l'agire", chiede per questo il nostro aiuto ad una partecipazione marginale. Ci chiede anche di aderire alla loro Società, certamente composta da uomini ai quali dobbiamo la nostra riconoscenza per il grande impegno morale e materiale in favore dei diabetici.
Consentire alla Cidev, prima nella letteratura medico – scientifica – di volontariato, di occupare lo spazio che le è di diritto, è un atto di nobiltà e di arricchimento per tutti. Non è, come un noto scienziato che, dopo l'approvazione della L. 115/87 che riconosceva la Diabetologia Pediatrica, affermava "uno scippo alla diabetologia italiana".
A novembre inizieranno le manifestazioni della GM 2007 dedicata al bambino a all'adolescente; la Cidev potrà fino a novembre 2008 dedicarsi a molteplici tematiche: alla scuola, allo sport, all'inserimento sociale, all'assistenza in tenera età, alla prevenzione del diabete di tipo 2 in età adolescenziale.
Quando mi sono attivato per la sua costituzione, lo spirito era quello di adoperarci per questi fini a 360°.
Occorre affrontare i bisogni e le criticità, questo ci chiedono le famiglie e ci mormorano istituzioni e mondo imprenditoriale.
La Sid e l'Amd "la fanno da padrone", l'adesione potrebbe tradire gli obiettivi e gli scopi che ci siamo prefissi, e portare ad un appiattimento degli scopi che la Fdg porta avanti da 30 anni.
Chiedo alla Cidev se vogliamo ancora rappresentare i molteplici bambini italiani in virtù della nostra componente con tutti i requisiti per affrontare e risolvere autonomamente le aspettative vecchie e nuove.
Ci auguriamo sia confermata questa volontà senza impedimenti per non vedere vano il lavoro per il quale se n'è voluta l'esistenza, tanto valeva restare come prima.

La Fdg promotrice del progetto nazionale di educazione alimentare nelle scuole primarie

IMPARIAMO A MANGIARE: ALLA SCOPERTA DEL CIBO

Continua l'attività di comunicazione sociale da anni portata avanti, la Federazione Nazionale Diabete Giovanile, grazie al prezioso contributo della Fondazione Johnson e Johnson e al Patrocinio del Ministero della Pubblica Istruzione, ha promosso il progetto di educazione alimentare "Impariamo a mangiare: alla scoperta del cibo". Protagoniste sono state le Associazioni federate Fdg, in collaborazione con l'Andid (Associazione Nazionale Dietiste in Diabetologia), pres. Giovanna Cecchetto, coordinatrice Lucina Corgiolu, con un vasto programma nelle scuole primarie di 16 diverse città, che ha coinvolto 40 classi e 955 alunni delle quarte e quinte classi.

L'obiettivo voluto dalla Fdg e dalle Associazioni tramite i propri referenti è stato quello di promuovere lo sviluppo di una coscienza alimentare per aiutare i bambini a diventare consapevoli ed autonomi nelle scelte.

La crescente incidenza del diabete di tipo 2 in età precoce a causa delle problematiche sempre più incalzanti della vita moderna come l'obesità e la vita sedentaria, è stato un ulteriore impulso e motivo per la Fdg ad entrare nelle scuole per contribuire a favorire l'educazione a sani stili di vita, adoperandosi nello stesso tempo nella prevenzione delle malattie.

Il progetto che si è articolato in diversi momenti, si è focalizzato in una prima lezione teorica da parte delle dietiste agli alunni con la collaborazione degli insegnanti e del referente dell'Associazione.

Di un secondo momento, che ha visto i bambini alla presa della spesa fatta al supermercato e simulare i pasti principali della giornata, ad iniziare dalla prima colazione alla cena.

