

D

journal

Diabetetico
marzo | 2023
Nr. 180

**Nuova apertura e
servizi dell'associazione**

**Attività fisica
e diabete di tipo 2**

**Ho il diabete:
e adesso?**

**Diabete mellito e
l'assicurazione
obbligatoria
medico-sanitaria**

**I legumi:
un alimento
da riscoprire**

Il diabete in cucina



Il coraggio di cambiare

Il coraggio è accettare le sfide malgrado la paura: la paura è presente, ma se continuiamo ad accettare la sfida, senza mai fermarci, piano piano la paura scomparirà, perché l'esperienza acquisita ci rafforza e ci fa andare avanti.

Il coraggio permea la vita quotidiana di ognuno di noi, occorre semplicemente vederlo e riconoscerlo. La consapevolezza di essere in grado di gestire situazioni complicate o di affrontare i cambiamenti ci rafforza.

Il coraggio di cambiare ciò che deve essere cambiato, il coraggio di abbracciare il nuovo nonostante la paura. Questi sono i passi coraggiosi che evidenziano la volontà di migliorare qualcosa. Diabeteticino, soprattutto negli ultimi anni, ha cercato di stare vicino a tutti. Stare al passo con i tempi e spesso anticiparli a volte può spaventare e non sempre viene compreso, ma in seguito le scelte fatte si dimostreranno quelle vincenti. Nel corso del 2023 ci saranno importanti coraggiose novità.

Un caro saluto a tutti.

Raffaele Sciarini
Presidente



IMPRESSUM

La pubblicazione del giornale "d-journal" è trimestrale, i mesi di uscita sono marzo, giugno, ottobre e dicembre. Le edizioni sono aggiornate con informazioni, istruzioni e consigli utili.

Riservate subito le date delle attività che l'associazione organizza nel corso dell'anno.

Editore: Diabete Ticino, Via al Ticino 30 B, 6514 Sementina, tel. 091 826 26 78, CCP 65-1496-6

info@diabeteticino.ch - www.diabeteticino.ch

Redazione: Silvia Arioli [redattrice responsabile]

Alessia Vanoni Bertola, Raffaele Sciarini

Impaginazione: Giam(P)lo Magri, Tipografia Torriani SA, Bellinzona

Abbonamento: Gratuito a tutti gli associati Diabete Ticino

4-5
Attualità

6-7
L'importanza dell'attività fisica nel trattamento del diabete di tipo 2

8-10
Ho il diabete: e adesso?

11
Controllo gratuito del piede diabetico

12-14
Il diabete mellito e l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie

15
Fourchette verte è...

16
I legumi: un alimento da riscoprire

17
Diabete in cucina

20-21
Programma attività



diabeteticino

Informazione. Consulenza. Prevenzione.

Con il sostegno di

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS

STAMPATO IN TICINO

Contour
Evolving with you



Il mio glucometro presto
non sarà più disponibile...

98% degli utenti
CONTOUR®NEXT intervistati
afferma di trovare
facile (o molto facile)
regolare le impostazioni sul
glucometro CONTOUR®NEXT.¹

È facile passare a
CONTOUR®NEXT!



Con il supporto dell'applicazione gratuita*
CONTOUR®DIABETES app



Passa subito a **CONTOUR®NEXT** e ordinalo gratuitamente** su:
www.ascensia-diabetes.ch/it-CH/SWITCH/
oppure telefonicamente: 061 544 79 90



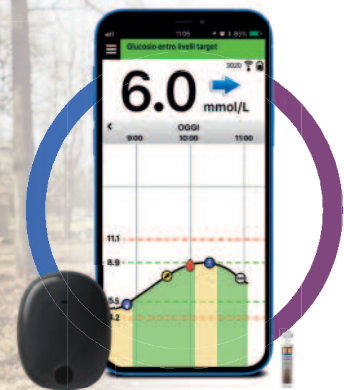
* Puoi verificare se il tuo sistema operativo è compatibile con questa app su: compatibilita.contourone.com.
** Dopo aver compilato e restituito a noi il questionario che si trova nella confezione dello strumento, potrai tenerlo.
Referenze: 1) Data on File. Dati non pubblicati (saranno inviati su richiesta). Ascensia Diabetes Care. German Praxistest PWD, 2020.

eversense ^{E3}
Continuous Glucose Monitoring System



**ADDIO AI CGM TRADIZIONALI
BENVENUTO ALL'UNICO SISTEMA CGM CHE
DURA QUASI 6 MESI!**

ACCURATEZZA CONTINUA E COMFORT



Ulteriori informazioni e dettagli su restrizioni,
limitazioni, riferimenti e copyright visita:
www.ascensia-diabetes.ch/it-CH/eversense-e3/

Per saperne di più
su **Eversense® E3!**



Rispondiamo a tutte le tue domande
Ascensia Diabetes Care Service:
Tel.: 061 544 79 90
E-mail: eversense.ch@ascensia.com
www.ascensia-diabetes.ch



DIABETETICINO



A breve... nuova apertura e servizi estesi

Che ne direbbe se la sua associazione fosse presente **anche** a Lugano?

E se oltre ai consueti servizi ce ne fossero di **nuovi**?

Provi anche a pensare se le sue consegne fossero gestite **personalmente**, con l'associazione che le porta direttamente a casa sua **tutto, ma proprio tutto** il materiale che le serve?

Se l'idea le piace, sappia che non stiamo fantasticando! **Consegne** personali già in fase test e a breve, tante **novità**!

Chiusura Pasquale sede di Sementina

Saremo chiusi da lunedì **10** aprile a giovedì **13** aprile, riapertura **lunedì 17 aprile**.

Verranno evasi gli ordini pervenuti **entro** le ore 12.00 di giovedì 6 aprile.

Gli ordini pervenuti durante la chiusura saranno evasi dal 17.04.2023.

Auguriamo a tutti buona Pasqua.

Consulenze per il diabete

Ci sono servizi che per una persona con il diabete sono molto importanti: la consulenza con il/la **dietista**, il/la **podologo/a**, l'**infermiere/a**.

Per i **soci** di Diabeteticino è possibile fruire di 10 consulenze rimborsate dalla cassa malati, su prescrizione medica, con professioniste e professionisti convenzionati. Ci **contatti** per sapere come fare!

Colonia per bambini e ragazzi diabetici 2023

Da domenica **6 agosto** a venerdì **11 agosto 2023** a Brigels (GR)

Il campo per il diabete è aperto a partecipanti provenienti da tutte le regioni.

Ogni bambino con diabete (età 2008-2015) dovrebbe essere in grado di partecipare.

Registrazioni: **entro venerdì 14 aprile 2023**, massimo 30 bambini.

Si prega di contattare la direzione, Sig.ra Antonella Verzino, **Tel. +41 076 204 35 11** oppure **verzino@diabetesgl-gr-fl.ch**

Ulteriori informazioni: **<https://www.diabetesgl-gr-fl.ch>**

Insieme possiamo...



sostienici!

