



*Carracci - "il mangiafagioli"*  
*Ada Boni "il talismano della felicità"*

# Convegno ADA



Associazione  
per i Diritti  
degli Anziani

**Stili alimentari e  
invecchiamento in salute**

**Sabato 20 Ottobre 2012 ore 16.00**

# Educazione alimentare all'interno di una associazione per diabetici

**Dr Salvatore Bocchini**

*Medicina Interna  
Ospedali Riuniti Valdichiana Senese  
USL7 – Toscana*

*Presidente di A.DI.VA.SE. – Onlus  
Associazione dei diabetici della Valdichiana Senese*



**A.DI.VA.SE.**

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese  
O.N.L.U.S



# L'associazione A.DI.VA.SE.

**Dal 2005 Onlus**

**280 associati: diabetici, operatori sanitari, assistenti, familiari e sostenitori**

**Associata a:**

- **Consulta Associazioni di Montepulciano**
- **Società della Salute**
- **Cesvot**
- **Federazione toscana associazioni diabetiche**
- **Diabete Italia**





## A.D.I.VA.SE.

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese  
O.N.L.U.S



[Home](#)

**[L'Associazione](#)**

[Storia](#)

[Consiglio](#)

[Statuto](#)

[Comitato scientifico](#)

[Quote e Donazioni](#)

**[Dove siamo](#)**

[Mappa e distanze](#)

**[Attività](#)**

[Notiziario](#)

[Annuario](#)

**[Legislazione](#)**

[Nazionale](#)

[Regionale](#)

**[Note utili](#)**

**[Link](#)**

**[Contatti](#)**

### Home

Benvenuti nel sito dell'Associazione Diabetici Valdichiana Senese -onlus- dove potete essere informati sulla sua attività ed eventualmente porre domande sia via e-mail sia attraverso il sito stesso.

### News



■ Cliccando sul link [Note Utili](#) si possono sfogliare fondamentali riviste da cui ottenere risposte ad una notevole mole di domande. Ad esempio cliccando su [Progetto Diabete](#) si troverà un elenco di argomenti dai quali ottenere informazioni importanti.

- [Il NOTIZIARIO dell'associazione on line](#)
- [Notiziario Marzo 2012](#)
- [Notiziario Settembre 2012](#)
- [Leggi e decreti della Regione Toscana](#)

### A.D.I.VA.SE

Associazione Diabetici  
Val di Chiana Senese  
O.N.L.U.S

c/o Ospedali Riuniti  
Val di Chiana Senese  
Piano 2°- Scala B  
Montepulciano -SI-  
tel. 0578-713523

Ufficio aperto  
il mercoledì 10-12

Ambulatorio aperto  
lunedì 10+13  
mercoledì 10+12

**Allegato “A” al Verbale dell’Assemblea Straordinaria del 26 Agosto 2005**  
**STATUTO**  
**ASSOCIAZIONE DIABETICI VAL DI CHIANA SENESE – O.N.L.U.S.**

