



la news letter di DIABETE SOMMERSO Onlus

Unisciti a noi! [Diventa socio di Diabete Sommerso](#)



ecco il calendario degli appuntamenti Diabete Sommerso del 2024

PRIMAVERA MEDITERRANEA	ESTATE LAGO-MARE	AUTUNNO DI MERAVIGLIE
MAGGIO 23-26 maggio Recco Area marina protetta più ricca del mediterraneo	LUGLIO 20-21 luglio Lago di Lugano PADI Women's Dive Day	SETTEMBRE 5-8 settembre Sardegna didattica Capo Carbonara
GIUGNO 16-23 giugno Numana Settimana didattica	AGOSTO 15-18 agosto Arcipelago Toscano Crociera subacquea	OTTOBRE 28 ottobre/3 novembre La nostra settimana blu MADAGASCAR

...save the dates...

Attualità pag. 2

LE ATTIVITA' DI DIABETE SOMMERSO PER IL 2024

Il programma di tutte le attività dell'anno ad iniziare dalla primavera a Recco, abituale "refresh" subacqueo ed educativo, il Campo Scuola di Numana, punto di forza per tutte le attività di DS fino alla settimana blu di fine anno: Madagascar!

RICORRENZE

2024: ventennale DS, vent'anni di fondamentali esperienze, vent'anni di racconti e avventure arricchenti. Intervista al Presidente Valentina Visconti

Gli argomenti pag. 3

TIPS DELL'ANNO

Immergersi in sicurezza: il valore del protocollo

CONOSCI LO STAFF?

Il comitato tecnico

NOTIZIE DAL MONDO

Progetti scientifici DS

SOSTENIBILITA'

La vita sottomarina

Informazioni: +39 02 87178236

diabetesommerso@gmail.com

Seguici sul web: www.diabetesommerso.org

Seguici sui social



LE ATTIVITA' DI DIABETE SOMMERSO PER IL 2024



Il programma annuale prevede attività sia per i già brevettati sia la settimana didattica con l'addestramento sub per ottenere il brevetto OWD (Open Water Diver) abbinato all'educazione terapeutica, cioè il "campo scuola". Gli eventi per i brevettati sono, e saranno per le new entry, "l'allenamento" alla pratica della subacquea in sicurezza e controllo glicemico oltre che la piacevolezza delle immersioni in compagnia di "amici". Ormai un classico, un evento atteso visto che da qualche anno segna l'inizio del percorso annuale, il primo appuntamento a Recco (GE) dal 23 al 26 maggio con attività nell'area marina protetta di Portofino. L'evento di punta e più impegnativo per DS, sarà il campo scuola, a Numana (AN) dal 16 al 23 giugno per la settimana didattica cioè il soggiorno formativo per persone con diabete.

Diabete Sommerso ha organizzato quest'anno, in collaborazione con il Centro Sub Monte Conero e il Camping La Medusa, una settimana di didattica subacquea, con il corso per persone con diabete Tipo1 per il conseguimento del brevetto subacqueo PADI OWD. Saremo nello splendido scenario delle Marche, in una località davvero ottima anche per accompagnatori.

Inoltre, per gli amici sub, con diabete e non ma già brevettati, Settimana Blu (o giorni che si hanno disponibili) con il nostro staff.

Per i dettagli: www.diabetesommerso.org



Dal 20 al 21 luglio, in occasione del PADI Woman Dive Day, le immersioni saranno nelle acque dolci del lago di Lugano in Svizzera. L'estate proseguirà con un altro degli eventi, per noi, ormai classici: la crociera subacquea nell'arcipelago toscano a bordo del Frala. In autunno dal 5 all'8 settembre, sarà la volta della Sardegna con didattica e tuffi nell'area marina protetta Capo Carbonara (CA) e per finire col botto, la nostra proposta di vacanza, la "settimana blu" in Madagascar a cui potranno partecipare tutti. Si faranno immersioni insieme a tutto lo staff in una zona, di terra e di mare, con una biodiversità unica al mondo!

Seguici per gli aggiornamenti sul sito di DS www.diabetesommerso.org e sui prossimi numeri di *DS NEWS*.

RICORRENZE



Il 2024 è il ventennale di Diabete Sommerso, vent'anni di esperienze, vent'anni di immersioni in sicurezza...

Per questa occasione intervistiamo Valentina Visconti, Presidente di Diabete Sommerso.

Valentina, vale la pena di ricordare, in questo momento, cosa ha spinto inizialmente ad "immergersi" in questa avventura non da tutti vista come realizzabile? Perché la subacquea?

"Ho sempre trovato molto affascinante il mare e la vita che esso racchiude. Il pelo dell'acqua divide letteralmente due mondi, e andare a vedere cosa c'è là sotto era un desiderio che avevo già da piccola. Ammetto che da bambina avevo anche un certo fascino per i subacquei... in fondo anche loro sembravano appartenere all'altro mondo (quello sommerso), tutti neri e con le bombole sulle spalle! La subacquea è diventata ancora più interessante quando mi è stata negata a causa del diabete. Tutte le cose vietate acquisiscono fascino! Ma il divieto di poter praticare questo sport mi aveva procurato anche tanta amarezza e rabbia nei confronti della malattia e della "burocrazia".

Valentina, ora abbiamo davanti il futuro, cosa intravedi?

