

# d journal

Rivista di diabetesvizzera  
Numero 1 | 2026

## Viaggiare con il diabete

Cambiare terapia per  
realizzare un sogno

Consigli di persone  
con esperienza diretta  
e di specialisti

Piaceri culinari  
all'estero



FreeStyle  
**Libre 3**  
PLUS



**NOVITÀ**

Rimborso ora disponibile  
anche per i pazienti con  
insulina basale<sup>1,2</sup>

## Diabete? FreeStyle Libre 3. Lo provi subito, gratis!

Il sistema FreeStyle Libre 3 registra i valori glicemici con precisione al minuto, sempre<sup>3</sup>, per consentirLe di prendere decisioni consapevoli<sup>4</sup> e agire di conseguenza.

Piccoli passi che nel corso del tempo possono portare a grandi cambiamenti.

Questo è progresso.

**PROVI  
ORA**



[www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott)

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

**1.** Elenco dei mezzi e degli apparecchi, [www.bag.admin.ch/it](http://www.bag.admin.ch/it) **2.** Limitazioni: prescrizione solo da parte di medici specializzati in endocrinologia/diabetologia; per persone con diabete mellito sottoposte a terapia insulinica intensiva oppure per pazienti trattati con insulina con un valore di HbA1c pari o superiore all'8% (prima dell'inizio del CGM). **3.** Il sensore è pronto per la misurazione del glucosio 60 minuti dopo l'attivazione. **4.** Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdr-2019-000809>.

© 2025 Abbott. Tutti i diritti riservati. Libre, il logo con la farfalla, la forma e l'aspetto del sensore, il colore giallo e tutti i marchi e/o design a essi associati sono proprietà intellettuale del gruppo di aziende Abbott in Paesi selezionati. | ADC-101340 v3.0

  
**Abbott**

**Care lettrici, cari lettori,**

mentre scrivo queste righe, fuori cade una pioggia mista a neve. È fine febbraio e il d-journal deve andare presto in stampa. Qui dentro, però, crescono i miei sogni di viaggio. Anche se la primavera si fa ancora desiderare, non sono l'unica a pianificare già le vacanze estive. Per le persone con diabete, in valigia finiscono alcune domande in più – eppure vale per tutti: chi è ben preparato viaggia più serenamente.

In questa edizione vogliamo accompagnarvi nella preparazione del vostro prossimo viaggio: cosa mettere in valigia se si portano con sé farmaci, sensori, penne o microinfusori? Come organizzare il kit di pronto soccorso affinché sia davvero utile in caso di necessità – anche per chi viaggia con voi e non ha il diabete? E come affrontare con tranquillità il fuso orario, le nuove abitudini e un'alimentazione diversa dal solito?

Chi viaggia con il diabete conosce forse quella miscela di entusiasmo e leggera incertezza: avrò abbastanza materiale? Come me la caverò con il cibo? E come si preparano in realtà le altre persone con diabete ai loro viaggi? Non siete soli con queste domande. Per questo motivo, in questo numero vogliamo accompagnarvi passo dopo passo: dalla preparazione delle cose essenziali alla pianificazione di farmaci e dispositivi, fino ai vostri diritti come viaggiatori. Non con un elenco arido, ma con esempi pratici, piccoli promemoria e consigli di altre persone con diabete.

Forse, quindi, non è poi così male che fuori sia ancora grigio: il miglior viaggio inizia con tanta voglia di partire e una buona preparazione – meglio se già da oggi.



Tania Weng-Bornholt, Dott.ssa  
Responsabile marketing e comunicazione  
Vicedirettrice dell'associazione diabetesvizzera  
weng@diabetesschweiz.ch

**IMPRESSUM d-journal** Numero 1/2026 Marzo (n° 285) **Pubblicazione** diabetesvizzera, Rütistrasse 3a, 5400 Baden, www.diabetesvizzera.ch **Redazione** diabetesvizzera con diversi redattori e redattrici; coordinamento redazionale: Nicole Fivaz; comitato di redazione: Laura Burlando, Christian Lüscher, Andrea Merkel, Odile Rossetti Olaniyi, Christine Suter, Tobias Pflugshaupt-Trösch, Tania Weng-Bornholt **Foto di copertina** LUP Studios **Traduzione** automatica **Correzione di bozze** Kursiv Grafik GmbH **Impaginazione dell'edizione** Kursiv Grafik GmbH **Stampa** Kromer Print AG, Lenzburg **Pubblicità e amministrazione** diabetesvizzera, tel. 056 200 17 90, d-journal@diabetesschweiz.ch **Abbonamento** (4 numeri all'anno) compreso nella quota per i membri delle associazioni regionali; per i non membri, abbonamento annuale a CHF 40.–, estero: in Europa CHF 58.– **Contatto** d-journal@diabetesschweiz.ch  
*Il d-journal viene pubblicato in tedesco, francese e italiano.*

**04 Attualità****06 Focus**

- Quando un viaggio richiede un cambiamento della terapia

**10 Vivere con il diabete**

- Una buona preparazione è già metà dell'opera
- I consigli della farmacista
- Fuso orario: come prepararsi al meglio
- È un vostro diritto? Oppure no.

**20 Sapere**

- Pratico in viaggio

**21 Alimentazione**

- E se partissimo in viaggio con il nostro diabete?
- Ricetta: Curry stile Mauritius

**24 Novità del Ticino****25 Bambini**

- Rubrica

**26 Pagina partner**

- Attività dell'insulina – il fattore nascosto nella vita quotidiana delle persone con diabete





## MAYbe Less Sugar: impegnarsi, sensibilizzare, agire

**Fate del bene alla vostra salute e a voi stessi: partecipate a MAYbe Less Sugar e riducete il consumo di zuccheri aggiunti nel mese di maggio.**

L'impatto negativo dello zucchero aggiunto sulla salute è ormai ampiamente dimostrato. Tuttavia, gli zuccheri aggiunti e le loro conseguenze per la

salute sono ancora poco conosciuti dalla popolazione e finora sono stati insufficientemente considerati anche a livello politico. Proprio qui interviene MAYbe Less Sugar, con l'obiettivo di ridurre in modo sostenibile il consumo di zucchero nella popolazione su diversi livelli.



Ulteriori informazioni e materiali sono disponibili su: [www.maybeless-sugar.ch](http://www.maybeless-sugar.ch)

Ispirandosi al concetto del «Dry January», MAYbe Less Sugar invita la popolazione a ridurre consapevolmente, per un mese, il consumo di zuccheri aggiunti negli alimenti e nelle bevande. Durante il mese di maggio si svolgono diversi eventi e iniziative sul tema del consumo di zucchero. In aggiunta, è disponibile un sito web con consigli, ricette e un calcolatore online di supporto.

Perché MAYbe Less Sugar possa avere un impatto ampio e contribuire a rafforzare l'equità nella salute, l'iniziativa si basa su partnership attive e impegnate. Organizzazioni, istituzioni, associazioni e operatori di diversi settori sono invitati a partecipare attivamente e a sostenere gli obiettivi del progetto.

Sostenendo MAYbe Less Sugar, contribuite anche a:

- rafforzare **le competenze in tema di salute** delle persone, che imparano dove si nasconde lo zucchero e quali alternative esistono;
- **prevenire** malattie non trasmissibili come il diabete di tipo 2 o l'obesità;
- **ridurre le disuguaglianze**, poiché il coinvolgimento di ulteriori attori permette di raggiungere più facilmente il pubblico target.

### **Vi piacerebbe entrare a far parte di MAYbe Less Sugar e contribuire attivamente all'iniziativa?**

Unitevi a noi e aiutateci a portare il tema dello zucchero aggiunto al centro del dibattito pubblico.





## Campi per bambini e adolescenti con diabete di tipo 1

**Ogni anno, diverse associazioni regionali per il diabete in Svizzera organizzano campi estivi per bambini e adolescenti con diabete. Sostenuti da un'équipe medica, imparano a conoscere meglio la gestione del diabete attraverso giochi, divertimento, avventura e sport. Da poco è disponibile anche un'offerta per l'autunno.**

Questi campi offrono ai giovani partecipanti un'ottima occasione per stringere amicizie, condividere esperienze, imparare gli uni dagli altri e comprendere meglio il diabete e la gestione della glicemia. «Parliamo bene tra di noi e non dobbiamo sempre spiegare tutto», riassume una partecipante il motivo per cui ama partecipare. Come in ogni altro campo, il divertimento e la condivisione di esperienze sono in primo piano.

### Un'offerta per tutta la Svizzera

Quattro associazioni regionali del diabete della Svizzera tedesca e la Fondazione Diabète Enfant

Soleil della Svizzera romanda propongono questi campi ogni anno, ma la partecipazione è aperta a giovani di tutti i cantoni. I posti sono limitati e si esauriscono rapidamente. Conviene quindi iscriversi in anticipo.

### Assistenza professionale

Nei campi, consulenti diabetologici, specialisti con formazione medica, la direzione del campo e gli accompagnatori misurano quotidianamente la glicemia dei bambini, anche se già gestiscono autonomamente il diabete o utilizzano un sistema closed loop. Questi controlli supplementari permettono di monitorare con precisione i valori e di individuare tempestivamente eventuali oscillazioni o situazioni critiche come l'ipoglicemia. Questa misura garantisce un'assistenza completa e la sicurezza di bambini e ragazzi durante il soggiorno. I giovani sono inoltre incoraggiati ad agire in modo autonomo e a ottimizzare la gestione del diabete, ad esempio durante l'attività sportiva.



