



DS NEWS n. 1 /2025



la newsletter di **DIABETE SOMMERSO** odv

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



PRIMA PAGINA - SPAZIO DS SCIENCE INTERNATIONAL

DS International: la ricerca scientifica negli altri Paesi

Non è sempre stato come oggi. SCUBA? OUT OF LIMIT per DM1: assolutamente controindicato. Stop! chiusa la faccenda per gli "sport estremi" come la subacquea. Qualcuno di noi questo momento l'ha vissuto. Scarsi gli stimoli per fare ricerca scientifica che avvalorasse il tabù o, al contrario, aprisse la possibilità alla subacquea come attività ricreativa anche per le persone con diabete mellito tipo1. Del resto, ricercare perché? In fondo si tratta di uno sport di nicchia, interessa un "piccolo" gruppo....Ma c'è chi invece ci crede e inizia a ricercare, poi applicare continuando a ricercare, poi accumulare dati e infine confermare: è possibile!

Le prime esperienze sono internazionali. I primi approcci statunitensi con il Protocollo di Camp DAVI (Diabetes Assoc. of the Virgin Islands - USA), hanno consentito l'analisi di dati pre e post immersione, seguiti poi dal corso di addestramento nelle acque tropicali della Papua Nuova Guinea dove si sono ripetute immersioni per sei giorni consecutivi con ottimi esiti. Questi risultati hanno spinto anche altri ricercatori a studiare, per confermare, la validità del progetto "dive no risk" per i DM1. Australia, Francia, Svezia, Regno Unito hanno proseguito, con piccoli gruppi, partecipando allo sviluppo di maggiori certezze. Tutto ciò è reso possibile dal contributo dell'autocontrollo delle glicemie grazie anche all'avanzamento tecnologico di device precisi e affidabili, insuline di nuova generazione, che rendono superabile il rischio di ipoglicemia.

L'Italia, con il Protocollo di Sicurezza adottato da Diabete Sommerso, è senza dubbio l'esperienza più lunga, duratura e convinta con i suoi campi scuola pluridecennali e la produzione e pubblicazione di ricerche scientifiche. La presentazione dei dati a diversi congressi internazionali ha suscitato molta attenzione e si inizia a tessere la tela di interesse, scambi e complicità.

Il tutto, ha anche risvolti diversi, si riflette infatti sulla richiesta di partecipazione ai campi scuola di DS di persone con DM1 provenienti da altri Paesi che intendono prendere un brevetto sub o, se già brevettati, porre in essere tutti gli atteggiamenti di sicurezza necessari per fare, di questa attività, un momento ricreativo vero. Tra questi: Stati Uniti, Gran Bretagna, Filippine, Svizzera.

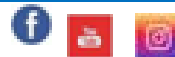
Progetti d'Oltralpe I contatti con la Svizzera sono iniziati nel 2024 con la presentazione di DS e del protocollo di sicurezza all'assemblea della sezione di Lugano della FSSS (Federazione Svizzera di Sport Subacquei), a cui è seguita la richiesta di ri-presentare DS a Berna alla sede nazionale nonché una pubblicazione sull'attività DS sulla rivista associativa Nereus. Si è aperta così la strada per futuri progetti di collaborazione, divulgazione e ricerca. Parallelamente, DS ha anche attirato l'interesse della comunità medica svizzera della SUHMS (Società Svizzera di Medicina Iperbarica). Una prima presentazione formale dell'associazione alla SUHMS si è svolta nel 2024 e nello stesso mese di quest'anno un update sul tema diabete e subacquea sarà oggetto di una presentazione in occasione del congresso per il 40° anniversario della SUHMS a Lucerna.

informazioni: +39 02 87178236

diabetesommerso@gmail.com

Seguici sul web: www.diabetesommerso.org

Seguici sui social



INDICE

PRIMA PAGINA - SPAZIO DS SCIENCE INTERNATIONAL

DS International: la ricerca scientifica negli altri Paesi

pag. 1

ATTUALITA' - GLI APPUNTAMENTI DEL 2025

pag. 3

- Primi tuffi in Liguria: **Week-end nell'Area Marina Protetta di Portofino dal 22-25 maggio**