- **Art. 3 – Principi costitutivi e scopi**
- L’Associazione è apartitica, non ha scopo di lucro e s’ispira a principi di solidarietà sociale, democrazia e volontariato.
- L’Associazione persegue esclusivamente finalità e solidarietà sociale nel campo dell’assistenza sociale e socio - sanitaria a favore di tutti coloro che vivono, direttamente o indirettamente, le problematiche correlate al diabete.
- La sua attività principalmente consiste nella realizzazione di:
  - un **luogo di incontro, di aggregazione e di interscambio** di esperienze personali di tutte le persone direttamente od indirettamente coinvolte dalla malattia diabetica;
  - un **centro di educazione e formazione nella gestione della malattia diabetica** dove si possono ricevere giuste informazioni in campo scientifico e normativo.
- Costituiscono pertanto gli scopi dell’Associazione lo svolgimento dell’attività di:
  - **divulgazione** della conoscenza del Diabete in rapporto alla malattia ed alla sua prevenzione;
  - **informazione** dei diabetici sugli sviluppi della terapia per ottenere indicazioni utili nei differenti stadi della malattia stessa e particolarmente nelle sue varie complicanze;
  - contribuire all’**educazione e promozione** della coscienza sociale della malattia diabetica;
  - promozione di tutte le iniziative possibili volte a **tutelare il diritto alla salute ed ai bisogni** dei diabetici in campo professionale, amministrativo e sociale;
  - instaurazione di un legame fra i diabetici per **uno scambio di esperienze ed un aiuto reciproco** sul come affrontare le implicazioni psico-fisiche della malattia;
  - favorire l’interscambio di esperienze con . analoghe;
  - raccolta e distribuzione di ogni tipo di materiale informativo riguardante la realtà diabete in campo legislativo, normativo e scientifico;
  - erogazione delle prestazioni al fine di contribuire alla prevenzione ed alla rimozione di situazioni di bisogno della persona umana e della collettività.

## Art. 4 – Modalità per il raggiungimento degli scopi

- L'Associazione non può svolgere attività diverse da quelle sopra indicate a eccezione di quelle ad esse strettamente connesse in posizione di accessorietà rispetto a quelle statutarie, in quanto integrative delle stesse.
- Quindi entro tali limiti l'associazione si avvale di ogni tipo di strumento utile al raggiungimento degli scopi sociali ed in particolare della **collaborazione degli Enti Locali**, anche attraverso la stipula di apposite convenzioni e tramite la partecipazione **ed altre associazioni**, società o enti aventi scopi analoghi o connessi ai propri interessi e finalità.
- L'Associazione potrà svolgere qualsiasi altra attività culturale o ricreativa e compiere qualsiasi operazione economica o finanziaria, mobiliare o immobiliare, purché operi esclusivamente per il miglior raggiungimento e subordinatamente ai limiti dei propri fini istituzionali.
- Essa ha l'obbligo di impiegare gli utili o gli avanzi di gestione per la realizzazione delle attività istituzionali e di quelle ad esse direttamente connesse.
- L'Associazione, al fine del conseguimento degli scopi sociali, si avvarrà in modo determinante e prevalente **dell'opera personale, volontaria e gratuita dei propri aderenti**.
- L'Associazione potrà anche avvalersi delle prestazioni di professionisti, dipendenti o autonomi, necessarie per qualificare o specializzare le attività svolte e nei limiti necessari al loro regolare funzionamento.
- **Tutte le prestazioni fornite agli associati sono gratuite.**
- **Le prestazioni erogate dall'Associazione, oltre che ai propri soci, saranno messe a disposizione della collettività.**

# Tipi di diabete

- **DM1 = i giovani**
  - Malattia autoimmune caratterizzata dalla assente produzione di insulina dal pancreas
- **DM2 = età adulta**
  - Malattia caratterizzata dal progressivo esaurimento di funzione e di produzione della insulina dal pancreas

# Principali fattori di rischio Esordio e Complicanze

- **obesità**
  - BMI > 30
  - soprattutto quella addominale
    - circonferenza vita superiore a 102 cm negli uomini e ad 88 cm nelle donne
- **sedentarietà**
- **abitudini alimentari poco salutari**  
insieme alla sedentarietà rappresentano le principali responsabili di sovrappeso ed obesità
- **familiarità e genetica**  
il rischio di sviluppare diabete mellito di tipo II aumenta quando nella propria famiglia vi sono genitori e/o fratelli già affetti dalla malattia  
Alcune razze - come quella nera ed ispanica - sono più soggette
- **avanzare dell'età** (il diabete mellito di tipo II è tipico della tarda età adulta e di quella anziana);
- **ipertensione** valori pressori superiori a 140/90 mmHg
- **ipercolesterolemia**  
in particolare se sostenuta da un eccesso di colesterolo cattivo LDL, segnalato ad esempio da un rapporto colesterolo totale/HDL >5 nell'uomo e >4,5 nella donna)
- **storia di diabete gestazionale o figlio macrosomico**

