

VIAGGIO IN ZUCCHEROLANDIA CON MARCO E MICRO



**GUIDA ILLUSTRATA PER CONOSCERE
E VIVER BENE CON IL DIABETE**
ART BY ANTONIO FEDERICO

Prefazione

Questo libro nasce dalla volontà di dare ai giovani in età scolare e ai loro insegnanti risposte chiare sul “Pianeta Diabete”.

Il diabete è una malattia cronica dalla quale è impossibile guarire ma che è possibile gestire, se si è adeguatamente formati.

E la formazione deve cominciare tra i banchi di scuola.

Un’ insegnante adeguatamente formato è in grado di riconoscere i sintomi di ipo-iperglicemia e può, se vuole, intervenire in attesa del soccorso medico.

Può creare un clima sereno e inclusivo intorno a un giovane con diabete, accrescendo la sua autostima, migliorando le sue capacità relazionali e frenando l’insorgere di atteggiamenti discriminatori o compassionevoli nei suoi confronti.

Di contro, un giovane adeguatamente formato è in grado di gestire il suo Diabete sentendosi ‘Normale’, uguale agli altri, libero di vivere la sua quotidianità senza impedimenti.

La Diabaino vip-vip dello Stretto, affiliata FAND

(Associazione Italiana Diabetici), ormai da un ventennio è in prima linea, al fianco delle persone con diabete e alle loro famiglie, per dare informazione, fare formazione, indicare un corretto stile di vita.

Alla fine del “Viaggio in Zuccherolandia”, viene riportata la testimonianza di una giovane che ha vissuto l’esperienza Diabete e ha Navigato nei suoi Mari in Tempesta riuscendo, alla fine, ad Approdare nel Porto Sicuro delle Isole di Langherans.

*IL DIABETE
È COME UN MARE
IN TEMPESTA... L'ÉQUIPE TI
INDICHERA' LA ROTTA*





**IN QUESTA GUIDA VI AIUTEREMO A CONOSCERE
E CONVIVERE BENE CON IL DIABETE,
QUALI SONO I SINTOMI E COME GESTIRLI!
CON L' AIUTO DI "MICRO" TUTTO SARA' PIU' FACILE
INOLTRE VI FARO' CONOSCERE UN' E'QUIPE
SPECIALIZZATA CHE NON VI FARA' SENTIRE
MAI SOLI MA UNITI NEL DIABETE.**

BUON VIAGGIO A ZUCCHEROLANDIA !

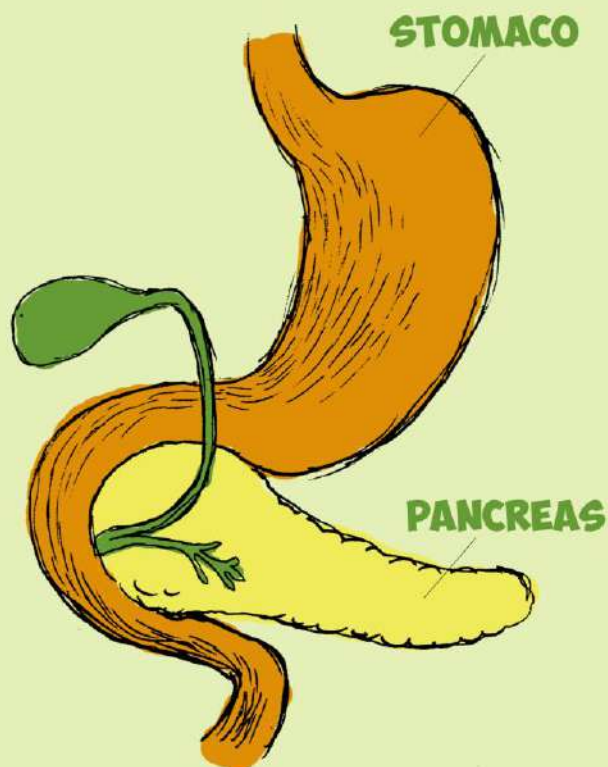
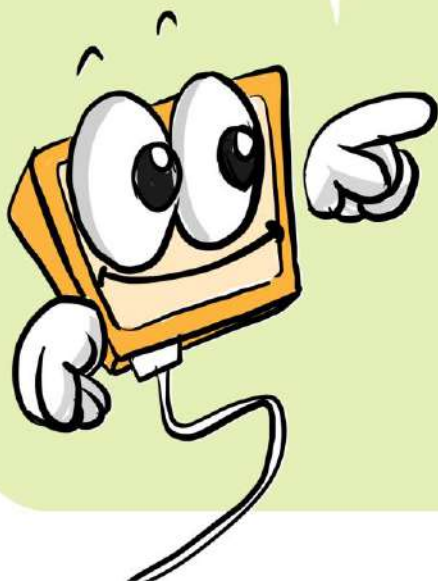