Diabete e parodontite (piorrea)

LA PREVENZIONE INNOVATIVA
CON OLIO EXTRAVERGINE
D'OLIVA OZONIZZATO

Proprietà:

- Battericida
- Fungicida
- Antivirale
- favorisce la guarigione delle ferite

ialozon[®] Blu COLLUTORIO



- senza clorexidina
- con olio extravergine d'oliva ozonizzato



Medirel SA

Via Redondello 20 - CH-6982 Agno
info@medirel.ch - www.medirel.com
Tel. 091 604 54 34



Colonia per bambini e ragazzi diabetici 2023

Da domenica 6 agosto
a venerdì 11 agosto
2023 a Brigels (GR)



Quando e dove:	Da domenica 6 agosto a venerdì 11 agosto 2023. Ferienheim Albin, 7165 Brigels (GR).
Anni (*):	2008-2015
Numero di partecipanti:	massimo 30 bambini
Costi (*):	Fr. 300.– per i membri GL-GR-FL e Svizzera orientale Fr. 350.– per i membri di un'altra DG Fr. 400.– per i non soci
Lingua del campo:	Tedesco
Lingua: (personale del campo)	Tedesco, francese e italiano
Registrazione:	fino a venerdì 14 aprile 2023 diabeteGL-GR-FL Steinbockstrasse 2, 7000 Chur (GR) Tel. +41 081 253 50 40 • Fax +41 081 253 57 40 E-mail: info@diabetesgl-gr-fl.ch
	(* In caso di domande (età/costi), si prega di contattare la direzione, Sig.ra Antonella Verzino, Tel. +41 076 204 35 11 oppure E-mail: verzino@diabetesgl-gr-fl.ch
Generale:	Il campo per il diabete è aperto a partecipanti provenienti da tutte le regioni. Ogni bambino con diabete dovrebbe essere in grado di partecipare. La quota del campo può quindi essere ridotta o annullata interamente su richiesta. Si prega di contattare la direzione, Signora Antonella Verzino .
Ulteriori informazioni:	www.diabetesgl-gr-fl.ch

L'importanza dell'attività fisica nel trattamento del diabete di tipo 2

A cura di: Peter Diem, specialista in endocrinologia e diabetologia, Berne

Oltre ai fattori ereditari e al sovrappeso, la mancanza di **attività fisica** può contribuire all'insorgenza del diabete di tipo 2 (T2D). L'influenza positiva dell'attività fisica sulla salute in generale e sul diabete in particolare è stata menzionata per la prima volta nel XIX secolo dal medico francese Apollinaire **Bouchardat**. Oggi è assodato che un'attività fisica regolare può prevenire

o almeno ritardare lo sviluppo del T2DM. Ma per le persone già affette da T2DM, la domanda è anche in che misura l'attività regolare possa ottimizzare il controllo del diabete e persino migliorare la prognosi.

Tipi di attività fisica

L'**allenamento aerobico** prevede l'esercizio di grandi gruppi muscolari con movimenti ripetuti e continui, come l'escursionismo, il ciclismo, il jogging e il nuoto.

L'**allenamento di resistenza** o di forza comprende esercizi con manubri, macchine per i pesi, bande elastiche di resistenza o il proprio peso corporeo. Gli esercizi di **flessibilità** migliorano la mobilità articolare, mentre gli esercizi di **equilibrio** hanno un effetto positivo sull'andatura e aiutano a prevenire le cadute. Alcune attività, come il Tai Chi e lo yoga, combinano flessibilità, equilibrio e forza. Tuttavia, diversi studi dimostrano che una maggiore attività fisica è associata a una riduzione dell'HbA1c solo se accompagnata da **consigli nutrizionali**.

I cosiddetti programmi strutturati mostrano risultati significativamente migliori.

Benefici dell'allenamento aerobico

L'attività aerobica (ad esempio, camminare) di intensità moderata è associata a una **riduzione** significativa della mortalità (talvolta fino al 50%) nelle persone con diabete. Nel T2DM, l'allenamento aerobico regolare riduce l'HbA1c (in media di circa -0,8%), i lipidi nel sangue, la pressione sanguigna e l'insulino-resistenza. Un'altra forma di attività aerobica è l'allenamento a **intervalli ad alta intensità**. Migliora inoltre la sensibilità all'insulina e la salute metabolica, con una riduzione dell'HbA1c di circa -0,5%.

Riassunto dell'autore:

Diversi studi sull'allenamento aerobico nelle persone con T2D mostrano i suoi effetti favorevoli su vari parametri metabolici. Gli effetti dell'allenamento aerobico di intensità moderata sui tassi di mortalità

REALMENTE* BRILLANTE

**PENSATE MENO
AL DIABETE GIORNO
DOPO GIORNO,
NOTTE DOPO NOTTE****



**ORA ANCHE SULLA PARTE
SUPERIORE DEL BRACCIO.**

Dexcom International Switzerland
Allmendstr. 18 · 6048 Horw
www.dexcom.com · ch.info@dexcom.com
Dexcom Hotline: 0800 002 810



Cyril M. (diabete di tipo 2)

Dexcom

SENZA PUNTURE DEL POLPASTRELLO+
NON È NECESSARIA LA SCANSIONE
ALLARMI E AVVISI
CONDIVISIONE DEI DATI GLICEMICI**
PER BAMBINI DALL'ETÀ DI DUE ANNI
UTILIZZO POSSIBILE IN CASO DI
DIABETE DURANTE LA GRAVIDANZA

*Dexcom G6 – il monitoraggio continuo della glicemia in tempo reale (CGM)
**Gli studi confermano che i sistemi CGM Dexcom possono migliorare significativamente la qualità della vita ed il benessere dei suoi utenti. In generale, essi si sentono più sicuri nella gestione del diabete, l'ipoglicemia e l'iperglicemia si verificano meno frequentemente ed il tempo nell'intervallo ottimale può essere mantenuto più a lungo.^{1,2,3} *Se gli avvisi e le letture della glicemia di G6 non corrispondono ai sintomi o alle aspettative, utilizzare un misuratore della glicemia per prendere le decisioni terapeutiche relative al diabete. |¹ È richiesta l'app Follow separata. Non utilizzare il sistema Dexcom G6 secondo le istruzioni per l'uso fornite con il dispositivo e disponibili all'indirizzo www.dexcom.com nonché non tenere correttamente conto di tutte le indicazioni, le controindicazioni, le avvertenze, le precauzioni e le cautele, può portare a non rilevare un'ipoglicemia grave (glicemia bassa) o una iperglicemia (glicemia alta) e/o a prendere una decisione terapeutica tale da causare eventualmente lesioni. Se gli avvisi e le letture della glicemia di G6 non corrispondono ai sintomi, utilizzare un misuratore della glicemia per prendere decisioni terapeutiche per il diabete. Se appropriato, rivolgersi a un medico, anche per ogni tipo di emergenza medica. |¹ Lind M et al. Continuous Glucose Monitoring vs Conventional Therapy for Glycemic Control in Adults With Type 1 Diabetes Treated With Multiple Daily Injections – The GOLD Randomized Clinical Trial. JAMA. 2017;317(4):379-387. |² Beck RW et al. Effect of initiating use of an insulin pump in adults with type 1 diabetes using multiple daily insulin injections and continuous glucose monitoring (DIAMOND): a multicentre, randomised controlled trial. [published online ahead of print July 12, 2017]. The Lancet Diabetes & Endocrinology. |³ Beck RW et al. Continuous glucose monitoring vs usual care in type 2 diabetes on multiple daily injections: a randomized trial. Ann Int Med. 2017 Sep 19;167(6):365-374

Dexcom, Dexcom G6, Dexcom Follow, Dexcom Share e Dexcom CLARITY sono marchi registrati di Dexcom, Inc. negli Stati Uniti e possono essere registrati in altri paesi. © 2021 Dexcom Inc. Tutti i diritti riservati. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41.30175 Hannover, Germany | Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zwingenriederlassung Horw LBL019784 Rev002



sono impressionanti. Cosa si intende per "intensità moderata"? Scientificamente, le attività a **moderata intensità** sono quelle in cui una persona si muove molto velocemente o vigorosamente per bruciare da tre a sei volte più energia al minuto rispetto a quando è seduta. Queste sono le attività in cui ci si sente un po' senza **fiato**, si inizia a **sudare** un po' o si avvertono delle **palpitazioni**. L'ideale sarebbe svolgere queste attività per 150 minuti alla settimana (o più), distribuiti su almeno tre giorni. Le persone in forte sovrappeso spesso preferiscono le attività acquatiche o le passeggiate. Ma entrambi sono utili!

