

**Album fotografico
della settimana di
vacanza educativa
a Pesaro**

19-26 maggio 2013

ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO SEBINA

19° Corso Residenziale per Diabetici tipo 2 e loro familiari

**Il Diabete
mellito:
impariamo a
conoscerlo
e a gestirlo**



Pesaro
19 - 26 maggio 2013

**I gruppi
dei
partecipanti**









































**Il risveglio
muscolare
ogni mattina**













































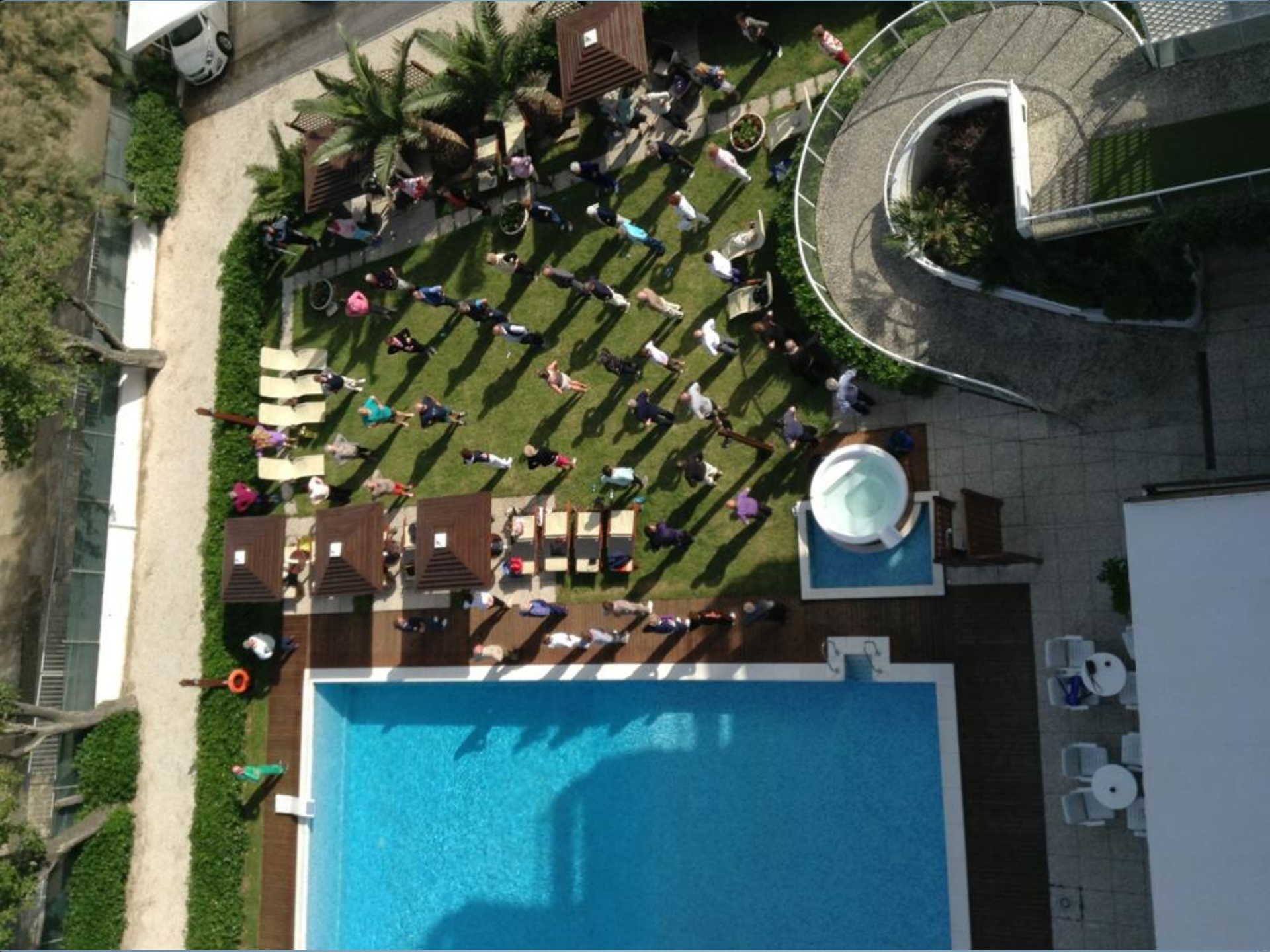






































Le lezioni del mattino









I NUTRIENTI...