COS'E' IL DIABETE ?

**DEFICIT PRODUZIONE INSULINA
(ORMONE PRODOTTO DEL PANCREAS)
PERMETTE AL GLUCOSIO IN CIRCOLO NEL
SANGUE DI ENTRARE NELLE CELLULE
DELL'ORGANISMO E DI TRASFORMARSI IN
ENERGIA.**

**IL PANCREAS SMETTE DI FUNZIONARE
IN PARTE O COMPLETAMENTE ,
NON PRODUCE PIU' INSULINA
SENZA INSULINA IL GLUCOSIO
CONTENUTO DEGLI ALIMENTI NON PUO'
PASSARE NELLE CELLULE E RIMANE
NEL SANGUE...**

IO SONO UN
MICROINFUSORE
E MI SOSTITUISCO
AD UN PANCREAS
CHE NON FA
IL SUO DOVERE!



ESISTONO DUE TIPI DI DIABETE:

DI TIPO 1
DELL'INFANZIA E DELL'ETA' GIOVANILE
ASSENZA DI INSULINA A CAUSA
DEL MALFUNZIONAMENTO DEL PANCREAS



DI TIPO 2
TIPICO IN ETA' ADULTA O
ADOLESCENTI OBESI
SI INSTAURA UNA RESISTENZA
ALL'INGRESSO DELL'INSULINA
CHE RIMANE IN CIRCOLO
E QUINDI ABBIAMO IPERINSULINISMO



IN ENTRAMBI I CASI IL SEGNO COMUNE E' IPERGLICEMIA
CIOE' AUMENTO NEL SANGUE DEL TASSO DI GLUCOSIO
CHE NELLA NORMALITA' DEVE ESSERE INFERIORE A 100 MG/DL

ECCO I SINTOMI DELL'IPERGLICEMIA

- SECCHENZA BOCCA
- SETE (POLIDIPSIA)
- FREQUENTE BISOGNO DI FARE PIPÌ (POLIURIA)
- DISTURBI VISTA
- AFFATICAMENTO E SONNOLENZA
- SENSAZIONE DI MALESSERE
- DIMAGRIMENTO – DOLORI ADDOMINALI
- ALITO ACETONEMICO
- COMA IPERGLICEMICO
- ALTERAZIONE STATO DI COSCIENZA
- ALTERAZIONE RESPIRO (RESPIRO FREQUENTE)
- DISIDRATAZIONE CUTANEA E MUCOSA (LABBRA)

**LA TERAPIA E' SEMPRE INDICATA
DAL MEDICO CURANTE**



CONOSCIAMO IL DIABETE MELLITO

UNA MALATTIA ANTICA COME IL MONDO!

IL DIABETE MELLITO UNA CONDIZIONE MORBOSA CARATTERIZZATA DA ELEVATO TASSO DI ZUCCHERO NEL SANGUE (GLICEMIA),
CI COLPISCE QUANDO IL NOSTRO CORPO NON È PIÙ CAPACE DI UTILIZZARE IL GLUCOSIO E LO ACCUMULA ALZANDO LA GLICEMIA. LE CAUSE SONO DIVERSE: EREDITARIE, ORMONALI, AMBIENTALI.

