



DS NEWS

n. 4 /2024

la news letter di DIABETE SOMMERSO odv

Unisciti a noi! Diventa socio di Diabete Sommerso www.diabetesommerso.org/tesseramento



PRIMA PAGINA

SPAZIO DS SCIENCE

Al congresso di Madrid per festeggiare i vent'anni di DS con Elena Gamarra - Comitato Scientifico DS



Si è svolto a Madrid, dal 9 al 13 settembre 2024, il 60° congresso EASD (European Association for the Study of Diabetes), che ha visto partecipare oltre 10.000 professionisti della diabetologia. Quale migliore occasione per festeggiare il 20° compleanno di Diabete Sommerso che presentare i dati raccolti in tutti questi anni di attività? Ed ecco che siamo partiti, Madrid arriviamo!!

Come saprete, il diabete è stato a lungo una controindicazione per le immersioni subacquee, principalmente a causa del rischio di ipoglicemia e delle sue conseguenze.

La situazione è gradualmente cambiata in diversi Paesi del mondo a partire dagli anni '90. In Italia la questione è rimasta "sommersa" fino al 2004, quando il progetto di ricerca Diabete Sommerso è stato creato presso l'ospedale Niguarda a Milano, sotto la direzione del Prof. Matteo Bonomo. Il progetto si è gradualmente diffuso in altre regioni di Italia e nel 2011 è stata fondata l'associazione. Oggi Diabete Sommerso ODV include pazienti provenienti da Italia e Svizzera e si pone scopi educativi, di ricerca scientifica e di networking.

Lo studio presentato a Madrid ha lo scopo di descrivere i dati raccolti in questi 20 anni di attività e valutare l'efficacia del protocollo di sicurezza adottato nella prevenzione di complicazioni metaboliche acute (episodi di ipoglicemia severa e chetoacidosi, con conseguenti incidenti subacquei).

Il protocollo lo conoscete bene, vero?! 😊

E allora eccovi il messaggio principale che è emerso dai dati: in oltre 1000 immersioni raccolte, abbiamo riscontrato l'1.7% di ipoglicemie al controllo subito dopo le immersioni, di cui nessuna di grado severo, e nessun episodio di chetoacidosi.

Questo ci ha permesso di concludere che seguendo il protocollo di sicurezza, l'immersione subacquea è fattibile e priva di rischi di ipoglicemia severa in persone con diabete di tipo 1 adeguatamente formate.

informazioni: +39 02 87178236

diabetesommerso@gmail.com

Seguici sul web: www.diabetesommerso.org

Seguici sui social



INDICE

PRIMA PAGINA - SPAZIO DS SCIENCE pag. 1

Al congresso di Madrid per festeggiare i vent'anni di DS con Elena Gamarra Comitato Scientifico DS

TIPS DELL'ANNO - Immergersi in sicurezza: il valore del protocollo pag. 2

L'educazione terapeutica: un modello *prêt à porter*.
Mantenere l'idoneità glicemica anche fuori dall'acqua

CONOSCI LO STAFF? pag. 3

Il Consiglio Direttivo

UNDERWATER: COMMUNICATION SKILLS pag. 3

ATTUALITA' - GLI EVENTI DI QUEST'ANNO: NE PARLANO I PROTAGONISTI pag. 4

- Chiara all'evento di Recco: il *refresh* di DS 23-26 maggio pag. 4
- Marco e la settimana didattica di Numana 16-23 giugno pag. 4
- Monica alla scoperta del lago di Lugano: PADI Woman Day 20-21luglio pag. 5
- Martina nell'arcipelago toscano a bordo del Frala 15-18 agosto pag. 6
- Paola al weekend didattico in Sardegna e la partnership con DiabeteZero 5-8 settembre pag. 6
- Tutti in Madagascar: una settimana blu fotonica 25 ottobre – 3 novembre pag. 7



TIPS DELL'ANNO - Immergersi in sicurezza: il valore del protocollo

L'educazione terapeutica: un modello prêt à porter. Mantenere l'idoneità glicemica anche fuori dall'acqua (di Gianni Careddu)

Dopo 20 anni di attività di Diabete Sommerso, la subacquea per chi ha il diabete tipo 1 è ormai una realtà supportata da numerosi dati, che hanno portato a pubblicazioni e riconoscimenti ufficiali delle Società scientifiche. La cosa più importante è che le immersioni sono possibili in piena sicurezza, a condizione di monitorare ed eventualmente "aggiustare" le glicemie e il loro andamento prima e dopo ogni immersione, secondo il nostro famoso "Protocollo". Ma non solo: l'attenzione e il controllo per ottenere l'equilibrio fra terapia insulinica, alimentazione e attività fisica continuano per tutta la giornata.

