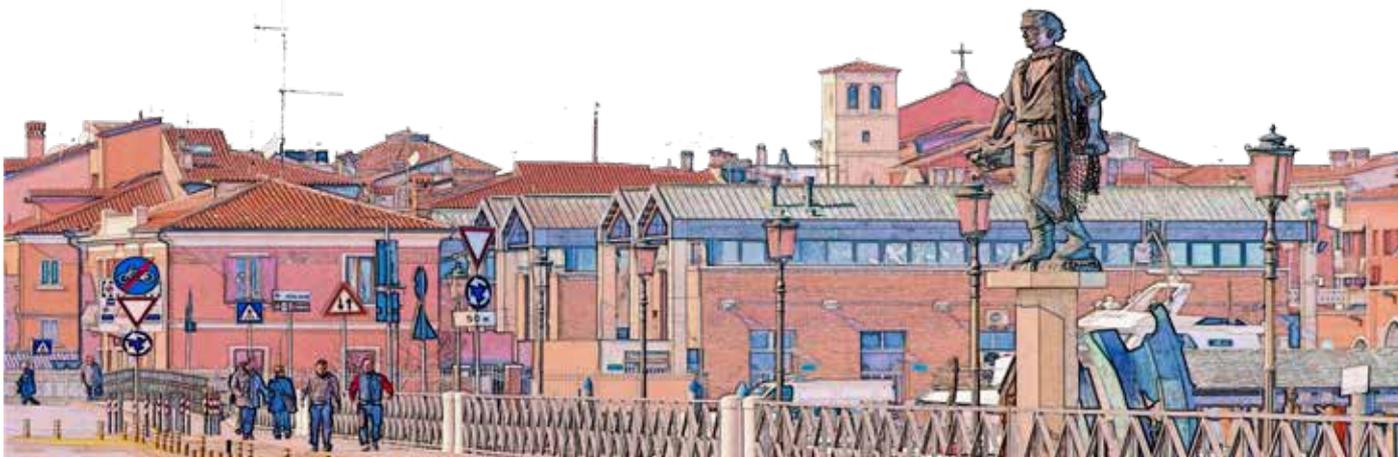


# DIABETE in CALLE



## ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA: UN 2025 SEMPRE PIÙ RICCO DI INIZIATIVE

*Molte le novità di questi mesi, ricchi di iniziative sia a livello nazionale che locale. L'Associazione Diabetici di Chioggia anche nel 2025 è a fianco delle persone diabetiche, continuando la propria azione quotidiana di sostegno, sensibilizzazione e prevenzione*

Con questo numero inauguriamo le nostre pubblicazioni del 2025 informando i nostri soci sulle varie attività svolte in questi mesi e in quelle che verranno.

Innanzitutto il grande e consueto appuntamento con la Giornata Mondiale del Diabete dello scorso novembre, un appuntamento in cui "l'Associazione Italiana Diabetici è in prima linea nel nostro Paese per promuovere un'ampia rete di iniziative per contrastare questa malattia e sensibilizzare sui diritti delle persone che ci convivono".

Anche a Chioggia la nostra Associazione ha continuato con gli appuntamenti di prevenzione, allestendo il proprio stand lungo il Corso del Popolo, dove è stato svolto lo screening gratuito.

Inoltre, come leggerete, sono molte le novità del settore, principalmente legate ai progressi nella ricerca, nuove scoperte scientifiche e innovazioni nel trattamento.

Buona lettura.





**CARTA DEI SERVIZI**  
Associazione Diabetici di Chioggia



Coordinamento Associazioni  
**Diabetici Regione Veneto**

## **COSA È E A CHI SI RIVOLGE**

L'associazione diabetici di Chioggia è un'associazione di volontariato al servizio del paziente diabetico.