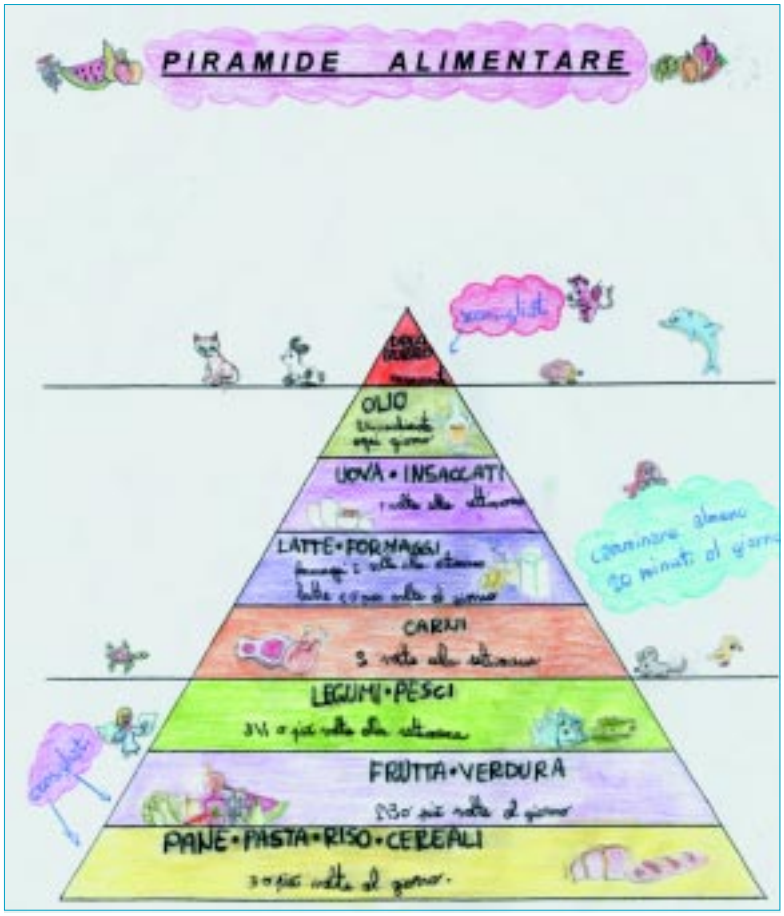
Inutile dire che i bambini oltre ad avere preso coscienza dell'importanza di un giusta alimentazione, si sono divertiti imparando, e hanno chiesto di ripetere l'iniziativa, magari per cimentarsi in un pasto vero e mangiarlo.

Alle classi sono stati consegnati i giochi di società "Una splendida giornata" e "Dario e il suo abecedario dall'Acqua allo Zucchero", concesso dall'Azenda Usl 3 di Pistoia, ad ogni alunno la piramide alimentare, un gioco di scomposizione e ricomposizione degli alimenti, da portare a casa e mostrare ai genitori, magari per far cambiare proprio a loro abitudini scorrette.

Ogni alunno ha pure compilato un questionario iniziale ed uno finale, da questi sono emersi chiari risultati di un buon apprendimento e gradimento di tutti.

Riportiamo alcuni commenti e alcuni lavori relativi al progetto.

Gli alunni con la busta della spesa alla scelta del cibo.



LA FDG E L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

a cura della Scuola Primaria "G. Rodari" - Bari

"Il cibo è cultura, civiltà, senso della storia, frutto della tradizione, esaltazione della memoria, appagamento del gusto!"

L'alimentazione fa parte delle pratiche fondamentali attraverso il costante nutrimento del corpo con cibi considerati culturalmente appropriati.

La condivisione dello stesso cibo in famiglia, in occasione di determinati avvenimenti sociali, introduce le persone nella stessa comunità, le rende membri della stessa cultura, le mette in comunicazione.

Il dono del cibo ad esempio, getta un ponte tra noi e l'altro, e in tutte le società ha sempre avuto un peso rilevante nelle dinamiche sociali.

Il cibo sottolinea le differenze tra gruppi, culture, strati sociali.

Il cibo è sovente utilizzato come metafora di ciò che è buono e di ciò che è cattivo.

Alimentarsi, quindi, non significa semplicemente soddisfare la sensazione fisica della fame. Non si mangia solo per placare il brontolio dello stomaco, ma anche per soddisfare l'appetito e le proprie emozioni.

Dal momento in cui un genitore offre per la prima volta un biscotto o una caramella al bambino per gratificarlo, consolarlo o zittirlo, il cibo diventa un modo per alimentare, oltre che il corpo, anche lo spirito.

