

Pic
in/olor



Sei pronto per l'**estate?**

Suggerimenti
e **spunti** per
la bella stagione



Hai già pensato a tutto
per le tue **vacanze**?
Sai già dove andare ed
hai organizzato tutto
il necessario?

Suggerimenti e spunti su
come affrontare al meglio la
bella stagione: leggi gli articoli
che abbiamo pensato per te

- ▶ In queste pagine troverai **argomenti** non solo di carattere **medico-specialistico**, per chiarire dubbi relativi alla terapia in questo particolare momento dell'anno, ma anche e soprattutto di carattere **pratico** per un'estate **piena al 100%**.

INDICE

PAG. 3

Vivere bene

Dove vai in vacanza?
La scelta della **destinazione**

PAG. 7

Il consiglio del medico

Viaggiare in aereo: facile con
qualche speciale accorgimento!

PAG. 11

Consigli pratici

Come **conservare l'insulina**
e portarla con te ovunque

PAG. 13

A tavola con gusto

Menù estivo per
una dieta in tutto equilibrio

Dove vai in **vacanza**?

La scelta della destinazione

La scelta della destinazione per le vacanze non dovrebbe essere condizionata dal diabete. Tuttavia è bene tener conto di tutte le eventualità e di alcune precauzioni.

Mare o montagna? Vacanza stanziale o viaggio itinerante? Nel proprio Paese o all'estero? Nessuna di queste tipologie di vacanza è vietata a priori a chi ha il diabete, ma tutte richiedono **attenzioni specifiche**.

La **vacanza in montagna** non è controindicata, a meno che non ci siano scompensi metabolici oppure problemi cardiaci. Se non hai queste complicanze e se il tuo diabetologo è d'accordo, la montagna è un'ottima scelta. **L'altitudine non è un problema se affrontata con gradualità**: se hai intenzione di praticare degli **sport**, parlane prima con il tuo diabetologo, in modo da essere in grado di compensare correttamente lo sforzo e di far fronte ad eventuali emergenze.





Dovrai **evitare di immergerti in acque dolci** (fiumi, laghi e ruscelli) **e di camminare a piedi nudi**. I piedi saranno molto sollecitati, dunque curali con attenzione: porta in valigia diverse paia di scarpe, così da cambiarle spesso. Devono essere comode, specifiche per l'attività che vuoi fare, di ottima qualità e già "testate" dai tuoi piedi. L'obiettivo è **evitare tagli, calli e vesciche** che faticherebbero a guarire, compromettendo la tua vacanza.

Per i piedi le stesse raccomandazioni valgono, naturalmente, qualsiasi sia la tua mèta di viaggio o villeggiatura. Se vai al mare, **non camminare a piedi nudi sulla sabbia e sul bagnoasciuga**. L'ideale sarebbe indossare delle scarpette apposite anche quando vai in acqua.

Altra regola valida ovunque è la **scelta della sistemazione**: se vai in un **appartamento** potrai, con poca organizzazione, riprodurre le condizioni di casa tua ma se vai in **albergo** assicurati di avere il bagno in camera e possibilmente un frigo-bar.



ALL'ESTERO

Se invece hai in programma un **viaggio all'estero** dovrai:

- informarti sulle **vaccinazioni** necessarie;
- procurarti dal tuo medico un **certificato attestante lo stato di salute in lingua inglese**;
- tenere sempre con te, addosso, **i tuoi dati sanitari**;
- informarti sulla possibilità di avere **assistenza sanitaria in convenzione** oppure stipulare un'**assicurazione**.

L'aspetto più "sensibile", quando si va in un Paese straniero è l'alimentazione.

In generale, la cucina dei **Paesi del Sud** del mondo offre molti **piatti a base di verdure (da mangiare assolutamente cotte!)**, bisognerà, se mai, **evitare i fritti e i dolci**, più zuccherosi dei nostri.