## **COSA OFFRE**

I volontari sono presenti al Servizio di diabetologia **tutti i giorni dalle 9.00 alle 12.00**. Sono a disposizione dei pazienti per affrontare problematiche inerenti la conoscenza della malattia, l'applicazione della terapia, l'autocontrollo, la prevenzione delle complicanze e l'alimentazione. Svolgono ruolo di segreteria e di revisione dell'educazione di base al paziente in lista di attesa. Favoriscono l'educazione sanitaria attraverso corsi diretti ai diabetici e ai loro famigliari al **sabato mattina su appuntamento**

## **CORSO "CHE COSA È IL DIABETE"**

Incontri gratuiti, presieduti del nostro Diabetico Guida, sulla comprensione e sulla gestione del diabete per aiutare i pazienti ad essere più autonomi e meno dipendenti dal medico.

## **CORSO SULLA CURA DEL PIEDE E LA PREVENZIONE DEL PIEDE DIABETICO**

Incontri gratuiti, presieduti del nostro Diabetico Guida, sulla cura e l'attenzione al piede e la prevenzione del piede diabetico, una delle più impattanti complicanze sulla qualità della vita, del diabete.

## **BIOTESIOMETRIA**

Screening ai pazienti in visita con ultrabiotesiometro, acquistato dalla associazione. Un esame fondamentale per individuare pazienti a rischio di sviluppare la complicanza del piede diabetico.

## **PROGETTO SCUOLE**

Visita alle classi V della scuola primaria del territorio ed educazione sul diabete di tipo 1 e prevenzione del diabete di tipo 2 attraverso slides interattive e la distribuzione di opuscoli/fumetto dedicati.

## **CONSULENZA PODOLOGICA**

L'associazione mette a disposizione dei pazienti della diabetologia un podologo. Sarà cura del personale sanitario individuare le persone da far visitare allo specialista della cura dei piedi.

## **PREVENZIONE DEL DIABETE DI TIPO 2**

Diverse volte all'anno i volontari, assieme al Team Diabetologico, scendono in piazza per il controllo volontario della glicemia capillare e per diffondere informazione e formazione sulla diagnosi precoce di questa diffusissima malattia e suggerire i cambiamenti dello stile di vita per prevenirla.

## **SEDE E RECAPITI**

Via M. Marina 500 c/o UOSD Diabetologia e Malattie del Ricambio, piano terra della Villa Verde.  
Tel. 0415534387, Cel. 3312959823, mail: [assdiabeticichioggia@gmail.com](mailto:assdiabeticichioggia@gmail.com) - [www.diabeticiveneto.it](http://www.diabeticiveneto.it),  
Gruppo Facebook: [Diabetici insieme](https://www.facebook.com/Diabeticiinsieme) e [www.diabeteincalle.it](http://www.diabeteincalle.it).

# GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE: DA FAND SCREENING GRATUITI E UNA GRANDE CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE CON TUTTI I COMUNI E LE SCUOLE DEL PAESE

Roma, 13 novembre 2024 – Il 14 novembre si celebra in tutto il mondo la Giornata Mondiale del Diabete e Fand – Associazione Italiana Diabetici è in prima linea nel nostro Paese per promuovere un'ampia rete di iniziative per contrastare questa malattia e sensibilizzare sui diritti delle persone che ci convivono.

*«Sono oltre 4 milioni le persone in Italia con diabete, a cui si aggiunge almeno un altro milione di persone in cui la malattia non è stata ancora diagnosticata – dichiara il Presidente Nazionale Fand Emilio Augusto Benini – Un adulto su dieci in tutto il mondo vive con il diabete. Si tratta di una delle grandi sfide sanitarie del nostro tempo, e in questo senso purtroppo il nostro Paese non è da meno. Occorre superare pregiudizi, discriminazioni e stigma che colpiscono le persone con diabete nella vita sociale, scolastica, lavorativa e sportiva, garantire i diritti di queste persone, primo fra tutti il diritto alla salute, in modo equo su tutto il territorio nazionale, sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni a tutti i livelli affinché questa sia una priorità dell'agenda politica».*

Per questo, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, Fand – Associazione Italiana Diabetici è impegnata con molte attività che spaziano dalla sensibilizzazione attraverso i canali social e l'illuminazione delle piazze di tutto il Paese, fino agli screening gratuiti. L'associazione ha promosso una grande campagna digital con una serie di video informativi realizzati dai dirigenti nazionali Fand e dai rappresentanti del

suo comitato, diffusi attraverso i canali social. Ma per questa edizione della Giornata Mondiale del Diabete Fand ha voluto soprattutto coinvolgere le amministrazioni locali per raggiungere la popolazione in modo capillare.