- Settimana didattica: **Educazione terapeutica e corsi per brevetti SUB 2025**

- PADI Woman's dive day: **Lugano 19 luglio**

- Crociera sub in Toscana: **Frala Boat 13-17 agosto**

- Baia sommersa: **Gioia dell'immersione a Campi Flegrei (NA) 12 – 14 settembre**

- Settimana blu: **Red Sea Dive Cruise 25 ottobre – 2 novembre**

TIPS DELL'ANNO: IMMERGERSI IN SICUREZZA

pag. 4

Attrezzatura subacquea: la manutenzione

MOMENTI DI SCIENZA APPLICATA

pag. 4

Il Protocollo di sicurezza: consigli d'uso

UNDERWATER

- Communication skills

pag. 5

- Le interviste impossibili: Oggi parla il polpo

ON THE SURFACE

- Il vocabolario del subacqueo

pag. 6

- Le interviste attendibili. Personaggi: Mannarà, un Diver per amico

- Le interviste "emozionali": raccontaci di te

pag. 7

SOSTENIBILITA'

pag. 8

Giornata mondiale degli Oceani 8 giugno 2025: tieni il mare pulito

LE RISPOSTE

pag. 9



Primi tuffi in Liguria:

Week-end nell'Area Marina Protetta di Portofino! 22-25 Maggio

Riaprite gli armadi, controllate di avere tutto, se manca qualcosa o bisogna sostituire qualche elemento: siete ancora in tempo per essere pronti al gong. Riprendete un po' di attività fisica, meglio essere in forma e un po' allenati. Equipaggiamento? a posto... Muscoli? niente male....il Protocollo....? Acc....fammi dare una controllata. Ah, bene! Ora siete pronti....per dove? Come per dove?...ma per riprendere le immersioni con Diabete Sommerso, il refresh, ormai abituale nell'Area marina protetta di Portofino. Sarà un week-end entusiasmante: ventidue siti di immersione (non li vedremo tutti), accompagnati dallo staff di istruttori e guide del Bubble Lounge Diving di Recco (praticamente degli amici), variabilità di fauna marina che si può vedere solo in un'area marina protetta (rischi di incrociare ciò che non hai mai visto!) e poi, come non considerare quello che è, forse, il punto 1?...la compagnia di tutti i partecipanti DS (praticamente un ritrovo di amici). Beh.....sbrigatevi a decidere, maggio è a 1 o 2 fogli di calendario.....



Settimana didattica: Educazione terapeutica e corsi per brevetti SUB 2025

DS Scuba Camp è il campo scuola che Diabete Sommerso organizza anche quest'anno. È il punto di forza di Diabete Sommerso: è infatti la settimana di educazione terapeutica per persone con diabete tipo 1 che abbina l'avventura della subacquea per i principianti con il conseguimento del brevetto PADI Open Water Diver o, per chi già sub con DM1, favorisce l'interesse per le immersioni in sicurezza con il raggiungimento di altri livelli di preparazione subacquea. Un'affascinante attività come la subacquea sarà uno stimolo per imparare ad impadronirsi delle tecniche di controllo glicemico e scendere in sicurezza. Cassetta degli attrezzi per questa scuola? Sicuramente muta, maschera, pinne, bombole ed erogatori ma anche la conoscenza e applicazione del "Protocollo di sicurezza". Alla guida di tutto ciò ci sarà lo staff di Diabete Sommerso: istruttori e guide subacquee, diabetologi, dietista, psicologa. Ci sarà comunque, anche spazio per un po' di relax: trovarsi dopo la didattica a scambiare due chiacchiere sarà spontaneo e alla fine della settimana, ci sentiremo tutti amici. Provare per credere!



Segna in agenda gli altri appuntamenti dell'anno. Ci saranno maggiori dettagli nelle prossime news letters e comunque sul sito di DS. Le date ti servono per non prendere altri impegni!