Tedesco

Maggiori informazioni sui campi sono disponibili su [www.diabeteschweiz.ch/lager](http://www.diabeteschweiz.ch/lager)



Francese

Maggiori informazioni sui campi sono disponibili su [www.diabetesuisse.ch/camps](http://www.diabetesuisse.ch/camps)



Quando un viaggio richiede un cambiamento della terapia

## Tra la gestione del diabete e il cielo stellato africano

**Carole Gnädinger ha realizzato lo scorso autunno un sogno che coltivava da tempo. L'infermiera diplomata dell'ospedale cantonale di Zugo è partita per due mesi in Africa. Per quattro settimane ha lavorato in una clinica diurna in un township e in due cliniche a Nairobi, per poi scoprire la Namibia con uno zaino in spalla insieme a un gruppo di viaggio. Cosa l'ha accompagnata ogni singolo giorno? Il suo diabete.**

Testo: Dott.ssa Nicole Seipp-Isele  
Foto: LUP Studios

Carole Gnädinger aveva l'obiettivo di scoprire un paese in via di sviluppo dal punto di vista della sua professione – non nell'ambito di un classico progetto di aiuto, ma condividendo la quotidianità degli operatori

di un sistema sanitario straniero. Voleva vivere esperienze autentiche, vedere come funziona l'assistenza sanitaria con risorse limitate e conoscere il paese e la sua popolazione, soprattutto durante il viaggio in Namibia. Insieme a un'amica e collega di lavoro, che condivideva la sua stessa visione, si sono affidate a un'agenzia svizzera per raggiungere il Kenya.

### Quando il diabete diventa protagonista

Carole ha preparato il viaggio per oltre un anno e mezzo. Già durante il primo colloquio, nel giugno 2024, la sua consulente diabetologica le ha confermato i dubbi: la gestione del diabete con microinfusore è difficilmente compatibile con temperature estreme superiori ai 40 gradi, una routine quotidiana irregolare e viaggi con solo uno zaino. Per garantire l'efficacia dell'insulina, ridurre al minimo il bagaglio ed evitare problemi tecnici causati dal caldo, la consulente le ha consigliato di passare alla penna per insulina, le cui dosi possono essere trasportate in una borsa frigo. Non le ha fatto illusioni: questo cambiamento avrebbe comportato un peggioramento del controllo glicemico, con valori spesso fuori target. Inoltre, avrebbe dovuto prestare molta attenzione ed evitare assolutamente le infezioni. Ma le ha anche dato un consiglio decisivo: lanciarsi nell'avventura e, soprattutto, godersi il viaggio.

### «Volevo assolutamente fare questo viaggio, e il mio diabete avrebbe dovuto adattarsi»

Carole ha organizzato tutto il materiale medico con la massima cura: ha procurato insulina, penne di riserva, gel di glucosio e accumulatori di freddo in quantità sufficiente. Ha portato anche dodici sensori, tre batterie esterne, due telefoni di riserva e una profilassi anti-malarica. Non si è dimenticata nemmeno di stipulare un'assicurazione di viaggio internazionale.

Oltre al passaggio alla penna, a giugno Carole ha modificato il proprio schema terapeutico insieme al diabetologo, passando dalla pompa a uno schema basal-bolus, che le offriva più flessibilità durante il viaggio, anche perché i pasti in Africa sono spesso molto ricchi di carboidrati.

Ad agosto 2025, un mese prima della partenza, è arrivato il momento cruciale: Carole ha spento la sua pompa di ultima generazione. «Il mio

compagno era con me e all'inizio ho pianto», ricorda. «Il diabete è sempre stato un attore secondario nella mia vita e, da un giorno all'altro, è diventato il protagonista.» Per precauzione, Carole si è fatta prescrivere un congedo lavorativo per il periodo di transizione. Non per debolezza, ma per senso di responsabilità: ha dato la priorità alla propria salute. «Volevo assolutamente fare questo viaggio. Il diabete avrebbe dovuto adattarsi, anche se erano necessari grandi aggiustamenti», racconta la giovane donna di 27 anni.



**Lontano dal suo comfort quotidiano, Carole Gnädinger viene messa alla prova dal suo diabete.**

### Due mondi

Nelle cliniche di Nairobi, Carole è rimasta colpita da quanto si riesca a fare con così pochi mezzi. L'hanno affascinata la resilienza, la gioia di vivere e la serenità dei pazienti: qualità che raramente aveva osservato con tale intensità in Svizzera. Le conversazioni con il personale sanitario sul loro quotidiano, sulle questioni etiche, sulla vita e sulla morte l'hanno segnata profondamente. «Questi scambi professionali mi accompagnano ancora oggi e sono molto grata di aver potuto vivere questa esperienza», racconta Carole.

La situazione medica in Kenya le ha creato un conflitto interiore e spesso si è chiesta se dovesse indignarsi per i suoi valori glicemici o semplicemente gioire per il viaggio. Mentre Carole misurava comodamente la glicemia con un sensore, le persone con diabete locali dovevano aspettare dieci minuti per conoscere il proprio valore e potevano essere trattate solo con terapia orale. I suoi sentimenti oscillavano tra frustrazione e profonda gratitudine per questa finestra su un altro mondo.

Questa ambivalenza l'ha accompagnata anche durante le quattro settimane in cui, insieme all'amica, ha attraversato la Namibia con un gruppo di viaggio.

Il caldo, la mancanza di sonno, l'alimentazione insolita e le notti in tenda sono state ulteriori sfide. A volte avrebbe voluto condividere la spensieratezza dei suoi compagni di viaggio.

Un giorno, si è trovata di fronte a un'emergenza che non aveva previsto. A circa 300 chilometri dal villaggio più vicino, l'app del sensore ha smesso di funzionare. Carole non ha potuto monitorare la glicemia per oltre quattro ore e mezza. Né i due telefoni di riserva né l'app sul cellulare dell'amica funzionavano. Non aveva mai considerato questa eventualità. I piani A, B e C erano falliti e si era trovata al punto di essere pronta a interrompere il viaggio e farsi evacuare dalla Rega, per senso di responsabilità verso il gruppo ma soprattutto per la propria sicurezza. Poco dopo, però, l'app ha ripreso a funzionare e Carole ha potuto proseguire l'avventura.

### Cielo stellato, gel di glucosio e gratitudine

E poi c'è stata quella notte incredibile: a Spitzkoppe, nel mezzo del nulla in Namibia, Carole sdraiata nel sacco a pelo su pietre calde, sopra di lei un cielo stellato di una limpidezza mai vista prima, un panorama unico. Con una bustina di gel di glucosio in bocca, ha



fotografato quel cielo e si è riconciliata con se stessa, dimenticando tutte le difficoltà del viaggio. «In quel momento ho capito di aver preso la decisione giusta», racconta.

### Ritorno in Svizzera

Al suo rientro a Zurigo, il compagno le ha portato la pompa per insulina direttamente in aeroporto. Carole non voleva perdere tempo. Tutto era pronto, la connessione funzionava e la pompa ha ripreso esattamente da dove aveva lasciato. Aveva ritrovato la sua vita di prima. Guardando indietro, è stato il periodo più impegnativo

dal punto di vista fisico e psicologico nella gestione del suo diabete, ma anche il più prezioso e significativo della sua vita. Carole sottolinea però che rifarebbe questo viaggio senza esitazione. «Il diabete mi accompagna da anni, in modo discreto, spesso senza che chi mi sta intorno se ne accorga. Anche per me la gestione del diabete è diventata una cosa normale, parte integrante della mia quotidianità. Nessuno mi ringrazia per questa attenzione costante, per questi sforzi quotidiani. Questo viaggio è stato un ringraziamento consapevole e un gesto di stima verso me stessa, per una responsabilità che a volte tendo a dimenticare.»

Annuncio



**HARTMANN** +

**NUOVO**

**Cerotto di fissaggio per sensori di glucosio**

**+ Affidabile**

**+ Comodo**

**+ Senza lattice**

dermatologically tested

**DermaPlast®**  
Sensor Patches

Zur sicheren Fixierung von Glukosesensoren  
Pour une fixation sécurisée des capteurs de glucose  
Per un fissaggio sicuro dei sensori di glucosio

3 / Round / Rotondo  
3 / Rond / Rotondo

# Una buona preparazione è già metà dell'opera

Testo: Christine Suter, consulente diabetologica, infermiera diplomata FH, e Christian Lüscher, esperto con diabete di tipo 1 Foto: fornita



**A cosa bisogna pensare quando si viaggia con il diabete? I nostri redattori Christian Lüscher e Christine Suter hanno raccolto gli aspetti più importanti: lui porta la prospettiva dell'esperto con esperienza diretta di diabete di tipo 1, lei aggiunge i consigli come consulente diabetologica.**



**Christian Lüscher (CL):** Sono una persona piuttosto prudente e, proprio per questo, ho avuto poche esperienze negative in viaggio. Mi preparo sempre in anticipo e mi costruisco una rete di sicurezza. L'anno scorso, però, ero in viaggio con la bici elettrica verso il sud della Francia. Dopo la pioggia in Svizzera e le temperature fresche, ci siamo trovati in un caldo tale che le cuciture delle borse della bici si sono sciolte. In quel momento ho dovuto prendere delle misure per proteggere l'insulina.

**Christine Suter (CS):** Esatto! Già a partire da 30 °C, l'insulina diventa instabile e meno efficace. Lo stesso vale per il freddo estremo: se l'insulina congela, non funziona più. Come ti organizzi in queste situazioni?

**CL:** Mi aspettavo che facesse caldo, ma non così tanto. Conservo sempre l'insulina in due posti diversi e con due metodi diversi. Avevo delle bustine Frio con gel refrigerante: non sono molto fredde, ma si trovano presso le associazioni per il diabete. Avevo anche una piccola borsa frigo classica, con siberini da raffreddare in frigorifero o nel congelatore. Bisogna però fare attenzione che l'insulina non diventi troppo fredda. Le borracce termiche sono un'altra opzione, purché si proteggano le fiale con dell'imbottitura, e solo dopo aver passato la dogana, per evitare domande scomode. Il mio problema era la pompa per insulina. Dopo tre giorni ho notato che l'effetto dell'insulina diminuiva e ho cambiato le fiale prima del previsto. Quelle che non erano più così efficaci le ho tenute come scorta e le ho conservate al fresco, per ogni evenienza.

**CS:** Va però precisato che questo non è possibile con tutte le pompe e, nei sistemi senza tubicino, comporta costi aggiuntivi significativi perché il pod deve essere cambiato più spesso di ogni tre giorni. Se si dispone di un sistema di questo tipo, prima di partire conviene valutare se passare a un'altra pompa o utilizzare la penna tradizionale. In vacanza al mare il problema si pone meno, perché basta fare più bagni per raffreddare sia l'insulina sia il pod. Una donna mi ha raccontato che lo indossa sui glutei, perché il costume bagnato aiuta un po' a mantenerlo fresco.