MA COSA SUCCEDDE NEL NOSTRO CORPO?

QUANDO MANGIAMO UNA PARTE DEL CIBO SI TRASFORMA IN ZUCCHERO, LO ZUCCHERO CHE CIRCOLA NEL SANGUE DIVENTA ENERGIA CHE SERVE A FAR FUNZIONARE IL NOSTRO CORPO. L'INSULINA HA IL COMPITO DI LIBERARE LO ZUCCHERO QUANDO LE CELLULE DEL NOSTRO CORPO NE HANNO BISOGNO.

L'INSULINA

VIENE PRODOTTA IN UN'AREA DEL PANCREAS CHIAMATA ISOLA DI LANGHERANS QUANDO IL CORPO NON È CAPACE DI PRODURRE INSULINA, SI HANNO QUESTI SINTOMI: AUMENTO DELLA SETE, ECCESSIVO BISOGNO DI URINARE, PERDITA DI PESO, SONNOLENZA, STANCHEZZA, FACILE AFFATICAMENTO, NAUSEA, PRURITO, IN QUESTO CASO SI HA IL DIABETE MELLITO TIPO 1 INSULINO DIPENDENTE, PER VIVERE SI HA BISOGNO DI SOMMINISTRARLA CON PICCOLE INIEZIONI,

MARCO NON USA LE PENNE DI INSULINA MA HA IL MICROINFUSORE CHE LO AIUTA A VIVERE BENE.



HO IL DIABETE?

- POSSO CURARLO BENE !

**ECCO ALCUNI SEMPLICI E IMPORTANTI
CONSIGLI DELLA DIETISTA GABRIELLA VIOLI :**



- CONSUMA I PASTI AD ORARI REGOLARI E FAI LA "CONTA DEI CARBOIDRATI"
- FAI SPORT PIU' VOLTE NELLA SETTIMANA
- CONTROLLA LA GLICEMIA E SCRIVILA SUL UN DIARIO
- NON PUNGERTI MAI ALLO STESSO DITO
- FAI L'INIEZIONE DI INSULINA CON LA GIUSTA TECNICA LE BRACCIA , LE COSCE , L'ADDOME , LA PARTE ALTA DEI GLUTEI. NON DIMENTICARE DI RUOTARE I SITI D'INIEZIONE PER EVITARE IL RISCHIO CHE SI FORMINO DEI NODULI, RICORDATI STESSA ZONA STESSA ORA

**QUAL' E' L'ALIMENTAZIONE PIU' CORRETTA
PER UNA PERSONA CON DIABETE?**

COME RACCOMANDATO DA MOLTE SOCIETA' SCIENTIFICHE LA TERAPIA ALIMENTARE ANCHE PER LE PERSONE CON DIABETE E' LA DIETA MEDITERRANEA.

DOVRAI FARE IL CORSO SULLA **CONTA DEI CHO** COSI' AVRAI MAGGIORE FLESSIBILITA' E AUTONOMIA NELLA GESTIONE DELLA TERAPIA ALIMENTARE IMPARERAI AD ADEGUARE LA DOSE DI INSULINA RISPETTO AI CARBOIDRATI ASSUNTI. LA NOSTRA DIETA CONTIENE MACRONUTRIENTI E SONO: CARBOIDRATI, GRASSI E PROTEINE, MA I CHO SONO I RESPONSABILI DELLA RISPOSTA GLICEMICA. HANNO UN'INFLUENZA IMMEDIATA SULLA GLICEMIA COMINCIANO AD INNALZARSI ENTRO 15 MINUTI DALL' INIZIO DEL PASTO E SI TRASFORMA IN GLUCOSIO ENTRO 2 ORE DAL PASTO

IMPARERAI A :

SAPERE COSA SONO I CHO ;