- PADI Woman's dive day: **Lugano 19 luglio**
- Crociera sub in Toscana: **Frala Boat 13-17 agosto**
- Baia sommersa: **Gioia dell'immersione a Campi Flegrei (NA) 12 – 14 settembre**
- Settimana blu: **Red Sea Dive Cruise 25 ottobre – 2 novembre**

TIPS DELL'ANNO: IMMERGERSI IN SICUREZZA

Attrezzatura subacquea: la manutenzione (1° puntata)



Conoscere bene ed occuparsi della propria attrezzatura subacquea con regolarità è fondamentale per la sicurezza sott'acqua. Nonostante che sia formulata per resistere all'ambiente marino, la sua efficienza è determinata dalla cura del subacqueo stesso.

Alcune attenzioni avranno un carattere regolare ma non costante, per altre invece è consigliabile una metodicità.

Tra le parti essenziali della propria dotazione:

Erogatore: Innanzitutto affida la revisione dell'erogatore ad un professionista almeno una volta all'anno o a seconda dell'uso che, durante l'anno, se ne è fatto; ma risciacqua sempre e accuratamente in acqua dolce dopo l'uso per rimuovere il sale. Per fare questo ricorda di risistemare il cappuccio del primo stadio, dopo che è stato staccato dalla bombola, per evitare che si inumidisca o entri acqua.

Computer subacqueo: Per il controllo del computer subacqueo ci si atterrà alle indicazioni del produttore; ma ricorda di sciacquare il computer a fine immersione in acqua dolce per rimuovere il sale. Non dimenticare di portare con te sempre delle pile di ricambio....rimanere a batterie esaurite in un ambiente in cui non potrai trovarne cariche da sostituire (es. in barca)...significa dover rinunciare all'immersione.

GAV: La manutenzione del GAV significa pulizia finale e controllo generale con eventuale sostituzione delle parti usurate; ma sciacqua sempre il GAV dopo l'immersione come tutta l'attrezzatura (muta, pinne, snorkel) in acqua dolce.

N.B.: per questioni igieniche, sciacqua l'attrezzatura subacquea anche se non ti immergi in mare ma in acque dolci

MOMENTI DI SCIENZA APPLICATA

Il Protocollo di sicurezza: consigli d'uso

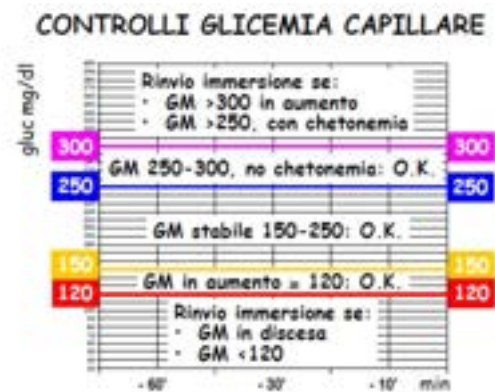
(*) "Nell'addestramento teorico-pratico della persona con diabete per il conseguimento del brevetto di primo livello "OPEN WATER DIVER", ad integrazione della comune didattica si punta principalmente sulle problematiche relative alla prevenzione e all'eventuale trattamento della ipoglicemia.

Prevenzione dell'ipoglicemia

Le procedure da mettere in atto per prevenire episodi ipoglicemici sono simili a quelle raccomandate per ogni tipo di attività fisica, tuttavia, in considerazione del particolare ambiente in cui si svolge l'attività subacquea, che potrebbe amplificare i rischi connessi all'ipoglicemia, viene raccomandato un approccio complessivamente più prudente. Sia per quanto riguarda l'alimentazione, sia per quanto riguarda l'autocontrollo e la terapia insulinica, si tende pertanto ad attestarsi su livelli glicemici più elevati.