Benefici dell'allenamento di resistenza

Il diabete è un fattore di rischio per la perdita di massa e forza muscolare. L'allenamento di resistenza è utile per **tutti** gli adulti. Tra gli altri benefici, migliora molti parametri metabolici e la salute cardiovascolare. Nel T2DM, l'allenamento di resistenza può anche portare a **miglioramenti** nel controllo del diabete, nella resistenza all'insulina, nel grasso corporeo, nella pressione sanguigna, nella forza e nella massa muscolare. Tuttavia, la riduzione dell'HbA1c di circa -0.6% è un po' meno marcata rispetto alle attività aerobiche.

Considerazioni:

L'importanza dell'allenamento della forza per le persone con T2DM è stata a lungo

sottovalutata. L'allenamento di resistenza è un'attività da prendere in considerazione soprattutto per le persone in forte sovrappeso o con problemi articolari. Oltre all'influenza sul controllo glicemico, i suoi effetti sulla massa grassa e muscolare e sulla resistenza all'insulina sono particolarmente benefici.

Benefici di altri tipi di attività fisica

Gli esercizi di **flessibilità** e di **equilibrio** sono particolarmente importanti per le persone anziane con T2D. In questo caso, il beneficio principale non è tanto l'ottimizzazione del metabolismo quanto la riduzione significativa della frequenza delle cadute. Con il T2DM, il rischio di **caduta** aumenta a causa di danni ai nervi, debolezza muscolare, attacchi ipoglicemici e problemi alla vista, ma anche a causa di una maggiore prevalenza di osteoporosi. Ridurre la frequenza delle cadute può quindi essere di fondamentale importanza.

Conclusioni

L'attività fisica dovrebbe essere raccomandata a **tutte** le persone con diabete, non solo per controllare la glicemia ma anche per mantenere una buona salute. Le raccomandazioni specifiche e le misure precauzionali variano a seconda dell'età, del livello di attività e dell'esistenza di complicanze legate al diabete. Per essere efficaci e a lungo termine, gli sforzi per

aumentare l'attività fisica devono essere **adattati** alle esigenze, fornire **benefici** e, naturalmente, essere **divertenti**. A breve termine, l'interesse principale è la riduzione dell'HbA1c e il miglioramento della resistenza all'insulina. Camminare ad intensità moderata per almeno due ore alla settimana può addirittura essere associato a una vita più lunga.

Consigli generali

- **Combinare** l'attività aerobica, l'allenamento della forza e l'esercizio in una forma che vi piace.
- Puntate ad **almeno** 150 minuti di attività fisica alla settimana, distribuiti su almeno tre giorni.
- Incorporate il più possibile l'attività fisica nella vostra **routine** quotidiana.
- Oltre all'esercizio fisico **regolare**, è consigliabile ridurre il tempo totale trascorso seduti e **spezzare** la sedentarietà muovendosi frequentemente.
- Prima di modificare drasticamente il vostro programma di esercizio fisico, parlatene con il vostro **medico** di famiglia, soprattutto se avete problemi cardiaci.

Articolo originale:

<https://www.d-journal-romand.ch/savoir-keine/quelques-faits-sur-lactivite-physique/>

Ho il diabete: e adesso?

A cura di:
Silvia Arioli, medica (IT),
infermiera specialista in clinica generale

“Sono andata dal medico e mi ha detto che ho il diabete”; “La medica mi ha detto che con questi valori di glicemia ho il diabete”. Arriva la diagnosi e nascono le domande: cosa significa avere il diabete? Cosa comporta? A cosa fare attenzione?

In questo articolo non mi soffermerò sulla malattia in sé, ma su cosa è necessario portare attenzione per prevenire **complicanze** e mantenere un buon livello di qualità di vita. Il grosso problema del diabete, infatti, è che si tratta di una malattia **silenziosa** che però, se non ben gestita, causa molte complicanze anche gravi. Specifico che all'interno dell'articolo farò riferimento essenzialmente alla diagnosi di diabete di tipo 2.

Primo step: controllare le glicemie

È importante riuscire a mantenere le glicemie all'interno di un **range** di valori senza avere troppi spostamenti verso l'alto ma nemmeno un abbassamento eccessivo. L'ipoglicemia è infatti molto pericolosa. Questo range si colloca in genere un pochino al di sopra delle glicemie considerate normali per le persone non diabetiche, ma può **variare** a seconda della condizione individuale, della presenza di altre

malattie oltre al diabete, del rischio che ha la singola persona di avere o meno particolari complicanze e così via. È importante parlarne con il proprio medico per avere un **obiettivo** comune e non incorrere in fraintendimenti.

Per raggiungere il target terapeutico, da una parte sono fondamentali l'**alimentazione** e l'**attività fisica**, dall'altra è importante la **terapia**. Per avere un quadro chiaro della situazione, poter scegliere il farmaco giusto e la dose giusta, è importantissimo recarsi alle visite mediche con valori di **glicemia** rilevati in diversi momenti. In genere, quando si inizia una nuova terapia o sempre quando

si usa l'insulina, le valutazioni sono più frequenti, prima e dopo i tre pasti principali e in caso di malessere. Una volta che la terapia è instaurata e la glicemia stabilizzata, tranne se si usa insulina rapida, sarà possibile fare **controlli** meno frequenti.

In caso di terapia insulinica e/o ipoglicemie importanti e frequenti, potrebbe essere utile usare un **sensore** per evitare frequenti punture del dito. È possibile parlarne con il/la endocrinologo/a e rivolgersi in associazione per maggiori informazioni sui sensori, sulle condizioni per l'assunzione dei costi da parte della cassa malati e per l'acquisto.



In **associazione** è possibile anche chiedere consiglio ed eventualmente una consulenza da parte di un'**infermiera** specializzata per imparare a misurare correttamente la glicemia ed evitare errori. A questo link https://www.diabeteticino.ch/fileadmin/user_upload/Regionalgesellschaften/Ticino/pdf_djournal/Djournal_it_nr169.pdf è possibile leggere un **articolo** sulla rilevazione della glicemia.

