

# Le News di A.D.



**Amici del Diabetico**  
Organizzazione di Volontariato  
dell'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico

## QUESTO MESE:

### PREPARARSI AL SOLE

*Come prevenire le scottature e godersi una vacanza tranquilla*

### IN VACANZA COL DIABETE

*Viaggiare in sicurezza, con tutti i comfort e senza correre rischi*

### NEWS DAL CDA

*I nuovi membri del Consiglio Direttivo di A.D. eletti nel corso dell'Assemblea Generale dello scorso aprile, augurano a tutti i Soci, Volontari e simpatizzanti dell'Associazione una serena estate, con la certezza di rivederci a settembre per nuove e interessanti iniziative.*

Amici del Diabetico Onlus  
C.so Porta Nuova, 23  
20121 Milano  
02 63 63 27 75  
IBAN  
IT04M050480160100000034119

## In vista dell'estate come prepararsi al sole

Forse non tutti sanno che per preparare al meglio la pelle a ricevere i raggi del sole è opportuno partire prima di tutto da una corretta alimentazione. Si può partire dagli integratori, ma attenzione: vista la grande varietà presente in commercio è bene farsi consigliare da persone esperte per fornire all'organismo le sostanze giuste e su misura. Assumere un prodotto sbagliato o in eccesso può risultare dannoso. Partire dai cibi freschi della dieta mediterranea è una buona scelta; il riferimento è alle carote (ottimo un centrifugato al mattino) fonte di carotenoidi, al melone che contiene un potente enzima antiossidante, fino ai pomodori, del gruppo caroteni anch'essi dotati di un buon potere antiossidante. Ci sono poi prodotti contenenti vitamine ed estratti vegetali che rinforzano le difese cutanee preservando la cute dai fastidiosi eritemi e macchie; preparano la pelle ad una pigmentazione omogenea e prolungata nel tempo. Tuttavia, bisogna ricordare che un tale trattamento va iniziato almeno 20 giorni prima dell'esposizione al sole e va proseguita per tutto il periodo in cui si rimane in vacanza. Va poi tenuto presente che la pelle deve essere curata anche dall'esterno e, soprattutto, è importante idratarla con oli

vegetali puri al 100% come quello delle mandorle dolci, di germe del grano, di jojoba. Infine, per chi non ama l'esposizione al sole ma ricerca comunque una coloratura ambrata la cosmesi offre prodotti abbronzanti di nuove generazioni ricorrendo a "terre naturali" con ingredienti interamente naturali, senza conservanti, coloranti, additivi, interamente ipoallergenici



## GLI ALIMENTI CHE AIUTANO

### *Pomodori e carote*

È noto che contengono caroteni, producono un effetto antiossidante e favoriscono la sintesi dei tessuti rendendo la pelle più resistente. Possono essere consumati in forma centrifugata alternandoli a colazione almeno un mese prima dell'esposizione. Tale trattamento stimola la produzione della melanina, favorisce il processo abbronzante e svolge anche una azione protettiva della pelle.



## PRECAUZIONI CONTRO LE SCOTTATURE

- ☑ Prepararsi con una dieta ad hoc contenente frutta ricca di antiossidanti
- ☑ Esporsi al sole nelle ore meno calde
- ☑ Usare sempre creme protettive adatte al proprio fototipo
- ☑ Spalmare la crema protettiva spesso soprattutto dopo essersi bagnati
- ☑ Idratare la pelle dopo ogni bagno di sole con prodotti specifici

### **Melograno**

Contiene antiossidanti come polifenoli, tannini e antocianine, componenti che svolgono un'azione positiva sullo stato di benessere dell'organismo. Proprio ai tannini estratti dal suo succo (ricco di vitamina A e B) vengono attribuite proprietà astringenti e diuretiche; inoltre il suo consumo serve come protezione contro i danni associati allo stress ossidativo aumentando le difese antiossidanti.

### **Melone**

È un disintossicante per il corpo, è ricco di acqua e di vitamine A e C, di calcio, potassio, e manganese. Consumarlo serve a dissetarsi e, quindi, ad idratare il fisico mentre favorisce l'espulsione delle tossine. È poco noto, ma con la polpa del melone è possibile predisporre un'efficace maschera per la pelle secca.

### **Ribes**

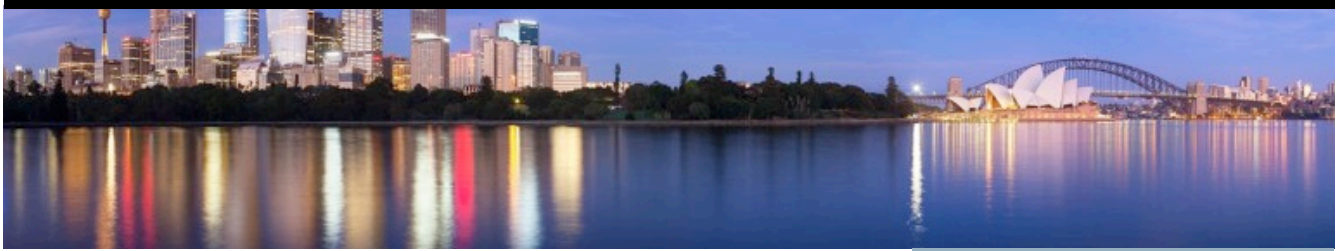
È una vera miniera di vitamina C e flavanoidi, cioè due componenti altamente antiossidanti; il suo succo assicura la sintesi del tessuto

connettivo (provvedendo al collegamento, sostegno e nutrimento degli altri tessuti dei vari organi). In particolare per le sue peculiarità svolge un'azione protettiva e di rafforzamento del cuoio capelluto; inoltre, sotto forma di impacco o maschera, dona volume e brillantezza ai capelli preparandoli alla bella stagione.