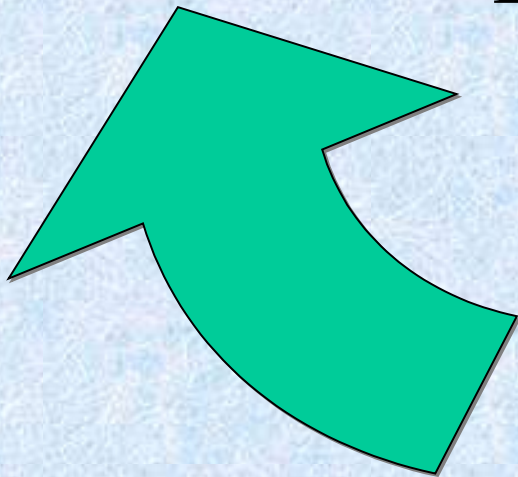
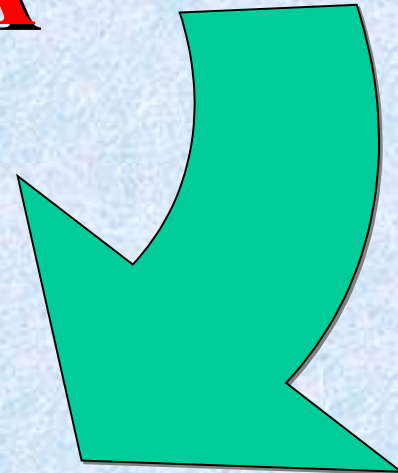
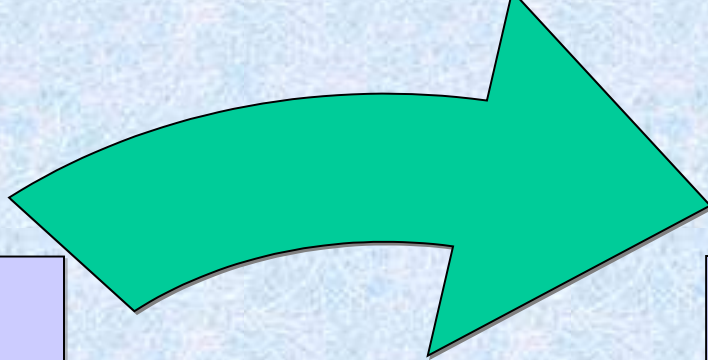


**Farmaci**

**Auto  
controllo**

**NECESSITÀ**

**STILE  
DI VITA**



# Stile di vita





# **NO** dieta

## **SI** educazione alimentare

### **Perché**

- **La dieta**
  - è prescritta, perciò è subìta.
  - si riferisce ad un periodo di tempo
  - prevede restrizioni comportamentali
- **L'educazione alimentare**
  - impone l'appropriazione delle finalità per cui è stata proposta
  - prevede l'approfondimento personale e quotidiano delle informazioni ricevute
  - significa raggiungere l'equilibrio individuale fra necessità dell'organismo e introito alimentare
  - produce la soddisfazione psicologica dei propri bisogni e il conseguimento del benessere

# Educazione alimentare con interventi a scuola

- Insegnare ai giovani significa radicare dei comportamenti salutari
- Coinvolge le famiglie
- Combatte le consuetudini
- Sviluppa il senso critico nei confronti degli incessanti suggerimenti pubblicitari (escalation of mass media bombing)
- Si associa alla **educazione alle attività sportive** perché l'attività fisica aumenta la sensibilità dei muscoli all'insulina

**L'ATTIVITÀ FISICA:  
UNA MODA O STRUMENTO NECESSARIO DI PREVENZIONE?**

**L'ATTIVITÀ FISICA COME PREVENZIONE E  
TERAPIA DELLE PATOLOGIE METABOLICHE**

**Pierpaolo De Feo**

**C.U.R.I.A.MO** Centro Universitario di Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria  
Università degli Studi di Perugia