Secondo step: stile di vita

Uno stile di vita salutare è un pilastro sia nella **prevenzione** del diabete, sia nella prevenzione delle complicanze del diabete. In genere la prima cosa a cui si pensa dopo una diagnosi di diabete è come modificare l'**alimentazione**. C'è chi inizia a evitare tutti i carboidrati, c'è chi si mette a fare diete strane o si mette in mano a vari guru o coach: niente di più sbagliato! In linea di massima, un'alimentazione sana prevede molta verdura, cereali integrali, legumi, frutta, acqua come base. Sopra a questa base, pesce e carne non lavorati, formaggi e uova, e di rado dolci o alimenti industriali. Queste linee guida di massima vanno però **personalizzate** e adattate alla singola persona, alle sue problematiche di salute, ad eventuali altre malattie, alle sue abitudini e al suo grado di movimento. È necessario, inoltre, valutare come risponde il proprio corpo all'assunzione dei vari alimenti, in quanto molte **variabili** si intersecano nel determinare l'aumento della glicemia conseguente a un pasto. È possibile, e molto spesso molto utile, approfondire il discorso sulla propria alimentazione assieme a un/una **dietista**. Ci si può rivolgere in associazione per conoscere i dietisti e le dietiste con cui collaboriamo!

L'altro grande pilastro su cui si fonda uno stile di vita sano è il **movimento**. Ebbene sì: è tra gli elementi più importanti nella gestione del diabete! Non serve iscriversi in palestra: camminare, fare le scale, parcheggiare più lontano, correre, andare in bicicletta, sono tutte attività che aiutano tanto. Certo non si possono pretendere i miracoli con dieci minuti al giorno! È necessaria la **continuità**, acquisire un'abitudine al movimento e all'attività fisica, prevedendo almeno 150-300 minuti alla settimana come



minimo, quindi non come traguardo da raggiungere ma come livello **minimo**. Particolare attenzione va posta da chi utilizza **insulina**, in quanto durante l'attività fisica la glicemia potrebbe alzarsi un po' per poi scendere fino all'ipoglicemia dopo l'attività, nel momento del recupero. Per questo, meglio avere la glicemia un po' più alta prima di fare jogging.

In caso di dubbi, anche qui può essere utile **consultarsi** con il/la proprio/a medico/a anche per l'eventualità di una valutazione cardiologica, fare una consulenza con un/a dietista e, in caso di particolari situazioni fisiche, rivolgersi a un/a fisioterapista preparato/a.

Terzo step: i controlli per le complicanze

Nel tempo, e in genere già alla diagnosi del diabete di tipo 2, verranno proposte visite di controllo ed esami del sangue. Che cosa è necessario tenere sotto controllo?

Funzionalità renale: il diabete può causare problematiche **renali** che possono progredire fino all'insufficienza renale e alla dialisi. Per questo si controlla la **creatinina** nel sangue, che si alza quando i reni sono danneggiati. Ancora più importante è la **microalbuminuria**, in cui si va a quantificare l'albumina nelle urine. L'albumina, che è una proteina abbastanza piccola, viene persa nelle urine quando si ha un danno renale ancora in fase iniziale, quando la creatinina risulta ancora normale. Andare a valutare la microalbuminuria permette quindi di identificare un danno renale già subito, in fase precoce, in modo da poter intervenire in tempo.

Retina: in caso di diabete sono raccomandati controlli **oftalmologici** regolari, per poter diagnosticare precocemente problematiche alla retina date dal diabete.



Cuore: il diabete è un nemico dei vasi sanguigni ed è quindi un fattore di rischio cardiovascolare. Le persone con diabete, pertanto, devono tenere controllati i valori della **pressione arteriosa** e del **colesterolo**. A questo link https://www.diabeteticino.ch/fileadmin/user_upload/Regionalgesellschaften/Ticino/pdf_djournal/Djournal_it_nr168.pdf è possibile approfondire il legame tra diabete e rischio cardiovascolare.

Piede: il piede diabetico è una complicanza importante del diabete che può causare problemi di **deambulazione** e richiedere anche l'**amputazione**. Nel piede diabetico, concorrono principalmente due fattori: da un lato, la **vascolarizzazione** che è insufficiente ad apportare abbastanza ossigeno ai tessuti, dall'altro la **neuropatia**, che causa dolori, formicolii e ridotta sensibilità. Nel momento in cui il piede viene ferito, spesso si fatica ad accorgersene a causa della neuropatia, e la ferita fatica a guarire a causa della scarsa vascolarizzazione. Inoltre, un piede che presenta queste due problematiche ha in genere una **cute** più fragile e secca e quindi più incline alla lesione. Se la lesione non viene identificata subito e non viene curata in modo adeguato, facilmente potrà ampliarsi e **infettarsi**, con il rischio di generare un'infezione dell'osso o sistemica, cosa

che potrebbe richiedere l'amputazione. Per le persone diabetiche riveste quindi un'importanza fondamentale l'**osservazione** quotidiana dei propri piedi, anche aiutandosi con uno specchio, l'utilizzo di **creme** specifiche, l'uso di **calzature** adeguate e il controllo periodico presso un/a **podologo/a** specializzato nel diabete. L'associazione collabora con validissime podologhe specializzate presso cui è possibile effettuare controlli e trattamenti; inoltre, in **associazione** si possono trovare prodotti specifici per il piede diabetico.

Concludendo, già con questa carrellata diventa evidente come il diabete non si limiti ad essere "zuccheri alti nel sangue", ma come sia una **malattia sistemica**. Non è possibile in un articolo racchiudere tutte le conseguenze possibili della malattia, come problemi vescicali e intestinali, i disturbi che influiscono sulla sessualità, e così via. Ma tutto questo non deve essere visto come inevitabile condanna e futuro certo, bensì come possibilità in gran parte evitabili prendendosi in prima persona la **responsabilità** della propria salute.



"L'altro grande pilastro su cui si fonda uno stile di vita sano è il movimento. Ebbene sì: è tra gli elementi più importanti nella gestione del diabete! Non serve iscriversi in palestra: camminare, fare le scale, parcheggiare più lontano, correre, andare in bicicletta, sono tutte attività che aiutano tanto."

Diabeteticino e Podologia Sanabella sono liete di invitarvi al

Controllo gratuito del piede diabetico

16 maggio 2023

**dalle ore 08.00
alle ore 12.00**

**Necessario
prenotare al
numero
091 870 23 46**

**Presso il centro di podologia in via Francesco
Borromini 4, Biasca**

Info accessibilità:

- Il luogo non presenta barriere architettoniche
- Descrizione immagine: in bianco e nero, al centro due piedi di bambino/a circondati da due paia di mani che assumono forma di cuore.

Durante il controllo, rivolto alle persone **diabetiche**, avrete la possibilità di capire lo stato di **salute** dei vostri **piedi**.

Verrete visitati da una **podologa**, la quale valuterà obiettivamente i piedi dal punto di vista strutturale e funzionale, informandovi e segnalandovi eventuali sospette **patologie** presenti e fornendo **consigli** pratici sull'igiene quotidiana, sulle calzature più adatte e/o eventuali trattamenti podologici da effettuare.

La **valutazione** sarà quindi dedicata alla struttura, alla cute, alle unghie, alla sensibilità, con valutazione **baropodometrica**.

Durante il controllo **non** verranno effettuati trattamenti.

Podologhe:

Ornella Nicola,
Podologa dipl. SSMT

Linda Vanina,
Podologa dipl. SSS

Appuntamenti al 091 870 23 46



Il diabete mellito e l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie

A cura di: Caroline Brugger,
Diabetesschweiz.
Informazioni aggiornate a luglio 2022.