**Ed ecco alcuni consigli pratici** per l'estate (e per il dopo) considerato che la pelle delle persone con diabete presenta livelli di maggiore fragilità rispetto alla normalità. Spesso anche per piccoli traumi si creano tagli o lesioni determinando infezioni batteriche e fungine. La patologia, di per sé, comporta delle alterazioni cutanee aggravate dall'assunzione dei farmaci di contrasto; a questo vanno aggiunti gli anni di presenza della disfunzione nonché la gravità delle complicanze che accelerano un invecchiamento precoce dell'epidermide. I sintomi più evidenti sono la pelle più secca e

assottigliata e, soprattutto, le lacerazioni della pianta del piede (ulcere). Pertanto, la prevenzione diventa elemento fondamentale per evitare o ritardare le alterazioni cutanee, oltre il peggioramento dell'estetica. Scorriamo insieme l'elenco delle precauzioni che più frequentemente vengono suggerite: in primo luogo bisogna attenersi ad una igiene accurata con un continuo autocontrollo; è opportuno non camminare a piedi nudi; tagliare le unghie con strumenti non appuntiti, usare calze di cotone con elastici non stretti, utilizzare scarpe morbide e con punte arrotondate, spalmare con frequenza creme ammorbidenti con un'azione batteriostatica.





## In vacanza col diabete, le regole per viaggiare in sicurezza

Oggi viaggiare è un evento molto frequente, vuoi per svago o per lavoro. Sicuramente si viaggia molto più di un tempo per avvenimenti sportivi o per ragioni culturali e familiari; negli ultimi anni si sono anche diffusi i viaggi in paesi esotici, dove costumi e abitudini di vita sono molto diversi dai nostri. È bene, allora, che quanti soffrono di diabete tengano presente che viaggiare in modo sereno e senza spiacevoli inconvenienti richiede una preparazione attenta. Prima di tutto bisogna tener presente e rispettare alcune indicazioni:

- **predisporre** la documentazione burocratica e sanitaria della propria condizione;
- la durata del viaggio lontano da casa;
- le condizioni del clima del paese di destinazione;
- le abitudini, soprattutto quelle alimentari, dei luoghi in cui si sarà ospiti;
- le eventuali vaccinazioni ritenute obbligatorie o opportune;
- le attrezzature necessarie al soggiorno.

Ovviamente, a queste regole la persona con diabete deve attenersi in considerazione della sua patologia, procurandosi quanto indispensabile per una gestione ottimale del suo diabete con una previsione su quanto potrebbe essere utile per superare eventuali emergenze. Nella documentazione burocratica occorre preparare,

controllandone la scadenza, quanto segue:

-la **Carta d'identità o il Passaporto** (compreso di Visto se previsto);

-la **Tessera delle vaccinazioni** (se richiesta);

-la **Tessera europea di assicurazione malattia** (per i Paesi Ue);

-l'**Assicurazione sanitaria** (per i Paesi non UE).

Il Diabetico, inoltre, deve procurarsi:

-la **Certificazione medica attestante la malattia diabetica** (redatta in lingua italiana e inglese) contenente informazioni sui dispositivi per il monitoraggio della glicemia e per la somministrazione dell'insulina.

Queste sono accortezze necessarie per evitare discussioni e inutili perdite di tempo negli aeroporti e alle dogane, rischiando magari il sequestro di penne, siringhe, microinfusori.

-Opportuno portare con sé una **Ricetta d'emergenza per i farmaci di cui si fa uso** nel caso di furto o smarrimento dei propri medicinali (ipoglicemizzanti, insulina).

-Non va disdegnata una **Relazione sintetica del proprio stato clinico e della terapia in atto** e il recapito del proprio medico di fiducia per eventuali contatti di emergenza. Nel preparare il bagaglio ci sono altri accorgimenti di cui tener conto:

-oltre ai farmaci e le attrezzature per il diabete è bene avere con sé una piccola scorta di zucchero;

-le **scarpe adatte** a camminare; è consigliato un breve consulto con il proprio Diabetologo;

## OBBLIGATORIO

È invece assolutamente inderogabile che tutti i dispositivi e i farmaci (assieme alla documentazione) siano **sempre portati nel bagaglio a mano**, e non riposti nel bagagliaio del bus, del treno o dell'aereo. Tutto ciò per una buona conservazione e per evitare possibili furti o smarrimenti. Per i lunghi viaggi (specie verso Paesi caldi) è consigliata la borsa termica per conservare l'insulina.

Infine, ecco alcune precauzioni per chi affronta il viaggio in automobile. Sono da evitare: bevande alcoliche, pasti particolarmente pesanti, colpi di sonno, condizioni psico-fisiche alterate.

Altre avvertenze:

- controllare la glicemia prima di partire (possibilmente che non sia sotto i 100 mg/dl);

- controllare la glicemia ogni 2-3 ore quando si guida, in caso di ipoglicemia fermarsi e riprendere solo quando questa condizione è stata superata;

- per i viaggi in aereo, in aggiunta a quanto detto prima, è consigliato informare il personale della propria condizione di diabetico;

- naturalmente attenzione ai piaceri della tavola valutando il tipo e le porzioni degli alimenti scelti. E adesso,

**BUON VIAGGIO!!!!**