

**I consigli del medico**

## Le conseguenze del diabete

Scrivono che in Italia siamo più di tre milioni; e scrivo "siamo", perché anche a me... tocca; mio nonno buonanima, invece di lasciarmi una eredità ... tangibile, mi ha lasciato il "sangue dolce"!.

Comunque, siamo in tanti; ma non ci consola per nulla perché essere affetti da diabete, è la classica situazione che richiede dover cercare al più presto un nuovo equilibrio dietetico e psicofisico, basato su sacrifici alimentari tutt'altro che facili, modificato rispetto quello ormai spontaneo ed istintivo perché acquisito fin da bambini. Ovvero non si è più "normali". Quindi, prima ancora di frequentare specialisti, di studiare la nuova alimentazione, di assumere le medicine, di munirsi delle macchinette per i controlli, è indispensabile imparare a convivere con questa limitazione, adattarsi ad essa, cercare di vivere bene lo stesso, essere felici, amare se stessi ed il prossimo, conservarsi più normali possibile. Per non diventare ansiosi, arrabbiati, nevrotici e depressi; per non isolarsi dai convivi e feste tra amici; come accade a tutti quelli che non accettano i difetti della propria natura, qualsiasi essi siano.

A magra soddisfazione, il famoso mal comune mezzo gaudio, preciso che a tutti, gli zuccheri nel sangue tendono ad irritare la parete interna delle arteriole, creando le premesse per far perdere la scorrevolezza del sangue ed impedire gli scambi con i tessuti intorno: la superficie perde la levigatezza e - gradino per gradino negli anni - forma come delle croste interne (placche) e si irrigidisce (aterosclerosi) perdendo le sue funzioni con conseguente

sofferenza e morte dei tessuti attorno.

Dicevo, questo succede a tutti, anche al non diabetico; il suo vantaggio è che dopo una bella pastasciutta, la sua glicemia sale (e diventa iperglicemico come noi) ma dura due-tre ore e poi ritorna normale (però, 2-3 ore a colazione, a pranzo, ed a cena, il non diabetico sarà iperglicemico per 6-9 ore a giorno mentre il diabetico a pari alimentazione resterà tale per tutto il giorno, con ovvi maggiori danni nel tempo, alle arterie). A questo punto si innesta il discorso della familiarità, della quantità del cibo assunto (soprappeso), del consumo attraverso l'attività fisica, degli altri rischi (ipertensione, fumo, colesterolo, ecc.) e ultima ma non da meno, della fortuna: tutti fattori che sommati alle 6-9 ore suddette, possono portare all'arteriosclerosi -ovvero un infarto precoce - anche una persona con glicemia normale al mattino.

Di per sé, il diabete non comporta sintomi particolari e quindi come malattia è sopportabilissima; gravi sono invece le ripercussioni nell'evolversi del tempo, ovvero delle complicanze a distanza di anni (soprattutto retina, reni e circolazione arteriosa); fastidiosa è invece la scelta dei cibi (dieta), mai riscontrando veritiero come in questo caso il proverbio che dice "nulla fa tanto male come ciò che piace".

Non potendo in poche righe scrivere tutto quello che si sa sulla dieta della malattia, ed essendo da personalizzare, mi limito a tratteggiare brevemente che se gli zuccheri (o carboidrati o glucidi) sono colpevoli, sono anche indispensabili per fornire energia

e quindi per vivere. Nasce il bisogno per ciascuno di equilibrare il più possibile la quantità da introdurre in rapporto alla gravità della malattia (che poi è il pancreas, che secerne meno insulina), tenendo presente che dei cibi occorre distinguere quanto ne contengono ciascuno (chi nulla, chi poco, chi tanto, chi tutto) in modo da valutare la quantità assumibile, sommando i vari valori parziali. Sommarariamente accenno la quantità di glucidi disponibili in 100 g. di alcuni cibi:

—pochissimo (< cioè inferiore a 5% del peso): uova, verdure (insalata, finocchi, fagiolini, melanzane, cavoli, broccoli, peperoni), alcuni pesci

—poco (< 10% del peso): carne, latte e latticini, salumi, alcuni pesci, ortaggi (carote, carciofi, pomodori), frutta (cocomero, limone, mele, olive, melone, pesche), cacao amaro

—medio (tra 10 e 50%): frutta (banane, ananas, amarene, cachi, fichi, uva), funghi, superalcolici, miele

—tanto (> 60%): zucchero, cereali (mangiamo il seme del riso e le farine del frano), legumi (ceci, fagioli, fave, piselli), patate, castagne, cioccolato

Poveri noi ! ma, tanto a noi ....la nutella ...non piace..

Ezio Baglini

**Il grande amore per Giuditta Sidoli**

## Le donne di Mazzini

Giuseppe Mazzini, al pari di altri grandi personaggi, come Victor Hugo, Garibaldi, Balzac e Vittorio Emanuele II, è stato un grande amatore o come si diceva allora un "tombeur de femmes". Di più, nella sua vita, le donne ebbero una grandissima influenza, anche se, ecco la differenza con gli altri, i suoi amori furono tenuti sempre, o quasi sempre, avvolti nella più grande segretezza.

Fu solamente negli ultimi anni del XIX secolo - il Maestro era morto da un pezzo - che venne alla luce la sua relazione con Giuditta Sidoli. Lo scandalo fu enorme, specie fra i mazziniani fanatici che per lungo tempo negarono l'evidenza delle prove raggiunte. Quando poi fu dimostrato che da quella relazione era nato un figlio, apriti cielo!. Non comprendevano, costoro, che, negando al grande genovese l'amore, gli negavano l'umanità. In queste righe desideriamo parlare della donna che fu di gran lunga la numero uno nel cuore del Maestro: Giuditta Sidoli.

E' noto come, dopo il suo arresto a Genova e la detenzione nel forte di Savona, Mazzini giungesse a Marsiglia nei primi mesi del 1831. La città mediterranea era da tempo l'approdo preferito degli esuli italiani, e fu là che fondò la "Giovine Italia", di cui aveva maturato l'idea nella cella del forte. E fu là che una sera gli amici gli parlarono d'una

bella italiana, esule anch'essa, che era stata l'anima della rivoluzione a Reggio Emilia.

Di nobile e ricca famiglia, aiutava generosamente tutti gli italiani che si rivolgevano a lei: e per ospitarli mandava avanti una specie di pensione in una casa posta nel centro storico della città. Mazzini vi si lasciò condurre e fu così che conobbe Giuditta Sidoli.

Era vedova. Era stato il marito, Giovanni Sidoli, che l'aveva fatta conquistare alle nuove idee e si era gettata a capofitto in quelle società segrete che pullulavano allora. Presto i coniugi dovettero ben presto espatriare andando a vivere in Svizzera. Una prima figlia era rimasta in Italia, presso i nonni paterni. A San Gallo nacquero altri tre figli. La vita sarebbe trascorsa serena per la coppia, se Giovanni non si fosse ammalato di tubercolosi. Peggiorò rapidamente e nel 1828 si spense tra le braccia della moglie.

La donna aveva già tanto udito parlare di Mazzini. Tutti gli esuli raccontavano diffusamente di quel giovane misterioso che era divenuto il Capo e li aveva soggiogati con la mente superiore ed il suo animo ardente. Quando poi lo vide, constatò che era pure un bell'uomo. Dopo quel primo incontro si videro ancora e divennero in breve inseparabili.

