

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete l'interessante convegno del Rotary Club Abbiategrasso

Il Diabete: come prevenirlo, riconoscerlo, curarlo e convivervi

ABBIATEGRASSO - Giovedì 12 novembre un convegno importante all'ex convento dell'Annunciata, per quasi tre ore si sono alternati ben otto relatori che hanno offerto le informazioni più complete e aggiornate sul Diabete, insidiosa malattia che colpisce sia il bambino che l'adulto. Perché parlare del diabete? Perché è una malattia importante, in Italia i casi noti sono intorno ai 4 milioni ma molti sono anche i casi non diagnosticati, talora per anni. Cresce soprattutto il diabete mellito, fortemente legato all'eccesso ponderale. Non sarà possibile esporre la mole di dati scientifici riferiti dai medici dei nostri ospedali, riferiremo alcune preziose informazioni da approfondire.

Dopo il saluto del sindaco Arrara, di Carlo Magani, presidente del CR organizzatore, di Carla Dotti direttore generale dell'AO di Legnano, la dott.ssa Alessandra Perduca ha trattato l'argomento "Il diabete in età pediatrica, come riconoscerlo?", iniziando a spiegare cosa sono i maggiori protagonisti: il glucosio (fonte di energia utilizzato dalle cellule di cervello e muscoli), l'insulina (ormone prodotto dalle cellule beta del pancreas), il diabete (presenza di un alto livello di glucosio nel sangue per insufficiente insulina). Il diabete si distingue in Tipo 1 (insulinopenia, mancanza di insulina) e di Tipo 2 (c'è insulina ma non è ben utilizzata, legato all'obesità). Il diabete di Tipo 1 è il più comune in età pediatrica, con un picco tra i 4-6 anni e tra i 10 e

i 14. Le cause sono multifattoriali: fattori genetici, ambientali, anticorpi; gli studi hanno dimostrato che ad un bambino esposto precocemente al latte vaccino, se contrae un'infezione virale che stimola e produce anticorpi che iniziano a distruggere le cellule beta del pancreas riducendo la produzione di insulina, si arriva anche a uno stadio di pre-diabete che diventa diabete clinico. Una percentuale di bambini tra il 25 e il 40%, arrivano in ospedale in chetoacidosi, con un alto rischio di eventi invalidanti, fino alla rianimazione. E' importante conoscere i segni premonitori: Nicturia (pipì a letto anche a 6-7 anni da parte di chi non l'ha mai fatto), Poliuria (frequenti minzioni anche di giorno perché l'organismo cerca di liberarsi del glucosio in eccesso, il bambino si disidrata), Polidipsia (una gran sete anche di notte) uniti a Calo Ponderale quindi perdita di peso nonostante l'Iperfagia, ossia una fame eccessiva e manifestazioni di stanchezza, difficoltà di concentrazione, calo del rendimento scolastico, ma anche dolori addominali, infezioni genitali da candida, sintomi per cui occorre subito rivolgersi al medico e al Pronto Soccorso. Sintomi non raramente sottovalutati anche dagli addetti ai lavori. Grazie al pediatra, dott. Dante Cirillo, si è chiarito cos'è meglio fare per il bambino diabetico, per esempio come si fa l'insulina, terapia indispensabile che va iniettata con iniezioni multiple giornaliere, sottocute, per sopperire all'attività del pancreas. Il 20,25% dei pazienti ora

utilizza una macchinetta con un microinfusore, ma la dose non è fissa, cambia secondo l'esigenza quindi è importante l'autocontrollo che avviene più volte al giorno grazie al monitoraggio del tasso di glicemia che può essere alta o bassa, con un significato diverso. Se è alta è pericolosa perché può portare a complicanze all'occhio e al rene, se sotto un valore di 60 si tratta invece di ipoglicemia ed i sintomi sono debolezza, palpitazioni, irritabilità. L'alimentazione è molto importante per il diabetico ma si è superato il concetto di dieta ipoglicidica, anche il dolce si può mangiare se inserito in un pasto principale, compensato da fibre e dall'assunzione di insulina. L'attività fisica è molto importante, è consigliato lo sport facendo attenzione a quelli estremi che comportano un consumo maggiore di zucchero. I bambini trascorrono molte ore a scuola, è importante quindi che il personale scolastico sia informato sulle loro esigenze e preparato a gestire eventuali emergenze anche con la somministrazione di Glucagone che regola l'indice glicemico. Fumo e alcol, riferito agli adolescenti, sono assolutamente proibiti in quanto rischiosi aggiuntivi nel diabete. Tra i molteplici argomenti trattati, oltre ai trapianti, l'importanza della sperimentazione in atto con cellule staminali, la nuova tecnologia che permette libertà di movimento, abbinata al microdiffusore un sensore che "legge" e regola la quantità di insulina da iniettare. **E.G.**

Il Diabete nell'adulto

Del diabete di Tipo 2 dell'adulto, chiamato mellito perché l'urina risulta dolce, ha parlato la dott.ssa Sara Lodigiani. Spesso non ci sono sintomi, il corpo non sa gestire lo zucchero, a volte è dopo un infarto poiché la glicemia è alta che si scopre il diabete, malattia in costante aumento sia per l'invecchiamento che a causa dell'obesità. I costi delle prestazioni sanitarie sono importanti sia per il paziente che va incontro a complicanze sia per il fondo sanitario nazionale, per evitare complicanze occorre una diagnosi precoce, il controllo della glicemia (che deve avere un valore intorno a 126 mg%) è consigliato soprattutto a chi è in sovrappeso, sedentario, iperteso, ha parenti con diabete, donne che hanno partorito un neonato in sovrappeso. Uno screening è importante perché spesso il diabetico non sa di esserlo e lo scopre anche dopo 10 anni. Le regole per una corretta alimentazione le ha elencate la dietologa Laura Polato che ha spiegato perché è importante assumere fibre, fare attenzione ai grassi, preferire l'olio di oliva ed evitare possibilmente le bevande dolcificate. E' utile bere acqua in abbondanza per reintegrare i sali persi e, a proposito di sale, meglio usarne poco, al massimo 6 grammi al giorno. Occorre bere

vino responsabilmente durante il pasto e con moderazione, si consiglia anche di leggere attentamente le etichette per sapere cosa e in che quantità assumiamo. Il ruolo importante per i diabetici lo svolgono le associazioni, lo hanno fatto ben comprendere le rappresentanti di "Sostegno 70" Patrizia Pappini Oldrati e la presidente ADPMI Marisa Mottes, referenti da contattare per conoscere leggi, diritti e doveri, opportunità del diabetico, per ricevere aggiornamenti e un sostegno indispensabile a molte famiglie. Hanno concluso l'incontro la dott. Luciana Parola (direttore dell'Unità Pediatrica) che ha descritto l'organico e i molteplici servizi offerti ai bambini diabetici e alle loro famiglie nei nostri ospedali e il dott. Roberto De Giglio (responsabile del Piede Diabetico), eccellenza che si avvale della collaborazione e sinergia di colleghi e specialisti in altre patologie. Il dott. De Giglio ha affermato di ritenere molto importante oltre alla cura, anche la sensibilizzazione della cittadinanza tramite serate come quella organizzata dal Rotary Club Abbiategrasso. Per combattere il diabete infatti è importante conoscerlo, conoscere i fattori di rischio e sapere che si può prevenire cambiando lo stile di vita. **E.G.**