45-65% **CARBOIDRATI**
1g = 4 Kcal

25-35% **GRASSI**
1g = 9 Kcal

15-20% **PROTEINE**
1g = 4 Kcal

ALCOL
1g = 7 Kcal

SALI MINERALI
VITAMINE
ACQUA
1g = 0 Kcal

DOLCIFICANTI
?

RICORDATI PER IL PRANCO



Osserva e lava i tuoi piedi ogni giorno, ricorda di controllare anche la pianta e gli spazi interdigitali.

Prima di immergere i piedi nell'acqua controlla, con il termometro o con il gomitolo, che la temperatura non sia superiore a 37° C.

Non lavarli troppo prolungati e asciuga i piedi: piano troppo secchi, ma non umido. Non















**Camminata
sulla spiaggia**

Anche se il tempo è brutto non si rinuncia a camminare





















La serata in
compagnia
con la tombola
.... ed i ricchi premi







WOMEN'S

WOMEN'S

WOMEN'S

WOMEN'S

WOMEN'S



la consueta
escursione
quest'anno ci porta
a Gradara











museo storico

MUSEO

GROTTE

STORICO
MUSEO











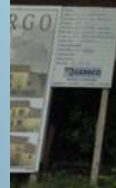






Uno del
Borghi
più belli
d'Italia

Gradara























Sala di Tortura Torture Chamber

Situata alla base della torre principale o Mastio, la Sala di Tortura è l'ambiente che meglio conserva la sua struttura originaria. L'abbassamento del pavimento effettuato nel XVIII secolo ha reso visibili le fondamenta premalatestiane della torre sulla roccia tufacea. La cisterna, oggi ricoperta da una grata in ferro, era un'importante riserva idrica per le necessità degli abitanti del Mastio e del castello. Unico accesso alla sala era una botola, che tramite una scala in legno collegava questo vano con la stanza del piano superiore oggi denominata Sala del Mastio.

Ad una prima funzione di magazzino per i viveri si sostituì verosimilmente una funzione di prigione. A tale destinazione sembrerebbe alludere l'iscrizione IMPROBITATIS ANTIDOTUM, cioè "rimedio alla malvagità", incisa sulla pietra esterna della finestra e alcuni degli strumenti presenti nella stanza. Il soppalco in legno sopra l'ingresso era probabilmente il luogo dal quale il giudice assisteva agli interrogatori dei prigionieri.

Placed at the base of the Donjon, this chamber is the one that better preserves its original structure. The floor lowering, carried out in the Eighteenth century, made the older tuff foundations of the Donjon visible, while the cistern, covered with an iron grating, was an important water supply for all the castle inhabitants. The only access was a manhole that led to the Donjon Hall at the higher floor by a wood ladder.

Originally used as warehouse for provisions, the so called Torture Chamber was most likely transformed into a prison only later. The inscription IMPROBITATIS ANTIDOTUM (evil remedy), carved in the outer part of the window, and some of the torture tools held here, probably refer to this latter usage. The wood loft upon the entrance probably was the judge's accommodation during prisoners' questionings.

























QUESTA ROCCA AVVIATA A TOTALE ROVINA
DALL'AZIONE DEL TEMPO E DALL'INCURIA
DEGLI UOMINI POTE' RISORGERE ALL' ANTICO
SPLENDORE PER LA GENEROSA OPERA DI UN
GRANDE MECENATE ING. UMBERTO ZANVETTORI
CHE NELL' ANNO 1923 INIZIO' IL PRESTIGIOSO
SUO RESTAURO

IL COMUNE DI GRADARA PERCHE' SIA NOTO AI POSTERI
POSE











24
Tavernetta
Paolo &
Francesca
•••••

Menu
Antipasti
Primi
Secondi
Tertzi
Desserts
Beverages



**Alla ginnastica
per
il risveglio muscolare
non si rinuncia
nemmeno se piove**

.....















**Camminata
fino al Parco,
poi preveniamo
l'ipoglicemia
con il gelato**





































FARMACIA

ANTONIOLI

LIERAC



**Il ballo
è divertimento,
ma anche
attività fisica**

.....





























**Altri momenti
di
vita comune**



















LINEA

2



BICIPOLITANA

































LA DONNA E' COME IL MONDO

A 20 ANNI COME L'AFRICA SEMIESPLORATA

A 30 ANNI COME L'INDIA CALDA, LUSSUREGGIANTE,
MISTERIOSA

A 40 ANNI COME L'AMERICA TECNICAMENTE PERFETTA ...