A questo serve quella che si chiama "educazione terapeutica": i componenti dello staff medico



(diabetologi, dietista, psicologa) durante la settimana didattica per il brevetto affiancano i partecipanti col diabete aiutandoli ad autogestire tutti gli aspetti della loro condizione. Così facendo si impara sul campo una modalità di apprendimento molto efficace!

Altro momento fondamentale dell'educazione terapeutica è condividere e discutere tutti insieme l'andamento delle glicemie in rapporto alle immersioni e verificare i risultati di quello che si è fatto, come eventuali piccole correzioni di insulina o di carboidrati. Così facendo si impara dai propri errori e da

quelli degli altri, un'altra modalità di apprendimento particolarmente efficace! Inoltre, imparare a regolare le glicemie così finemente, come è necessario per potersi immergere in tranquillità, porta a perfezionare la capacità di autogestione del diabete anche nella vita di tutti i giorni.

Insomma, possiamo dire che Diabete Sommerso, oltre ad avvicinare tante persone a un'esperienza così gratificante, rappresenta anche una forma di terapia del diabete!

CONOSCI LO STAFF?

Il Consiglio Direttivo

Il Presidente: Valentina Visconti che guida DS e ne rappresenta il cuore. Spinta propulsiva da chi il diabete lo vive nella quotidianità ma anche nell'attività ricreativa di subacquea. Non è il primo presidente della storia di DS: prima di lasciare la mano a Valentina, si sono succeduti Sandro Marroni, fondatore e presidente di DAN ma anche socio fondatore di Diabete Sommerso come Laura Cingoli, elemento di spicco per organizzazione e diffusione dei messaggi di DS, ancor oggi sempre e comunque presente a dividerne eventi ed avvenimenti.



Il Vice Presidente e Tesoriere: Maurizio Ricci che collabora con Valentina nella direzione e amministrazione di DS. Tra i primi subacquei DS con diabete ad immaginarsi questa avventura, coinvolto un po' per caso, in fondo, ma poi travolto dalla Family, nei suoi più ampi intenti.

Il Sustainability Manager: Carlo (Divemaster in training, più noto come CarloBig),....figura poliedrica e trasversale, è il nostro "suggeritore" specializzato"sa tutto (quasi), sa fare tutto (spesso), è simpatico (tanto e sempre). Si occupa della sostenibilità delle nostre azioni nel mondo che a noi è più congeniale (il mare) ma anche nel gruppo raccordando empaticamente le varie esigenze.



UNDERWATER: COMMUNICATION SKILLS



sbrigati! oppure quanta aria hai?

....verifica la tua risposta all'ultima pagina



ATTUALITA' - GLI EVENTI DI QUEST'ANNO: NE PARLANO I PROTAGONISTI

Raccontaci di te... Ve lo ricordate il programma degli eventi 2024? È giunto al termine e lo abbiamo completato, anzi siamo riusciti ad organizzare qualche piccola iniziativa fuori programma. A conclusione dell'anno, vogliamo farne il resoconto e abbiamo pensato di farceli raccontare dai partecipanti, uno per evento. Leggete e troverete senz'altro qualcosa che accomuna tutti noi, motivo che fa di DS *Family*



Chiara a "Recco... non è solo focaccia:" il refresh di DS 23 - 26 maggio



Recco per me è ormai un appuntamento fisso, al quale, mi rendo conto, mi costerebbe rinunciare.

I motivi sono diversi ma si possono essenzialmente suddividere in due macrocategorie: subbaqueri DS e fondali da sogno. Ok, i subbaqueri DS ci sono in tutte le iniziative DS, quindi essenzialmente il sottomondo.

Ogni volta immergersi a Recco è come fare un viaggio nel paese delle meraviglie, con Fazi nei panni del Bianconiglio che chiede quanta aria hai perché... presto che è tardi!

Benché le specie che si osservano si trovino anche in altri fondali, a Recco sono sicuramente più grandi.

A Recco le cernie sono enormi, maestose. Ti guardano con la loro aria di superiorità e si lasciano ammirare mentre procedono, indisturbate, nella loro sfilata. Mi affascinano sempre l'abbinamento dei colori e i pattern dei loro outfit che mi fanno pensare a quanto poco l'uomo abbia inventato in termini di motivi e accostamenti cromatici.