L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) si assume i costi delle prestazioni finalizzate alla diagnosi o al trattamento di una malattia e delle sue complicazioni.

L'AOMS è un'assicurazione sociale che fornisce prestazioni complete.

1. Obbligo di assicurazione e scelta della cassa malati

Nel nostro Paese vige l'obbligo dell'assicurazione per le cure medico-sanitarie: ogni persona residente in Svizzera deve quindi assicurarsi entro 3 mesi dalla nascita o dall'assunzione della residenza.

È comunque consentito scegliere liberamente tra le casse malati autorizzate. Nei limiti del loro raggio di attività, queste devono accettare senza alcuna riserva ogni persona soggetta all'obbligo di assicurarsi. Si applica il principio della massima discrezionalità: purché rispettino un termine di disdetta di tre mesi, gli assicurati possono cambiare assicuratore alla fine di ogni semestre.

Se la cassa di riferimento comunica alla persona assicurata una variazione del premio, il termine di disdetta per cambiare cassa scende addirittura a un mese (a fine anno), indipendentemente dal fatto che il nuovo premio sia superiore, equivalente o inferiore a quello precedente. Il passaggio a una nuova cassa al 30 giugno di ogni anno è consentito solo dietro pagamento di una franchigia ordinaria (300.– franchi).

2. Rischi assicurati

L'assicurazione obbligatoria copre i rischi legati alla **malattia** e alla **maternità**.

Qualora il datore di lavoro non abbia provveduto in tal senso, è inoltre prevista una copertura per il rischio di infortuni professionali e non professionali. L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie si fa carico dei rischi assicurati durante il periodo di validità dell'assicurazione, indipendentemente dal fatto che l'insorgenza della malattia, un infortunio o l'inizio di una gravidanza siano riconducibili al periodo precedente l'inizio della copertura assicurativa.

Nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie vale il principio di **territorialità**. Di norma l'assicurazione copre solamente i costi sostenuti in Svizzera. Fanno eccezione i trattamenti d'emergenza durante un soggiorno temporaneo all'estero, anch'essi inclusi nell'assicurazione.

⇒ In particolare per i diabetici, prima di un viaggio all'estero è importante verificare la copertura ed eventualmente stipulare un'assicurazione complementare (si veda la scheda informativa sull'assicurazione complementare facoltativa). L'importo accordato dall'AOMS non può superare il doppio dei costi che verrebbero rimborsati in Svizzera. Ciò significa che, in caso di viaggi in paesi in cui i costi sanitari possono talvolta superare quelli applicati in

Svizzera (ad es. gli USA), è opportuno prendere in considerazione un'assicurazione complementare. Alcuni Paesi esigono anche che le prestazioni fornite vengano pagate direttamente sul posto. Se ad esempio si acquista l'insulina negli USA, è possibile che venga richiesto un pagamento immediato. Poiché inoltre la definizione di ciò che può essere considerato un'emergenza è sempre un aspetto controverso, è possibile che l'acquisto di insulina non sia riconosciuto come tale.

3. Franchigia e aliquota percentuale

Gli assicurati maggiorenni devono partecipare personalmente ai costi dei trattamenti medici di cui usufruiscono contribuendo con un importo annuo fisso (**franchigia**, attualmente di almeno 300.– franchi all'anno). Per i bambini non è invece prevista alcuna franchigia. I maggiorenni devono farsi carico di un'**aliquota percentuale** pari al 10% dei costi eccedenti la franchigia, ma comunque non superiore a 700.– franchi all'anno. Anche per i bambini si applica un'aliquota percentuale del 10% dei costi, ma con un tetto massimo di 350.– franchi all'anno. Gli assicurati (adulti e bambini) possono optare per un modello con una franchigia superiore e beneficiare così di una riduzione dei premi.

Se in una famiglia ci sono diversi figli assicurati con lo stesso assicuratore, la somma

da versare complessivamente per la loro copertura non deve superare la franchigia e l'importo massimo dell'aliquota percentuale per una persona adulta.

4. Esami e trattamenti medici

Le casse malati devono assumersi i costi degli esami e dei trattamenti medici. Per legge, tutte le prestazioni incluse nell'AOMS devono soddisfare i criteri di **efficacia, adeguatezza ed economicità**. Per le prestazioni fornite da un medico si applica la cosiddetta presunzione di prestazione obbligatoria. Si parte quindi dal presupposto che queste siano efficaci, adeguate ed economiche.

Per alcune misure controverse, la commissione medica specialistica competente ha stabilito quanto segue:

- La terapia insulinica con **microinfusore** deve essere coperta dalle casse malati come prestazione obbligatoria se la persona da trattare ha un tasso di glicemia estremamente instabile, se questo non può essere tenuto sotto controllo nemmeno con il metodo delle iniezioni multiple e se l'indicazione per l'applicazione del microinfusore e l'assistenza alla persona da trattare provengono da un centro qualificato.
- Il sistema di **monitoraggio** continuo del glucosio (**CGM**) con funzione di allarme è coperto dall'assicurazione se:
 - Il valore di HbA1C è uguale o superiore all'8% e/o
 - in caso di ipoglicemia grave di grado II o III, oppure
 - in presenza di gravi forme di diabete ballerino con episodi pregressi di consulenze d'urgenza e/o ospedalizzazione

I costi vengono coperti solo sulla base di una garanzia di assunzione delle spese fornita precedentemente dall'assicurazione tenendo conto della raccomandazione del medico di fiducia. Deve esistere una prescrizione da parte di una/uno **specialista** in endocrinologia/diabetologia con esperienza nell'applicazione della tecnologia CGM. Dopo 12 mesi è necessaria una nuova garanzia di assunzione delle spese.

- **I sistemi di monitoraggio del glucosio basati su sensore** con sistema precalibrato e interrogazione dei valori (i cosiddetti sistemi flash) vengono rimborsati solo su prescrizione di specialisti in endocrinologia/diabetologia – e solo per le persone con diabete mellito sottoposte a terapia insulinica intensiva (terapia con microinfusore o terapia con bolo basale in cui il bolo viene calcolato in funzione del livello glicemico corrente, l'apporto di carboidrati e l'attività fisica pianificata).
- La cassa malati è tenuta a coprire i costi di un **trattamento del sovrappeso** se il paziente ha un indice di massa corporea superiore a 30. L'assunzione dei costi del trattamento viene garantita anche alle persone con un BMI di 25 e che presentano complicazioni, se questo influisce positivamente su tali complicazioni.

Trattamenti chirurgici – i cosiddetti trattamenti **bariatrici** sono coperti dall'AOMS se vengono soddisfatti i seguenti requisiti:

- In caso di BMI superiore a 35 kg/m²
 - Se in passato si è seguita per due anni un'adeguata terapia per la riduzione del peso senza ottenere risultati.
 - Se la persona interessata si impegna per iscritto a sottoporsi a un follow-up di 5 anni presso un centro accreditato dalla SMOB.
 - Se l'intervento viene eseguito in un centro che opera in base alle direttive della SMOB e dispone della certificazione corrispondente.
- **L'ossigenoterapia iperbarica** è un trattamento rimborsato dalle casse malati per

la sindrome del **piede diabetico** allo stadio avanzato. (Stadio \geq 2B secondo la classificazione di Wagner-Armstrong).

