

“Caro amico ti scrivo...”

Stefania Manetti¹, Costantino Panza², Antonella Brunelli³ con la collaborazione di Emma

1. Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); 2. Pediatra di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia);

3. Direttore del Distretto ASL, Cesena

Ciao, mi chiamo Emma, ho 12 anni e da 4 anni mi è stato diagnosticato il diabete di tipo 1. Un pomeriggio di marzo, mentre tornavo da scuola insieme ai miei genitori, mi sentii improvvisamente girare la testa. Appena tornata a casa avevo molta sete e urgenza di andare in bagno. Visto che anche mio padre è affetto da diabete di tipo 1, lui, insieme a mia madre, decise di farmi una glicemia. Avevo 245, me lo ricordo ancora. Ero confusa perché io non sapevo niente del diabete, malgrado ne soffrissero anche molti altri componenti della mia famiglia.

Sono andata all'ospedale e dopo varie analisi mi hanno diagnosticato il diabete di tipo 1 e mi hanno portato con l'ambulanza al Policlinico di Napoli. Mia madre è stata insieme a me durante tutto il viaggio in ambulanza, mentre mio padre, i miei nonni e mia zia ci seguivano. Sono stata a Napoli per un mese, ma il fatto di essere diabetica non rivelava in me alcuna paura, tanto che mia madre ancora oggi dice che era rimasta sorpresa da come io prendevo la cosa così tranquillamente, l'unica cosa che dicevo era “Mi possono fare di tutto, ma basta che non muoio”...

Comunque, dopo 4 anni col diabete, posso dire che è entrato nella mia vita a tutti gli effetti. Ho da 2 anni inoltre il microinfusore. Vado al Policlinico ogni 3-4 mesi e riesco a relazionarmi abbastanza bene in contesti come scuola, palestra, ecc. Ricordatevi: non dovete sentirvi diversi, voi siete unici, esattamente come tutti gli altri... I consigli che vi possono dare per vivere bene il diabete?

1. Non mascherate il vostro problema, non dovete avere paura del giudizio dei vostri amici oppure, se non vi accettano per quello che siete, sono loro a perdere un amico sincero e sicuramente non è un vostro amico. Anche io, da 2 anni alle medie, vivo questa cosa come una debolezza, ma forse ho sbagliato anche io a non parlarne subito con i miei compagni di classe.

2. Se i vostri compagni portano a scuola dei dolci per festeggiare il loro compleanno, voi non dovete sentirvi diversi, ma vi consiglio di non mangiarli; mica per questo dovete rischiare una grande iperglicemia!

3. Magari sarebbe bello incontrare qualche altro diabetico per parlare dei nostri problemi e di come ci comportiamo per affrontarli,

condividere esperienze insieme, ecc.

Io, per esempio, partecipo ogni anno ai campi scuola e alle gite ed è veramente bello confrontarsi con altri che vivono i tuoi stessi problemi. L'importante è non abbattersi mai e combattere per le cose in cui crediamo. Certo, qualche volta vi sentirete scoraggiati, ma è per questo che servono gli amici e la famiglia, sono come medicine che ti fanno stare bene! E, credetemi, la vostra vita sarà migliore...

Il diabete di tipo 1 è una malattia che si manifesta quando alcune cellule del pancreas non producono una quantità giusta di insulina. Il diabete di tipo 2 si manifesta quando le cellule del pancreas non producono abbastanza insulina e non la rendono utilizzabile nel modo giusto. I bambini in sovrappeso sono a rischio di sviluppare un diabete di tipo 2, soprattutto se un familiare ha il diabete. La frequenza del diabete di tipo 2 negli ultimi anni è aumentata a causa dell'aumento della obesità in età infantile. L'insulina è un ormone responsabile della produzione e conservazione dell'energia; gli alimenti che assumiamo vengono trasformati, durante la digestione, in uno zucchero, il glucosio, che viene immagazzinato nelle cellule. L'insulina è l'“autista” che trasporta il glucosio in questo percorso. Se l'insulina non funziona o non c'è, il glucosio rimane nel sangue e i livelli di glicemia salgono in modo eccessivo. I bambini con diabete hanno poca insulina oppure questa non riesce più a funzionare nel trasportare il glucosio e quindi l'eccesso di glucosio nel sangue provoca il diabete.

Quando si può manifestare il diabete?

Il diabete si può manifestare in qualsiasi momento, anche nei primi anni di vita.

Contatta il tuo pediatra se il tuo bambino:

- ha molta sete e beve molto più del solito;
- fa tanta, tanta pipì, oppure se ha il pannolino che necessita di essere cambiato molto spesso rispetto al solito;
- si stanca facilmente;
- se ha una perdita di peso pur mangiando tanto;
- se vomita spesso e non ha una malattia virale in atto, specie se il vomito è accom-

pagnato da debolezza e sonnolenza;

- se è molto disidratato.

Spesso questi sintomi compaiono insieme e in modo graduale. Un semplice esame delle urine o del sangue può identificare in questi casi l'inizio di un diabete.

Come si cura il diabete?

La terapia del diabete si basa sulla somministrazione della insulina. L'insulina si può somministrare solo per via iniettiva.

La decisione di come somministrare l'insulina viene presa insieme dal bambino o dall'adolescente con la famiglia e il centro di riferimento, considerando una serie di fattori. La “pompa” o microinfusore è un piccolo oggetto simile a un cellulare che si indossa sotto i vestiti o si inserisce a una cintura. La pompa fornisce una quantità di insulina costante attraverso un piccolissimo tubicino che viene messo sotto la pelle. Il dispositivo è fornito di un piccolo pulsante che, se azionato, regola la quantità di insulina che entra nel corpo.

E la dieta?

I bisogni alimentari di un bimbo/a o adolescente diabetico sono gli stessi di un bambino o di un adolescente senza il diabete. Il centro di riferimento ti assisterà in caso di bisogno, cercando di venire incontro alle preferenze alimentari della tua famiglia e del tuo bambino.

E lo sport?

Una attività sportiva regolare è senz'altro un modo eccellente per stare in forma e tenere sotto controllo il diabete. In casi di attività molto intensa, agonistica, il tuo pediatra o il centro di riferimento ti possono consigliare degli spuntini supplementari prima di fare sport. È sempre preferibile comunicare alla scuola che il tuo bambino è diabetico, informando il personale scolastico delle somministrazioni di insulina necessarie e di come si può manifestare un calo della glicemia.

Per ogni dubbio parla con il tuo pediatra.

Corrispondenza

doc.manetti@gmail.com