Le castagnole ti circondano, ti avvolgono e ti fanno sentire un po' una di loro: ce ne sono banchi enormi che colorano di argento e di blu l'acqua cristallina. Sono le prezzemoline di quel sottomondo: ovunque giri lo sguardo qualcuna di loro c'è e nella tua mente parte immediatamente "Castagnoleeee, anche lor vivrebbero in casetteeee, ben vestite con guanti e scarpetteee nel mio moooondo ideaaaaal".

I barracuda ti puntano e ti osservano come gatti curiosi: non ti senti la loro preda ma solo oggetto di osservazione e studio da parte di Rockets marini che si muovono come sincronette, in un'esibizione di cui non riesci mai a vedere la fine.

Le pareti, nelle zone in ombra, sono ricoperte da meravigliosi esserini che ti aspetti possano iniziare a cantare da un momento all'altro: sono le margherite di mare (o ParaZoaanthus come dice Fazi, enfatiZZando la pronuncia della Z) che, con gorgonie e anemoni, popolano e colorano questo sottomondo meraviglioso.

A Recco l'acqua è così cristallina e azzurra che ti aspetti, da un momento all'altro, di vedere il sorriso dello Stregatto che si materializza e smaterializza in un attimo per accompagnarti dal Brucaliffo per la sua ultima profezia ma... presto che è tardi! L'aria è poca e salendo, in un turbino di bolle, ti ritrovi nel mondo reale continuando a sognare le meraviglie del sottomondo che hai appena ammirato.

Marco alla settimana didattica di Numana 16-23 giugno

Si nasce in acqua, materna immersi in un'ambiente primordiale avvolti solo dal respiro materno...come immergersi nel mare e nel silenzio interrotto solo dal rumore del proprio erogatore...Respirare artificialmente è però una sensazione meno congeniale, o meglio, la pratica deve essere esponenzialmente superiore per raggiungere la naturalezza del mondo subacqueo.

Numana, è il ricordo di giorni caldi, di volti e modi di essere e di accoglienza diversi accomunati da un'unica grande passione, un'unica grande energia: la subacquea.

Lo scrittore Carlos Castaneda, nel suo libro "Una realtà separata" descrive l'elevazione spirituale come l'immersione in una nuova saggezza. Ecco: mutatis mutandis, la subacquea



è una realtà separata, è natura più intima, soggettiva, profonda: appunto, sommersa. Non di solo pane vive la donna e l'uomo: ci si nutre di bellezza per andare avanti, poi, se sei persona con diabete, hai pure bisogno di molta dolcezza; quella dolcezza che contraddistingue ciascuno della tribù di Diabete Sommerso che tramite un approccio pragmatico, scientifico ed empirico allo stesso tempo, prima sfata i luoghi comuni, poi elimina ogni rischio di immergersi con il diabete, laddove le cifre assurgono a sicurezza: siamo ad oltre 1000 immersioni in poco più di



vent'anni senza alcunché. Diabete Sommerso crea comunità e contestualmente, diversità condivisa con piccoli e grandi, figli e madri o padri, tanti genitori putativi e solidali, capovolgendo anche ruoli sociali e professionali mettendosi in gioco autenticamente: ci si ritrova magari ad essere figli putativi inesperti ancorché in età adulta o, al contrario, giovani e navigati sub nel ruolo di guida. Rivedo per esempio Andrea, (Dolo)Mitico istruttore, ma anche padre di Alessandro, educare i miei indisciplinati figli o incoraggiarli nei momenti di difficoltà, così come rivedo la "Valentissima" Valentina,

Presidente a vita (come nelle peggiori democrazie sudamericane 😊), affettuosa e premurosa zia e potrei andare avanti così a lungo.

Diabete Sommerso sa poi aggregare latitudini umane ed altitudini di pensiero differenti; saperi tecnici con pareri e osservazioni mediche messe spietatamente a confronto nell'empirica pratica dell'immersione. Gli errori fanno parte del percorso di apprendimento, senza fare sconti all'improvvisazione né all'isolamento e così nelle scelte più tecniche di gestione del diabete, perché siano esse il più ponderate possibili. Diabete Sommerso ti insegna che è salutare sbagliare sperimentando(si), ma insieme e *mai da soli, né sott'acqua né sopra.*

Monica alla scoperta del lago di Lugano: PADI Woman Day 20-21 luglio.



Il weekend dedicato principalmente, ma non solo, alle "subbe" quest'anno è stato particolarmente dolce, a partire dalla location... le dolci e azzurre acque del lago di Lugano dove ci siamo immersi.

Ritrovo di buonora, pronti a vivere e condividere nuove emozioni con amici di vecchia data ma anche con tutti quelli nuovi, che hanno voglia di capire meglio cosa fa Diabete Sommerso.