- I costi di una **riabilitazione ambulatoriale** per i pazienti con diabete mellito di tipo 2 rientrano tra le prestazioni obbligatorie a carico dell'assicurazione (non più di una volta in tre anni) solo se questa ha fornito in precedenza una garanzia di assunzione delle spese con espressa autorizzazione del medico di fiducia e, inoltre, se la riabilitazione corrisponde al profilo dei **requisiti** della Società Svizzera di Endocrinologia e Diabetologia.

5. Consulenza diabetologica e nutrizionale

Le assicurazioni malattia devono assumersi i costi di una **consulenza** diabetologica prescritta dal medico, purché questa venga fornita da personale infermieristico con la necessaria **qualifica**. Questa comprende la consulenza sul diabete mellito e la formazione per la gestione della malattia. Oltre alle/ai consulenti in diabetologia, nei centri diabetologici operano anche **nutrizioniste/i** che garantiscono un'offerta interdisciplinare coperta dall'assicurazione malattia. Se esiste una prescrizione medica, l'assicurazione copre i costi di sei incontri di consulenza nutrizionale. In certi casi il loro numero può aumentare.

6. Pedicure medica e podologia

Per i diabetici è fondamentale controllare regolarmente i **piedi**, in modo da evitare che pericolose lesioni dovute a eventuali neuropatie diabetiche e disturbi circolatori passino inosservate. Per ottenere il rimbor-





so dalla cassa malati, anche la pedicure medica deve essere effettuata da professionisti in possesso di particolari **qualifiche**. Per la pedicure ambulatoriale è possibile rivolgersi alle associazioni regionali per il diabete. Le prestazioni di pedicure fornite ai diabetici possono essere coperte dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, purché vengano eseguite da operatori che lavorano per un'organizzazione Spitex riconosciuta o accreditati come personale infermieristico **specializzato**.

Dal 1° gennaio 2022, previa prescrizione medica, anche le podologhe e i podologi diplomati presso una scuola specializzata superiore (SSS) possono fornire prestazioni ai diabetici soggetti a un elevato rischio di piede diabetico. Informatevi presso la vostra cassa malati circa l'entità delle prestazioni fornite.

Sulla nostra homepage sono disponibili ulteriori informazioni sul tema della pedicure.

7. Medicamenti

Nel quadro dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, le casse malati devono assumersi i costi dei medicamenti prescritti che figurano nell'Elenco dei medicamenti con tariffa (EMT) o nell'Elenco delle specialità (ES). Se il medico non esige esplicitamente la consegna del preparato originale, la/il farmacista può sostituire preparati originali dell'Elenco delle specialità con i prodotti **generici** più economici. In questo caso deve comunicare a chi ha compilato la ricetta quale preparato ha effettivamente fornito. Per i medicamenti è prevista un'aliquota percentuale differenziata: se l'Elenco delle specialità (ES) contiene diversi medicamenti con la stessa composizione di principi attivi, l'aliquota percentuale per chi richiede il preparato originale anziché un

generico può arrivare al 20%. Per qualsiasi dubbio rivolgetevi al medico o alla/al farmacista.

8. Dispositivi terapeutici

Nel quadro dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, le casse malati devono assumersi i costi dei dispositivi terapeutici elencati nell'EMAp (Elenco dei mezzi e degli apparecchi). Questo elenco definisce i presupposti per l'assunzione dei costi e le tariffe. Dell'assunzione dei costi per microinfusori, CGM e sistemi flash per il monitoraggio del glucosio si è già parlato nel paragrafo 4.

- **Glucometri:** le casse malati devono garantire a tutti diabetici (trattati o meno con insulina) la copertura per un glucometro, anche un modello con pungidito integrato. I diabetici insulino-dipendenti non vedenti o gravemente ipovedenti hanno diritto al rimborso dei costi di un glucometro con **sintesi vocale**.
- **Strisce** per il controllo della glicemia: le casse malati devono assumersi anche i costi delle strisce reattive necessarie e del materiale di consumo (**lancette** per pungidito e **tamponi** per alcol). Per i diabetici non insulino-dipendenti è previsto un numero **massimo** di 200 strisce reattive all'anno.

9. Ausili

Oltre ai dispositivi terapeutici descritti al paragrafo 8, nell'elenco dei mezzi e degli apparecchi di cui devono farsi carico le casse malati in base al MiGeL (si veda sopra) figurano anche **singoli ausili** (ad es. stampelle, ortesi, protesi degli arti, esoprotesi del seno, protesi oculari). Se l'AI non è tenuta a rimborsarli ed esiste una prescrizione medica, spetta alle casse malati assumersi i costi di questi ausili.

Un eventuale contributo per occhiali e lenti a contatto viene accordato solo in casi speciali (ad es. modifiche della rifrazione conseguenti a malattie quali cataratta, diabete, patologie maculari, turbe dei muscoli oculari o ambliopia). Di norma ammonta a 180 franchi all'anno. Per l'assunzione dei costi degli ausili ottici è bene rivolgersi all'AI o all'AVS.

10. Cure ambulatoriali

In virtù dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, le casse malati devono anche contribuire ai costi delle cure ambulatoriali (accertamenti, consulenza e coordinamento, cure di trattamento, cure di base incl. assistenza per la cura del corpo, per vestirsi e svestirsi e per mangiare e bere, ma non per collaboratori domestici), purché queste vengano fornite su **prescrizione medica** da personale sanitario accreditato o da organizzazioni Spitex, oppure da organizzazioni di cure e d'aiuto a domicilio. A seconda del cantone, gli assicurati devono sostenere una parte dei costi.

11. Trattamenti stazionari

Nel quadro dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, le casse malati sono tenute ad assumersi, insieme al cantone di residenza, i costi della **degenza** nel reparto generale di un ospedale se vengono soddisfatti i seguenti presupposti:

- L'ospedale deve figurare nell'elenco degli ospedali cantonali. Il fatto che si tratti di un ospedale pubblico o privato non ha più alcuna rilevanza.
- La persona assicurata deve essere bisognosa di cure ospedaliere, ovvero di un trattamento che, a parere dei medici, richiede una degenza in ambiente ospedaliero.
- Il trattamento deve soddisfare i criteri di efficacia, adeguatezza ed economicità.

La cassa malati è tenuta ad assumersi anche i costi di un trattamento stazionario in un ospedale **extracantonale**, ma in questo caso eroga le sue prestazioni in base alla tariffa applicata nel cantone di residenza. Nei casi di emergenza, o se il trattamento necessario non viene fornito in nessuno degli ospedali del cantone di residenza, è invece prevista la copertura completa delle degenze extracantonali.



Fourchette verte è...

Di Valentina Galli,
responsabile amministrativa
di Fourchette verte Ticino

Fourchette verte è un'associazione che promuove l'alimentazione equilibrata con l'obiettivo di contribuire alla prevenzione di alcune malattie (disturbi cardiovascolari, alcuni tipi di tumore, malattie connesse all'obesità, ecc.) e migliorare così la salute della popolazione.

L'attività principale dell'Associazione è l'attribuzione di un marchio di qualità nutrizionale e la regolare verifica del rispetto dei suoi criteri. Tale marchio esposto garantisce ai commensali un pasto equilibrato e gustoso.

Il marchio è accessibile a tutte le strutture della ristorazione che ne fanno richiesta e adempiono a specifici criteri.