Negli ultimi giorni l'associazione ha contattato tutti i comuni italiani (7.694 in totale) con la richiesta di illuminare, in occasione della Giornata Mondiale, il monumento più rappresentativo della loro città e dedicare attenzione al tema attraverso le proprie pagine istituzionali. L'iniziativa, che non ha precedenti per la portata capillare nel coinvolgimento dei Comuni, ha già ricevuto una grande adesione.

I Comuni italiani sono stati inoltre coinvolti e sollecitati a supportare Fand nella divulgazione nei loro territori di un comunicato redatto da FandDiabeteGiovani, il gruppo operativo dei giovani dell'associazione, a firma del Presidente



del Comitato Tecnico Scientifico, Enzo Bonora, e del Presidente Nazionale di Fand Emilio Augusto Benini.

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete del 14 novembre, Fand ha inoltre inviato una comunicazione a tutte le scuole pubbliche italiane per sensibilizzare sul tema del diabete, con particolare attenzione ai giovani.

Questo invio ha coinvolto le 51.085 scuole pubbliche italiane, alle quali sono state fornite le informazioni di contatto delle associazioni regionali affiliate alla Fand, importanti punti di riferimento sul territorio, e alle quali è stato inoltre inviato un progetto che incoraggia le scuole a diffondere il messaggio tra gli studenti, con l'obiettivo di sensibilizzare il più ampio numero possibile di persone su questa malattia, con l'invito a diffondere questo messaggio il più possibile, anche attraverso i canali digitali, come gruppi whatsapp e social media.

Un'attività di sensibilizzazione quindi capillare quella messa in atto da Fand in questa occasio-

ne, che mira soprattutto a raggiungere l'opinione pubblica attraverso i canali del territorio, che si affianca a tantissime attività locali delle organizzazioni associate a Fand come le iniziative di screening gratuiti della glicemia. Fra queste, il 14 novembre a Ostia presso la sede di Arcadia Aps, piazzale della Posta 1, a partire dalle 9.30 si svolgerà una conferenza stampa con un'iniziativa di misurazione glicemica.

Nella sede della RAI di Torino, in via Verdi 14, sempre il 14 novembre, dalle 10.30, si svolgerà uno screening glicemico per i dipendenti RAI di Torino.

In contemporanea, sempre a partire dalle 10.30, si terrà nella stessa sede una conferenza dibattito alla quale prenderanno parte il Dott. Guido Rossi, Direttore Centro Produzione RAI di Torino, la Dott.ssa Michela La Pietra, Vice-direttore RAI Pubblica Utilità, il Dott. Emilio Augusto Benini, Presidente Nazionale Fand, il Prof. Enzo Bonora, Ordinario di Endocrinologia e Presidente del Comitato Tecnico Scienti-



fico di Fand, il Dott. Riccardo Fornengo, Responsabile SSD Diabetologia ASL TO4, la Dott.ssa Alessandra Parisi Nutrizionista, la Dott.ssa Giuditta Corgnati, Cardiologo, medico dello sport. Fondata nel 1982 da Roberto Lombardi, considerato il padre della Legge 115/87 alla base del sistema italiano di prevenzione, cura e assistenza al diabete, ed eretta a Ente morale nel 1993, Fand rappresenta e offre tutela sanitaria, morale, assistenziale, giuridica e sociale ai cittadini con diabete. L'associazione è medaglia d'oro al merito per la sanità pubblica.

*Comunicati Stampa [www.fand.it](http://www.fand.it) 14.11.2024 -  
GMD Giornata Mondiale del Diabete*

Municipio di colori diversi a novembre per aderire alle giornate di sensibilizzazione sociale. Il palazzo comunale si è illuminato di blu in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, di bianco la

sera del 16 novembre per la Giornata di sensibilizzazione alla lotta al cancro al polmone, di rosso il 17 novembre in occasione della Giornata in memoria delle vittime della strada, di viola il 21 novembre per la Giornata Mondiale del tumore al pancreas.