Ufficialmente DS insegna alle persone con Diabete ad immergersi in sicurezza, ma in realtà fa molto, molto di più! La grande famiglia di DS mi ha dato la capacità di

trasformare un momento di fragilità in un'opportunità, di riscoprire i miei limiti, di rimettermi in gioco ed scoprire che la mia malattia non è un freno alla vitalità.

L'accoglienza, la condivisione, l'amicizia, l'esperienza, l'empatia, la simpatia (e potrei continuare all'infinito) ma soprattutto il grande cuore degli amici della DS Family ha "adottato" me e la mia famiglia e ci ha aperto un mondo, il meraviglioso mondo sommerso.

Ma torniamo al nostro weekend... ci prepariamo all'immersione lacustre un po' titubanti, acqua freddina, visibilità decisamente scarsa, però ci regala comunque emozioni indelebili che ricorderemo con piacere (oltre a non poche risate per tutto quello che succede sia dentro che fuori dall'acqua!)

E come dopo ogni immersione che si rispetti, ad attenderci un delizioso pranzo preparato con amore dalla nostra insostituibile e impareggiabile Ambra.

A seguire un momento di meritato relax e poi discussione e confronto sulle glicemie perché c'è sempre qualcosa da imparare.

Non possiamo terminare la giornata senza dare la possibilità ai nuovi amici di provare ad immergersi, quindi di nuovo tutti in acqua per trasmettere la nostra passione ed il nostro entusiasmo ai nuovi arrivati.

Stanchi ma felici, rimettiamo le gambe sotto il tavolo e la festa continua...



Martina nell'arcipelago toscano a bordo del Frala 15-18 agosto: un passo verso il Rescue Diver insieme a una famiglia speciale

Da quando sono entrata nel fantastico mondo di DS - nel 2022 - non ho mai saltato una Crociera sul Frala. Quest'anno però ha significato molto più di semplici immersioni. Ogni volta che salgo a bordo, non è solo l'avventura subacquea a emozionarmi, ma soprattutto la sensazione di essere parte di una vera e propria famiglia. Il gruppo con cui ho condiviso quei giorni, alcuni ormai amici, altri nuove conoscenze, è stato il cuore pulsante di questa esperienza. L'addestramento per ottenere il brevetto Rescue Diver è stato un percorso impegnativo e faticoso ma straordinario e super ricco di emozioni, iniziato durante la settimana didattica a Numana 2024.

Essere una persona con diabete può far sorgere insicurezze, dubbi, perplessità, paure, ma mai come quest'anno ho sentito il sostegno, l'affetto e la carica di chi mi circondava.

Ogni tuffo, ogni risata, ogni addestramento, ogni tramonto condiviso a bordo del Frala mi ha dato la forza di superare dubbi e paure. Sapevo che, qualsiasi cosa accadesse, potevo contare su compagni pronti a supportarmi, proprio come una famiglia. L'essere parte di questo gruppo mi ha fatto riflettere su quanto sia importante non solo immergersi per sé stessi, ma anche per gli altri. Il brevetto Rescue Diver mi permetterà di essere una subacquea ancora più consapevole, capace di aiutare chiunque, diabetico o no, a sentirsi al sicuro in acqua. Le immersioni di quei giorni sono state spettacolari, certo, ma ciò che mi porterò dentro sono i volti sorridenti dei miei amici, istruttori e staff, i loro abbracci, il calore del loro supporto e la consapevolezza che, grazie a loro, ho potuto fare un passo avanti verso il MIO sogno per poter essere d'aiuto ad ALTRI. Non ero sola e non lo sarò mai, perché questa non è solo una passione: *è una famiglia.*



Paola al weekend didattico in Sardegna con la partnership di DiabeteZero 5-8 settembre

Ritorno alla vita! Ecco cosa è stata per me l'esperienza del week-end sub di settembre a Villasimius! Dopo un periodo, per me, "troppo lungo" di separazione dalle bombole e dai fondali marini, rieccomi tra le coccole, non solo del mio adorato mare (tra l'altro in un'area marina protetta dove chi vi dimora "abitualmente" non si cura di te ma ti passa a fianco in serenità) ma anche di amici nuovi e ritrovati che hanno condiviso con me emozioni e sfide.

