























LIONS CLUB  
**PONTEREDERA  
VALDERA**

LA NOSTRA IMPRONTA

**SENZA CONFINI**  
DALLA SALUTE ALLA CULTURA  
IN 210 NAZIONI

LIONS CLUBS INTERNATIONAL  
DISTRETTO 108La - Toscana

LIONS CLUB PONTEREDERA

TUTTO GRATUITO

ROMA - 20 MARZO 2018

**DIABETE**

**TUTTO GRATUITO**

BLUESIA	SCIENTE	CAPINNATA
PAZZA RIFORDO ROMA 11	MILICIA COMPALE	PACETTA S. MARCO
21 MARZO 2018 09.00 - 13.00	21 MARZO 2018 09.30 - 13.00	21 MARZO 2018 08.30 - 10.30



# ESAMI

2

BENTONIA - 22 MAGGIO 2016

## COMBATTIAMO IL DIABETE 2016

INIZIATIVE DI PREVENZIONE E CURA DEL DIABETE ORGANIZZATE DA LEONE CLUB PORTOFINO E MILANO LEON CLUB PORTOFINO

<b>GLICEMIA</b> Determinazione glicemia in laboratorio (prelievo a digiuno)	<b>INCONTRI</b> Conferenze e incontri di approfondimento	<b>CAMPINATA</b> Camminata a piedi per sensibilizzare e raccogliere fondi
Spazio: PIAZZA VITTORIO EMANUELE II	Spazio: BIBLIOTECA COMUNALE	Spazio: PIAZZETTA DEL PORTICO
Giorno: 22 MAGGIO 2016	Giorno: 22 MAGGIO 2016	Giorno: 22 MAGGIO 2016
Ora: 08:30 - 10:30	Ora: 10:30 - 13:00	Ora: 08:30 - 10:30

**GRATUITO**

BENTONIA - 22 MAGGIO 2016

## COMBATTIAMO IL DIABETE 2016

INIZIATIVE DI PREVENZIONE E CURA DEL DIABETE ORGANIZZATE DA LEONE CLUB PORTOFINO E MILANO LEON CLUB PORTOFINO

<b>GLICEMIA</b> Determinazione glicemia in laboratorio (prelievo a digiuno)	<b>INCONTRI</b> Conferenze e incontri di approfondimento	<b>CAMPINATA</b> Camminata a piedi per sensibilizzare e raccogliere fondi
Spazio: PIAZZA VITTORIO EMANUELE II	Spazio: BIBLIOTECA COMUNALE	Spazio: PIAZZETTA DEL PORTICO
Giorno: 22 MAGGIO 2016	Giorno: 22 MAGGIO 2016	Giorno: 22 MAGGIO 2016
Ora: 08:30 - 10:30	Ora: 10:30 - 13:00	Ora: 08:30 - 10:30

**GRATUITO**







**ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
DELLA VALDERA**

BIENTINA - 22 MAGGIO 2016

## COMBATTIAMO IL DIABETE 2016

SEMINARIO DI PREVENZIONE E CURA DEL DIABETE BRANDELLATA DA LINDA CLAR PORTINARO INSIEME ALLE CLASSI PORTINARO INSIEME ALLE CLASSI PORTINARO

<b>SELEZIONE</b> Selezione di prodotti di qualità Cotture a temperatura controllata	<b>INCONTRI</b> Conferenze e corsi di educazione al paziente	<b>CAMPINATA</b> Conferenza con dimostrazione di attività educative sportive
<b>DOVE</b> PIAZZA VITTORIO EMANUELE II	<b>DOVE</b> BIBLIOTECA COMUNALE	<b>DOVE</b> PIAZZETTA DEL PORTO
<b>QUANDO</b> 22 MAGGIO 2016 08:00 - 13:00	<b>QUANDO</b> 22 MAGGIO 2016 10:30 - 13:00	<b>QUANDO</b> 22 MAGGIO 2016 08:30 - 10:30