*"L'amministrazione comunale è sensibile alle campagne di prevenzione" spiega il Sindaco Mauro Armealao "e se l'illuminazione del Palazzo Municipale può contribuire, siamo ben lieti di portare avanti questo impegno. Insieme all'Assessore al Sociale Sandro Marangon programmeremo un incontro con le associazioni in modo da definire con largo anticipo il calendario delle illuminazioni del Municipio".* L'associazione Diabetici di Chioggia ha organizzato alcune iniziative: in quella di domenica 10 novembre, 350 persone hanno visitato lo stand per lo screening gratuito

*Articolo su La Nuova Venezia 13.11.2024*

GIORNATA SULLA  
PREVENZIONE DEL  
**DIABETE**

SCREENING GRATUITO DELLA  
GLICEMIA E INFORMAZIONI SULLA  
MALATTIA DIABETICA

partecipazione libera

**Domenica 10 novembre 2024**  
**dalle ore 9 alle 12.30**  
**Corso del Popolo - Chioggia (VE)**

SEDE E RECAPITI DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA  
Via M. Marina 500 - Sottomarina di Chioggia (VE)  
c/o UOSD Diabetologia e Malattie del Ricambio - Piano terra della Villa Verde

Gruppo Facebook: Diabetici Insieme  
Tel. 041.3334987 - Cell. 338.2959823  
Site internet: [www.diabetici.it](http://www.diabetici.it)  
Mail: [ass@diabetici.chioggia-ve@gmail.com](mailto:ass@diabetici.chioggia-ve@gmail.com)



*Immagini dalla Giornata Mondiale del Diabete a Chioggia: logo Fand (pag. 3), stand dell'associazione lungo il Corso del Popolo (4), locandina evento, foto del Municipio di Chioggia illuminato per l'occasione*

# DIABETE TRA NOVITA' E CONCRETEZZA. TERAPIA E TECNOLOGIA LE VERE ALLEATE

Dopo la giornata mondiale del diabete, non si chiude la parentesi di riflessione sulla malattia per la quale, tutti si chiedono e soprattutto chi è coinvolto, o direttamente ma anche indirettamente, quali sono le novità sostanziali che riguardano la malattia. Oggi ci sono diverse novità nel campo del diabete, principalmente legate ai progressi nella ricerca, nuove scoperte scientifiche e innovazioni nel trattamento.

Ecco alcuni degli aggiornamenti più rilevanti:

## 1) NUOVE TERAPIE PER IL DIABETE TIPO 2

Sono stati recentemente approvati alcuni nuovi farmaci per il trattamento del diabete di tipo 2, che agiscono su meccanismi biologici innovativi. Uno dei gruppi più promettenti di farmaci sono i GLP-1 agonisti (come il semaglutide e il liraglutide), che non solo migliorano il controllo glicemico, ma hanno anche effetti positivi sul peso corporeo e sulla riduzione del rischio cardiovascolare.

Studi recenti hanno rafforzato il ruolo di questi farmaci nel ridurre il rischio di eventi cardiovascolari nei pazienti con diabete di tipo 2.

## 2) SVILUPPO DI UNA CURA PER IL DIABETE DI TIPO 1

Nel campo del diabete di tipo 1, ci sono novità riguardanti la terapia genica. Alcuni studi stanno esplorando la possibilità di "riparare" le cellule beta del pancreas, quelle che producono insulina, attraverso tecniche avanzate di editing genetico, come CRISPR. Sebbene la cura definitiva sia ancora lontana, questi sviluppi rappresentano passi importanti verso una soluzione a lungo termine.

## 3) TECNOLOGIA INDOSSABILE PER IL MONITORAGGIO CONTINUO DELLA GLICEMIA (CGM)

Oggi, i sistemi di monitoraggio continuo della glicemia sono più avanzati che mai (vedi articolo Noga/Di Benedetto nelle pagine successive). Nuove versioni di sensori CGM permettono un monitorag-

gio più preciso e a lungo termine, con sistemi che si integrano facilmente con le app per smartphone e i dispositivi di somministrazione dell'insulina, come le pompe. Le ultime innovazioni includono sensori più duraturi (fino a 14 giorni) e un miglioramento della precisione nei risultati.