Se vai in **Paesi del Nord o negli Stati Uniti**, invece, troverai una **cucina più pesante**, ma in genere c'è grande varietà di scelta. Con i piatti più esotici, per chi è abituato al calcolo dei carboidrati, potrebbero esserci delle difficoltà. Comunque a proprio vantaggio c'è il fatto che in viaggio si aumenta naturalmente l'attività fisica per cui, se non si sgarra troppo, è possibile una buona compensazione.

Attenzione alle intossicazioni alimentari: evita accuratamente di consumare cibi crudi o conservati all'aperto e di bere acqua che non provenga da una bottiglia sigillata. Un'enterite o

una gastroenterite sono inconvenienti molto comuni tra i viaggiatori occidentali, ma per un diabetico in trattamento insulinico le cose si

complicano, soprattutto se i sintomi (vomito, nausea e diarrea) sono così forti da impedirti di mangiare.

È importante prevedere questa eventualità prima di partire, con il proprio medico, e avere sottomano un riferimento per l'assistenza sanitaria.



Viaggiare in **aereo**: facile con qualche speciale accorgimento!

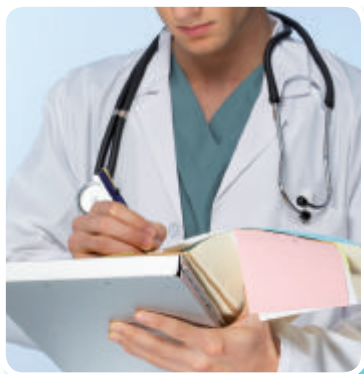


Prendere un aereo oggi, per lavoro o per raggiungere la destinazione delle vacanze, è un fatto normale. Anche per chi ha il diabete! Basta programmare con cura il viaggio e portare con se tutto il necessario.

Il diabete non ti impedisce di volare lontano! Per tenere tutto sotto controllo, è sufficiente fare una buona **pianificazione del viaggio** anche con l'aiuto del tuo medico che potrà darti utili consigli.

Ricordati che, se vivi in un Paese dell'Unione Europea, dal 6 novembre 2006 sono entrate in vigore le **nuove regole di sicurezza**.

Qualsiasi sia la tua destinazione, il tuo bagaglio a mano sarà controllato: oltre agli articoli già proibiti dalla normativa vigente non puoi trasportare liquidi, se non in piccola quantità e contenuti in recipienti aventi ciascuno la capacità massima di 100 ml (1/10 di litro) od equivalenti (100 g). I recipienti in questione dovranno essere inseriti in un sacchetto di plastica trasparente e richiudibile, delle dimensioni di circa 18 x 20 cm. Ogni passeggero (bambini compresi) può portare un solo sacchetto.



Le nuove norme non prevedono limitazioni di volume per le medicine, ma queste devono essere accompagnate dalla ricetta medica. Se hai il diabete di tipo 1 e hai la necessità di portare a bordo **le siringhe e l'insulina**, chiedi al tuo

diabetologo di rilasciarti un **certificato redatto sia in italiano sia in inglese** (se vai all'estero) che attesti lo stato diabetico, la terapia ipoglicemizzante praticata ed eventuali altre terapie concomitanti.

Se vai all'estero ricordati, qualora non sia previsto, di stipulare un'**assicurazione** per usufruire delle cure medico ospedaliere (attualmente hanno costi contenuti e comunque è preferibile non rischiare).

Se la tua meta è in **Europa** è sufficiente la tessera sanitaria elettronica o, se non la possiedi, il modello E-111 (è utile informarsi sulla copertura del modello E-111).





Con l'apposita documentazione, nel **bagaglio a mano**, potrai portare:

- quantità sufficiente di **insulina** per l'intero viaggio;
 - **siringhe** e **aghi** per le somministrazioni dell'intero viaggio;
 - gli strumenti di **diagnostica** e le strisce reattive;
- un flacone di insulina pronta per **emergenze**;
 - i farmaci che usi abitualmente ed un'eventuale fiala di **glucagogne** (per quest'ultimo parla con il medico);
 - **zucchero** o alimenti contro l'ipoglicemia (considera la possibilità di un ritardo del volo).