**TUTTO GRATUITO**

ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA VALDERA





Lions Clubs International

ESAMI

ESAMI

DIABETE 2016  
TUTTO GRATUITO

DIABETE 2016  
TUTTO GRATUITO

















Lions Clubs International

ESAMI

ESAMI

ESAMI

ESAMI

ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
DELLA VALDERA

by Aledis La Meridiana  
Centro Analisi

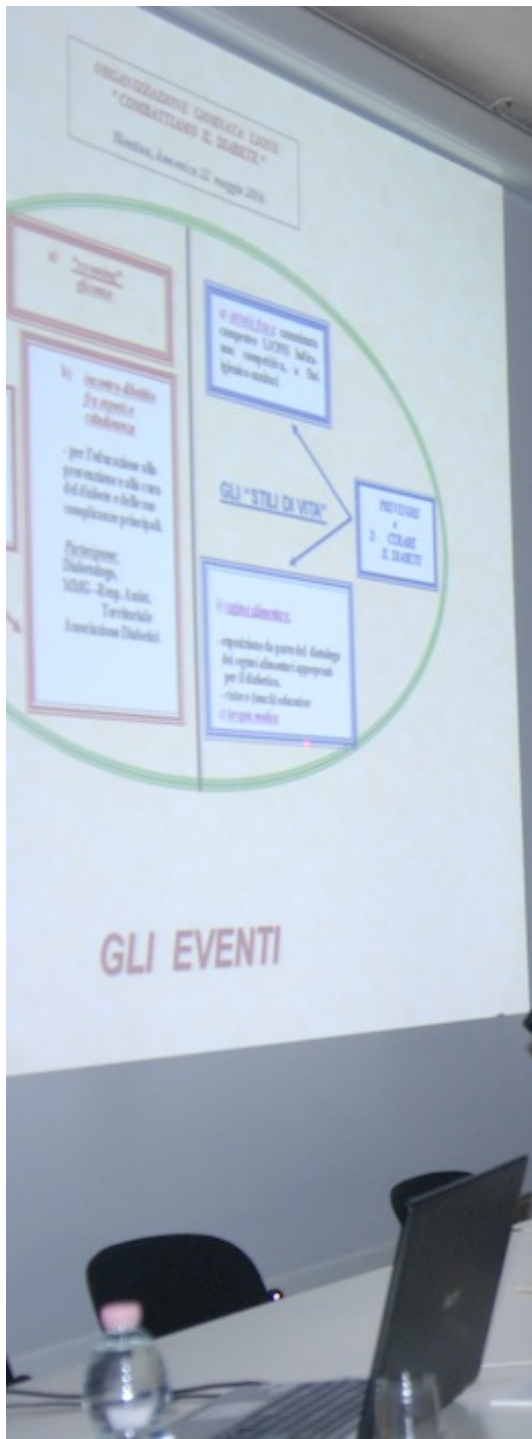






































TE E ATTIVITÀ FISICA

A: l'inizio di una qualsiasi forma di attività fisica in un  
variazioni anche importanti dei valori glicemici abituali,  
anche a seconda del  
ell'intensità e della durata dell'esercizio

SOLUZIONE: monitorare con maggiore  
emia e valutare la necessità di un aggiustamento  
di insulina iniettata, orario dell'iniezione, modifica  
del regime alimentare)





# Alimenti a basso indice glicemico

Tutta la frutta e la verdura (esclusi melone, anguria, banana, uva, datteri, zucca gialla e carote) Latticini (yogurt, latte, ecc.)  
**FRUTTA:** Cereali integrali (soprattutto avena e orzo) Pasta cotta al dente Legumi





## OBIETTIVI

- Raggiungere i targets terapeutici ( stabilità)
- Ridurre la morbilità e mortalità CV
- Ridurre l'incidenza delle complicanze
- Preservare la funzione beta cellulare nel tempo
- Ridurre l'insulinoresistenza e gli altri fattori responsabili dell'iperglicemia
- **Basso rischio ipoglicemico**
- Controllo del peso
- Safe del prodotto a livello CV