Le raccomandazioni relative all'alimentazione riguardano sia il giorno precedente che quello dell'immersione (non diminuire l'apporto calorico e glicidico dei pasti precedenti, sempre una prima colazione lievemente aumentata rispetto all'abituale, idratazione abbondante), controllo delle glicemie e assunzione prima dell'immersione e/o dopo (se necessario) di uno spuntino a base di carboidrati complessi e/o semplici. La valutazione del trend glicemico va condotta utilizzando lo schema a lato. La glicemia si considera stabile quando le variazioni fra una rilevazione e la successiva non sono superiori al 20% (o al 15% in due rilevazioni successive)."

(*) Fonte: Protocollo di sicurezza – Diabete Sommerso



UNDERWATER

Communication skills



“attenzione, barca in superficie!”

oppure

“dammi qualche spicciolo”

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

LE INTERVISTE IMPOSSIBILI: *Oggi parla il polpo*

Sangue blu, tre cuori, grande cervello con mezzo miliardo di neuroni un po' sulla testa e un po' distribuiti nelle braccia (il polpo non ha "tentacoli") e ha pure un becco appuntito utilizzato per difesa e per cacciare le prede. Con tutte queste dotazioni direi che è un abitatore dei mari di grande rispetto.

Per i subacquei, incontrare un polpo durante un'immersione rappresenta un'occasione affascinante. Queste creature appartenendo alla stessa classe dei cefalopodi, mostrano però comportamenti e adattamenti particolari offrendo opportunità di osservazione uniche.

Intervistiamo per capire meglio il polpo comune alias *Octopus Vulgaris*.

Il sangue blu è indice di stirpe nobile?

In verità non so. Sotto i mari, non facciamo queste distinzioni, cosa vuoi...siamo più di 300 specie Octopus diverse per dimensioni e colori. Io sono il più comune.... certo è che da sempre sono anche il più considerato e famoso, non peraltro sono ritratto fin dai tempi antichi....guarda questo vaso...tutto dedicato a me



(vaso minoico a forma di polpo 3000 a.C. Museo archeologico di Heraklion - Grecia).



e, che dire dei mosaici pavimentali delle ville di Pompei...in questo caso non sono da solo ma con altri amici del mare.

Oggi mi puoi vedere così...



Si racconta che sei molto intelligente:

Beh, effettivamente... diciamo che la mia abilità di adattamento è grande, voi la chiamate resilienza....mi pare. Ho capacità di apprendimento notevoli, osservo molto ciò che mi circonda, "ragiono" per associazione e applico a mio favore.

Si racconta che te la sai cavare anche nelle difficoltà:

Questa qualità, vivendo io da solo, mi garantisce grande capacità di difesa per esempio ho sviluppato l'incredibile abilità di mimetizzazione (non è facile riconoscermi quando sono fermo negli anfratti), tra queste anche la capacità velocissima di cambiare colore della cute grazie a processi di rifrazione e a speciali cellule (cromatofori). Oh, ragazzi, anche mentre dormo....mica male eh?

Si dice che tu sia molto accorto:

Cerco di arrangiarmi, te l'ho detto che imparo osservando: è capitato, in Nuova Zekanda che, messo in un acquario contro la mia volontà, abbia imparato a uscirne. Osservando il lavoro dei custodi, sono riuscito a capire dove trovare una via di fuga: era proprio dal tubo di scarico dell'acqua della vasca posto sul pavimento e ho riguadagnato il mare. Evasione in piena regola! Il custode aveva lasciato socchiuso il coperchio della vasca.....ma tant'è.

ON THE SURFACE



Il vocabolario del subacqueo (1° puntata)

Check Dive

Eseguita in genere all'inizio di una crociera subacquea, viene condotta in acqua non molto profonda, serve per stabilire la giusta pesata del subacqueo ma può essere prevista anche per la verifica delle abilità subacquee (per esempio mantenimento dell'assetto, lancio del pedagno, ecc) ai sub che non si immergono da tempo o ai sub non conosciuti dal diving di riferimento.