Oltre alle attività principali sopra menzionate, la sezione cantonale del Ticino (Fourchette verte Ticino) organizza corsi di cucina sana per professionisti, collabora con enti esterni per formazioni scolastiche, del personale e per consulenze in ambito alimentare.

Fourchette verte s'impegna in tal modo a invitare i consumatori ad adottare un regime alimentare più sano e aumentare e migliorare le conoscenze nell'ambito della salute, sia dei consumatori, sia dei professionisti della ristorazione.

Attualmente le strutture ticinesi detentrici del marchio Fourchette verte sono 287 e comprendono nidi dell'infanzia, istituti scolastici, ristoranti, mense aziendali, istituti sociali, cliniche, ospedali e case per anziani.

Per maggiori informazioni:

Fourchette verte Ticino

ti@fourchetteverte.ch

Tel. 091 923 22 63

www.fvticino.ch o

www.fourchetteverte.ch



I legumi: un alimento da riscoprire

Di Valentina Galli,
responsabile amministrativa
di Fourchette verte Ticino

I legumi (per es. fagioli, lenticchie, ceci, fave*, soia, cicerchie, ecc.) sono **semi** commestibili delle piante della famiglia delle leguminose. La composizione complessa di questi semi conferisce loro **proprietà** interessanti che li differenziano dagli ortaggi, per questo motivo sono considerati una classe di alimenti a sé stante. Eccezione fatta per i fagiolini, le taccole, i piselli freschi, i germogli di mungo e quelli di soia che per la loro diversa composizione nutrizionale sono classificati nella piramide alimentare svizzera come verdure. E delle arachidi che per il loro elevato contenuto in grassi vanno assimilate alla frutta oleaginosa.

Infatti, i **legumi**, a differenza delle verdure, sono sia degli alimenti farinosi, ricchi di carboidrati (50-60 % principalmente sotto forma

di amido), sia una fonte di proteine (dal 17-al 40% allo stato secco; una percentuale quasi doppia rispetto a quella dei cereali).

A questo alto contenuto di **proteine** fa però riscontro una discreta qualità legata alla carenza in essi di alcuni amminoacidi essenziali, principalmente metionina e cisteina. Per migliorarne la qualità biologica è però sufficiente **abbinare** i legumi ai cereali, le cui proteine sono ricche di metionina e cisteina ma sono carenti di un altro amminoacido essenziale, la lisina, contenuto in abbondanza nei legumi.

Proporre un **piatto** a base di legumi e cereali consente di compensare la carenza di proteine tipica dei due alimenti e quindi di migliorare il profilo proteico del pasto. Questi alimenti, inoltre, sono fonte di **fibra**, apportano discrete quantità di **sali minerali** (per es. magnesio, potassio, ferro) e **vitamine** (principalmente del gruppo B), sono poveri di grassi ad eccezione della soia e dell'arachide (dalle quali, infatti è estratto l'olio) e **privi** di colesterolo.

**soggetti affetti da favismo devono astenersi scrupolosamente dall'assunzione di fave.*

Il ferro presente negli alimenti vegetali (ferro non eme) è poco biodisponibile. Il suo assorbimento da parte dell'organismo può essere migliorato consumando un alimento ricco di vitamina C (per es. agrumi) durante lo stesso pasto.

La fibra alimentare è un elemento vegetale non digeribile dagli enzimi del sistema digestivo umano che esercita numerosi effetti benefici sull'organismo:

- favorisce il senso di sazietà: i cibi che ne sono ricchi richiedono una masticazione più prolungata, il volume del cibo ingerito aumenta e lo svuotamento dello stomaco è rallentato;
- in abbinamento a un'adeguata quantità di acqua, favorisce il transito intestinale;
- rallenta e regola l'assorbimento di carboidrati, zuccheri e colesterolo (aspetti fondamentali per la prevenzione di malattie cardiovascolari e diabete);
- favoriscono la crescita dei microrganismi intestinali "buoni";
- è importante per prevenire i tumori all'intestino.

Sono fonti di fibra: verdura, frutta, cereali integrali e legumi.

Legumi e gonfiore addominale: separare ed eliminare le bucce, attraverso un passaverdura consente di ridurre gli zuccheri fermentescibili causa del gonfiore intestinale. Anche il consumo di legumi decorticati, cioè privati della buccia aiuta a prevenire la flatulenza. Va però ricordato che la decorticazione determina anche una perdita di alcuni sali minerali, vitamine e fibra.

Pasta al sugo di lenticchie

Valori nutrizionali:

■ Kcal 1576

■ proteine 96 g

■ grassi 60 g

■ fibra 59 g

■ carboidrati 222 g

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di cipolla tritata
- 200 g di carote tritate
- 150 g di sedano tritato
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 30 g (2 C) di olio di colza
- 1l di passata di pomodoro
- qb sale e pepe
- 350 g di lenticchie
- 0.8-1l di acqua
- 2 dl di brodo vegetale
- qb timo
- 280 g di penne integrali
- qb sale

Procedimento:

Lavare le lenticchie sotto acqua corrente fredda. Metterle in ammollo per 12 ore in acqua fredda in un recipiente capiente. Trascorso il tempo dell'ammollo, scolarle e sciacquarle sotto acqua corrente fredda. In una pentola, scaldare l'olio di colza e rosolare l'aglio e il trito di cipolla, carota e sedano. Togliere l'aglio. Aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per 20 minuti. Dopodiché, unire l'acqua, il timo e le lenticchie e cuocere a fuoco dolce tenendo coperto e mescolando di tanto in tanto per circa un'ora e mezza (il tempo di

cottura può variare, leggere quanto riportato sulla confezione). A 5 minuti dal termine della cottura, salare, aggiungere il brodo vegetale e finire di cuocere.

Una volta cotte, tenere da parte. Cuocere la pasta, scolare e condire con il sugo di lenticchie.

Suggerimenti: si consiglia di completare il piatto con una porzione di verdura.

Ricetta a cura di:

Danilo Notarianni,
cuoco formatore Fourchette verte Ticino



Ricetta di:

Odile Rossetti Olaniyi,
dietista a l'AGD

Fonte <https://www.d-journal-romand.ch/recette/mille-feuille-de-fraises-a-la-mousse-blanche/>

Mille-feuille di fragole alla mousse bianca

Valori nutrizionali:
Chiara Giacoletti, dietista

Valori nutrizionali:

■ Kcal 1217

■ proteine 45 g

■ grassi 72 g

■ fibra 17 g

■ carboidrati 110

Ingredienti per 6 persone:

- 400 g di fragole, lavate, mondate e tagliate a metà
- 125 g di quark semigrasso
- 5 g di zucchero
- 1 uovo

Per le basi:

- 70 g di mandorle
- 35 g di zucchero a velo
- 30 g di farina
- 20 g di burro
- 1 albume d'uovo
- 1 scorza di lime biologico

Preparazione:

Per le basi:

Sciogliere il burro, quindi mescolarlo con tutti gli altri ingredienti, aggiungendo l'albume per ultimo dopo aver mescolato.

Preriscaldare il forno a 180°C (ventilato).

Posizionare la carta da forno su una teglia e distribuirvi sopra un cucchiaino di impasto.

Con il dorso del cucchiaino formare un disco sottile di 6 cm di diametro.