## 4) INTELLIGENZA ARTIFICIALE NEL MONITORAGGIO E NELLA GESTIONE DEL DIABETE

Alcuni studi e startup stanno utilizzando intelligenza artificiale per migliorare la gestione del diabete. Algoritmi avanzati possono analizzare i dati provenienti dai monitor di glicemia e dalle pompe di insulina per prevedere i cambiamenti nei livelli di zucchero nel sangue, ottimizzando i dosaggi e suggerendo azioni correttive in tempo reale. In particolare, l'uso di IA nella medicina personalizzata sta diventando un campo promettente.

## 5) RICERCA SU DIETA E MICROBIOMA

Un'altra area in forte crescita è quella del microbioma intestinale. La ricerca suggerisce che l'equilibrio dei batteri intestinali possa influenzare lo sviluppo del diabete e che alcune modifiche della dieta possano migliorare la gestione della malattia. Nuove indagini stanno cercando di identificare specifici ceppi batterici che potrebbero essere utili per prevenire o trattare il diabete.

## 6) PROGRAMMI DI PREVENZIONE

Infine, la ricerca continua a concentrarsi su programmi di prevenzione del diabete, in particolare per le persone ad alto rischio, come quelle con pre-diabete. Studi recenti suggeriscono che strategie come l'esercizio fisico regolare, la perdita di peso e modifiche dietetiche possano ridurre significativamente il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

(Articolo tratto da [www.diabetenews.it](http://www.diabetenews.it))

## SEPIE RIPIENE CON POMODORO TIEPIDO

*Torna in questo numero la nostra rubrica "di cucina" in cui suggeriamo alcuni piatti facili da preparare, ovviamente ideali per i pazienti diabetici. Questa volta è il turno delle seppie con pomodoro tiepido, un piatto di pesce con una modesta quantità di proteine. I grassi sono in prevalenza insaturi*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Grammi 400 di seppie di medie dimensioni
- Grammi 100 di ciuffi di calamari
- Grammi 50 di scalogno
- n° 2 spicchi di aglio
- Grammi 30 di pane grattato
- Grammi 20 di prezzemolo
- Grammi 40 di olio extra vergine di olive
- Grammi 100 di pomodori ben maturi

--- 0 ---

### TEMPO DI PREPARAZIONE

40 minuti

### PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e lavare le seppie, tritare lo scalogno e l'aglio, metterli in un tegame con l'olio d'oliva, fare rosolare a fuoco lento, aggiungerci i ciuffi di calamari, salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.
- 2 A cottura avvenuta tritare il tutto, aggiungere il pane grattato e il prezzemolo tritato, aggiustare di sapore.
- 3 Riempire le seppie nel loro interno e far gratinare in forno a 180 gradi per 20 minuti circa
- 4 Preparare la salsa con i pomodori tagliati a pezzettini e cotti in padella a fuoco vivo solo per qualche minuto, insaporiti con un po' di olio a crudo e sale. Servire le seppie ben calde con la salsa di pomodori freschi a lato

### ACCORGIMENTI

*Con lo stesso procedimento si possono riempire e gratinare in alternativa anche calamari e totani. Se si vuole conservare il piatto finito, è consigliabile farlo prima della gratinatura. Si conserva in frigorifero ben coperto con pellicola per alimenti per 4 giorni*



# L'AUTOMONITORAGGIO GLICEMICO

L'automonitoraggio della glicemia è considerato un vero e proprio strumento terapeutico, utile ad ottimizzare il controllo glicemico nelle persone affette da diabete mellito. Consente la verifica periodica del raggiungimento dei target glicemici, la correzione della variabilità glicemica e la prevenzione delle iper e ipoglicemie. Quindi, un aiuto importante per l'adeguamento della terapia farmacologica e nutrizionale.

Nell'ultimo decennio sono stati sviluppati nuovi dispositivi tecnologici in grado di monitorare in continuo i livelli di glucosio.