Bentonico

Zona dell'ambiente marino che si estende dalla costa fino alle profondità. È una zona è popolata da organismi di diverse specie ancorate al fondo incapaci di muoversi (spugne e gorgonie per esempio detti **organismi "sessili"**). Da altre specie che si spostano solo in casi particolari, strisciando (come le attinie), e ancora da altre specie che invece mantengono il contatto col fondale ma camminano per spostarsi (come le aragoste, gli astici e le cicale di mare) o qualità come gli scorfani che sono in grado di nuotare solo per brevi tratti.

Pelagico

Zona dell'ambiente marino che indica le acque libere dei mari, dalla superficie alle profondità, lontano dalla costa. Le specie marine che la abitano sono sempre in movimento: alcuni di questi si avvicinano alla costa per riprodursi o alimentarsi; possono compiere lunghi spostamenti verticali o migrazioni importanti come i pesci (squali, tonni, dentici, ricciole, cernie, ecc.) o i cetacei (balene, delfini) e i calamari. La fauna pelagica comprende anche il Plancton, trasportato dal movimento delle acque, di diversa dimensione (da millesimi di millimetro fino ad alcuni metri). Nella stessa categoria si annoverano le meduse.

LE INTERVISTE ATTENDIBILI: PERSONAGGI

Mannarà, un Diver per amico

Nome: Maurizio, per gli amici. Per la Family solamente Maury.... Cognome: Mannarà per l'anagrafe ma alla Family ormai si sa, il suo cognome non si dice, si canta....*Mannarà...Mannarà...* Maurizio lo trova un po' imbarazzante, in realtà è solo una simpatica forma di "gogna", solo una dimostrazione di affetto.

Ciao Maurizio, vivi da sempre al mare: è questo che ti ha spinto alla subacquea?

Si, ho la fortuna di vivere in Sicilia, in una zona dove il sole e il mare non mancano mai: la provincia di Catania, un luogo bellissimo e dove per fortuna l'arancino al ragù è ancora rigorosamente a punta ed è "masculu". Sin da piccolo mio padre mi portava in una località di mare sul Tirreno, a Capo d'Orlando, e i primi ricordi sono legati a quei luoghi, giornate divertenti e tramonti fantastici su un mare che cominciava a brillare sotto le stelle.... e sotto la superficie del mare c'erano tantissimi pesci colorati. Volevo andare giù, volevo toccarli, nuotare con loro. Ma il mare mi piaceva anche senza il bel tempo, anche quando si "arrabbiava" e tuonava con le sue onde possenti, credo di essermi innamorato allora del mare: avevo 4 anni! A volte penso che avrei amato il mare anche se avessi vissuto in cima a una montagna: rimango sempre affascinato dalla bellezza di qualsiasi specchio d'acqua, per me è un richiamo irresistibile....



La presenza di diabete è stato un blocco o uno stimolo?

Sono un tipo 1, diabetico da 35 anni...e sono un subacqueo... grazie alla Family (Oh YES!!). Quando compii 6 anni arrivò il diabete, era il 1990, a quei tempi i dottori ti consigliavano persino di non esagerare con l'attività fisica, figuriamoci la subacquea. Riposi i miei sogni nel cassetto, il diabete mi aveva tolto molto di più dell'equilibrio glicemico, ero convinto che quel cassetto sarebbe rimasto chiuso per sempre, e invece....

Di natura sono un pigrone, il mio motto è "mai fare oggi ciò che può essere rimandato comodamente a domani". L'unico momento in cui riesco a disinnescare la mia pigrizia è quando sono con la Family, non mi pesa più svegliarmi presto la mattina o darmi da fare per collaborare con DS anche durante le nostre settimane didattiche.

Pensavi di poter far da solo ma hai scelto di unirti a DS? Il gruppo fa la differenza?