**CL:** A proposito: non darei mai l'insulina al personale dell'hotel per la conservazione in frigorifero, ma solo gli elementi refrigeranti. L'insulina potrebbe essere conservata a temperature troppo basse, andare persa o essere rubata. Anche i minibar delle camere d'albergo spesso non sono ben regolati in termini di temperatura, cosa che si nota facilmente se si misura personalmente.

**CS:** È vero, bisogna controllare la temperatura prima di utilizzarli, oppure raffreddare solo gli elementi refrigeranti. Hai preso recentemente un volo a lungo raggio. Ce ne vuoi parlare?

**CL:** Porto con me un certificato del mio medico che attesta che sono diabetico e che ho bisogno di insulina e, se necessario, di altri farmaci. Al controllo di sicurezza può capitare che scatti l'allarme o che il personale sospetti la presenza di un oggetto nella mia tasca a causa della pompa. Per questo motivo la tiro fuori in anticipo e informo il personale. Nella maggior

«Anche quando  
viaggio in bicicletta,  
conservo l'insulina  
in due posti diversi.»



parte dei casi vuole solo vedere la pompa, ma è già successo che abbia voluto passarla ai raggi X.

**CS:** Ho contattato i produttori a riguardo. Affermano che le pompe resistono bene ai normali metal detector. Ogni produttore offre delle tessere di viaggio specifiche che si possono portare con sé, oltre al certificato medico. Per le destinazioni lontane, è possibile ordinare anche una pompa di riserva. In Europa, i produttori garantiscono la consegna di una nuova pompa entro 48 ore.

**CL:** Per il nostro viaggio in Namibia, per sicurezza, ho ordinato una pompa di riserva con un mese di anticipo. L'ho portata in valigia nella confezione originale, così avrei potuto restituirla – anche se occupava molto spazio. Nella mia valigia avevo anche un localizzatore GPS, così da sapere sempre dove si trovava. E poiché nel deserto non si possono comprare batterie, avevo con me anche quelle. Perché a cosa serve una pompa di riserva, se poi non si può usare?

**CS:** Ottimo spunto. Consigliamo sempre di portare delle riserve, cioè una quantità doppia rispetto al necessario – questo vale per materiali, insulina e altri farmaci. Anche tu li conservi in due posti diversi?

**CL:** Sì, assolutamente, e più ci si allontana dalla civiltà, più diventa fondamentale. Per i farmaci, mi hanno consigliato di non tenere la confezione. Ma in questo caso è importante non dimenticare il foglietto illustrativo, in formato digitale o cartaceo, per poter acquistare un farmaco simile in caso di emergenza.

**CS:** Consiglio inoltre di mettere i farmaci in un sacchetto di plastica per proteggerli dall'umidità. E per le liste dei farmaci non basta annotare solo il nome commerciale: è importante riportare anche il nome del principio attivo. Questo è utile se si deve acquistare il farmaco all'estero, perché i medicinali non hanno lo stesso nome in tutti i paesi.

**CL:** Vorrei aggiungere che anche i dosaggi possono essere diversi. Anche queste informazioni si trovano sul foglietto illustrativo – ecco perché è così importante.

**CS:** Visto che parliamo di emergenze, mi hai detto che, oltre a segnare i recapiti dei tuoi medici, controlli in anticipo dove si trovano le strutture mediche più vicine.

**CL:** Sì, è quello che ho fatto per l'Africa. Sono un appassionato di liste e consiglio di averle anche in formato cartaceo, nel caso in cui il telefono venga rubato.

**CS:** Puoi aggiungere qualcosa riguardo al volo e ai pasti in aereo?

**CL:** Non amo volare e lo evito quando posso, anche perché è difficile prevedere quando si potrà mangiare. Mi è già capitato di avere molta fame perché, a causa delle turbolenze, il servizio pasti è stato rimandato. Non faccio mai l'iniezione prima che il pasto sia servito. Il mio consiglio: scegliere un pasto speciale,



## BUONO A SAPERSI

Quando viaggiate, considerate sempre il caldo e il freddo. Infatti:

- Il calore può denaturare l'insulina, cioè alterarne la struttura e ridurne l'efficacia.
- Se esposta al freddo, l'insulina può congelare e diventare completamente inefficace. Inoltre, possono comparire piccole crepe nel flacone, compromettendo la sterilità del prodotto.

Mentre nella maggior parte dei paesi oggi si utilizzano insuline U-100 (100 unità/ml), in alcune regioni – ad esempio in India – sono ancora diffuse insuline U-40 (40 unità/ml). È quindi importante adattare correttamente la dose.

che viene servito per primo. Molte compagnie aeree non offrono più un menù speciale per il diabete, ma il menù vegetariano è una buona opzione per ridurre i tempi di attesa.

**CS:** Me lo ricorderò. Il mio consiglio: avere sempre con sé delle barrette energetiche. Per prevenire la trombosi, raccomando anche di bere molta acqua e di alzarsi ogni tanto durante i voli lunghi, soprattutto in caso di diabete di tipo 2 e sovrappeso. Tu come gestisci il cibo venduto per strada all'estero?

**CL:** Per precauzione, evito questo tipo di cibo. Cerco di osservare dove mangiano le persone del

posto ed evito i ristoranti turistici. Una volta qualcuno mi ha raccontato di aver avuto un'intossicazione da salmonella in hotel, a causa di uova alla coque. Da allora, anche in hotel sto più attento. Secondo te, è importante informare l'accompagnatore del viaggio del fatto che si ha il diabete?

**CS:** Dipende dal tipo di viaggio. Trovo importante che almeno una persona sia informata, così da poter intervenire correttamente in caso di ipoglicemia e, se necessario, somministrare il glucagone. In generale consiglio di prepararsi bene e di non fare all'estero cose che non si farebbero mai a casa.

## CONFEZIONI MENO INGOMBRANTI: È POSSIBILE?



Molte persone con diabete si chiedono perché i loro dispositivi medici non vengano forniti in confezioni più piccole, come avviene per molti oggetti di uso quotidiano. Sarebbe molto pratico, soprattutto in viaggio. La redazione del d-journal si è occupata della questione e ha contattato Swiss Medtech, l'Associazione Svizzera delle Tecnologie Mediche. Ecco i punti essenziali in breve.

Il confezionamento dei dispositivi medici è soggetto a normative diverse rispetto a quelle dei prodotti di consumo. La forma e la dimensione delle confezioni sono il risultato di esigenze tecniche, regolamentari e logistiche. E un principio prevale su tutto: la sicurezza dei pazienti.

### Una mini cassaforte dalle funzioni chiare

Il confezionamento dei dispositivi medici svolge funzioni di protezione essenziali. A seconda del prodotto, deve garantire la sterilità oppure offrire una protezione efficace contro umidità, luce e pressione. Deve anche assicurare la tracciabilità di ogni lotto. Lontano dall'essere un semplice imballaggio, è parte integrante del prodotto e non può essere modificato a piacere.

Durante la procedura di omologazione, anche la confezione viene testata, ad esempio con prove di caduta, per verificare che il materiale non si rompa e che il prodotto resti integro. In linea di principio, modifiche vengono apportate solo in occasione dello sviluppo di un nuovo prodotto. Inoltre, il settore si impegna a rendere le confezioni più sostenibili e a migliorare gli aspetti legati al riciclo.

### Le confezioni non sono casuali

I singoli componenti (sensori, aghi, ecc.) vengono confezionati in modo sterile, con camere di protezione e sistemi traspiranti. Bisogna anche assicurarsi che i componenti all'interno non si muovano: altrimenti, ad esempio, un sensore potrebbe spostarsi e non funzionare più correttamente. Questa protezione richiede un certo volume e un concetto di confezionamento ben studiato.

Anche la scatola esterna di cartone svolge un ruolo importante per la sicurezza: senza di essa, il prodotto sarebbe meno protetto. Inoltre, la confezione originale contiene spesso informazioni importanti sul prodotto, che in genere può essere restituito solo nella confezione originale.

# I consigli della farmacista

Testo e foto: Andrea Merkel, farmacista dipl. fed. ETH Zurigo



**È sempre fastidioso ammalarsi in vacanza e dover cercare dei farmaci. La soluzione più semplice è portare con sé prodotti subito disponibili. A seconda del tipo di viaggio e della destinazione, vanno considerati anche altri criteri. L'ideale sono soluzioni compatte che coprano il maggior numero possibile di esigenze.**

Quando preparate la farmacia da viaggio, tenete presenti i seguenti punti:

- Verificate se nel luogo di destinazione sono disponibili farmaci in caso di emergenza oppure se dovete portare delle riserve.
- Portate con voi una quantità sufficiente dei farmaci che assumete regolarmente, soprattutto quelli soggetti a prescrizione: così eviterete molti problemi e spese.
- Ricordate che i farmaci possono avere un nome diverso all'estero o non essere disponibili nella forma di cui avete bisogno.
- Per viaggi in paesi dove il sistema sanitario è meno organizzato, portate con voi una scorta personale di farmaci. Se viaggiate in gruppo, chiedete alla guida se dispone di un kit di pronto soccorso.
- Per alcune destinazioni è necessario un trattamento preventivo contro la malaria. Le raccomandazioni vengono aggiornate regolarmente: informatevi prima di partire.
- Fate controllare il vostro stato vaccinale. Alcuni vaccini sono importanti per viaggiare; la vaccinazione contro il tetano deve essere aggiornata.
- Rispettate le condizioni di conservazione dei farmaci durante il viaggio: è l'unico modo per garantirne qualità ed efficacia.
- Al ritorno, controllate i farmaci prima di riporli nell'armadietto dei medicinali o di smaltirli.

## Spesso trascurata: il kit di pronto soccorso per l'auto

In ogni veicolo dovrebbe esserci una farmacia da auto. Deve contenere materiale per medicazione, cerotti,

disinfettante, pinzetta, forbici e gesso (per segnalare il luogo dell'incidente). Esistono kit di pronto soccorso per auto già pronti, di varie dimensioni e fasce di prezzo. Nei kit da auto non vanno inseriti farmaci sensibili alla temperatura. Controllate questa farmacia almeno una volta all'anno.