Fin dai tempi antichi il cibo viene usato per alleviare la noia e la depressione, come consolazione nei momenti di tristezza e angoscia, per festeggiare, per rasserenare, …

Se è importante saper leggere e scrivere perché non dovrebbe essere importante sapere cosa e quanto mangiare!

DALL'INCONTRO PROPEDEUTICO CON I DOCENTI, I GENITORI, I BAMBINI

Promuovere uno stile di vita sano nel bambino, rispettando i bisogni e le esperienze del singolo, all'interno del contesto scolastico, familiare e sociale, è, per la scuola, obiettivo primario. L'importanza di un'adeguata educazione alimentare condotta sin dall'infanzia diventa uno dei pilastri per acquisire abitudini che porteranno certamente ad una vita più sana.

Tenendo conto di questa esigenza, insieme con il gruppo del coordinamento, si è creduto opportuno aderire al progetto "Impariamo a mangiare: alla scoperta del cibo", presentatoci dalla F.D.G. Federazione Diabete Giovanile, che certamente andrà a rafforzare il nostro percorso formativo di educazione alimentare già in atto in questa scuola.

Questo progetto, rivolto ai bambini delle classi IV, si propone di dare opportune informazioni sulla dieta e di far acquisire abitudini alimentari sane, stimolando, nel contempo, l'abbandono di eventuali comportamenti errati.

Fra l'altro, allo scopo di favorire l'acquisizione dei concetti, sono stati introdotti giochi e attività pratiche che prevedono la partecipazione attiva degli alunni.

Ci auguriamo che l'attiva collaborazione della nostra Scuola contribuisca al raggiungimento dei risultati che gli organizzatori del progetto si sono prefissi e che i nostri bambini ne traggano un ulteriore beneficio.

La Dirigente Scolastica
dott.ssa A. M. Lagatolla

IO DOCENTE

Far sapere che cosa è giusto mangiare è relativamente semplice, cambiare i comportamenti alimentari è tutt'altra faccenda, ed è sbagliato contare soltanto sul lavoro degli insegnanti: pensare che da soli possano fare tutto.

Occorre, per lo meno, un'alleanza con i genitori, in modo da trovare un linguaggio comune fra scuola e famiglia per poter raccogliere più frutti.

Ci voleva un nuovo punto di avvio: partire da una nuova esperienza, lavorare sulla scoperta di cose normali, ma dimenticate, costruire esperienze piacevoli intorno agli alimenti nella loro quotidianità, far nascere nuove conoscenze legate alla riscoperta del cibo.

Tutto il coordinamento ha accolto con entusiasmo, il progetto "Impariamo a mangiare, alla scoperta del cibo" accettandolo come la nuova occasione per ripartire in quella che definiamo ormai, educazione alimentare permanente.

Nel tempo che seguirà verificheremo la riuscita dell'avventura.

A.M. Giannoccaro
Docente referente coordinamento

Orosei. Marina Beach per 80 piccoli ospiti con diabete di tutta Italia

UN SEGNALE ISTITUZIONALE PER I CAMPI SCUOLA

di Carmen Mandas

Le novità e la ricerca per migliorare la qualità di vita dei piccoli pazienti con diabete parte con un prestigioso progetto dalla capitale, da Roma, con l'obiettivo di studiare metodi e tecniche per assicurare la regolarizzazione dell'emoglobina glicosilata attraverso l'efficacia del trattamento e della cura.

Il tutto in prospettiva anche di raggiungere una obiettiva conoscenza e valutazione del paziente, di una formazione professionale adeguata e della presenza delle figure indispensabili.

L' obiettivo porterà a risparmi di tempo ospedalieri e familiari, oltre che finanziari d'ambo le parti.

Il progetto "Sviluppo di modelli gestionali del diabete di tipo 1 nei Campi Scuola", approvato dal Ministero della Salute, si è realizzato nel luglio scorso ed ha visto l'organizzazione da parte dell'Ospedale Pediatrico Bambin Gesù di Roma e della Federazione Diabete Giovanile.

I dati che sono emersi saranno messi a confronto con l'educazione classica impartita in ospedale e costituirà il punto di partenza e valutazione per proposte future.