Giulio Gambaro

### LAUREA

*Congratulazioni a Milena Sapienza per aver brillantemente conseguito la laurea in Economia e Commercio con 110 e lode dai genitori, Mario e Giuliana, dalla sorella Valeria, e da parenti, amici e clienti della ditta della famiglia Bucalo "La Casa del Bambù".*

1 Ottobre 1884 - 1 Ottobre 2004

## Il Liceo "D'Oria" compie e festeggia 120 anni

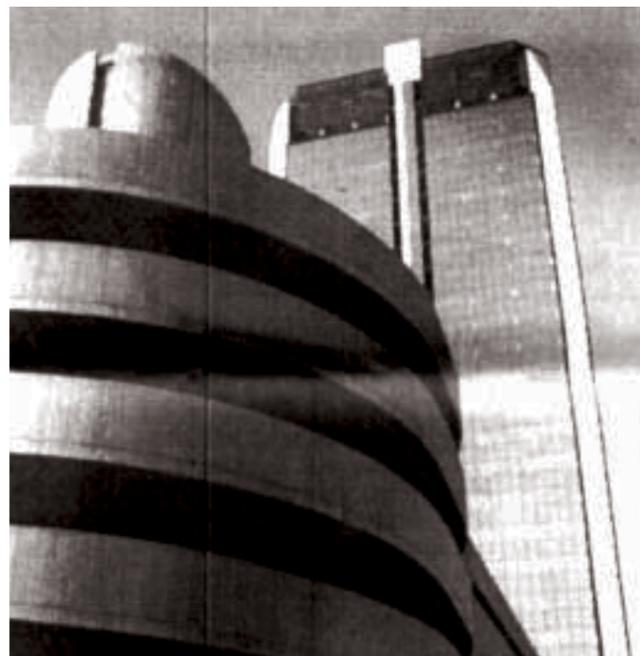
1884-2004: il Liceo "D'Oria" compie 120 anni! Nell'anno in cui Genova è Capitale Europea della Cultura, il Liceo - Ginnasio, passato dal "Comune" allo "Stato" con la conferma del nome di "Andrea D'Oria" (Regio Decreto del 1° Ottobre 1884), celebra 120 anni di valida e gloriosa presenza nella città. Il primo Preside fu il prof. Leopoldo Marengo; il Preside di oggi è il prof. Salvatore Di Meglio, il quale, per il settantesimo del Liceo "Mazzini" (1933-2003) era tra gli invitati e salì sul palco per congratularsi e per porgere ai presenti il saluto suo e del suo Liceo. In tale occasione aveva preannunciato che l'anno seguente, nel 2004, il Liceo Classico "D'Oria", da lui diretto, avrebbe compiuto e festeggiato ben 120 anni! La "Festa del Giubileo" comprende varie

iniziative di cui verrà data notizia tramite i consueti mezzi di comunicazione. La data per la festa conclusiva è fissata per il 18 Dicembre 2004, ore 16.00, al "Palazzo del D'Oria" in via Diaz. Per quel giorno Allievi e Docenti di ieri e di oggi, amici ed estimatori sono tutti invitati per incontrarsi, per tuffarsi nei ricordi, per ripercorrere i lunghi corridoi e per visitare le spaziose aule senza più i giovanili timori delle interrogazioni, col rimpianto semmai di... una giovinezza ch'è fuggita tuttavia.

Benito Poggio

### Farmaci e doping

*Alcuni farmaci compaiono con il timbro "doping": Lo scopo è segnare unicamente agli sportivi che la sostanza chimica è proibita a chi fa sport attivo.*



## PARCHEGGIA QUI !!!

Cerchi un posto per la tua auto? Non sai dove lasciarla?  
Vuoi rientrare a tutte le ore sapendo di non avere problemi di parcheggio

**CONTATTACI**

*Ti troviamo noi una soluzione!  
E ti togliamo ogni preoccupazione*

Telefono e fax **010.64.23.005**

cell. **320.23.84.550**

e-mail: **parktorresudsrl@tiscali.it**

**PARK TORRE SUD - Gestione Parcheggi  
TORRE SHIPPING - 10° Piano, scala A - S. BENIGNO**