A 50 ANNI COME L'EUROPA, TUTTA IN ROVINA

A 60 ANNI COME LA SIBERIA

OGNUNO SA DOV'E' MA...



**NESSUNO
CI
VUOLE
ANDARE.**



















**La conclusione
del corso:
cosa abbiamo
imparato?**

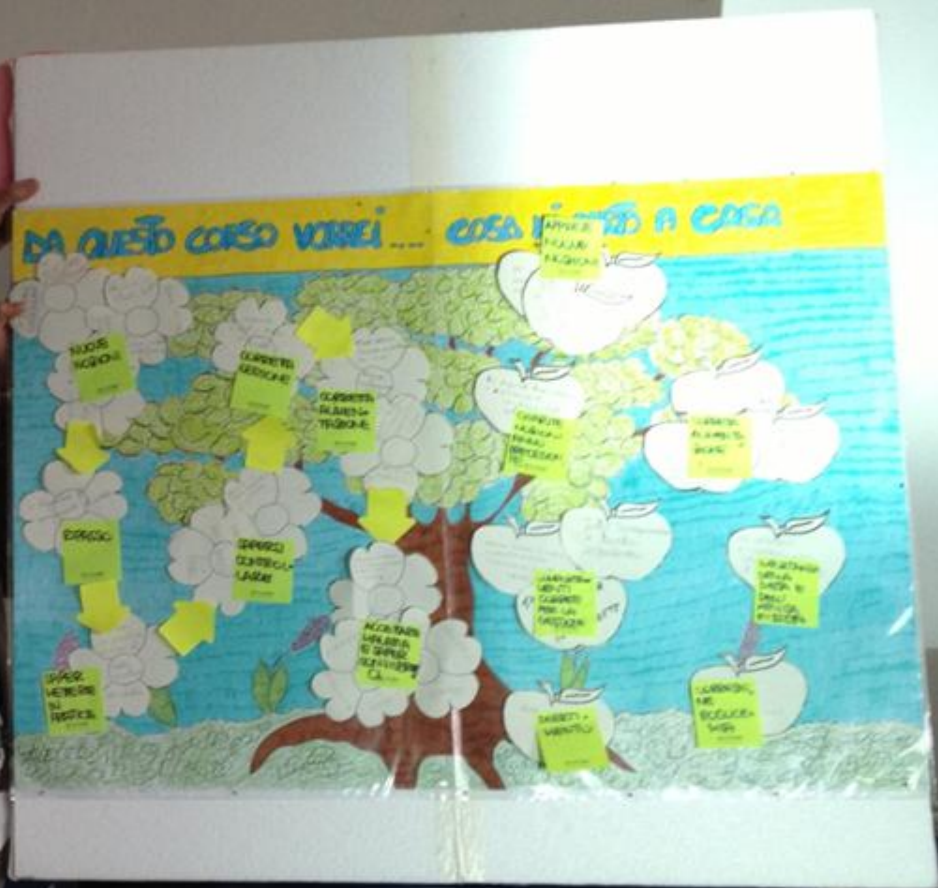


QUINTI GRAMI DI 2
80 GRAMI









ICTUS

complicanza a carico del



COMPLICANZA ACUTA: IPOGLICEMIA

evento vascolare cerebrale con improvvisa deficit delle funzioni cerebrali di durata

comparsa di sintomi e superiore a 24h

ICTUS < ISCHEMICO
EMORRAGICO



si verifica quando il cervello non riceve il quantitativo di sangue di cui necessita.

CAUSE

- vasculopatia che interessa le arterie di maggior calibro (carotidi)
- ipertensione
- occlusione dei vasi causate da accumulo di lipidi

SEGNI e SINTOMI

- torpore improvviso al volto, braccia e gambe
- difficoltà a parlare
- difficoltà a deambulare
- vertigini e perdita equilibrio
- improvvisa incapacità di muovere parti dell'organismo (paralisi)
- improvviso e intenso mal di testa

FATTORI DI RISCHIO:

- fumo
- PA ↑
- alimentazione (ridurre apporto di grassi saturi)
- ridotta attività fisica
- diabete

ESAMI:

- controllo colesterolo
 - visita cardiologica + elettrocardiogramma
 - doppler tronchi sovraortici
 - misurazione PA
- ANNUALMENTE
SU ESSE INDICAZIONE MEDICA

La strategia + efficace per la prevenzione dell'ictus è rivolta al controllo di tutti i fattori di rischio modificabili presenti e a uno stile di vita adeguato:

- Smettere di fumare
- svolgere attività fisica regolare
- mantenere peso corporeo adeguato
- ridurre consumo di grassi di origine animale
- corretta alimentazione

PESARO 2013

IL GRUPPO DEL CERVELLO





PESARO
19 - 26
MAGGIO 2013



IL CUORE

Regole
Prontezza
Inalare e alla volta
cellulare aperta

È UN ORGANO FONDAMENTALE,
OSSIGENA IL SANGUE E LO POMPA IN
OGNI PARTE DEL CORPO

FATTORI DI RISCHIO

ETA
FAMILIARITA' → NON MODIFICABILI

MODIFICABILI

- SOVRAPPESO - OBESITA'
- SEDENTARIETA'
- FUMO
- IPERTENSIONE ARTERIOSA
- DISLIPIDEMIA
- IPERGLICEMIA

→ POSSONO CAUSARE UN RESTRINGIMENTO
O UN'OSTRUIZIONE DELLE ARTERIE
CHE FORNISCONO SANGUE AL CUORE
PER LA FORMAZIONE DI PLACCHE O
DEPOSITI DI GRASSIO

↓
SE SI INTERRUPE L'APPORTO DI
SANGUE AL CUORE SI VERIFICA
L'INFARTO

ESAMI

- DOSAGGIO DEL COLESTEROLO
- MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA
- ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)
- BHI (INDICE DI MASSA CORPOREA) → $\frac{kg}{m^2}$
- CIRCONFERENZA VITA

IL GRUPPO
del
CUORE!

FiberPasta

PESARO
19 - 26
MAGGIO 2008



IL CUORE

Spiega
l'importanza
di seguire l'alimentazione
adeguata

È UN ORGANO FONDAMENTALE,
OSSIGENA IL SANGUE E LO POMPA IN
OGNI PARTE DEL CORPO

FATTORI DI RISCHIO

- ETA FAMILIARITA' NON MODIFICABILI
- NON MODIFICABILI
- SOVRAPPESO - OBESITA'
- SEDENTARIETA'
- FUMO
- IPERTENSIONE ARTERIOSA
- DISLIPIDEMIA
- IPERGLICEMIA



POSSONO CAUSARE UN RESTRINGIMENTO
O UN OSTRUZIONE DELLE ARTERIE
CHE FORNISCONO SANGUE AL CUORE
PER LA FORMAZIONE DI PLACCHE O
DEPOSITI DI GRASSIO

SE SI INTERRUPE L'APPORTO DI
SANGUE AL CUORE SI VERIFICA
L'INFARTO

ESAMI

- DOSAGGIO DEL COLESTEROLO
- MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA
- ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)
- BMI (INDICE DI MASSA CORPOREA) $\Rightarrow \frac{kg}{m^2}$
- CIRCONFERENZA VITA

IL GRUPPO
del
CUORE!

FiberPasta





RENIT

Sono tutti i tumori
in relazione ai
fattori di rischio.
Ritornano al
nostro stile di vita, in particolare
per alcuni tumori.

CON IL TEMPO IL DNA
DEVI, HA I CAMBIAMENTI
TO, PUO' FAR AMMALARE

RENIT =

NO FUMO

HANNO 2
FONDAMENTI:

- DEPURAZIONE IL
SANGUE
- SUCCELLENDO
CRISTALLI

QUEGLI IN SENZA A FELICITÀ
EPO CONTINUARE LA SALUTE DEI
NOSTRI SENI?