L'Ospedale pediatrico Bambin Gesù di Roma, direttore prof. Marco Cappa, sotto la responsabilità del direttore scientifico prof. Gianfranco Bottazzo, ha partecipato con i bambini della Struttura che si sono uniti al campo scuola con i partecipanti di altre regioni italiane sotto l'organizzazione della Federazione Diabete Giovanile, presidente Antonio Cabras, e le associazioni ad essa aderenti.

L'obiettivo finale sarà inoltre la stesura di una relazione, dove saranno contenuti i dati emersi e le proposte scaturite, che verrà consegnata al Ministero della Salute.

La scelta di uno studio attraverso un campo scuola nazionale per migliorare questa condizione, approvato e finanziato dal Ministero, fa riflettere positivamente la Federazione Diabete Giovanile nella considerazione che le cifre parlano chiaro.

L'esperienza ventennale dei campi scuola (la Sardegna ne conta 43 con 2000 partecipanti), la richiesta delle famiglie e dei giovani a partecipare, la loro puntuale organizzazione si rinnova ogni anno.

Lo stesso accoglimento del Ministero porta a pensare che costituiscono un'innegabile opportunità di conoscenza medica e di gradimento dei pazienti.

Il loro riconoscimento istituzionale sta raggiungendo i tempi.

Equipe Nazionale del Campo Scuola.

Tra mare e sole a lezione di diabete.

LA FDG E I BAMBINI CON DIABETE AL CAMPO SCUOLA

Erano 80 i piccoli pazienti con diabete che hanno partecipato al Campo Scuola.

E' il più grande Campo Scuola realizzato fin ora, ad accompagnarli sono state le varie Equipe medico scientifiche dei più importanti Servizi di Diabetologia italiani: il Brotzu di Cagliari, l' Ospedale di Como, il Cardarelli di Campobasso, il Sant'Orsola di Bologna, l'Unità Operativa di Bergamo, il Gaslini di Genova, l'Ospedale di Aosta, il Bambin Gesù di Roma, i Servizi di Diabetologia Pediatrica di Livorno, Lucca, Lecce. 37 accompagnatori tra Pediatri Diabetologi, Psicologi, Infermieri, Dietisti e Volontari hanno guidato i ragazzi, tra i 9 e i 13 anni, in una settimana di vacanza alternando i momenti di svago e di divertimento a lezioni teorico pratiche che per una volta hanno visto uno sfondo diverso, il sole di Orosei che non è mai mancato. E niente ambulatori, né ospedali o camici, niente ricette, solo stare insieme e parlare insieme, per ricevere in contraccambio, i ragazzi per vedere amici i loro medici, i medici per imparare dal vivo dai loro pazienti.

La giornata era ben organizzata e i ragazzi non si sono fatti mancare niente. Colazione e via alla lezione, ognuno nel gruppo programmato, magari in cerchio sdraiati, medici e infermieri compresi, sull'asciugamano in riva al mare tra i profumi confusi di mare e di terra.

E' già ora di pranzo: controllo glicemico, insulina e via al ristorante, uno di quelli che ti mette alla prova, non manca niente, c'è l'imbarazzo della scelta, allora scegli e scopri che la mamma ha esagerato a prepararti sempre le solite cose. Ma, attento! Per mangiare di tutto, devi imparare a farlo.

La serata inizia con una partita a calcetto, una gara di nuoto, o un gioco con gli animatori, non c'è tempo da perdere. Di nuovo la lezione, i controlli, la glicemia, la cena, la serata non è finita, lo spettacolo continua col karaoke o col teatro. I dottori , gli infermieri, gli accompagnatori sono soddisfatti e programmano la giornata di domani.

Troppo presto è finito il Campo Scuola che tra una lezione e l'altra, tra la conquista di un nuovo amico o amica, si ha la certezza che non si è soli ad avere il diabete, ma è una realtà diffusa in tutta Italia. Tutti torneranno a casa con qualcosa che prima non c'era dentro, e di certo con la speranza di poter tornare lì, tra il mare e la natura della Sardegna.