Mettere in forno e cuocere per 7-8 minuti, facendo attenzione al colore. Rimuovere i dischi e lasciarli raffreddare.

Per la mousse:

Mescolare il quark, il tuorlo d'uovo e lo zucchero. Montare l'albume a neve ferma.

Mescolare delicatamente con il quark.

Mettete in un sacchetto per pasticceria e mettete da parte in frigorifero.

Per la presentazione:

Disporre le basi sui piatti, apporre la mousse e sopra una fragola. Le fragole restanti possono essere utilizzate per la decorazione del piatto.

Servire immediatamente.





Cagliata di mandorle

Valori nutrizionali:

■ Kcal 1155

■ proteine 42 g

■ grassi 100 g

■ fibra 24 g

■ carboidrati 43 g

Ingredienti per 4 persone:

- 200g di Mandorle pelate
- 40g di Succo di limone
- q.b Sale

Preparazione:

Ammollare una notte le mandorle in acqua fredda, scolarle dall'acqua di ammollo, frullarle al Bimby (o simile) con 600g di acqua fredda per 2 minuti alla massima potenza, aggiungere 400g di acqua fredda e frullare ancora per un minuto, mettere sul fuoco basso e portare ad 85°C mescolando di tanto in tanto, togliere dal fuoco e aggiungere il succo di limone mescolando, coprire e far riposare per mezz'ora circa, mettere la cagliata in uno straccio e strizzarla facendo uscire l'acqua in eccesso, salare la massa a piacere, metterla in fruscelle da ricotta ed in frigo in modo che continui a scolare per una notte, utilizzarla a piacere come una ricotta. (Nella foto con pomodori secchi e rape a fette)

Anche se può sembrare complessa si tratta di una preparazione relativamente semplice, molto versatile e che può sostituire il formaggio fresco, soprattutto per chi ha problemi di colesterolo.

Ricetta a cura di:
Cesare Ghelardini

Valori nutrizionali:
Chiara Giacoletti, dietista



Programma attività

07•03•2023

06•05•2023

In questo numero trovate una parte del programma delle prossime attività. Ricordiamo che date e orari possono variare dopo la pubblicazione del giornale. Il **programma** completo e aggiornato è consultabile alla pagina del nostro **sito** internet www.diabeteticino.ch / sezione agenda.

Tutte le proposte sono intese a sostenere e migliorare la cura del vostro diabete. Siamo certi di poter contare sul vostro **appoggio** e sul vostro contributo.

CCP 65-1496-6 /

IBAN CH77 0900 0000 6500 1496 6

Esso diventa indispensabile per permetterci di realizzare tutto il vasto programma che abbiamo previsto.

Vi aspettiamo ai nostri eventi.

Il Comitato

MARZO

POMERIGGIO INFORMATIVO SUL FREESTYLE LIBRE

Data: **Lunedì 6 marzo** - Ora: 14.30 - Luogo: Sementina, via al Ticino 30B

Costo: gratuito

Iscrizione: ingresso libero

MEDITAZIONE CON I MANDALA

Data: **martedì 7 marzo** - Ora: 18:00 - 20:00 - Luogo: Lugano

Costo: 25 franchi, 20 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

ENERGIA ED EMOZIONI CON L'EMOTIONAL TAPPING

Data: **martedì 14 marzo** - Ora: 20.00-21.00 - Luogo: Maroggia

Costo: 25 franchi, 20 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

BAGNO SONORO CON LE CAMPANE TIBETANE E IL GONG

Data: **giovedì 16 marzo** - Ora: 20.00-21.15 - Luogo: Sorengo

Costo: 25 franchi, 20 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

TECNICHE DI RILASSAMENTO PROGRESSIVO

Data: **sabato 25 marzo** - Ora: 13:00-15:30 - Luogo: Brissago

Costo: 25 franchi, 20 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

APRILE

HAIKU PRIMAVERILI, GIOCHIAMO CON LE PAROLE

Data: **sabato 1 aprile** - Ora: 13:30-17:30 - Luogo: Lugano

Costo: 50 franchi, 40 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

MOONSHINE: PASSEGGIATA IN SILENZIO CON IL CAVALLO

Data: mercoledì 5 aprile - Ora: 19:00-21:00 - Luogo: Gudo

Costo: 60 franchi, 48 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

RISPLENDERE NELL'ENTUSIASMO CON IL JIN SHIN JYUTSU

Data: domenica 16 aprile Ora: 14:30 - 17:30 Luogo: Chiasso

Costo: 45 franchi, 40 franchi per gli utenti registrati a Calendar People

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

POMERIGGIO INFORMATIVO SUL FREESTYLE LIBRE

Data: **Lunedì 24 aprile** - Ora: 14:30 - Luogo: Sementina, via al Ticino 30B

Costo: gratuito

Iscrizione: ingresso libero

MAGGIO

CALENDAR PEOPLE IN FESTA, ASSAGGIA LE ATTIVITÀ PER IL TUO BENESSERE

Data: **sabato 6 maggio** - Ora: 11:00-19:00 - Luogo: Maroggia

Costo: Tutte le attività sono a ingresso libero

Iscrizione: www.calendarpeople.ch

CONTROLLO DEL PIEDE DIABETICO

Data: **martedì 16 maggio** - Ora: 8:00-12:00 - Luogo: Podologia Sanabella, Via Borromini 4, Biasca

Costo: gratuito

Appuntamenti allo 091 870 23 46

Il programma è in continuo aggiornamento su:


www.diabeteticino.ch

www.calendarpeople.ch





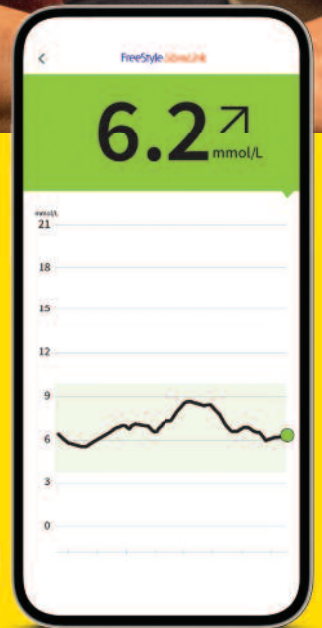
FreeStyle
Libre 2

6.2  mmol/L



La gestione discreta¹ del diabete.

Con FreeStyle Libre 2 è possibile tenere facilmente¹ sotto controllo i valori glicemici. Basta una scansione con lo smartphone² e si potranno vedere l'attuale valore del glucosio, l'andamento del glucosio e la tendenza.



Per saperne facilmente di più

Richiedi adesso gratuitamente il Suo campione del sensore³:
www.FreeStyle.Abbott/ch-it/freesampling



 **Abbott**
life. to the fullest.®

Foto di agenzia. Scattata con modello. I dati del glucosio hanno scopo illustrativo e non sono dati reali di pazienti.

1. I dati sono disponibili presso Abbott Diabetes Care. 2. L'app FreeStyle LibreLink è compatibile solo con alcuni dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'app, consultare il sito web www.FreeStyle.Abbott/ch-it per verificare la compatibilità del dispositivo. 3. Vedere le Condizioni di partecipazione sotto www.FreeStyle.Abbott/ch-it/freesampling

FreeStyle, Libre, e i marchi collegati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.

© 2022 Abbott | ADC-62779 v1.0