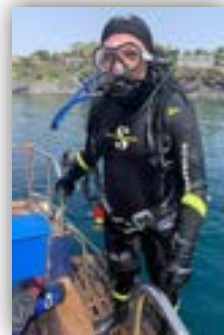
Nel 2015 ho conosciuto l'associazione Diabete Sommerso, dopo tante ricerche e tante mail scritte a medici a cui non interessava l'attività subacquea, avevo finalmente trovato chi mi poteva aiutare. Sapevo che era un percorso che non avrei potuto fare da solo. E se dovevo farlo allora dovevo farlo bene, e con Diabete Sommerso ci sono riuscito! Improvvisamente quella malattia che mi aveva rubato i sogni, mi restituiva tutto con gli interessi: non mi regalò solo il mio primo brevetto subacqueo, mi regalò degli amici che mi comprendevano e mi aiutavano nelle difficoltà, mi donò una famiglia, una Family!!

...e poi restare (anche) per collaborare al progetto DS?

Sono e sarò sempre estremamente grato per tutto quello che la Family ha fatto per me, sin dal primo corso ho potuto osservare la passione, la dedizione del gruppo-staff. E così sono rimasto.





Sono un informatico e mi sono reso disponibile per fare quello che so fare, grazie ad un altro super informatico del nostro gruppo, il grande Davide. Insieme, abbiamo creato un sistema di raccolta dati, che ormai tutti chiamano "MannarApp" (ecco che ritorna il cognome 😊😊). Pare che la nostra super-doc ricercatrice Elena sia molto contenta del risultato! Comunque, qualunque cosa io faccia non potrò mai ripagare la Family per ciò che ha fatto per me, e con l'andare del tempo, partecipando ai corsi come membro attivo di DS ho imparato che ogni volta che un membro della Family dà qualcosa per il progetto, riceve dieci volte tanto dalle persone che nel corso degli anni hanno partecipato dando la loro fiducia.

Mi sento, infine, di dire che se sei un subacqueo o un medico, o un diabetico o un dietista - anzi no, dietista ce n'è solo una, la nostra mitica e insostituibile Ambra!! (...ma va là...NdR) - ma anche se non sei niente di tutto questo, ma hai passato dei bei momenti con noi e hai voglia di tornare a trovarci e darci una mano, beh, sono sicuro che la Family sarà sempre lieta di accoglierti a braccia aperte.



LE INTERVISTE EMOZIONALI: Raccontaci di te

Facciamo un'auto-intervista? Ti vuoi mettere in gioco? Come nelle migliori riviste di gossip, anche DS ha nella news letter il "giochino-perditempo": capire chi eravamo, chi siamo e come possiamo essere? Prova a completare lo schemino e poi, vai a vedere il valore del punteggio raggiunto, in ultima pagina. E ora, a te....

Le Domande	Le Risposte			
	No 1 punto	Un po' 2 punti	Sì 3 punti	Molto 4 punti
Ti consideri spettatore o protagonista?				
Sei audace o timido?				
E la passione per il mare: prima di DS? o dopo DS?				
"Mi piace mettermi in gioco"				
"Mi piace capire come adeguare la glicemia ed essere sempre felice"				
Esprimi con il disegno il tuo stato di benessere attuale: scegli ➡				
Totale				

SOSTENIBILITA'

Giornata mondiale degli Oceani - 8 giugno 2025

Tieni il mare pulito! Ognuno di noi può fare la propria parte per proteggere il mare e i suoi abitanti.



...."Accidenti era un sacchetto di plastica!!!... a momenti lo mangiavo"



LE RISPOSTE

UNDERWATER: COMMUNICATION SKILLS (pag. 5)

L'unica soluzione possibile è: "attenzione, barca in superficie!"

LE INTERVISTE EMOZIONALI. RACCONTACI DI TE (pag. 7)

- **Punteggio:** Solo punteggi con 1-2?: **"non ti preoccupare! devi solo continuare a frequentare di DS"**

Hai aggiunto anche punti 3 o 4?: **"devi lanciarti di più nell'avventure di DS: tieniti aggiornato col nuovo programma di DS, troviamoci ancora!"**

Solo punteggi con 3-4?: **"sembrerebbe che non hai bisogno di noi....ma siamo noi che abbiamo bisogno di te: DS conta su di te e ti aspetta!"**



DS NEWS tornerà in primavera



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