CONTRIBUISCI ANCHE TU

Usa il c/c n° 18435099 intestato a FDG

FEDERAZIONE DIABETE GIOVANILE

Via S. Allende, 33 - 09047 Selargius (CA)

LA CURA E LA RICERCA AUTONOMA E INDIPENDENTE

Nuove strategie terapeutiche per il trattamento del Diabete Mellito tipo 1

FEDERAZIONE DIABETE GIOVANILE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento — BancoPosta

€ sul C/C n° 18435099 di Euro

IMPORTO IN LETTERE

INTESTATO A
FEDERAZIONE DIABETE GIOVANILE F.D.G. ONLUS
PIAZZA GALILEI 32 - 09128 CAGLIARI

CAUSALE:

ESEGUITO DA:

VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITA'

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accreditamento — BancoPosta

€ sul C/C n° 18435099 di Euro

TD 451 IMPORTO IN LETTERE

INTESTATO A
FEDERAZIONE DIABETE GIOVANILE F.D.G. ONLUS
PIAZZA GALILEI 32 - 09128 CAGLIARI

CAUSALE

ESEGUITO DA:

RESIDENTE IN VIA - PIAZZA

CAP LOCALITA'

BOLLO DELL'UFF. POSTALE
codice bancoposta

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE
importo in euro numero conto tipo documento

Aut. N° DR/SSM/CE/10720 del 26/6/2002

18435099< 451>

Nuove strategie terapeutiche per il trattamento del Diabete Mellito tipo 1

Titolare del Brevetto:
FDG Federazione Nazionale Diabete Giovanile

Consulente Scientifico:
Prof. Domenico Casa

Coordinatore:
Prof. Gianfranco Bottazzo

GRAZIE AL TUO CONTRIBUTO ABBIAMO RAGGIUNTO UN PRIMO RISULTATO

Scopo del progetto di ricerca, promosso dalla FDG è quello di indurre cellule epatiche a produrre insulina, in modo da sostituire la funzione delle cellule beta pancreatiche distrutte o non più attive.
Sono stati, da alcuni anni, identificati alcuni geni detti "omeotici" che durante lo sviluppo dell'embrione determinano la formazione del pancreas e la produzione dell'insulina.
E' stato dimostrato che inserendo questi geni, mediante virus trasportatori, nelle cellule epatiche di animali diabetici, viene attivata la produzione epatica d'insulina e conseguita la normalizzazione della glicemia. Non è possibile utilizzare questa tecnica sperimentale nell'uomo perché i virus trasportatori sono pericolosi, possono provocare gravi malattie. L'idea nuova che è alla base della nostra ricerca è di usare le sostanze prodotte da questi geni per indurre, stabilmente, il fegato dei diabetici a produrre insulina.
Il primo studio che i nostri ricercatori hanno dovuto affrontare è stata la produzione in laboratorio di queste sostanze dei geni omeotici. Non è stato facile, ma ora finalmente, le due sostanze più interessanti sono state prodotte in quantità sufficiente per poterle testare sulle cellule epatiche, in vitro. Il secondo studio che è stato affrontato è la manipolazione di queste sostanze per facilitarne l'ingresso nelle cellule epatiche e il loro riconoscimento qualora, come da obiettivo, riuscissero ad attraversare la membrana cellulare delle cellule epatiche. Anche questo problema è stato risolto. E' appena il caso di far notare che la produzione delle molecole citate e la loro manipolazione hanno richiesto un notevole sforzo anche in termini economici.
La relazione con i dati tecnici, in nostro possesso, non è, ovviamente, divulgabile per non disperdere e rendere nullo tutto il lavoro fin qui svolto da anni.
Sarà nostra cura fornirvi ulteriori informazioni, non appena il comitato scientifico ci fornirà la prossima relazione.

FEDERAZIONE DIABETE GIOVANILE

Sede di svolgimento della ricerca:
Laboratori dell'Università di Tor Vergata - Roma

Info: FDG - Via S. Allende, 33 - 09047 Selargius (CA)
tel. 070.845457 - fax 1782228216

Mailing to: presidente@fdgdiabete.it

Contributi: c/c Bancoposta n. 18435099
c/c Unicredit n. 4613369 ABI 2008-1 CAB 44100-6
C. F. 97017810157

Importante: non scrivere nella zona sottostante

AVVERTENZE

Il Bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.
La causale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.
Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino

UN'ESPERIENZA CON ANTONELLA, SPECIALISTA DELL'ALIMENTAZIONE

Un'alleanza positiva per conoscere il cibo.

Il 13 aprile è venuta Antonella, specialista dell'alimentazione, cioè una dietologa. Lei ci ha parlato di proteine, carboidrati, grassi, ecc… Ci ha parlato anche dei gruppi alimentari e della piramide alimentare.

In più, per farci capire meglio la lezione, ci ha fatto vedere dei lucidi che ha proiettato nel muro.

Appena è arrivata ci ha chiesto cosa, secondo noi, voleva dire la parola "alimentazione". Dopo averci spiegato tutto, ci ha detto che siamo stati veramente bravi, ma in realtà è stato merito della nostra maestra, che ci insegna educazione alimentare.

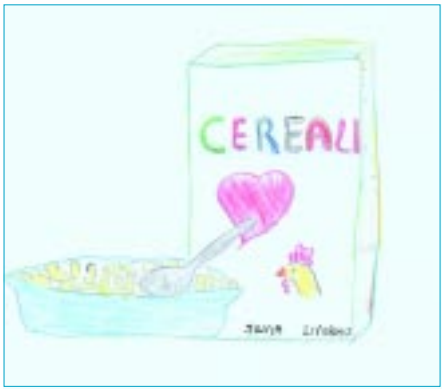
La seconda volta che è venuta, siamo scesi alla mensa, ci hanno diviso in gruppi e ci ha fatto rappresentare i quattro momenti del giorno: colazione, spuntino (mattino e pomeriggio), pranzo, cena.

"Mi spiego meglio: la maestra ha fatto un bel po' di spesa e tramite i gruppi, dovevamo scegliere degli alimenti che, secondo noi, potevano andar bene per colazione, spuntino, pranzo e cena. Alla fine, quando tutti avevamo finito, ogni compagno coordinatore doveva spiegare a tutti perché aveva scelto quegli alimenti".

Questa esperienza mi è piaciuta tantissimo, spero di poterla rifare, ma la prossima volta vorrei cucinare veramente.

Finalmente ho imparato cosa vuol dire mangiare bene e sano, in più ci siamo anche divertiti, perché fra tutte quella spesa, c'erano anche tante cose buone.

Isabella - quarta B



L impegno di LifeScan
in Diabetologia

Noi crediamo in un
mondo
senza limiti
per le persone
con il diabete
e da 25 anni sviluppiamo
sistemi per un affidabile
controllo glicemico

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

STATI D'ANIMO. MA L'AUTOSTIMA COS'È?

L'autostima, un valore imprescindibile contro il diabete

La nostra società, dai mille aspetti e dalle mille opportunità, ci pone nell'imbarazzo delle scelte di vita, ci pone a correre con la mente e col corpo pensando che si debba rincorrere e prendere tutto.

Se ti fermi sei perduto, si dice. Ma troppo spesso corri solo senza chiedere nulla a nessuno, nè volere alcuno vicino.

E' l'anticamera della solitudine, di un percorso che potrebbe farci ritrovare soli con noi stessi, sconfortati e delusi. E'un percorso che potrebbe fare morire l'autostima verso noi stessi, compagna orami sempre più fragile.

E, se hai il diabete, è un motivo in più per convincerti che il vuoto è intorno a te e che sei solo con la malattia.

E' il momento che bisogna fare qualcosa per capovolgere tutto e far rientrare l'autostima perché da questa dipende la tua qualità di vita.

Ma cos'è l'autostima? E' volere bene a se stessi indipendentemente da tutto e da tutti, è la capacità di poter pensare da uomini liberi, intelligenti, di assecondare i propri bisogni e le proprie aspirazioni, è la capacità di raggiungere la forza interiore per le mete desiderate.

Allora vale la pena di guardarsi allo specchio e sorridergli di nuovo pensando e assicurandosi di avere il diritto di essere felici.

Il diabete può condurre alla mancanza di autostima, può d'altronde mascherare altre negatività.

Le condizioni dello star bene con se stessi esistono, esistono per tutti e dobbiamo sforzarci per raggiungerle anche con sacrifici, a tutti i costi.

Complessa e impalpabile, l'autostima è un aspetto fondamentale della nostra personalità e del nostro esistere, è questa che fa scaturire il nostro successo personale e professionale, le nostre relazioni sentimentali e sociali.

Dallo sguardo che rivolgiamo a noi stessi e dal giudizio che ci diamo, scaturisce quell'equilibrio che serve per la nostra salute mentale e fisica.

Ciò ci porterà al successo perchè risponderemo in maniera adeguata e positiva alle nostre sfide, anche alla sfida del diabete, compagna sempre più presente nella nostra società e nei molteplici nostri ragazzi.

Loro potranno far fronte in maniera diversa alle avversità che il destino gli riserva perché saranno meno vulnerabili e più attrezzati a superare emozioni e dolori.

Pensiamo, dunque, genitori ad essere i primi esecutori di autostima per creare autostima ai vostri figli, che hanno il diabete. Loro potranno sviluppare un sistema immunitario che maturerà nel corso della vita, e sarà garanzia del fatto che, pur con i nostri difetti, i pregi prenderanno il sopravento.

Informativa sulla privacy ai sensi dell'art. 13 D.Lgs. 196/03

La Federazione Nazionale Diabete Giovanile FDG, con sede in via S. Allende 33 a Selargius (Cagliari), codice fiscale n. 97017810157, iscritta presso la Regione Sardegna, informa che i dati personali sono sottoposti a trattamento nel rispetto dei principi dettati dal *Codice in materia di protezione dei dati personali* (D.Lgs. 196 del 30 giugno 2003).

I dati vengono trattati dalla FDG per le operazioni connesse a favorire la diffusione delle informazioni, sia scientifiche che non, ai privati ed all'opinione pubblica al fine di migliorare la coscienza e conoscenza sociale del diabete e delle sue problematiche. Inoltre per favorire l' informazione delle iniziative e dei progetti , per l'invio del giornale e di materiale informativo.

I dati vengono trattati manualmente ed elettronicamente esclusivamente dalla FDG e dai responsabili preposti ai servizi connessi a quanto sopra. Non saranno comunicati, né diffusi, né trasferiti all'estero e saranno sottoposti a idonee procedure di sicurezza.

Ai sensi dell'art.7 D.Lgs. 196/2003, l'interessato potrà, facendone richiesta al titolare del trattamento: ottenere conferma dell'esistenza o meno dei propri dati personali e la loro messa a disposizione in forma intelligibile; avere conoscenza dell'origine dei dati, della finalità e delle modalità del trattamento, della logica applicata al trattamento, degli estremi identificativi del titolare e dei soggetti cui i dati possono essere comunicati; ottenere l'aggiornamento, la rettificazione e l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati in violazione della legge; opporsi al trattamento dei propri dati personali.

Titolare del trattamento è la Federazione Nazionale Diabete Giovanile FDG, con sede in via S. Allende 33 a Selargius (Cagliari), codice fiscale n. 97017810157, iscritta presso il Registro del Volontariato Regione Sardegna.

GLUCOCARD™
Gmeter

Evoluzionario!

Dalla consolidata esperienza di A.Menarini Diagnostics nell'autocontrollo glicemico nasce il nuovo sistema GLUCOCARD G meter, frutto di uno straordinario salto evolutivo, una innovazione senza precedenti nelle performance e nei contenuti tecnologici.

A.MENARINI
diagnostics

Valori sostenibili, nel tempo.

Paura dell ago.
No grazie!!

Autorizzazione Ministeriale del 07/12/2006

NovoFine® Autocover™
grazie al suo particolare meccanismo automatico che ricopre la punta dell'ago,
rappresenta una valida soluzione all'agofobia.

SISTEMA INTEGRATO NOVO NORDISK

INFO Servizi | Insulina | Devices | NovoFine®

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
È un dispositivo con marchio CE.

novofine® Autocover™

novo nordisk®