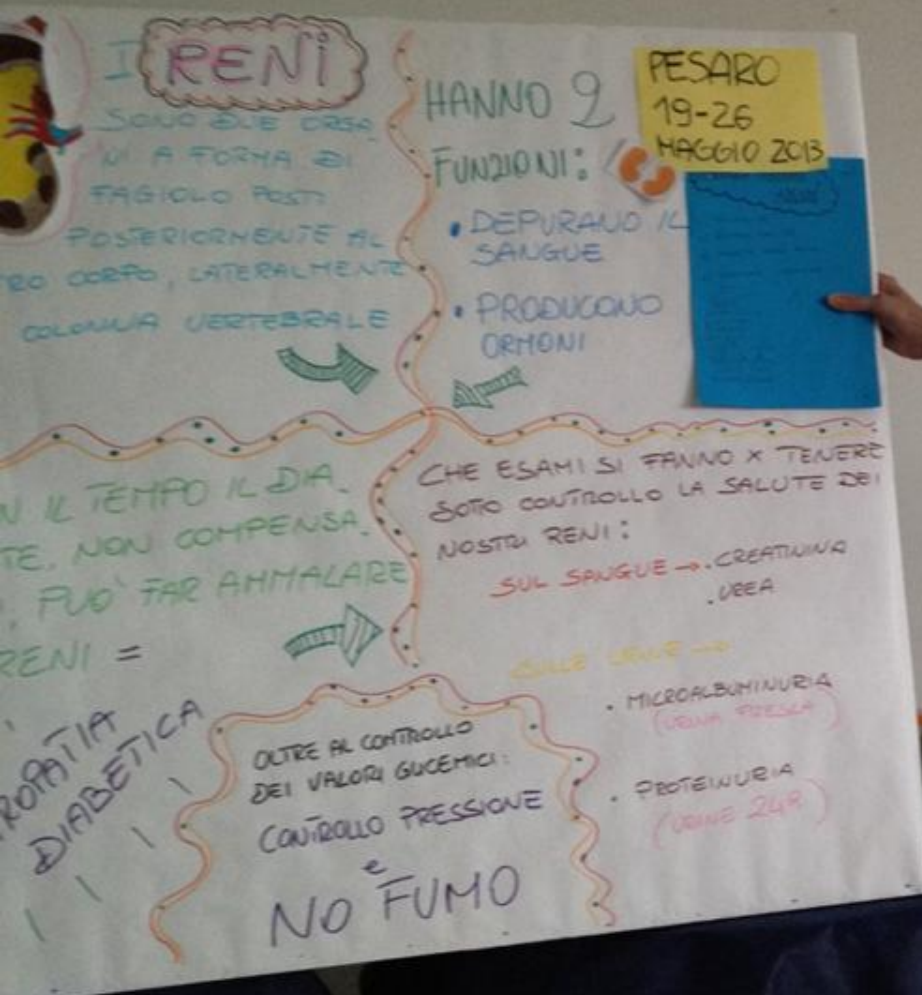
SIL-SANGUE → CRISTALLI
1988

MURALEMILITARE
(1988-1990)

SPECIALISTA
(1988-1990)

RECARO
19-26
1988-1989





PESARO
19-26
MAGGIO 2013



25

DA QUESTO CORSO VORREI **COSA MI PORTO A CASA**



QUANTI GRAMMI DI ZUCCHERO IN QUESTI 80 GRAMMI DI PASTA

80

64

48

25

Quanti grammi di zucchero in questi 80 grammi di pasta?



DA QUESTO CORSO VORREI

COSA MI PORTO A CASA





DEFINIZIONE
NERVI
 ↓
NEUROPAZIA

Malattia caratterizzata dalla progressiva perdita di fibre nervose con conseguente perdita o ridotta sensibilità

ESAMI

TEST MIOELETTROGRAFICI
 DIAPHRAGMA
 ELETTROMIOGRAFIA

SINTOMI

TACHICARDIA A RIPOSO	CISTITI RICORRENTI
IPERTENSIONE RESISTANTE	DISURIA DELLA NOTTE
INTARDO INDOLORE	ROSCIOLE NERVOSITÀ
DIAGNOSI	GRUCIOLI CARINTI (ACROSTICHI - UNNANNI)
SENSO DI PIENEZZA GASTRICA	DISURIZIONE CROSTIVE
TARBARA ALCUNA NOSTRUM	
INCONTINENZA URINARIA NOSTRUM	

TERAPIA

SINTOMI (LOWE)
 - DIABETE OK
 - EDUCAZIONE SULLA
 ATTENZIONE AI
PIEDI

IL PIEDE NEUROPAFICO

PERICOLO - DOLORI
 CURA - CURA - VERIFICARE
 COLORE - ROSSEGNO
 TEMPERATURA - AUMENTO
 PULSI - PRESENTI
 SENSIBILITÀ - DIMINUITA

RIFLESSI - PRESENTI
 TOLLERANZA - AUMENTATA
 ULCERAZIONI - PIAGHE (CROSTIVE)