"Nel futuro vedo sempre più persone che potranno praticare l'attività subacquea in sicurezza. Già qualcuno ne ha fatto una professione. Oggi possiamo affermare che la subacquea non solo è uno sport praticabile per le persone con diabete, ma è anche un'incredibile palestra per imparare a gestire il diabete. Come già detto prima, sotto il pelo dell'acqua c'è un altro mondo e in questo altro mondo non c'è possibilità di monitorare la glicemia, di usare infusori o di prendere zucchero. Negli ultimi anni la tecnologia è entrata prepotentemente (e felicemente!) nella vita delle persone con diabete, ma, almeno per ora, la tecnologia sott'acqua non funziona e siamo costretti quindi a ragionare su cali e rialzi glicemici conseguenti ad attività sportiva, carboidrati, emozioni ecc. Per questo dico che la subacquea è anche una palestra per la gestione del diabete!"



ricorda di mantenere
ordinata la tua
attrezzatura

Hai fatto la revisione
annuale?



Pagina 3

TIPS DELL'ANNO

Immergersi in sicurezza: il valore del protocollo.

Ha come obiettivo immergersi in sicurezza e in condizioni di compenso glicemico, per evitare sia ipoglicemie che glicemie troppo alte. Questo si può ottenere monitorando la glicemia e gestendo in modo adeguato l'insulina e l'alimentazione, anche intervenendo con piccole correzioni secondo quello che chiamiamo il nostro "protocollo".

Il progetto "Diabete Sommerso" prevede la formazione della persona con diabete per l'adeguamento della terapia insulinica, prima e dopo le immersioni, tale da raggiungere il compenso glicemico: il monitoraggio glicemico e la corretta alimentazione ne sono i cardini. Questo sarà l'argomento educativo portante della settimana didattica.

www.diabetesommerso.org per gli approfondimenti

CONOSCI LO STAFF?

Il Comitato Tecnico:

Gli istruttori subacqueei

Andrea e Marco sono i nostri professionisti della subacquea, Istruttori SUB con certificazione sub internazionale professionale (PADI.com), sono esperti, competenti, e autorizzati all'insegnamento ai corsi SUB dal primo livello (Open Water Diver) sino al Divemaster (Guida subacquea).



I divemaster:

Fabio e Valentina, Andrea... (sì), abbiamo più di un Andrea... hanno la certificazione professionale subacquea PADI Divemaster per assistere gli istruttori durante i corsi subacquei, guidare le immersioni accompagnando i corsisti e i sub brevettati. Sono certificati per il soccorso subacqueo.

NOTIZIE DAL MONDO



Progetti scientifici DS

La Settimana Blu dello scorso novembre alle Maldive non è stata solo relax e pesce pelagico, ma anche un'occasione per fare ricerca scientifica. Grazie alla collaborazione tra i diabetologi di DS e i partecipanti con diabete tipo 1 è stato possibile realizzare uno studio, che sarà presentato al prossimo Congresso Internazionale di Diabetologia SFD 2024 che si svolgerà a marzo a Tolosa (Francia). Verranno presentati i risultati sulle prestazioni dei sensori sottoposti allo stress di immersioni ripetitive, in un confronto testa-a-testa tra Free Style Libre 3 e Dexcom G7.

E non finisce qui: DS sarà presente anche alla prossima assemblea annuale della SUHMS (Società Svizzera di Medicina Subacquea e Iperbarica) che si terrà a Lugano a marzo e alla prossima riunione dei delegati della FSSS (Federazione Svizzera Sport Subacqueei) che avrà luogo nei pressi di Berna ad aprile.

SOSTENIBILITA': LA VITA SOTTOMARINA

Scoprire le aree marine protette e riserve naturali marine del Mediterraneo. Sono le località solitamente prescelte per le immersioni, sono zone di grande importanza per la protezione di habitat critici e della biodiversità dei mari e degli oceani, quindi di grande bellezza e presenza, qualitativa, di vita marina.

Quest'anno saremo nella area di Portofino (GE) a maggio e Capo Carbonara (CA) a settembre. Sono zone individuate come "specialmente protette di *importanza mediterranea*" a sottolineare il particolare interesse di protezione.

Cosa possiamo vedere e incontrare: i fondali del promontorio di Portofino sono caratterizzati da zone con ripide pareti rocciose alternate a cale con tratti ciottolosi e massi di varie dimensioni. Sono aree molto ricche di anfratti, tetti e piccole grotte, tutte caratteristiche che favoriscono lo sviluppo di una ricca fauna bentonica, assai diversificata, e da zone dominate dall'habitat coralligeno ritenute di particolare importanza biologica perché sono tra i principali hotspot di biodiversità del Mediterraneo. È il regno del corallo rosso, ma dominato da una ricca fauna ittica anche di grosse dimensioni, come le cernie brune, dentici, barracuda, corvine, saraghi. Altre zone ospitano invece magnifiche praterie di Posidonia oceanica.



Capo Carbonara si distingue per il paesaggio di superficie caratterizzato da bellissime rocce presenti sulle spiagge, mentre le vaste praterie di Posidonia Oceanica e i diffusi sedimenti bioclastici marini, conferiscono a quest'area marina protetta un paesaggio terrestre e marino di elevatissimo valore ambientale. Gli scenari sommersi si magnificano nelle varie forme di rocce granitiche, pinnacoli, avvallamenti, spaccature e tafoni, sovente colorati dal giallo delle margherite di mare e dal rosso delle gorgonie. Inoltre si possono incontrare popolazioni di cernie, dentici e orate di grandi dimensioni e barracuda. Tra i mammiferi marini, oltre alla frequente presenza del delfino costiero, il tursiopo, negli ultimi anni sono stati avvistati alcuni esemplari di balenottera comune, capodogli, delfini comune e stenelle nelle acque più profonde dell'Area Marina Protetta.

(Fonte: Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica)