

Igl referat dallas vacanzas

Spital Surses Savognin: Referat da Giatgen Andreia Spinass tar diabetes

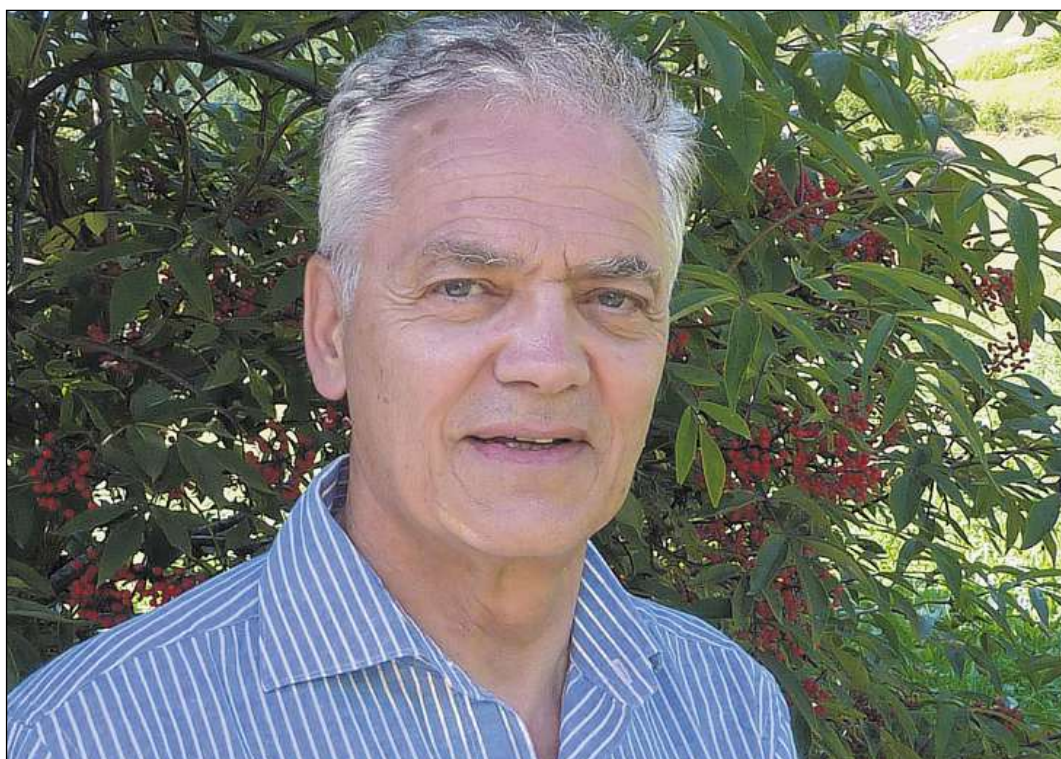
■ (pb) **Gl'è ossa davanto tradiziun: dallas sias vacanzas d'anni a Tinizong referescha Giatgen Andreia Spinass eneda agl Spital circuitual Surses a Savognin. Igl tema chest onn: Tge dattigl da nov tar la malsogna da diabetes?** Gio dad onns è *Giatgen Andreia Spinass*, carischia se a Tinizong, directour dalla clinica per endocrinologia, diabetologia & nutrimaint alla clinica digl spital dall'Universitad da Turitg. Ed ansomma ena corifea sen chel camp dalla masdegna cun rancunashientscha ainten l'antiera Europa.

El ò adegna tignia igl bung contact cun la sia patria e vign regularmaintg a Tinizong noua tgi el ò ainten la tgesa paterna ena abitaziun dasperas igls sies fardagliuns. «Ja amprov da neir regularmaintg a Tinizong, i saro circa eneda agl meis. Igl favrer vigna per solit dus emdas per eir en po cun skis», dei Giatgen Andreia Spinass.

El varda planget vers la pensiu, anc an treis onns seigl schi gliunsch. Tar la clinica dall'universitad vegia el en status dad amplua e stoptga calar cun 65. Da neir siva per adegna an Surses manegia el pitost betg. Ma an mintga cass daple. El less er eir puspe a tgatscha, chegl tgi el è igls davos 20 onns betg sto ple. «La vess lia eir a tgatscha da capricorns, ma cun betg esser sto igls davos 20 onns a tgatsch'ota am la schigl betg eir dalung. La sto anc aveir en po practica», ò el manegia tranter oter.

Treis tips da diabetes

Sur dalla malsogna da diabetes ò Giatgen Andreia Spinass gio referia ples gedas agl Spital circuitual Surses. Igl referat da chest onn per igls ca. 30 preschaints è sto en ranfrestgamaint da tgossas gio ancunaschaintas ed alloura tge tgi è da nov, vot deir mi gliuro ainten igl tractamaint dalla malsogna digl setger, scu tgi ella vign er numnada aint igl lungatg popular. Diabetes è en disturbid digl metabolisme e chegl la malsogna la pi savensa. Igl tscharvi dovra setger tgi pigliagn se an furma da glucosa cun igl nutrimaint. Chegl so esser fretga u schiglio



Giatgen Andreia Spinass, igl spezialist an dumondas da diabetes, ò eneda daple infurmo igls interessos agl Spital circuitual Surses sur da diabetes, las sias furmas, las consequenzas ed igl tractamaint. PDS

speisas doltschas. Aint igl deir vign fatg riservas da setger per cura tgi igl corp dovra. Pero per tgi la glucosa saptga neir recepeida dallas cellas, digl tessi (Gewebe) e dallas musclas dovrigl en hormon. E chegl è igl insulin tgi vign produgtia tar igl pancreas sen inslas (percheigl insulin). Giatgen Andreia Spinass nomna igl insulin la clav per darveir la glucosa an chella furma tgi ella so neir recepeida. Ed ossa dattigl disturbis ainten la produczion digl insulin. Forsa mantga igl insulin ansomma. Chegl è diabetes tip 1. Chegl è 10% digls pertutgias da diabetes e per solit tgapan persungas an giovens onns. Las cellas da produczion èn neidas destrueidas digl agen sistem da defeisa digl corp. Pertge ins so betg. Cò stò neir sprizzo regularmaintg insulin.

Siva dattigl igl diabetes tip 2. Cò èn pertutgeidas persungas tgi èn geneticamaintg disponeidas da survagneir diabetes. Uscheia tgi igl bab u la mamma on gio

gia. Pero stò ins betg irtar chesta disposiziun. Ins so er evitar da tgappar. Oz tgapan blers ed adegna daple diabetes tip 2 perveia dad en muvimaint manglous e perveia dad en nutrimaint betg ruschanevel. «Adegna dables giovens survignan la malsogna», ò manegia igl referent. «Zont ainten l'America noua tgi blers unfants on surpeisa perveia da 'fast food' ed ouras our davant la television u la play-station, pero er tar nous an Svizra. Clera mancanza da muvimaint.» Chel tip da diabetes 2 è 90% da tot igls cass. Siva ins discorra anc dad en diabetes da gravidanza tgi vign er tracto da maniera speziala.

La sera ò ravetna

Tar igl tip 2 egl betg uscheia tgi igl insulin vign ansomma betg produgtia, mabagn forsia pi pac u er tgi el n'è betg efficiant avonda. Cun medicamaints, en nutrimaint ruschanevel e bler muvimaint ins

vign da tigneir sot controlla igl spievel digl setger e cotras la malsogna. È igl spievel digl setger sur lung taimp mengia ot vign la glucosa deponeida an furma da grass ainten igl deir, ainten las avagnas ed ainten igl tessi. I dat savens surpeisa e 75%–80% digls paziaints moran eneda dad ena dagota digl tscharvi u ena attatga digl cor.

Tar chel tip 2 dattigl ples stadiums. «Ins ò bagn la clav, pero la sera ò en po ravetna», cumparaglescha Giatgen Andreia Spinass visualmaintg la situaziun. Ins ò dad ampruar da normalisar igl spievel digl setger aint igl sang. Ins pò far chegl cun medicamaints tgi geidan da produgier daple insulin, ins pò far cun en nutrimaint ruschanevel e cun tigneir bass la pressiu da sang. An cass pi grevs resta alloura er navot oter tgi da sprizzar insulin.

Ena controlla regulara digl setger scu er dalla pressiu da sang è indispensabla. Persiva dattigl oz bleras bungas metodas.

Da nov cun en schef «events»

■ (anr/gns) La Lai Marketing e Support SA è chella organizaziun tgi segna per la reclama dalla regiun da vacanzas Lai e per Lai Pencilas SA. Siva tgi igl schef da marketing Marco Michel è sa retratg ò igl consegl d'administraziun reglo sia successiu. Da nov segna *Dominic Högger* per chel pensum tar Lai Turissem. El ò 38 onns ed ò fatg experienschas professiunalas tar diversas interpresas internaziunalas. A madem mument ò igl consegl d'administraziun er decidia d'introduer a parteir dall'antschatta da matg ena partiziun «events». Scu manader da chella e scu commember dalla direcciu è nia eligia *Andreas Wirth*. Tar Lai Turissem è el da preschaint responsabel pigl product bike. La buna lavour dad Andreas Wirth porta gio igls amprems fretgs, segna Lai igl 2018 per l'organizaziun digl campiunadi mundial da bike. Digl remitent ò Andreas Wirth er luvro en taimp tar Savognin Turissem an Surses. Tge persunga tgi surpeglia sies post scu manader dalla partiziun bike tar Lai Turissem è betg anc decidia.



Andreas Wirth è a parteir digl proxim matg nov schef «events» tar Lai Turissem. MAD

Las spondas eran ertas scu a tgesa...

Savognin: Prelecziun an Sala Segantini

■ (pi) **L'organisatoura digl «Café rumantsch», Carmen Dedual, veva betg anvido a café chest'emma, mabagn ad ena prelecziun digl nov codesch da Linard Candrea an Sala Segantini. Hanna, la Tirolra, uscheia igl tetel digl codesch, ò savia carmalar en grond publicum giun Grava, malgro la treid'ora.** *Lorenz Kunfermann* dalla libreria Kunfermann da Tusang ò fatg igl cordial bavegna agl grond domber da preschaints ed ò angraztega agl team dalla biblioteca tgi ò purschia mang tgi chella prelecziun vegia igl dretg rom. Er *Anita Capaul* dalla tgesa editoura rumantscha ò salido igl auditori e surtot la famiglia Candrea. Ella vess gugent preschaint tot igls codeschs da *Linard Candrea*, divers èn pero exausts ed on da neir restampos. Sessour surdat ella la caschung a *Mirella Candrea*, la feglia digl autour, da darveir cun ena canzung la seira. *Mirella Candrea* ò canto accompagnond sen la ghitarra la figl ancunaschainta canzung «La sera sper il lag». Ella ans ò delecto cun anc dus canzungs, mintgamai tranter las prelecziuns da parts da texts da sies bab, *Linard Candrea*.

Hanna digl Tirol

Scu amprem preschainta igl autour la persunga principala dalla sia davosa ovra litterara, la giova *Hanna*. Hanna crecha se ainten ena gronda famiglia purila digl Vnuost, la Val digl Tirol digl sid tgi cunfinescha cun la Val Müstair. Ella è la gronda an famiglia ed ò er da surpigliar correspondentamaintg responsabladad



Linard Candrea, igl autour da «Hanna, la Tirolra» durant la prelecziun. PDS

d'amprender en mastier. Ella geva per solit an piazza ainten hotels u giu la Bassa, forsia anc cumbino cun amprender l'egn u l'oter lungatg, per uscheia gidar a lour genitours a tgesa. Hanna pero, la mattatscha da Matsch agl Tirol digl sid, ò gia da far igl lung viadi sur cunfegn anfignen a Stierva. Tranter las lengias digl codesch ins vign pertschert dalla malancuneia dalla matta, surtot forsia er percheigl tgi niva discurreia en lungatg ad ella figt ester. Hanna veva fatg igl propiest da leir sarveir schi bagn scu pussebel agls novs patrungs e luvrar figt, segl fons ed ainten

tgesa. En pitschen confiert era per ella tgi an Svizra davigl er muntognas e l'ava niva er purtada dalla truasch an tgadafi e curriva betg anc cumadevlamaintg or digl ditschung...

La realisaziun digl codesch

Igl autour digl codesch preligia diversas parts da chel e preschainta uscheia la veta an famiglia da sia mamma Hanna a tgesa a Matsch e las cundiziuns da veiver tgi la matta ò catto agl ester, a Stierva. Santond la prelecziun e ligiond siva igl codesch ins survign pero l'impressiu tgi la matta ve-

gia catto en bel datgesa a Stierva, surtot siva d'esser maridada e mamma dalla pitschna Erna. E pir cura tgi igl gioven pèr è sa caso a Casti e veva en agen nial! Er schi Hanna ò gia da luvrar bler cun ena famiglia tgi carschiva an crescher anfignen tar quatter unfants ed ena pensiu garni para ella dad esser stada ena donna cuntainta. Ed ossa vot igl fegl screiver se la veta da Hanna, la Tirolra? Chegl è betg gist siva igl gusto da Hanna ed ella ò lia saveir navot da chegl. Igl ò duvro gronda lavour da persvaziun digl fegl. Igl è ia dei anfignen tgi el ò gia igl consentimaint da sia mamma per screiver chel codesch. Pir cura tgi ella veva gia ligia igl codesch dalla veta digl bab da ser Duri Loza e via scu tgi *Linard Candrea*, seia ella stada anclatga. *Linard Candrea* ò laschea rachintar bler sia mamma. Er las ragurdientschas alla tatta Nina, tgi lascheva neir igls beadis a Stierva an vacanzas e veiver an chella vischnanca tgi è daventada l'amprema patria svizra dalla mamma, on contribuia la sia part. Paraints da tottas dus varts on er gido tgi igl codesch ò savia neir realiso. Ed ossa ò er Hanna plascheir digl codesch ed igl mument ligia ella perfign la part rumantscha. Er chegl en mussamaint tgi l'integraviun dalla giova Hanna d'eneda vo avanzant. Ella ò betg angal amprendia ad ancleir igl rumantsch, ella igl discorra e ligia er.

Igl codesch ins survign per 28 francs an librerias, tar la tgesa editoura rumantscha ed an biro dalla LR e dall'URS a Savognin.