ESAMI

TEST MONOFILAMENTI
DIAPASON
ELETTROMIOGRAFIA

TERAPIA

• SINTOMATICA (dolore gambe)
• DIABETE OK
• EDUCAZIONE SULLA
ATTENZIONE: AI
PIEDI



SINTOMI

TACHICARDIA A RIPOSO
IPOTENSIONE POSTURALE
INFARTO INDOLORE
DISTAGIA
SENSO DI PIENEZZA GASTRICA
DIARREA ACQUOSA NOTTURNA
INCONTINENZA FECALE NOTTURNA

CISTITI RICORRENTI
DISTURBI DELLA SUDORAZIONE
ROGUGNIE INAVVERTITE
GUSTATORY SWEATING (ACERAZIONE → SUDORAZIONE CIBI PICCANTI)
DISFUNZIONE ERETTILE



GRUPPO

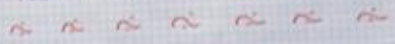
PESARO 2013

ALIMENTAZIONE

Uzle

OBIETTIVI:

- MIGLIORARE IL METABOLISMO = CONTROLLO DEI ZUCCHERI (GLUCIDI) E DEI GRASSI (LIPIDI) → GLICEMIA - COLESTEROLO
- RAGGIUNGERE E MANTENERE IL PESO IDEALE



DISTRIBUZIONE DELLE CALORIE:

30%	CARBOIDRATI
	GRASSI
	PROTEINE

MONITORAGGIO:

- MONITORAGGIO DEI CONSUMI:
 - TUTTI I PASTI
 - GIORNALIERI
 - SETTIMANALI
- RISPETTARE LA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI
- UTILIZZARE PRODOTTI LOCALI (KM 0)

ANGIOPATIE
↓
DEI PICCOLI VASI
- OCCHIO

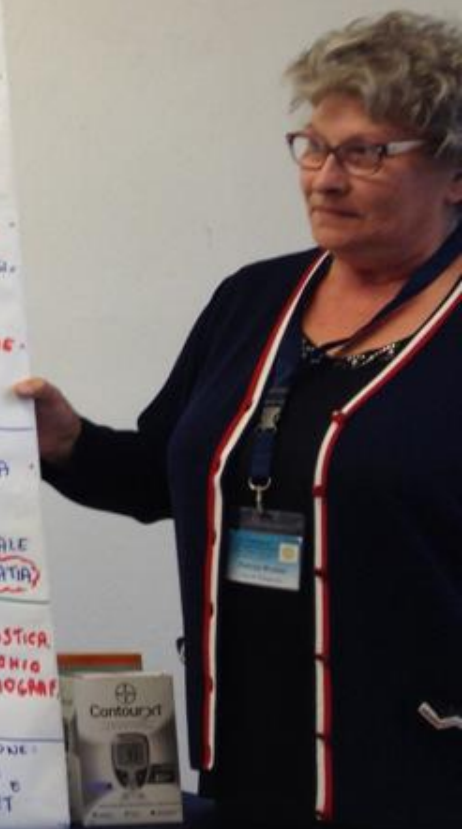
ANGIOPATIE

MEMBRANA
DEI VASI
CENTRALE

MACULOPATIA

VISITA
OCULISTICA
OGNI OCCHIO
LUBRIFICAZIONE
PSEF

PREVENZIONE:
GLICEMIE STABILI
A TARGET



GRUPPO: 

PESARO 2013

ALIMENTAZIONE

OBIETTIVI:

- MIGLIORARE IL METABOLISMO
- DEGLI ZUCCHERI (GLUCIDI) E DEI GRASSI (LIPIDI) → GLICEMIA - COLESTEROLO - TRIGLICERIDI - OCCHIO
- RAGGIUNGERE E MANTENERE IL PESO IDEALE

~ ~ ~ ~ ~

COMPOSIZIONE DELLE CALORIE:

- CARBOIDRATI
- GRASSI
- PROTEINE

CONSIGLI:

- TUTTI I PASTI GIORNALIERI SETTIMANALI
- ASPETTARE LA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI
- UTILIZZARE PRODOTTI LOCALI (KM 0)
- MANTENERE DIRITTO IL PRATO

DANGIOPATIE:

↓

DEI PICCOLI VASI - OCCHIO

DANGIOPATIE:

↓

MEMBRANA DEI PICCOLI VASI

TE CENTRALE → MACULOPATIA

VISITA OCULISTICA

PRIMO OCCHIO

LUORANVILOGRAFIA

ASFA

PREVENZIONE: GLICEMIE STABILI E A TARGET