Diversamente dalla misurazione della glicemia dal sangue capillare (la puntura del polpastrello), **il monitoraggio in continuo della glicemia avviene nel liquido interstiziale tramite un sensore posto nel sottocute, solitamente del braccio, posizionato con un applicatore esterno.**

La lettura della glicemia può avvenire in modo intermittente ("on-demand") grazie all'ausilio di specifici scanner da avvicinare al sensore, mediante tecnica NFC (Flash Glucose Monitoring, FGM), oppure essere visibile istantaneamente, in continuo, tramite una applicazione scaricabile sullo smartphone, connessa al sensore via bluetooth (CGM).

Il monitoraggio della glicemia in continuo è ormai da qualche anno diffuso e consolidato nella gestione del diabete mellito tipo 1 (insulino-dipendente). Negli ultimi anni, le evidenze scientifiche disponibili e l'esperienza clinica ormai vasta, hanno portato ad un'espansione del loro utilizzo anche nei soggetti affetti da diabete mellito tipo 2, in trattamento insulinico o con frequenti ipoglicemie, severe o inavvertite.

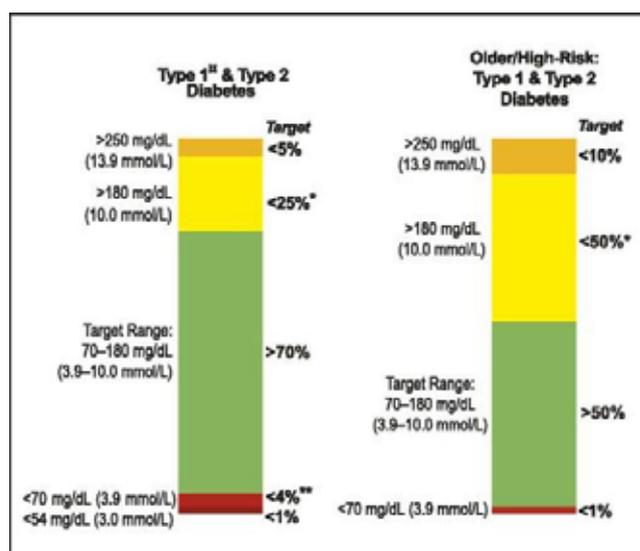
Anche i recenti Standard di Cura diabetologici dell'American Diabetes Association (ADA) ne raccomandano l'uso nel diabete tipo 2 in trattamento insulinico.

Tali evidenze dimostrano che il monitoraggio della glicemia con questa tecnologia comporta miglioramento dei livelli di HbA1c, riduzione del tempo trascorso in ipoglicemia e del numero di eventi ipoglicemici gravi, diurni e notturni, in pazienti in trattamento con insulina.

Il monitoraggio in continuo della glicemia (CGM) permette la valutazione di parametri aggiuntivi rispetto alle informazioni derivanti dalla sola misurazione della glicemia capillare (SMBG) e dal dosaggio dell'HbA1c, per i quali esistono oggi metriche standardizzate e obiettivi raccomandati.

Tra questi:

- il **Time in range (TIR)**, ovvero il tempo trascorso dal paziente con valori compresi nell'intervallo glicemico desiderato (70-180 mg/dl nella maggior parte delle situazioni),



immagini tratte da

<https://www.diabetesqualified.com.au/time-in-range/>  
L'intervallo varierà da persona a persona.

Le persone che utilizzano il monitoraggio continuo del glucosio (CGM) dovrebbero puntare a livelli di SG compresi tra 3,9 e 10 mmol/L, riducendo così il tempo trascorso in ipoglicemia.

- Il **Time above range (TAR)**, tempo trascorso con valori al di sopra dell'intervallo;
- **Time below range (TBR)**, tempo che il paziente trascorre al di sotto del livello glicemico desiderato, in ipoglicemia quindi.

La variabilità glicemica è un altro parametro ricavabile da questa metodica, che definisce l'ampiezza e la frequenza delle escursioni glicemiche, fattore di rischio per eventi ipoglicemici gravi e peggiori outcomes clinici come l'incremento del rischio di eventi cardiovascolari.

Il monitoraggio CGM consente tutto questo poiché misura le variazioni della glicemia “minuto per minuto” mostrando la variabilità glicemica, cosa che la glicemia plasmatica, l'emoglobina glicata e la glicemia capillare, non permettono.