## COSA METTERE NELLA VOSTRA FARMACIA DA VIAGGIO

Conoscete meglio di chiunque altro le vostre esigenze. Selezionate le indicazioni in base al paese di destinazione e procuratevi i farmaci necessari.

- Pomata per distorsioni, contusioni e stiramenti
- Pomata antimicotica
- Pomata contro le punture d'insetto, le allergie o le scottature solari
- Gocce per le orecchie
- Colliri
- Antidolorifici
- Farmaci contro febbre, raffreddore e influenza
- Farmaci contro la tosse
- Pastiglie per il mal di gola
- Farmaci per disturbi digestivi, bruciore di stomaco, diarrea e stitichezza
- Farmaci contro il mal d'auto
- Farmaci per i disturbi del sonno
- Farmaci contro le allergie

# Fuso orario: come prepararsi al meglio

Testo: Beatrix Gerber, consulente diabetologica HFP, diabetesaargau Foto: fornita e iStock



**Sinonimo di relax, scoperta e una pausa tanto attesa, le vacanze rappresentano per molti il momento migliore dell'anno. Tuttavia, nessun viaggio riesce senza una preparazione accurata, soprattutto per le persone con diabete di qualsiasi tipo.**

Viaggiare verso un paese in un altro fuso orario può disturbare il nostro ritmo biologico e richiedere un adattamento della dose di insulina o dei farmaci. Un fuso orario inferiore a quattro ore non richiede alcuna modifica. Per differenze maggiori, bisogna sapere che la giornata si allunga viaggiando verso ovest (aumentando il fabbisogno di insulina) e si accorcia viaggiando verso est (con conseguente riduzione del fabbisogno insulinico).

Se volate verso ovest, rischiate di avere una carenza di insulina. Due possibilità per compensare questo effetto:

- **Prima del volo:** aumentate la quantità di insulina basale in base al numero di ore in più nella giornata.
- **Durante il volo:** assumete una piccola quantità aggiuntiva di insulina a breve durata d'azione ogni 3-4 ore.

Se volate verso est, rischiate di avere un eccesso di insulina. In questo caso:

- **Prima del volo:** riducete la dose di insulina basale in base al numero di ore di giornata «perse».
- **Principio:** prima della partenza, riducete la dose di insulina basale proporzionalmente all'accorciamento della giornata, cioè di un ventiquattresimo della dose giornaliera per ogni ora in meno.

Esempio di volo Svizzera-Vietnam: il fuso orario è sei ore più avanti. Se una persona si inietta 20 unità di insulina basale, il calcolo è:  $20 : 24 \times 6 = 5$  unità.

**In ogni caso vale la regola: prima della partenza, discutete le varie opzioni con il vostro team diabetologico!**



## Cambio di fuso orario e jet lag – i punti essenziali in sintesi

Chi attraversa cinque o più fusi orari ha di solito bisogno di alcuni giorni per abituarsi al nuovo ritmo quotidiano. Più fusi orari si attraversano, cioè maggiore è la differenza di orario tra punto di partenza e destinazione, più tempo serve per adattarsi al nuovo fuso.

### Tempo di adattamento

- Più fusi orari si attraversano, più lungo è il tempo di adattamento
- Verso est: circa 1 giorno ogni 2 ore di differenza di fuso
- Verso ovest: l'adattamento è generalmente più rapido (circa la metà del tempo)
- Per viaggi brevi (< 4 giorni), non è necessario adattarsi completamente

### Preparazione

- Verso ovest: 2–3 giorni prima, andare a dormire 1–2 ore più tardi
- Verso est: 2–3 giorni prima, andare a dormire 1–2 ore prima

### Durante il volo

- Verso ovest: rimanere svegli, muoversi, bere molta acqua, consumare spuntini ricchi di proteine
- Verso est: favorire il riposo (mascherina per gli occhi, tappi per le orecchie), alimentazione ricca di carboidrati
- Evitare alcol e caffeina, bere molta acqua

### Dopo l'arrivo

- Sfruttare la luce naturale:
  - Verso est: esporsi a luce intensa al mattino
  - Verso ovest: esporsi a luce intensa alla sera
- È consentito un breve pisolino (< 30 min), ma evitare sonnellini lunghi durante il giorno

Invece di 20 unità, ne servono solo 15 il giorno o la vigilia della partenza per il Vietnam.

- Inibitori SGLT-2: considerate l'effetto diuretico (ad es. necessità di andare in bagno più spesso).

## Cambio d'ora e fabbisogno di insulina

### Verso ovest: la giornata si allunga = aumentano i fabbisogni

Aumentate l'insulina basale oppure assumete una piccola quantità aggiuntiva di insulina a breve durata d'azione ogni 4 ore.

### Verso est: la giornata si accorcia = diminuiscono i fabbisogni

Riducete l'insulina basale (principio: 1/24 in meno per ogni ora).

### Microinfusore e fusi orari

Per chi usa una pompa per insulina, esiste un metodo pratico per adattarsi al nuovo fuso: durante il volo, ogni due ore, regolate l'orologio della pompa avvicinandolo gradualmente all'ora del paese di destinazione. Così, arriverete già «in modalità vacanza».

Se usate una pompa con sistema closed loop e sensore glicemico continuo, potete attivare la modalità aereo sullo smartphone durante il volo e disattivarla dopo l'atterraggio. Il cambio d'ora ha un impatto minimo, perché la somministrazione di insulina viene regolata automaticamente dall'algoritmo in base ai valori glicemici.

### Terapia del diabete con compresse

Per godersi al meglio le vacanze:

- Parlate con il vostro team diabetologico per sapere se e come dovete adattare la terapia in caso di fuso superiore a quattro ore.
- Una volta a destinazione, prendete le compresse come al solito. Se di solito le prendete al mattino, continuate a farlo anche in vacanza.
- Evitate dimenticanze: se dimenticate una compressa, prendetela appena possibile se la dose successiva è ancora lontana.



### BUONO A SAPERSI

Un'attività fisica ridotta durante un volo a lungo raggio può modificare il fabbisogno e la sensibilità all'insulina, indipendentemente dalla direzione del viaggio.

A prescindere dal metodo utilizzato e dal tipo di diabete, è importante monitorare con molta attenzione i valori nei primi giorni di vacanza e misurare la glicemia più frequentemente.

# È un vostro diritto? Oppure no.

Testo: Rolf Metz, avvocato e autore di «Reiserecht in a nutshell» Foto: fornita



**Se durante un viaggio si verificano imprevisti, sorgono rapidamente questioni legali. Ma quali sono i vostri diritti come persone con diabete? Rolf Metz fa chiarezza, così che possiate essere ben preparati per il futuro. Tuttavia, dove ci sono diritti, ci sono anche doveri.**

Il diabete è una malattia invisibile e quindi non è riconoscibile da agenzie di viaggio, compagnie aeree o hotel. Le persone con diabete devono comunicare le proprie esigenze particolari alla compagnia aerea, all'agenzia viaggi o all'hotel al momento della stipula del contratto, cioè al momento della prenotazione. Questo vale anche per le persone in sovrappeso: quando si prenota per telefono o tramite app, nulla indica che sia necessaria un'assistenza particolare. È sempre necessario esplicitare le proprie esigenze, anche quando si prenota in un'agenzia, perché il personale non può indovinare di che aiuto avete bisogno. La legge sui disabili non considera l'obesità grave come una disabilità. Le persone con obesità, quindi, non hanno più diritti rispetto agli altri viaggiatori.

## **Sedia a rotelle e assistenza in aeroporto**

Gli aeroporti e le compagnie aeree offrono assistenza ai viaggiatori che possono percorrere solo brevi distanze a piedi, che necessitano di una sedia a rotelle o che viaggiano con la propria. Questa assistenza deve essere richiesta almeno 48 ore prima della partenza presso la compagnia aerea o l'agenzia di viaggio presso cui è stata effettuata la prenotazione. Questo vale per tutti gli aeroporti europei (Svizzera, Stati membri dell'UE e dell'AELS). Chi parte da un paese extraeuropeo deve informarsi in anticipo presso la propria compagnia aerea. Lo stesso vale per il volo di ritorno. Chi desidera viaggiare con la propria sedia a rotelle deve informarsi presso la compagnia aerea

già al momento della prenotazione. Le sedie a rotelle normali non possono essere portate in cabina.

## **Farmaci, microinfusore e siringhe durante i viaggi in aereo**

Volare con farmaci, microinfusore o siringhe di solito non comporta problemi. I farmaci necessari durante il viaggio (si consiglia di portare 1,5 a 2 volte la quantità necessaria), così come le pompe per insulina, vanno trasportati nel bagaglio a mano. I medicinali termolabili devono essere conservati in una borsa frigo o simile e non vanno mai messi in stiva. In questi casi, portate con voi un certificato medico in inglese (originale) che attesti che si tratta di materiale medico e farmaci di cui avete bisogno personalmente. Segnalate siringhe e altro materiale al personale durante i controlli di sicurezza.

## **Importazione di farmaci all'estero**

In linea di principio, i farmaci contro il diabete possono essere portati senza problemi. È importante avere con sé un certificato medico adeguato (vedi sopra) con tutte le informazioni necessarie. In caso di soggiorno prolungato, verificate in anticipo la quantità di farmaci consentita per l'importazione.

## **Diritto a un secondo posto a sedere?**

La larghezza dei sedili varia a seconda della compagnia aerea, ma tende a diminuire. In classe economica (turistica) lo spazio è limitato, mentre in business class

**In caso di richieste particolari per i trasferimenti o per il soggiorno, specificatelo già al momento della prenotazione.**



i sedili sono più larghi. Ogni passeggero ha il diritto di occupare pienamente il proprio posto. Il bracciolo «appartiene» a entrambi i vicini di posto, quindi non è possibile sollevarlo per occupare lo spazio del vicino.

Al momento della prenotazione del volo, è importante discutere delle proprie esigenze con la compagnia aerea. Alcuni posti sono più adatti di altri. A volte può essere necessario prenotare un secondo posto, ma non bisogna aspettare l'imbarco: se l'aereo è pieno, trovare una soluzione sarà difficile. Inoltre, la compagnia aerea può rifiutare l'imbarco a una persona se non può garantirne la sicurezza, ad esempio se non è in grado di allacciare la cintura di sicurezza, anche con una prolunga.