Via Giuseppe Bambagioni 19, 06126 Perugia

Telefono 07533320

Fax 0755837307

[www.unipg.it/curiamo](http://www.unipg.it/curiamo)

[www.conifmsicuriamoildiabete.it](http://www.conifmsicuriamoildiabete.it)

**NOTTOLA – SABATO 18 SETTEMBRE 2010  
PARTENZA ORE 18.00**

**L'ASSOCIAZIONE DIABETICI VALDICHIANA SENESE (ADIVASE) IN  
COLLABORAZIONE CON LA LEGA PROVINCIALE UISP DI ATLETICA A.S.D  
UISP CHIANCIANO ORGANIZZA**

**LA 1^ EDIZIONE DI CORRI CON L'ADIVASE**



*A.DI.VA.SE.*  
*Associazione Diabetici Valdichiana Senese*

# **Attività fisica e diabete**

**Dr Salvatore Bocchini**

Medicina Interna

Ospedali Riuniti Valdichiana Senese

Montepulciano





**A.D.I.VA.SE.**

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese  
O.N.L.U.S.



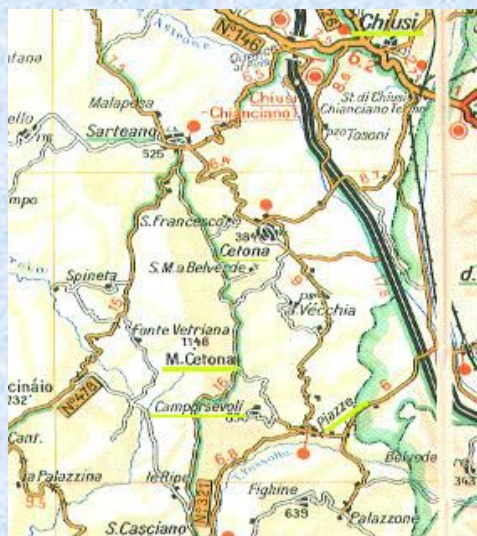
# Sul monte Cetona



## IL CONNUBIO ATTIVITÀ FISICA E DIABETE

**Ritrovo sociale degli amici ADIVASE con lo scopo di conoscere il monte Cetona attraverso una passeggiata e la visita al Parco Archeologico**

**Il 4 settembre 2011** avrà luogo la passeggiata e visita al Monte Cetona con il seguente programma:



**ore 9.00-9.30** incontro dei partecipanti al parcheggio delle scuole medie del Comune di Cetona.

Trasferimento in automobile di tutti i partecipanti nell'area attrezzata per il pic nic "il Bianchetto".

Nella mattinata si potrà partecipare a una delle due passeggiate proposte:

- la prima, panoramica sulla val di paglia, in pianura per circa 1,5 Km
- l'altra atletica con escursione alla vetta del Monte Cetona.





Associazione Pro Loco  
torrita di Siena  
con la partecipazione di  
A.S.D. Polisportiva Tamburello  
Torrita di Siena



**Domenica 9 settembre 2012 ore 9:00**

2° edizione

Corsa Podistica 10 km

Passeggiata Ludico Motoria 5 km

**Gioco del Pallone**

**Torrita di Siena**

**TORRITA TEN**



Info: [www.prolocotorritadisiena.it](http://www.prolocotorritadisiena.it)

# UNA PIAZZA CONTRO IL DIABETE A ... TORRITA DI SIENA



**La Maratona  
Torrita Ten  
2012**



# **Il progetto con la nostra dietista**

- **Educazione a scuola**
- **Consiglio e supporto agli associati**
- **Appoggio ai servizi pubblici che ne sono carenti**
- **Progetti terapeutici**
- **Scelta dei cibi**

# La conta dei carboidrati



# **Razionale della Conta dei Carboidrati [CHO]**

**I CHO si convertono in Glucosio che viene trasformato in energia dall'insulina**

**La conta aiuta a mantenere un introito giornaliero di CHO adeguato alla disponibilità di insulina**

**Non pochi CHO ma un piano con apporto controllato di CHO**

# Identificazione dei cibi

con **CHO**

- Amidi: Pane, grano, cereali
- Vegetali con amido: mais, piselli, ceci fagioli e patate
- Latte, yougurt e gelati
- Cibi zuccherini
- Cibi senza grassi
- Cibi senza zuccheri

senza **CHO**

- Carni, Pesci e Pollame
- Uova
- Formaggio
- Grassi, Margarina e Burro
- Oli
- Noccioline

# **Finalità della conta dei CHO**

- **Conoscenza dei nutrienti**
- **Capacità di autogestione del cibo**
- **Adeguamento della terapia al pasto**



# Il progetto con la Società della Salute della Valdichiana

**2008–2011 CONCLUSO**

- educazione alimentare in età scolare

**2012–2016 IN PROGRAMMAZIONE**

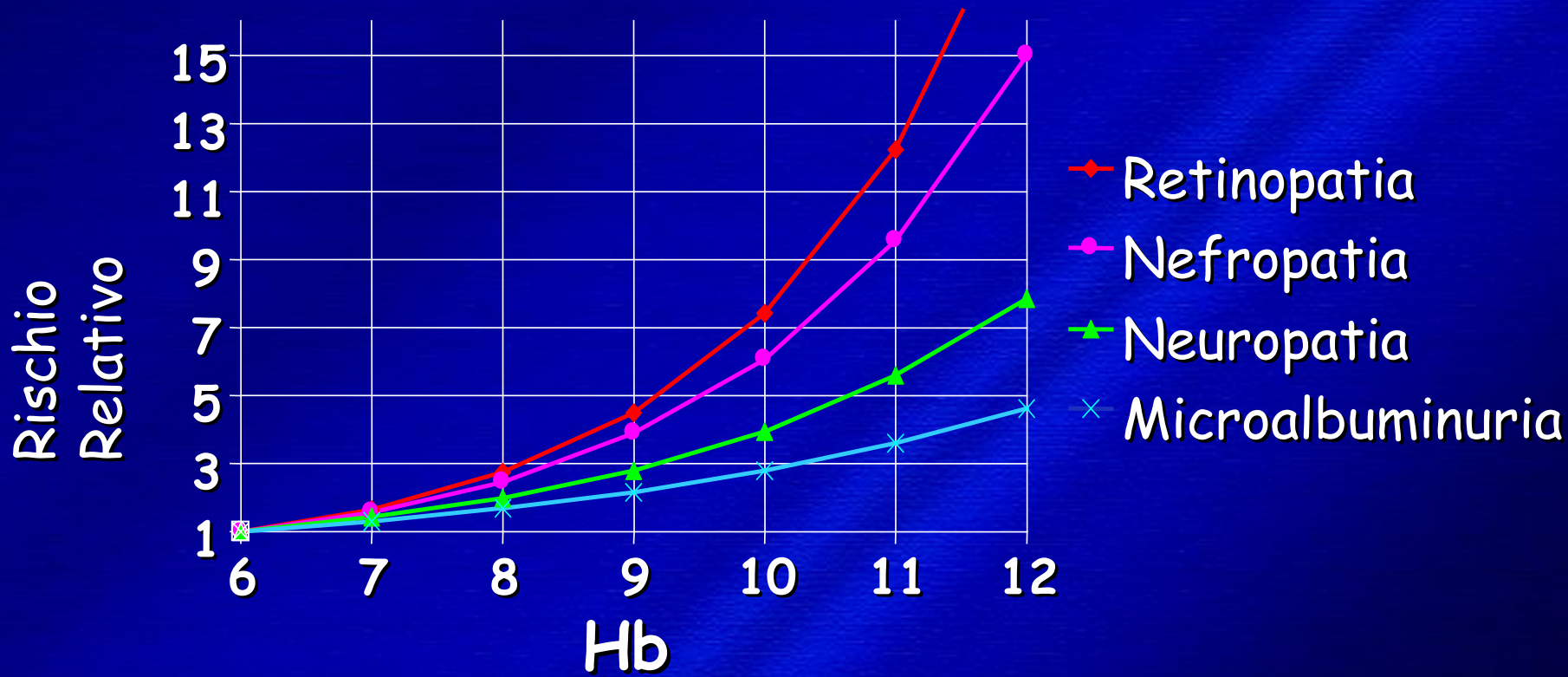
- conoscere la **vera incidenza del diabete** nella nostra area geografica
- studiare la **prevalenza dell'obesità** e del sovrappeso nelle classi scolastiche e programmare interventi correttivi
- il **recupero degli alimenti naturali** prodotti direttamente nelle nostre terre senza importazione e confezionamento