In particolare maggiore è il tempo trascorso nell'intervallo glicemico desiderato (TIR), minore è la probabilità di sviluppare complicanze diabetiche.

**Il monitoraggio della glicemia in continuo permette inoltre di identificare eventuali criticità nella gestione quotidiana del diabete e personalizzare la terapia, di educare il paziente a gestire le escursioni glicemiche, adattando la terapia ai cambiamenti dello stile di vita e alle necessità legate, per esempio, allo sport e all'alimentazione.**

Un elemento di grande utilità pratica nella lettura delle glicemie con questa tecnologia è la presenza di “frecce di tendenza”, che esprimono il cambiamento della glicemia, verso valori alti o bassi al momento della rilevazione e ne mostrano l'entità e la variazione nel tempo. La presenza di allarmi sonori (eventualmente disattivabili) al raggiungimento di soglie preimpostate permette, inoltre, di ridurre il rischio di ipoglicemia e/o iperglicemia imprevisti.

Tutto questo si traduce in un miglioramento dell'aderenza terapeutica e della qualità della vita del paziente.

L'utilizzo dei dispositivi per il monitoraggio continuo della glicemia richiede obbligatoriamente un processo iniziale e di rinforzo continuo di educazione e formazione del paziente da parte del Team Diabetologico.



Questo lavoro è indispensabile per acquisire competenza, sia sulle operazioni connesse alla misurazione della glicemia (corretto uso del device), sia per l'interpretazione dei dati e l'autogestione della terapia.

In conclusione, la tecnologia CGM, grazie anche alla sua accuratezza (valori sovrapponibili a quelli della glicemia plasmatica) e facilità di impiego, può rappresentare uno strumento clinico utile anche nella gestione delle persone con diabete mellito tipo 2 in trattamento insulinico, migliorando il compenso glicemico, riducendo le ipoglicemie, aumentando l'aderenza terapeutica e la qualità di vita.

Andrea Nogara  
*Responsabile Diabetologia di Chioggia*  
Silvia Di Benedetto  
*Infermiera Diabetologia di Chioggia*

#### BIBLIOGRAFIA

1. American Diabetes Association (2022) Diabetes technology: standards of care in diabetes – 2023. Diabetes Care 46:S111–S127
2. Haak T, Hanaire H, Ajjan R et al (2017) Flash glucose-sensing technology as a replacement for blood glucose monitoring for the management of insulin treated type 2 diabetes: a multicenter, open-label randomized controlled trial. Diabetes Ther 8:55–73



INIZIATIVE E PARTNER DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA



## SCONTI PER I NOSTRI SOCI

Premettendo che gli accordi siglati hanno una scadenza che potrebbe non essere rinnovata, i soci della associazione hanno diritto a:

**sconto  
15-20%**

**Sconto 15-20%** sulle scarpe **Optima Molliter**.

Sono calzature di prevenzione per le persone con diabete e calzature adatte a chi ha dolore e/o deformità del piede, piede diabetico non a rischio, a rischio o ad altissimo rischio, piede reumatico.



**sconto  
10%**

**Sconto del 10%** sul preventivo presso il **centro odontoiatrico Anzoletti**. Il centro specializzato si trova in via M. Marina 400 a Sottomarina.



**sconto  
30%**

**Sconto del 30 %** sui prodotti **Leonardo medica**: prodotti per la salute ed il benessere della persona.



**sconto  
20%**

**Sconto del 20 %** sui prodotti **Harmonium pharma**: il punto di riferimento per la gestione del diabete e delle sue complicanze.



**sconto  
5%**

**Sconto del 5 % oltre agli sconti di 15/20 %** già sul sito [www.frioitalia.it](http://www.frioitalia.it) sui prodotti **Frio Italia**: astucci refrigeranti brevettati al mondo per insulina e farmaci termosensibili.



**sconto  
5 €**

**Sconto di 5 € su una spesa di 44 €** sul sito [www.holinstore.com](http://www.holinstore.com)



# CHE COS'È L'A1C? EMOGLOBINA GLICATA

Che cos'è l'A1C?