### **Attenzione ai pasti speciali**

A seconda del volo e della classe prenotata, viene servito un pasto o uno spuntino. Se avete bisogno di un menù speciale, dovete segnalarlo al momento della prenotazione del volo. Lo stesso vale per i viaggi in autobus, i pacchetti vacanza o l'hotel. I menù speciali non sono sempre disponibili: dipende dal tipo di viaggio (trekking, viaggi sportivi) o dalla categoria dell'hotel. Chiarite questo aspetto già al momento della prenotazione e, in caso di risposta positiva, richiedete una conferma scritta.

### **Diritto a delle pause durante i viaggi organizzati?**

I viaggi organizzati sono prodotti di massa. I tour o le vacanze trekking, ad esempio, sono pensati per «clienti medi» e le pause sono previste di conseguenza. Se, per motivi medici, una persona ha bisogno di più pause, questo può diventare un problema. Le guide turistiche ne tengono conto per quanto possibile, ma gli altri partecipanti hanno il diritto di pretendere che il programma concordato venga rispettato. Chiedete consiglio già al momento della prenotazione e non sopravvalutate la vostra condizione fisica.

### **Dove prenotare?**

Esistono diverse opzioni per prenotare un volo o una vacanza: direttamente presso il fornitore, online, tramite un intermediario o su un portale di prenotazione. Ogni canale ha i suoi vantaggi. In caso di esigenze particolari, è meglio rivolgersi direttamente al fornitore. Quest'ultimo dispone delle informazioni necessarie e può fornire indicazioni affidabili su ciò che è possibile fare. Chiedete sempre una conferma scritta.

### **Microinfusori per insulina e sensori per la glicemia**

È necessaria prudenza quando si vola con un microinfusore per insulina o un sensore per la glicemia. Oggi i controlli di sicurezza vengono effettuati con diversi dispositivi e le modalità possono variare a seconda dell'apparecchiatura. Il manuale d'uso del microinfusore o del sensore dovrebbe indicare quali tipi di apparecchiature (radiazioni) evitare. Lo stesso vale per il controllo del bagaglio a mano. È consigliabile informare il personale di sicurezza che si trasporta materiale per il diabete (microinfusore o sensore).



### **CHI HA QUALI RESPONSABILITÀ?**

I viaggiatori sono tenuti a informare correttamente i fornitori di servizi o i partner contrattuali delle proprie esigenze prima della conclusione del contratto. Devono inoltre farsi confermare per iscritto gli impegni presi, ad esempio via e-mail. Spetta inoltre ai viaggiatori portare con sé tutti i documenti di viaggio (passaporto, certificati medici, ecc.). La compagnia aerea, l'agenzia viaggi, l'hotel e tutti gli altri fornitori sono invece tenuti a fornire i servizi promessi.

# Un passo avanti rispetto al suo diabete

## Gestire la glicemia con una tecnologia predittiva

**André K. convive con il diabete di tipo 2 da dieci anni. La malattia ha trasformato la sua vita sul piano fisico, emotivo e professionale. Ma il 51enne ha imparato a gestirla. Oggi si affida a un moderno sistema CGM che non solo misura il suo glucosio ma fornisce anche previsioni sull'andamento. In questo modo André può dormire sonni tranquilli e dedicarsi serenamente al suo hobby, lo sci.**



Roche Diagnostics (Schweiz) AG  
Forrenstrasse 2, CH-6343 Rotkreuz  
www.diagnostics.roche.com

### Un primo segnale d'allarme in vacanza

Tutto è iniziato nel 2015, quando, in vacanza a Dubai, André ha vissuto un'esperienza sconvolgente. Stava facendo il bagno nella piscina dell'hotel quando improvvisamente gli si è annebbiata la vista. «A malapena distinguevo i dintorni. Mi ci è voluta un'eternità per ritrovare la strada e tornare in hotel», racconta. L'incubo è finito solo due ore dopo. Tornato in Svizzera, André si reca dal suo medico. La diagnosi gli conferma che si tratta di diabete di tipo 2. Il livello medio di glucosio nel sangue all'epoca era di circa sette. Grazie al trattamento con metformina è riuscito a tenere bene sotto controllo la sua malattia.

### Una svolta inaspettata

Per cinque anni la glicemia è rimasta stabile, poi sorprendentemente è peggiorata. «Improvvisamente i valori sono saliti a dodici senza che io sapessi esattamente perché», ricorda. André è dovuto passare all'insulina. Da quel momento in poi, ci sono state ancora piccole escursioni ma solo in momenti di stress sul lavoro. Come elettricista e direttore dei lavori, André è spesso sotto pressione, lavora in maniera irregolare e in diversi luoghi. Quindi, nei momenti caotici è anche possibile che dimentichi di iniettarsi l'insulina.

### Una maggiore visione d'insieme grazie al sensore

Per tenere meglio sotto controllo il glucosio nel sangue, su consiglio del medico André ha iniziato a usare un sensore. All'inizio era contento. «Per la prima volta avevo sott'occhio i miei valori quasi in tempo reale. È stato un grande passo avanti.» Ma ben presto mi sono scontrato con problemi di ordine pratico: l'adesivo non teneva bene, il

senso si staccava mentre lavoravo o è capitato che rimasse impigliato nelle passerelle portacavi a filo metallico. Non solo. Di notte continuava a emettere allarmi, anche quando i valori glicemici non erano preoccupanti dal punto di vista medico. «Mi svegliava continuamente – a causa di valori presumibilmente troppo alti o troppo bassi.» Era diventato quasi impossibile riposare bene. Questo non ha aiutato il mio stato mentale.»

**«Il mio è un lavoro frenetico, per questo ho bisogno di un sistema che sia affidabile.»**

### Una tecnologia che funziona nella vita quotidiana

Il passaggio a un sistema CGM intelligente ha rappresentato la svolta decisiva. Il sistema consente di impostare i limiti di allarme individualmente e in maniera distinta per il giorno e la notte. «Per me ha fatto una grande differenza», afferma André. «Sono riuscito finalmente a definire ciò che per me è davvero critico durante le ore notturne. E le previsioni vengono visualizzate separatamente, non come allarmi.» In questo modo ora André può dormire senza interruzioni e senza dover reagire agli allarmi generati dal sistema. «In genere, con un valore di quattro il mio organismo si autoregola da sé. Non ho bisogno di una previsione che mi svegli alle tre del mattino.» André usa le funzioni predittive in modo mirato. «Alla sera guardo la previsione per il mattino dopo, quando mi alzerò. Così so esattamente quanta insulina devo ancora iniettarmi



senza scendere troppo in basso.» Il nuovo sistema si è rivelato molto utile anche durante il giorno: nelle situazioni di stress, grazie alle funzioni predittive André sa in anticipo quando deve intervenire; sia con zucchero d'uva sia, come dice ridendo, a volte anche con un piccolo energy drink. Queste indicazioni lo aiutano ad agire tempestivamente, soprattutto nel ritmo frenetico della routine lavorativa, e a mantenere stabile la glicemia.

### Fiducia grazie all'adattamento individuale

André apprezza in particolare le opzioni di calibrazione individuale e il PIN di sicurezza protetto da password del sistema. «La possibilità di autocalibrazione aumenta la mia fiducia nella quotidianità e mi dà più sicurezza.» Per André, la rappresentazione separata delle previsioni e delle misurazioni effettive costituisce un grande vantaggio. «Non ricevo allarmi inutili, ma vedo fatti più affidabili. Uso la previsione per prendere decisioni relative al lavoro e nel tempo libero, non per destabilizzarmi.»

### Ritrovare un po' di normalità

Con il tempo, André ha imparato a gestire meglio il suo diabete e soprattutto a non lasciargli più prendere il controllo. «Ora so cosa fanno lo stress, l'alimentazione o il movimento al mio glucosio. Vedo i nessi, quando prima facevo solo vaghe supposizioni.» Le funzioni predittive lo aiutano ad agire in modo proattivo anziché reagire a posteriori. E gli restituiscono qualcosa che da tempo gli mancava: libertà e fiducia. «Ho imparato che la tecnologia non sostituisce la disciplina ma semplifica notevolmente la convivenza con il diabete. Mi sento più sicuro, più capace di autodeterminarmi. Riesco a concentrarmi sul lavoro e ad andare a sciare nel tempo libero senza pensieri, anziché tormentarmi sempre con i valori glicemici.»

### La sua considerazione personale

Nel corso degli anni André ha vissuto alti e bassi. Oggi convive con la sua malattia con più serenità. Anche grazie alla giusta tecnologia. Il suo messaggio personale è chiaro: l'assistente digitale

è stato di grande aiuto nella quotidianità. Grazie alle numerose opzioni di impostazione, André oggi vive con maggiore tranquillità e sicurezza, qualcosa che ha grande valore per lui. E aggiunge sorridendo: «Finalmente riesco di nuovo a dormire tutta la notte. Quando mi sveglio alla mattina, so che sono io a controllare il mio diabete, e non viceversa. È liberatorio.»

Maggiori informazioni: <https://www.accu-chek.ch/it/prodotti/smartguide-cgm>



**ACCU-CHEK®**  
SmartGuide

**La tua SmartGuide.  
Un passo avanti  
rispetto al diabete.**

**Provalo ora gratuitamente**

# Pratico in viaggio

Testo: Redazione d-journal

La tessera d'emergenza contiene informazioni rilevanti che permettono alle persone con diabete di ricevere l'aiuto adeguato in caso di emergenza. E una buona notizia: la prossima edizione includerà traduzioni per i vostri viaggi in tutto il mondo.

## EN CASO DE EMERGENCIA: Tengo DIABETES.

Si me **comporto de manera inusual** y parezco **desorientado/a o confundido/a**, puede ser un signo de hipoglucemia.

Por favor, **deme azúcar** (20g), por ejemplo 2 dl de bebida azucarada (no light) o al menos 4 tabletas de glucosa o terrones de azúcar. Si mi estado no mejora en 10 minutos, llame a un médico o a una ambulancia.