Nonostante vecchi e nuovi ostacoli mi si pongono davanti, il mio folle amore per la subacquea, continua ad essere per me un super premio. E che faccio io davanti ad un ostacolo? Ho imparato che se ci tengo, lo abbatto e, se non basto io, mi faccio aiutare. DS e DiabeteZero in questo sono stati dei super alleati. Mi hanno sostenuta e appoggiata fin dall'inizio ad affrontare sfide apparentemente insormontabili, mi hanno dato coraggio quando, pur volendoci credere, non si vedeva luce. È così! Questa esperienza a Villasimius è stata una carica motivazionale importante perché mi ricorda che sono le passioni, amare qualcosa o qualcuno, la nostra motivazione, che ci sprona a realizzare piccoli e grandi prodigi. Per un subacqueo è fondamentale prendersi cura della propria salute fisica e mentale, come per una persona con diabete.

Io, oltre il diabete, ho anche qualche altra questione da gestire, ma il forte desiderio di andare sott'acqua, anche solo immaginandolo, mi dà forza e motivazione a prendermi seriamente cura di me. Non è solo l'insulina ad essere importante ma è la motivazione, la tenacia, il volere il meglio, la vera chiave per il nostro benessere e, perché no, *per la nostra felicità.*



Madagascar: un'oceanica pet-therapy dal 25 ottobre al 3 novembre per una "Settimana Blu" fotonica!!!



La "Settimana Blu" di Diabete Sommerso rappresenta l'evento finale delle attività dell'anno, sintesi di addestramento subacqueo e diabetologico, anche un momento di vacanza sempre legato, anche se non in modo invadente, all'educazione terapeutica e allo studio scientifico.

Quest'anno, l'abbiamo fatta lunga.....abbiamo puntato la bussola verso l'isola di NosyBe, in Madagascar: messi alla prova con latitudini, clima, usanze, cibi poco noti e mondo differente sia sommerso che in superficie fantastico, spontaneamente da tutto il gruppo riconosciuto come FOTONICO! Molte emozioni e sensazioni di meraviglia: molti hanno accettato di descriverle. La richiesta della redazione è stata di "esprimersi in poche parole, non più di 10"non tutti ce l'hanno fatta, avevano un mondo di emozioni da raccontare.....eccole!



*.....in questa vacanza è uscita una parola che potrebbe essere usata come aggettivo della vacanza stessa: **FOTONICA**.*

*Ho provata a cercarne il significato e, da un lato questa parola ha la serietà alacre della scienza, dall'altra ha l'entusiasmo di chi esagera senza sapere bene quello che dice....quindi, con DS la vacanza in Madagascar è stata **fotonica**. **CarloBig***

*"Rubo le parole Tolstoj da Anna Karenina: "Perché viaggio? Voi sapete che io viaggio per essere dove siete voi e non posso fare altrimenti". **Stich***



*"Seppur lontano da casa, mi sento in Famialia" **Gae***



*"La felicità è reale
solo se condivisa"*

Ello



"Una vacanza con DS un è come un viaggio alla scoperta di un nuovo mondo, ogni volta diverso e sorprendente. È un'avventura che stimola la curiosità, un'esperienza che lascia un segno indelebile nel cuore. È come sfogliare un libro ricco di immagini e storie, dove ogni pagina rivela un paesaggio inedito, un'emozione da vivere intensamente. È un momento per staccare la spina, per connettersi con se stessi e con tutti gli altri, per creare ricordi che dureranno una vita"

Martina

*"non importa
dove, ma con
chi"*

Gaia



*"vivere emozioni e
creare bellissimi ricordi
insieme, questo è DS"*

Elena



*"grazie a tutti per questa
vacanza fantastica, in un
posto altrettanto
fantastico con DS ancora
più fantastico...
siete troppo mitici"*

Gabi



*"Amore,
condivisone,
allegria"*

Mauro



*“Meraviglioso, amici, gioia,
divertimento, avventura,
abbronzatura, sole,
compagni, amore,
risate....si PUO’CHIEDERE DI PIU’?”*
Monica



*“Vivere emozioni
e creare
bellissimi ricordi insieme,
questo è DS.”*
Camilla

*“Partire gruppo e
tornare famiglia”*
Andrea



Prescrizione: mettere nel cassetto del cuore, lato “buone cose”, da tirar fuori quando si vuole per un momento di gioia sempre a portata di mano. **Ambra**



UNDERWATER: COMMUNICATION SKILLS - *le risposte*

L'unica soluzione possibile è:



"quanta aria hai?"



DS NEWS tornerà a gennaio 2025 con il programma del prossimo anno.

Nell'attesa di rivederci... non ci rimane che augurarvi Buone Feste



"Cominciate col fare il necessario, poi ciò che è possibile e all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile" (S. Francesco)



Unisciti a noi! Diventa socio di Diabete Sommerso www.diabetesommerso.org/tesseramento

informazioni: +39 02 87178236

diabetesommerso@gmail.com

Seguici sul web: www.diabetesommerso.org

Seguici sui social