Con questa sigla si intende l'**Emoglobina Glicata**. Vediamo più in dettaglio di cosa si tratta e la sua importanza

## **La tua A1C.**

Considera i tuoi valori di A1C (nota anche come emoglobina glicata o HbA1C) come una fotografia dei tuoi livelli glicemici nel corso di diversi mesi. Con il passare del tempo, il glucosio si lega per natura ai globuli rossi. In questa fase le cellule vengono dette "glicate". Più glucosio c'è nel sangue, più si formano cellule A1C glicate.

## **Qual è il livello ottimale di A1C?**

Il livello obiettivo raccomandato di A1C per una persona con diabete dovrebbe essere al di sotto del 7% (53 mmol/mol). Tuttavia il tuo medico potrebbe stabilire delle soglie differenti a seconda del tuo caso (ad esempio nelle persone anziane o con patologie concomitanti, il valore soglia potrebbe essere più alto). Anche se il valore di A1C offre un quadro di come viene gestito il diabete nel corso del tempo, non fornisce informazioni sulle variazioni glicemiche ovvero sulla presenza e frequenza di eventi ipo o iperglicemici.

## **In che modo le oscillazioni dei livelli glicemici influiscono sullo stato di salute generale?**

Oscillazioni troppo ampie e troppo frequenti rispetto all'intervallo di riferimento e ripetuti episodi di ipo o iperglicemia sono dannosi per la salute e possono avere un impatto immediato sul tuo benessere, ma anche ripercussioni sulla possibilità di insorgenza di complicanze.

Diversi studi mostrano che l'iperglicemia può aumentare il rischio di sviluppare malattie al cuore, agli occhi, ai reni e ai nervi soprattutto in caso di iperglicemia postprandiale.

I tuoi livelli di A1C hanno un ruolo importante nella gestione del diabete, ma non possono sostituire l'autocontrollo quotidiano, in grado, invece, di evidenziare come il tuo corpo e la glicemia rispondono ai pasti, all'attività fisica, ai farmaci, alle malattie e allo stress in brevi periodi di tempo.

## **Con quale frequenza è necessario misurare i livelli di A1C?**

In genere è necessario misurare i livelli di A1C periodicamente; la maggior parte dei medici suggerisce di eseguire il test ogni tre mesi, ossia il ciclo vitale dei globuli rossi.

La misurazione si esegue su un campione di sangue venoso con un esame di laboratorio. Parla con il tuo medico di riferimento per stabilire dove e con quale frequenza eseguire la misurazione.

Riducendo i valori di A1C e la variabilità glicemica è possibile ridurre il rischio di sviluppare molte complicanze correlate al diabete, per vivere appieno e in modo più sano.

Manuela Bertaggia  
*Diabetico guida - Coordinatrice delle  
Associazioni Diabetici del Veneto*





## ASSOCIAZIONE DIABETICI DI CHIOGGIA FEDERAZIONE NAZIONALE DELLE ASSOCIAZIONI DIABETICI

Membro I.D.F. International Diabetes Federation  
ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DI VENEZIA  
MANDAMENTO DI CHIOGGIA  
O.N.L.U.S.

*Il "servizio" a servizio del paziente diabetico*

**AIUTACI COL TUO CONTRIBUTO:**

**DONA**

**il 5x1000 per dare sostegno  
all'ASSOCIAZIONE DIABETICI di CHIOGGIA**

**730** **MODELLO 730-1** redditi 2016  
Agenzia Entrate  
Scheda per la scelta della destinazione  
dell'8 per mille, del 5 per mille e del 2 per mille dell'IRPEF

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (ir)**

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI  
NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE  
SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO  
NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FINANZIAMENTO DELL'INTEGRAZIONE SANITARIA

FIRMA *Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **9 1 0 0 6 0 5 0 2 7 1 \***

FINANZIAMENTO DELL'INTEGRAZIONE SANITARIA

FINANZIAMENTO DELL'INTEGRAZIONE SANITARIA

**ASSOCIAZIONE DIABETICI di CHIOGGIA**

via M. Marina, 500 - CHIOGGIA (VE)

Tel. 041.5534387 - Fax 041.5534637

Cod. Fisc.

**91006050271**