Si estoy **inconsciente**, no me dé nada y llame **inmediatamente** a un médico o a una **ambulancia**.

Spagnolo

## ACİL DURUMDA: DİYABETİM VAR.

Alışılmadık şekilde **davranırsam** ve **yönümü kaybetmiş veya kafam karışmış** görünürsem, bu hipoglisemi belirtisi olabilir.

Lütfen bana **şeker verin** (20g), örneğin 2 dl şekerli içecek (light değil) veya en az 4 adet glikoz tableti ya da küp şeker. Durumum 10 dakika içinde düzelmezse doktor veya ambulans çağırın.

Bilincim kapalıysa (**bilinçsizsem**), bana hiçbir şey vermeyin ve **hemen** doktor veya **ambulans** çağırın.

Turco

## EM CASO DE EMERGÊNCIA: Tenho DIABETES.

Se eu me comportar **de forma incomum** e parecer **desorientado/a ou confuso/a**, isso pode ser sinal de hipoglicemia.

Por favor, **dê-me açúcar** (20g), por exemplo 2 dl de bebida açucarada (não light) ou pelo menos 4 comprimidos de glicose ou cubos de açúcar. Se meu estado não melhorar em 10 minutos, chame um médico ou uma ambulância.

Se eu estiver **inconsciente**, não me dê nada e chame **imediatamente** um médico ou uma **ambulância**.

Portoghese

## U SLUČAJU HITNE SITUACIJE: IMAM DIJABETES.

Ako se ponašam **neobično** i izgledam **dezorijentirano ili zbunjeno**, to može biti znak hipoglikemije.

Molim vas da mi **date šećer** (20g), npr. 2 dl zaslađenog pića (ne light) ili najmanje 4 tablete glukoze ili kocke šećera. Ako se moje stanje ne poboljša u roku od 10 minuta, pozovite liječnika ili hitnu pomoć.

Ako sam **bez svijesti**, nemojte mi davati ništa i **odmah** pozovite liječnika ili **hitnu pomoć**.

Croato



Potete ordinare le tessere d'emergenza in italiano, inglese, tedesco e francese sul sito web di diabetesvizzera. [sdg-shop.ch/it](http://sdg-shop.ch/it)

Consiglio: ritagliate la lingua straniera desiderata e portate con voi il foglio durante il viaggio.

### IN CASO D'EMERGENZA: Sono DIABETICO

Qualora mi comporti in modo insolito, come se fossi disorientato o confuso, la cosa potrebbe rappresentare un sintomo di ipoglicemia.

Vi prego di somministrarmi dello zucchero (20g), ad esempio sotto forma di bevanda dolcificata (2 dl, non in versione dietetica) o almeno 4 zuccheri d'uva o zollette di zucchero. Se le mie condizioni non dovessero migliorare entro 10 minuti, contattate un medico o il pronto intervento.

Qualora sia privo di conoscenza, non somministratemi nulla e chiamate immediatamente un medico o il pronto intervento.

## ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ: Έχω ΔΙΑΒΗΤΗ.

Αν συμπεριφέρομαι **ασυνήθιστα** και φαίνομαι **αποπροσανατολισμένος/η ή μπερδεμένος/η**, αυτό μπορεί να είναι σημάδι υπογλυκαιμίας.

Παρακαλώ **δώστε μου ζάχαρη** (20g), π.χ. 2 dl ζαχαρούχο ρόφημα (όχι light) ή τουλάχιστον 4 δισκία γλυκόζης ή κύβους ζάχαρης. Αν η κατάστασή μου δεν βελτιωθεί μέσα σε 10 λεπτά, καλέστε γιατρό ή ασθενοφόρο.

Αν είμαι **αναίσθητος/η**, μην μου δώσετε τίποτα και καλέστε **αμέσως** γιατρό ή ασθενοφόρο.

Greco

# E se partissimo in viaggio con il nostro diabete?

Testo: Odile Rossetti Olaniyi Foto: fornita e iStock



**Il viaggio è scoperta di altri mondi, culture e cucine. È anche l'occasione per uscire dalla nostra zona di comfort e imparare di più su noi stessi. Il diabete non dovrebbe decidere della nostra vita né essere un ostacolo ai nostri progetti e desideri. Richiede sicuramente un po' di pianificazione, ma con una buona organizzazione e le giuste precauzioni, tutto è possibile.**

Capita ancora troppo spesso di sentire persone dire che non vanno a una serata o a una cena per motivi legati all'alimentazione, perché temono di non riuscire a gestire la situazione o di non trovare ciò di cui hanno bisogno. Lo stesso vale per i viaggi: alcune destinazioni vengono evitate per le stesse ragioni, ed è davvero un peccato. Allora, cosa fare per non dover rinunciare alla meta dei nostri sogni? Facciamo insieme un piccolo viaggio tra le possibili soluzioni.

## Oh no... diarrea da viaggio!

Innanzitutto, ci sono le questioni legate all'igiene alimentare. «Bollire, cuocere, sbucciare o dimenticare» è la regola d'oro per evitare rischi in qualsiasi situazione in cui l'igiene sia dubbia. Questo può capitare ovunque, anche a casa nostra! Quando abbiamo

dei dubbi, è meglio seguire l'istinto e rinunciare. Se l'acqua del rubinetto non è sicura, evitiamo insalate, frutta che non si può sbucciare, carne, pesce, piatti a base di panna, gelati artigianali, cubetti di ghiaccio e

**Di fronte a un buffet, è meglio osservare bene l'offerta prima di servirsi.**



acqua del rubinetto. Chiediamo che la bottiglia d'acqua venga aperta davanti a noi e prestiamo attenzione anche all'acqua usata per lavarci i denti.

### Quando non va più nulla...

Viaggiare, per alcuni, può significare anche stitichezza. Per prevenirla, è importante mantenere una buona idratazione e assicurarsi un apporto sufficiente di verdura, cereali integrali, frutta e frutta oleaginosa (come le noci), oltre a svolgere attività fisica quotidiana. Anche l'assunzione supplementare di magnesio inorganico può essere utile, perché viene assorbito solo in piccola parte e aiuta a trattenere abbastanza acqua nell'intestino, così da ammorbidire le feci. Se tutto questo non basta, le bucce di semi di psillio, facilmente reperibili nei supermercati, favoriscono il transito intestinale grazie all'elevato contenuto di fibre e contribuiscono anche a un miglior profilo glicemico dopo i pasti. Un cucchiaino di bucce di psillio con un po' d'acqua prima di mangiare, accompagnato da un bicchiere d'acqua in più oltre a quella prevista dal pasto, può essere di grande aiuto.

### Orari regolari

Orari regolari dei pasti favoriscono un migliore equilibrio. In generale, è consigliabile lasciare tra 4 e 6 ore tra i pasti principali e circa 3 ore tra la fine di un pasto e uno spuntino. È importante trovare il proprio ritmo personale.

### Piatto equilibrato

Ricordiamo sempre il piatto equilibrato, con verdure (crude, cotte o in zuppa), una fonte di carboidrati (pasta, riso, patate, quinoa, pane, ecc.), una fonte proteica (carne, pesce, formaggio, tofu, uova, ecc.) e una piccola quantità di olio per la preparazione. Se l'apporto di verdure è insufficiente, non c'è nulla di male a chiederne di più! Se non è possibile, si può optare per l'acquisto di verdure già pronte in un minimarket, lavate e, se necessario, sbucciate, da consumare subito prima del pasto. Se anche questo non è possibile, le bucce di semi di psillio possono essere d'aiuto, perché assorbono acqua e aumentano di volume, favorendo il senso di sazietà ed evitando di consumare troppe proteine e carboidrati. Un ultimo consiglio: la

pazienza. Bisogna sapere che il cervello impiega circa 20 minuti per registrare ciò che abbiamo mangiato. Siamo saziati dal volume, ma il senso di sazietà arriva dopo: aspettare 20 minuti dopo il pasto spesso aiuta a capire che era sufficiente.

### Buffet a volontà

Buffet significa «troppa scelta» e «troppa scelta» spesso vuol dire «troppo», punto! Davanti a un buffet, la prima tentazione è voler assaggiare tutto. Bisogna prendersi il tempo di guardare bene tutto, chiedersi cosa si desidera davvero, cosa non si mangia mai, cosa si adora, e solo dopo scegliere, tenendo sempre a mente il piatto equilibrato da ricostruire. Non mangeremo tutto, ma sceglieremo ciò che per noi è più

**«Bastano alcune semplici precauzioni per evitare diarrea e stitichezza durante le vacanze.»**

importante, soprattutto se il buffet è disponibile per più giorni di fila. Se, nonostante tutto, si è davvero esagerato, si può sempre aggiustare la terapia, idratarsi bene e fare attività fisica dopo il pasto per ristabilire l'equilibrio, ricordando che una volta è un'eccezione, ma due volte possono diventare un'abitudine.

### Un bicchiere va bene, due bicchieri...

Siamo ragionevoli... scegliamo i pasti che meritano davvero di essere accompagnati da un bicchiere di vino e alterniamo con l'acqua per far durare il bicchiere. Per i cocktail, attenzione allo zucchero e ai succhi di frutta aggiunti. È sempre meglio mangiare la frutta piuttosto che berla, anche perché spesso è proprio la quantità di succo a rappresentare un problema.

### Quando la glicemia si abbassa...

Bisogna sempre avere con sé dello zucchero, se si segue una terapia che comporta il rischio di ipoglicemie. Almeno 15 g e scorte adeguate, possibilmente sempre nello stesso posto, così da non doverle cercare. Anche altre fonti possono andare bene: gelatine di frutta, cracker, barrette ai cereali o frutta disidratata.

### Prevedere in anticipo è la parola chiave

Una volta scelta la destinazione, informarsi permette di pianificare una strategia e una tattica per superare le difficoltà e vivere un viaggio ottimale e indimenticabile. Concedersi qualche strappo fa parte del viaggio, esagerare rischia di rovinare il piacere.

