

# IL GIORNO CRONISTI in CLASSE

2014-2015



Con il Patronato di



PARTNER



## Contro il diabete si sale a bordo

Durante la crociera si impara a mangiare sano e a fare sport

«CONTRO IL DIABETE sali a bordo». E' questo lo slogan che caratterizza la crociera educativa per persone diabetiche e i loro familiari in partenza oggi, 23 aprile, da Savona, con l'obiettivo di dimostrare che anche se si soffre di una sindrome metabolica si può condurre una vita normale.

Nel mondo sono oltre 370 milioni le persone con il diabete diagnosticato, e in Italia hanno superato i 3 milioni, con un aumento che dal 2000 al 2012 è passato dal 3,7 al 5,5% della popolazione. Inoltre, secondo i dati dell'OMS, entro il 2030 questa malattia rappresenterà in Europa la quarta causa di morte.

LE SCOPERTE medico-scientifiche hanno nel tempo permesso di mettere a punto terapie mirate, così come quelle tecnologiche hanno consentito di realizzare infusori sottocutanei che in molti casi evitano ai diabetici di doversi praticare multiple iniezioni di in-



Verdura e frutta sono i fondamenti di una sana alimentazione

sulina, ma resta comunque fondamentale tenere sempre sotto controllo la glicemia e imparare ad autogestirsi nelle più disparate situazioni. Anche in questa crociera or-

ganizzata dall'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia e dall'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso. Nei panni di turisti, infatti, men-

tre visitano alcuni dei luoghi più belli che si affacciano sul Mediterraneo, come Ostia Antica, Monreale, La Valletta e Barcellona, le persone diabetiche possono imparare che anche lontano da casa ci si può alimentare in modo salutare e gustoso senza rinunciare a conoscere i cibi e le tradizioni culinarie dei vari paesi.

Ogni volta che la nave tocca terra, infatti, un esperto nutrizionista tiene degli incontri per guidare i diabetici a scegliersi un menù che tenga conto delle proprie necessità, come ad esempio tenere sotto controllo l'apporto di carboidrati, senza sacrificare il piacere della buona tavola.

A bordo della Costa Fascinosa, gli interventi educativi nutrizionali si trasformeranno anche in momenti di gioco, come quello delle calorie o della conta dei carboidrati, attraverso i quali si chiederà ai partecipanti di comporre il proprio menù per il pranzo o la cena. E dato che, oltre a curare l'alimen-

tazione, i diabetici devono anche praticare attività fisica, ecco che ad ogni attracco ci sarà la possibilità di visitare alcune perle del Mediterraneo lungo speciali percorsi a piedi, abbinando così il piacere dell'escursione, dell'ammirare monumenti e paesaggi a quello di camminare per averne un ritorno in salute.

Naturalmente l'attività fisica è programmata anche durante la navigazione, sia attraverso camminate collettive alla scoperta della «città galleggiante», sia scoprendo modalità alternative per tenersi in movimento, come ad esempio il ballo.

Anche per questo nel team di medici e infermieri che accompagna i turisti sono presenti dei «Life Style Trainers», appositamente formati all'Università di Bologna, che presentano ai diabetici diverse e anche piacevoli modalità per svolgere la quotidiana attività fisica e tra queste vi è anche il ballo: lo Zumba fitness

**NOSTRA INTERVISTA** LA CONOSCENZA E' LA MIGLIORE TERAPIA

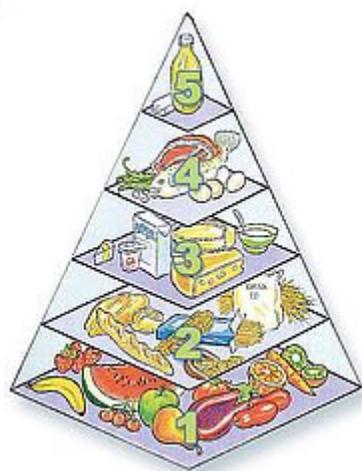
## In prima linea nella formazione

MARIA LUGIA MOTTES è la vulcanica presidente dell'Associazione Diabetici della Provincia di Milano e la principale animatrice di tutte le attività che vengono organizzate e che hanno un comune denominatore: educare i pazienti e i loro familiari a vivere con il diabete.

«Sono da sempre convinta - spiega la presidente - che il primo diritto del diabetico è di ricevere un'educazione sanitaria adeguata. La conoscenza della propria condizione, infatti, è un elemento fondamentale sia per la prevenzione, sia per la cura del diabete. Essere coscienti di cosa significa essere diabetici, infatti, è il modo migliore per capire che possiamo vivere una vita assolutamente normale, semplicemente prestando attenzione alla terapia, a come ci alimentiamo e svolgendo con regolarità attività fisica».

NON A CASO l'ADPMI è particolarmente attiva sul fronte della formazione, con corsi dedicati ai diabetici sia di Tipo 1, sia di Tipo 2.

«L'esperienza maturata negli anni - evidenzia Mottes - ci ha consentito di mettere a punto iniziative mirate,



La piramide alimentare della dieta mediterranea

come ad esempio il corso che viene proposto più volte nell'anno all'Ospedale Buzzi per i diabetici di Tipo 2 e che si sviluppa su tre sabato. Una vera full immersion durante la quale si affrontano tutti i vari aspetti della patologia e le metodologie per tenerla sotto controllo, con una particolare attenzione anche alle complicanze, in particolare il piede diabetico, troppo spesso trascura-

to. Per i diabetici di Tipo 1, invece, oltre ai 4 incontri serali programmati all'Ospedale Niguarda, puntiamo molto su iniziative residenziali o semi-residenziali, perché abbiamo constatato una maggiore efficacia dell'intervento formativo quando le persone sono al di fuori della loro routine e, ancora di più, quando hanno la possibilità di socializzare durante una gita o una cena».

Le innovazioni terapeutiche, la conoscenza degli alimenti che aumentano la glicemia, il counting dei carboidrati sono i temi ricorrenti dei corsi che riscuotono sempre grande successo.

«Ogni volta effettuiamo un "test di conoscenza" prima e dopo il corso, rilevando al termine anche il grado di soddisfazione, che poi si tramuta nella capacità di gestire la propria patologia».

Migliorare la conoscenza nei pazienti, però, non basta. Per questo la presidente dell'Associazione lancia un appello ai Medici di Famiglia: «Cercate di prestare maggiore attenzione alle complicanze, sulle quali si può fare tanta prevenzione per permettere a noi diabetici di vivere meglio».

### LA REDAZIONE

I.C. «L.Manara» - Sezione ospedale  
San Carlo Borromeo (Pediatria) - Milano  
Laboratorio Giornalismo

ALUNNI: Martina Adducchio, Samuele Cicognini, Giulia Di Leo, Ludovico Gerla, Graziano Daniele Leonardo,  
Alice Rinaldi, Gennaro Romanelli, Debora Scarioni,  
Francesca Scribano, Giorgia Vernazzi Fondulo

DOCENTI: Alessandra Guanzani, Giovanni Ruggeri