Già al momento della prenotazione del biglietto, comunica la tua condizione e informati sulle procedure di imbarco della compagnia aerea con cui effettuerai il viaggio. Alcune compagnie consentono di prenotare un **pasto speciale** (almeno due giorni prima del volo) e potrai eventualmente concordare con le hostess l'orario dei pasti.

Se viaggi con un gruppo di persone è meglio informare almeno la guida turistica delle tue necessità, senza allarmismi.

Una volta giunto **al check in**, avvisa il personale e **mostra i tuoi documenti medici**. Chiedi un'ispezione normale del tuo bagaglio, prima che venga passato ai raggi X. Raccogli i tuoi medicinali in una borsa a parte e verifica che tutti abbiano l'etichetta con il nome, in modo da poterli rapidamente identificare.



Fai attenzione al fuso orario perché gli orari di somministrazione potrebbero subire variazioni.

Se fai un viaggio lungo, il tuo diabetologo ti segnalerà le variazioni più opportune da fare al tuo **trattamento insulinico** per far fronte al cambiamento di fuso orario. Ti potrà essere utile **tenere l'orologio sull'orario del luogo di partenza**, in modo da avere chiara la situazione con il passare delle ore.

Dal momento che in viaggio modificherai le tue abitudini alimentari, l'attività fisica e lo stile di vita, procurati presso la tua farmacia tutto il materiale per l'autocontrollo e l'autosomministrazione di insulina in quantità superiori al normale consumo: questo ti consentirà di monitorare maggiormente la glicemia, apportando le correzioni alla terapia secondo necessità. Tieni presente che il farmacista può anticipare l'erogazione di presidi in numero pari al tuo fabbisogno di tre mesi!

Come **conservare** **l'insulina** e portarla con te ovunque

*L'insulina è un ormone salvavita, indispensabile per il mantenimento ottimale degli zuccheri nel sangue. Tuttavia, affinché possa svolgere la sua azione in maniera ottimale non solo deve essere iniettata correttamente, ma deve anche essere **CONSERVATA IN MANIERA ADEGUATA**.*



Fai attenzione a non conservare l'insulina:

- a **temperature** al di sopra dei 25°C-30°C (controlla sempre le indicazioni specifiche della casa farmaceutica di riferimento);
- vicino a **fonti di calore** che potrebbero danneggiarla (come ad esempio caloriferi, televisioni...);
- alla **luce diretta del sole** per troppo tempo (ad esempio vicino alle finestre, o sotto il sole estivo).

L'insulina, inoltre, **non deve mai essere congelata**.

Oltre a questi accorgimenti, in occasione di un viaggio tieni presente anche questi suggerimenti

L'INSULINA PER IL VIAGGIO

Le modalità di conservazione dell'insulina mentre si viaggia sono connesse alla durata del viaggio.

VIAGGI DI BREVE DURATA

- Mantieni l'insulina a temperatura ambiente in un luogo fresco, asciutto e sicuro.
- Non esporre l'insulina alla luce diretta del sole, non congelarla, non sottoporla a temperature eccessive.

VIAGGI DI DURATA MAGGIORE

(In auto, in nave, durante le camminate in montagna...)