# Curry stile Mauritius

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 melanzane, a cubetti
- 2 spicchi d'aglio
- Un pezzettino di zenzero
- Mezza cipolla, a cubetti (grossi o fini)
- 2-3 rametti di timo, solo le foglioline
- 3 cucchiaini di curry in polvere
- 1,5 cucchiaio d'olio di colza HOLL
- 3 pomodori, tritati
- 1 mazzetto di coriandolo, tritato
- Sale, pepe e un dado per brodo vegetale per insaporire
- 210 g di riso
- 480 g di carne oppure 600 g di tofu, a cubetti

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Proteine 29 g, grassi 20,7 g, carboidrati 50,8 g, fibre alimentari 6,5 g, 505,3 kcal

## PREPARAZIONE

- Sciogliere un po' di sale in acqua in una ciotola e immergere le melanzane.
- Schiacciare aglio e zenzero fino a ottenere una pasta, poi mescolarla in una ciotola con la cipolla e il timo.
- Mescolare il curry in polvere con un po' d'acqua fino a ottenere una pasta e aggiungerla al composto di aglio.
- Scaldare leggermente l'olio in una padella, nel frattempo scolare le melanzane.
- Aggiungere la miscela di curry all'olio, mescolando continuamente per evitare che si bruci.
- Unire i cubetti di melanzana, mescolare bene e aggiungere 2-3 tazze d'acqua, in modo che ci sia sempre abbastanza liquido in padella.
- Insaporire con sale, pepe e dado per brodo.
- Cuocere a fuoco vivo per circa 5 minuti, poi abbassare la fiamma e lasciar sobbollire ancora 10 minuti, finché le melanzane non saranno morbide.
- Aggiungere i pomodori tritati e cuocere ancora per 5 minuti.
- Nel frattempo, rosolare bene la carne o il tofu e aggiungerli alla salsa.
- Spegner il fornello e assaggiare per verificare il gusto.
- Aggiungere il coriandolo e servire con una porzione di riso.



**diabetes svizzera**

Rütistrasse 3a, 5400 Baden  
056 200 17 90  
info@diabetesschweiz.ch  
www.diabetesschweiz.ch  
Da lunedì a venerdì, 08.00 – 12.00  
**Conto donazioni**  
IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

**SOSTENERE LE PERSONE CON DIABETE**

L'organizzazione diabeteticino svolge numerose attività a favore delle persone che vivono con il diabete. Queste persone sono più numerose di quanto suggerisca il nostro sistema sanitario e sociale, per quanto efficiente sia. Se desiderate sostenerci con una donazione, potete farlo in qualsiasi momento.

A tale scopo, utilizzate il nostro conto:  
IBAN CH77 0900 0000 6500 1496 6

Vi ringraziamo di cuore.

**Campi estivi per bambini con diabete 2026**

**Berner Diala**  
Dom 05.07. – Sab 18.07.26  
La Forclaz (VS)  
**Iscrizione:** diabetikerlager.ch

**Aargauer Basler Diala**  
Sab 11.07. – Sab 25.07.26  
Savognin (GR)  
**Iscrizione:** diabeteslager.ch

**Zürcher Dia-Lager**  
Dom 19.07. – Sab 25.07.26  
Valbella (GR)  
**Iscrizione:**  
zürcherdiabeteslager.ch

**Dia-Lager Zentralsüdost**  
Dom 02.08. – Sab 08.08.26  
Alte Sektion, Flumserberg  
**Iscrizione:**  
diabeteszentralsuedost.ch

**NOVITÀ: campo autunnale**  
Dom 11.10. – Sab 17.10.26  
Flumserberg (SG)

**Romandia**  
**6 – 12 anni:**  
Ven 03.07. – Gio 09.07.26  
**12 – 16 anni:**  
Ven 10.07. – Gio 16.07.26  
Fiesch (VS)  
**Iscrizione:**  
www.fdse.ch/nos-camps



Seguici su  
Instagram!

**TICINO**

Via al Ticino 30 B, 6514 Sementina  
091 826 26 78  
info@diabeteticino.ch  
www.diabeteticino.ch

**Conto**  
IBAN CH77 0900 0000 6500 1496 6

**Orari d'apertura**

Lunedì 13.30 – 17.00  
Martedì 13.30 – 17.00  
Mercoledì Chiuso  
Giovedì 09.00 – 12.00 /  
13.30 – 17.00  
Venerdì 09.00 – 12.00

**Spedizione postale lunedì, martedì, giovedì:**

La spedizione viene effettuata lunedì, martedì e giovedì per ordini entro le ore 15.00. Gli ordini che arrivano oltre le ore 15.00 verranno evasi il giorno di spedizione successivo.

**Spese di spedizione e di gestione**

I soci di diabeteticino ricevono la consegna gratuita a partire da un valore d'ordine minimo di CHF 150.–. Ai non soci addebitiamo i costi di spedizione e imballaggio di CHF 15.– per ordine.

## Annuncio



Partecipa allo studio TIMES e aiutaci a scoprire come il ciclo mestruale influenzi la gestione del diabete.

**Chi può partecipare?**

Tra i 18 e i 40 anni, con diabete di tipo 1 e un sistema AID, e un ciclo mestruale regolare

**Progetto**

Studio decentralizzato su 6 cicli, condotto a casa

**Cosa significa questo per te?**

Caricamento regolare di dati sull'AID, monitoraggio dell'attività Garmin, test di ovulazione, brevi questionari su nutrizione, insulina e altro ancora

**Vantaggi e indennità**

Contributo alla ricerca che migliora la vita delle persone con diabete, fino a 300 CHF (50 CHF per ciclo)

Le donne con diabete di tipo 1 (T1D) affrontano quotidianamente **difficoltà** nella gestione dei livelli di glucosio nel sangue, che possono intensificarsi ulteriormente durante il ciclo mestruale a causa delle **fluttuazioni ormonali**. Queste fluttuazioni possono causare cambiamenti imprevedibili nei livelli di glucosio, che nemmeno tecnologie moderne come i sistemi AID non sempre riescono a gestire in modo affidabile. Spesso sono necessarie regolazioni manuali.

Lo studio TIMES **mira a** colmare questo divario raccogliendo dati da donne con diabete di tipo 1 per comprendere meglio i cambiamenti nei livelli di glucosio e insulina durante tutto il ciclo mestruale. Queste intuizioni potrebbero aiutare a **sviluppare sistemi più intelligenti** che si adattino automaticamente alle fluttuazioni ormonali.



Sei interessata a migliorare la nostra comprensione di come il ciclo mestruale influenzi la gestione del diabete?

[www.redcap.link/times](http://www.redcap.link/times)

TIMES



# Care lettrici, cari lettori

Testo e foto: Lisa Chavreemootoo

Lo conosciamo tutti: nell'aria c'è voglia di vacanza. Ma quanto sono diverse le vacanze con e senza diabete?

Avendo radici a Mauritius e volando lì quasi ogni anno, posso valutare piuttosto bene come viaggiare con il diabete, che ho dall'età di undici anni, sia diverso dal viaggiare senza. Tutto inizia già con il bagaglio: quante volte vi è capitato di stare davanti alla valigia piena e poi ricordarvi che non avete ancora messo dentro tutto il sacchetto con insulina, sensori, cerotti, trasmettitori, siringhe, aghi e – se va bene – la pompa per le vacanze? Posso assicurarvi che a me è successo spesso.

Ma non è solo la preparazione della valigia a creare difficoltà, si prosegue con il check-in in aeroporto. C'è, ad esempio, il controllo di sicurezza, dove ogni volta devo spiegare perché suona tutto e che non sto cercando di contrabbandare nulla di illegale! Sono queste piccole difficoltà, apparentemente insignificanti, che dobbiamo affrontare in più rispetto agli altri e che la maggior parte delle persone nemmeno nota. Poi c'è lo stress di riuscire a prendere il vano bagagli proprio sopra il proprio posto – non perché voglia uscire dall'aereo il più velocemente possibile all'arrivo, ma perché da quel bagaglio a mano dipende la mia vita.

Immaginate questa situazione: atterrate nella destinazione perfetta, ma il vostro bagaglio è sparito. Si sa che vestiti, articoli da toilette e simili probabilmente arriveranno prima o poi, ma

quando resta incerto. I primi pensieri saranno forse: «Accidenti!», ma poi ci si rende conto che anche i materiali per il diabete non sono disponibili per un tempo indefinito – e questo in un paese straniero, dove trovare una soluzione non è sempre facile. Cosa fare allora?

Vorrei raccontarvi una storia. Forse non è così drammatica come la situazione appena descritta, ma abbastanza importante da essere condivisa. Non avevo il diabete da molto quando ci siamo messi in viaggio verso l'aeroporto, pieni di entusiasmo. Finalmente Mauritius, finalmente rivedere la famiglia, finalmente mare, sole e spiaggia. Ma poi lo shock: «Dov'è la mia siringa di glucagone?»

È scoppiato il panico, non potete immaginare. Tornare a casa non era possibile: il volo partiva tra due ore. Cosa fare? Per fortuna ci è venuta l'idea di andare in farmacia in aeroporto e, incredibilmente, siamo riusciti a trovare l'ultimo glucagone disponibile. Non dimenticherò mai l'espressione dei miei genitori: pura paura. Da ragazzina, non mi rendevo conto di quanto grave potesse essere stato il mio errore. Mi sentivo già grande e pensavo di poter fare tutto da sola – anche preparare i materiali per il diabete. Se c'è una cosa che ho imparato da questa situazione, è che possiamo accettare aiuto e non dobbiamo sempre fare tutto da soli. Perché la vera forza la dimostra chi ha il coraggio di chiedere aiuto ogni tanto. Ecco quindi il mio consiglio per viaggiare con il diabete:

mantenete la calma. Non importa quanto sia difficile la situazione, per la maggior parte dei problemi esiste una soluzione. O, come dice sempre mia madre: «E se anche fosse, non è mica la fine del mondo.»

Concludo qui la mia rubrica sul viaggiare con il diabete e spero che possiate tuffarvi con serenità nella vostra prossima avventura.