# L'efficacia della corretta alimentazione

- Valori glicemici stabili e regolari
- Minori iperglicemie
- Ridotta frequenza delle ipoglicemia
- Miglior controllo metabolico
- Riduzione dell'incidenza dei fattori di rischio di esordio o di complicanze del diabete
- Indice per misurare il grado di compenso del diabete: Emoglobina Glicosilata HBA<sub>1c</sub>

# Rischio relativo di sviluppo e progressione delle complicanze diabetiche rispetto ai valori di HbA<sub>1c</sub> (DCCT)



Skyler: Endo Met Clin Am 1996 <sup>A</sup><sub>1c</sub>

# Difficoltà economiche

- Le abitudini alimentari sono soggette a forti cambiamenti: le famiglie sono costrette a rivedere i propri acquisti, a causa del minore reddito disponibile.
- 'Osservatorio Prezzi' del Ministero dello Sviluppo Economico:  
“Il costo della spesa settimanale può variare di circa il 10% in base alle scelte alimentari effettuate”
- Barilla Center for Food & Nutrition  
“ la scelta di menù equilibrati dal punto di vista nutrizionale e sostenibili dal punto di vista ambientale non implica un aumento del costo per il consumatore e in alcuni casi lo rende addirittura minore.”
- Cambiare le precedenti abitudini alimentari non obbliga a spendere di più:  
Il segreto è nella scelta oculata dei cibi, la conoscenza dei nutrienti in essi contenuti e la preparazione domestica dei cibi da consumare



# **Il progetto con la nostra psicologa**

**Il conforto del rapporto con lo psicologo**

**L'adeguamento della propria personalità alle  
imposizioni**

**Il supporto familiare**

**La coesistenza di altri problemi alimentari**

**Il rapporto conflittuale (sfiducia) contro se  
stessi**

**la soddisfazione di raggiungere il risultato**

# GLI ERRORI PRINCIPALI

- Primo, ridurre lo schema alimentare a quantità di cibi buoni/ cattivi, dimenticandosi delle **indispensabili buone pratiche**: il pranzo assieme, il pisolino, l'attività fisica.
- Secondo, **l'eccessiva semplificazione** del menù.
- Terzo **l'anglicizzazione del sistema** (tanta carne, pasti abbondanti) e la monotonia della nutrizione, che mal sfrutta la biodiversità

- **La dieta mediterranea**
- **La dieta nord americana**
- **La dieta suggerita dalla pubblicità**
- **.....**
- **La dieta personalizzata**



**Integrazione dei suggerimenti dietetici  
con l'esperienza e la ricerca  
di prodotti alimentari desueti**

# Beneficio e incentivazione

- Anziani come educatori
- Recupero basi alimentari naturali





# Grazie dell'attenzione

**A.D.I.VA.SE.**

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese  
O.N.L.U.S.



*Il nostro slogan:*

**Migliorare la qualità  
della vita**

*Dr Salvatore Bocchini*