- Conserva l'insulina in una busta termica con un piccolo refrigerante

VIAGGI ALL'ESTERO O VIAGGI IN AEREO

- Metti l'insulina in uso e quella di scorta nel bagaglio a mano.
- Non mettete l'insulina nella valigia perché le temperature della stiva potrebbero scendere sottozero con il rischio di congelare il farmaco (alterandone le proprietà biochimiche); inoltre il bagaglio potrebbe andare disperso o arrivare in ritardo.
- Se si viaggia con un'altra persona è bene suddividersi l'insulina di scorta per evitare imprevisti spiacevoli.
- Ricordati di portare il doppio dell'insulina di cui avrai bisogno, per evitare di dover fare rifornimento all'estero e non trovare l'insulina che usi abitualmente.
- Una volta arrivato a destinazione ricordati sempre di togliere l'insulina dalla borsa e riporre le scorte in frigorifero o comunque in un luogo fresco.
- Qualora soggiornassi in zone con temperature tropicali e dovessi effettuare spostamenti frequenti, impara a conservare l'insulina nella busta termica refrigerata.
- Qualora soggiornassi in zone con temperature molto fredde, conserva l'insulina nella tasca della giacca.





Menù estivo per una dieta in tutto equilibrio

Un menù leggero, perfetto per le giornate di caldo in cui, tuttavia, non si vuole rinunciare ad un pranzo completo.

Insalata di farfalle e melone

Ingredienti per 4 persone:

320 g di farfalle, mezzo melone,
1 cucchiaino di pepe verde in
salamoia, 1 cucchiaino di pepe rosa,
1 limone non trattato, 5 cucchiari di olio
extravergine d'oliva, un mazzetto di menta
fresca, 80 g di feta (formaggio greco), sale qb



Preparazione: Pesta il pepe verde e il pepe rosa e mescolali in una ciotola, insieme ad un pizzico di sale, la scorza grattugiata di mezzo limone e l'olio. Taglia il melone a cubetti e insaporiscilo con la salsa fatta con i due tipi di pepe, a cui avrai aggiunto qualche fogliolina di menta a pezzetti. Lascia insaporire il tutto in frigorifero per mezz'ora. A parte, sbriciola il formaggio feta. Nel frattempo, fai cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolala, raffreddala per brevissimo tempo sotto il getto dell'acqua fredda e poi condiscila con il melone, il formaggio e la salsa.

Melanzane al forno ripiene di tonno

Ingredienti per 4 persone: 4 melanzane, una scatoletta di tonno al naturale da 150-200 g, 2 tuorli d'uovo, 4 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di capperi, 2 filetti d'acciughe, sale, prezzemolo, 2 spicchi d'aglio e 5 cucchiari di olio extravergine d'oliva

Preparazione: Pulisci le melanzane, tagliale a metà nel senso della lunghezza, svuotalle della polpa e mettile nel forno già caldo (180°) per 10 minuti. Intanto, trita la polpa delle melanzane e aggiungi i capperi, i due tuorli, il parmigiano, le acciughe, l'aglio, il prezzemolo tritato e il tonno. Aggiungi poco sale. Togli le melanzane dal forno e farciscile con il composto preparato, dopodichè, dopo averle cosparse con un filo d'olio, rimettille in forno per altri 15 minuti. Servile tiepide.



Dolce di frutta estiva

Ingredienti per 4 persone: 4 pesche sode e mature, mezzo melone, 200 g di lamponi, 3 dl di vino rosato, 100 g di zucchero, 1 stecca di cannella, 1 cucchiaino di pepe rosa

Preparazione: Sbuccia le pesche, facendo attenzione a non romperle. Versa il vino in una pentola, aggiungi lo zucchero e la cannella e porta ad ebollizione, quindi aggiungi le pesche tagliate e il pepe e lascia cuocere il tutto a fuoco basso per 10 minuti. Togli la cannella, versa lo sciroppo che si sarà formato in una grande ciotola, aggiungi le pesche e lascia raffreddare il tutto in frigorifero. Appena prima di servire, estrai la polpa dal melone con l'apposito attrezzo per formare delle palline. Aggiungi le palline di melone e i lamponi alle pesche e mescola il tutto.





PIC COMMUNITY

www.community.picindolor.com



Numero verde consumatori Italia 800 188 898

 **ARTSANA**

ARTSANA S.p.A. - Via Saldarini Catelli, 1
22070 Grandate (CO) Italy

Telefono 031-382.111 - Fax 031-382.400

www.picindolor.com