La vostra Lisa



## LISA SI PRESENTA

Mi chiamo Lisa Chavreemootoo e sono per metà svizzera, precisamente di Zurigo, e per metà mauriziana. Dal 2021 ho il diabete di tipo 1. Sono, insomma, una ragazza normalissima di 16 anni. Da quasi sei anni gioco a calcio con grande passione in una squadra. La mia primissima domanda in ospedale è stata se avrei potuto continuare a giocare a calcio con il diabete. E sì, a volte è fastidioso dover andare in panchina per una ipo. Ma la verità è che si può davvero raggiungere qualsiasi obiettivo, indipendentemente da ciò che si porta con sé, purché ci si creda davvero e non si molli mai.

# Attività dell'insulina – il fattore nascosto nella vita quotidiana delle persone con diabete

Autrice: Sunjoy Mathieu, Diabetes Center Berne Foto: fornita

*L'insulina non agisce sempre allo stesso modo. Perché succede questo, quale ruolo gioca la cosiddetta attività dell'insulina e perché qui esiste ancora un punto cieco nella gestione attuale del diabete, lo spiega la dott.ssa Maren Schinz, biologa molecolare con dottorato di ricerca, in un'intervista. È fondatrice della start-up Beyond Diagnostics, uno spin-off del Diabetes Center Berne (DCB), che sviluppa test di qualità per farmaci, tra cui l'insulina.*

**Molte persone con diabete conoscono questa sensazione: «Faccio tutto come sempre, eppure l'insulina agisce diversamente.» Perché accade questo? E perché forse non si tratta di un'eccezione, ma piuttosto della regola?**

Questa è davvero una domanda molto complessa, e proprio qui sta già parte della risposta. La gestione del diabete è fondamentalmente multifattoriale, quindi non esiste una spiegazione semplice. Da un lato, il corpo può reagire in modo diverso all'insulina: cambiamenti ormonali, infezioni, stress o nuove condizioni di vita giocano un ruolo importante. Dall'altro lato, anche l'insulina stessa può perdere efficacia nel corso della terapia.

Questi due livelli – la risposta del corpo e l'efficacia dell'insulina – influenzano insieme l'effetto quotidiano. Ed è proprio questo che rende spesso difficile, per le persone con diabete, capire a cosa siano dovuti i valori inattesi. Ho forse sbagliato il calcolo del bolo? Il mio corpo ha bisogno di più o meno insulina in questo

momento? Oppure è possibile che l'insulina stessa non agisca più come dovrebbe?

**Lei parla di attività dell'insulina. Di cosa si tratta esattamente, anche dal punto di vista scientifico?**

Nel nostro gruppo di ricerca al DCB ci occupiamo proprio di questa domanda: quanto è stabile l'insulina nella vita reale della gestione del diabete? Quando parliamo di attività dell'insulina, intendiamo la sua efficacia biologica nell'organismo, cioè la capacità di regolare il metabolismo del glucosio e quindi la glicemia.

Sappiamo che esistono intervalli di temperatura raccomandati per la conservazione e l'uso dell'insulina. Tuttavia, la realtà quotidiana è spesso diversa: l'insulina ci accompagna ovunque, in viaggio, al lavoro, nello zaino, nella borsa. Inoltre, le temperature sono in aumento, le ondate di calore più frequenti e gli estremi climatici sempre più comuni. Molte di queste situazioni si discostano notevolmente dalle condizioni consigliate.

Abbiamo sempre più indizi, sia dalla community sia dai primi dati scientifici, che l'insulina, in queste condizioni, può perdere efficacia.

Questo può portare a un'azione più lenta, più debole o meno prevedibile, anche se dose e modalità di somministrazione restano invariate. L'insulina è un cosiddetto farmaco proteico, e sia il caldo sia il freddo possono danneggiarne la struttura e quindi l'efficacia ormonale. Proprio questi fattori di influenza sull'insulina e la loro rilevanza per l'efficacia reale nel corpo sono oggetto delle nostre attuali ricerche in laboratorio.

**Perché il tema dell'attività dell'insulina viene ancora così poco considerato nella gestione attuale del diabete?**

Crediamo che l'attività dell'insulina sia un cosiddetto «fattore nascosto». Finora, per le persone coinvolte, non esisteva semplicemente alcuna possibilità di percepire o verificare questo fattore, tra tutti gli altri che ogni giorno influenzano il controllo glicemico.

Con la misurazione continua del glucosio (CGM), oggi le variazioni sono molto più evidenti e rapide da individuare. Per questo motivo, il tema viene già discusso da tempo nella community del diabete. Molte persone riferiscono che «qualcosa non va». Tuttavia, mancava una solida base di dati che mostrasse in quali situazioni l'insulina sia effettivamente vulnerabile e in quali no.

Non affermiamo affatto che l'insulina sia di per sé un farmaco instabile. Ma ci sono determinate situazioni e modalità di manipolazione in cui può perdere efficacia, ad esempio se ci sono bolle d'aria nella penna, se viene agitata troppo, esposta a forte calore o congelata dal freddo. La community ha spesso percepito questi effetti in anticipo, ma finora mancava la possibilità di verificare oggettivamente una reale perdita di qualità.

#### **È proprio questa base di dati che desiderate fornire ora?**

Esatto. Abbiamo recentemente pubblicato un primo studio in cui abbiamo chiesto direttamente alla community: Avete l'impressione che l'insulina perda efficacia durante il trattamento? La risposta è stata molto chiara: sì. Parallelamente, stiamo conducendo altre indagini e progetti di ricerca per capire in quali condizioni reali della vita quotidiana l'insulina può perdere efficacia e in quale misura.

Se l'insulina viene esposta a forti sbalzi di temperatura per un periodo prolungato, ad esempio in uno zaino d'estate o d'inverno, la sua attività può ridursi senza che ciò sia visibile a occhio nudo.

Dai nostri dati di ricerca vogliamo ricavare linee guida basate sull'evidenza, che aiutino le persone con diabete a riconoscere meglio le situazioni potenzialmente critiche e a prendere



Il laboratorio INSPIRE (da sinistra): Dott.ssa Stefanie Dobitz, Dott.ssa Maren Schinz e Danai Kokona.

decisioni più consapevoli nella gestione dell'insulina.

#### **Quando ha capito personalmente che questo tema è così rilevante da volerlo affrontare attivamente?**

In realtà, molto presto. Ho una formazione in biologia molecolare, ho conseguito il dottorato in biochimica alla Charité e, dopo la diagnosi di diabete intorno ai vent'anni, mi sono chiesta piuttosto presto perché non esistesse un test semplice per verificare la qualità dell'insulina nella vita quotidiana. Dal punto di vista scientifico, sapevo che era un progetto ambizioso trasferire i test di qualità dal laboratorio direttamente nelle mani delle persone con diabete. Ma è proprio su questo che stiamo lavorando: stiamo sviluppando il primo prototipo di ricerca per un test di qualità dell'insulina.

#### **Come potrebbe cambiare la gestione del diabete in futuro grazie al vostro prodotto?**

La nostra visione è quella di un test molto semplice, paragonabile a un test Covid. Le persone con diabete potrebbero verificare la qualità della loro insulina direttamente su una striscia reattiva, che poi viene analizzata tramite smartphone e mostra quanto sia buona la qualità dell'insulina.

L'obiettivo è eliminare un fattore di incertezza nella vita quotidiana. Se una persona nota valori insoliti e si chiede «Dipende da me, dal mio corpo o forse dall'insulina?», dovrebbe esercitare una soluzione semplice per rispondere proprio a questa domanda.

#### **Cosa dovrebbero già sapere oggi le persone con diabete sull'insulina, a cui forse prestano ancora troppa poca attenzione?**

Dalle nostre ricerche, e come presto pubblicheremo, emerge che raramente è un solo fattore a compromettere la qualità dell'insulina. Spesso si tratta di una combinazione di influenze quotidiane che si sommano nel tempo. Per questo motivo, di fronte a valori inspiegabili, vale la pena chiedersi presto se l'insulina funzioni ancora come dovrebbe, invece di mettere subito in discussione la propria gestione del diabete. In generale vale una regola: nessuno deve affrontare queste domande da solo. In caso di dubbi, è utile confrontarsi con il proprio team di cura.



Iscrizione alla conferenza Insulin Insight a Berna:  
[www.dcberne.com/insulin-conf26](http://www.dcberne.com/insulin-conf26)

# IL MIO DIABETE? NELLA ZONA VERDE.

Con Dexcom G7 posso sempre tenere d'occhio facilmente i miei valori del glucosio – senza pungere il polpastrello.\*



**NUOVO:** La cassa malati copre i costi in caso di.\*

- Insulinoterapia, HbA<sub>1c</sub> ≥ 8 % o
- Iniezioni giornaliere multiple o
- Terapia con microinfusore per insulina (CSII)

LO PROVI GRATIS!



Per ulteriori informazioni, vedere:  
[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)

**dexcom G7**

Dexcom G7 è disponibile nelle versioni in mmol/L e mg/dL. | \*Tranne che in situazioni eccezionali. Calibrato in fabbrica. Se gli avvisi relativi ai valori del glucosio tissutale e le letture sul sistema Dexcom G7 non corrispondono ai sintomi o ai valori previsti, i pazienti devono utilizzare un glucometro per prendere decisioni terapeutiche sul diabete. | Ricevitore Dexcom G7 opzionale. | Il trasferimento dei valori del glucosio a uno smartwatch compatibile richiede l'uso simultaneo di uno smartphone compatibile. | I dispositivi compatibili sono venduti a parte. L'elenco dei dispositivi compatibili è consultabile alla pagina: [www.dexcom.com/it-CH/compatibility](http://www.dexcom.com/it-CH/compatibility) | \* Per ulteriori informazioni, vedere <https://www.bag.admin.ch/it/elenco-dei-mezzi-e-degli-apparecchi-emap> | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share e Share sono marchi registrati di Dexcom, Inc. negli Stati Uniti e possono essere registrati in altri paesi. © 2026 Dexcom, Inc. Tutti i diritti riservati. | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com) | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MAT-3749 REV001 / MAT-12845 REV001 CH-it / 02.2026 | Foto di agenzia. Realizzate con modelli.

Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Athenry, Zweigniederlassung Horw

Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Hotline Dexcom (numero verde): 0800 002 810 | E-Mail: [ch.info@dexcom.com](mailto:ch.info@dexcom.com) | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)