(CARBOIDRATI SONO UN MACRONUTRIENTE E SI DISTINGUONO IN SEMPLICI E COMPLESSI)

DOVE LI TROVI;

(CARBOIDRATI SONO CONTENUTI CEREALI NEI LEGUMI, NELLA FRUTTA E VERDURA NEL LATTE NEI DOLCI E NELLE BEVANDE)

QUANTI CHO CI SONO IN QUELL' ALIMENTO:

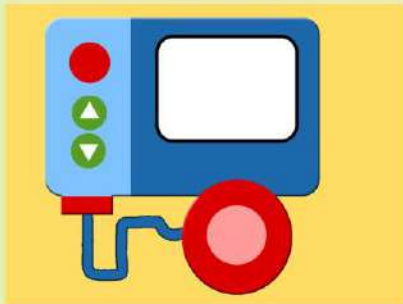
- A STIMARLI AD OCCHI O CON ALTRE MISURE;



CONOSCIAMO "MICRO"

IL MICROINFUSORE

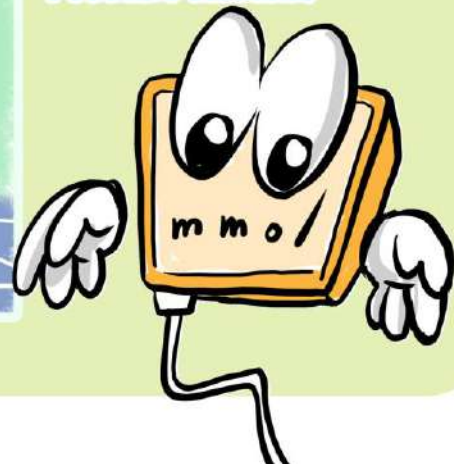
È UN DISPOSITIVO PORTATILE, PICCOLO E DISCRETO, CHE TRAMITE UN SET INFUSIONALE E UN AGO-CANNULA, SOMMINISTRA INSULINA AD AZIONE RAPIDA 24 ORE SU 24. PUÒ ESSERE INDOSSATO DURANTE TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA, COMPRESA L'ATTIVITÀ FISICA.



IL MICROINFUSORE PERMETTE DI RICEVERE UN APPORTO DI INSULINA PRECISO E COSTANTE NEL TEMPO, EMULANDO LA FUNZIONALITÀ DEL PANCREAS; LA VELOCITÀ BASALE DI SOMMINISTRAZIONE DELL'INSULINA, INOLTRE, PUÒ ESSERE REGOLATA A SECONDA DELLE NECESSITÀ E DELLO STATO PSICOFISICO DEL PAZIENTE. NEI MODELLI PIÙ RECENTI IL BASALE È COMPLETAMENTE AUTOMATICO, REGOLATO IN BASE AL LIVELLO DI GLUCOSIO RILEVATO DAL SENSORE. È MOLTO DISCRETO, PUÒ ESSERE PORTATO SOTTO I VESTITI SENZA ESSERE NOTATO, LASCIANDO AL PAZIENTE DIABETICO LA LIBERTÀ DI VIVERE LA PROPRIA QUOTIDIANITÀ SENZA LIMITI E SENZA RINUNCE.



È UTILE PER FORNIRE UN QUADRO PIÙ COMPLETO DELL'ANDAMENTO DEL GLUCOSIO NEL SANGUE ED AVERE MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI VALORI E DI COME POSSANO VARIARE.



IL CALO DI ZUCCHERI L'IPOGLICEMIA



MARGO ATTENTO
ALLE TENTAZIONI!

L'IPGPLICEMIA PUO' ESSERE CLASSIFICATA IN TRE GRADI:

- 1. GRADO LIEVE:** CARATTERIZZATO DALLA SOLA PRESENZA DI SINTOMI ADRENERGICI (TREMORI, SUDORE, PALPITAZIONI) CHE IL PAZIENTE RIESCE A GESTIRE IN AUTONOMIA.
- 2. GRADO MODERATO:** AI SINTOMI ADRENERGICI SI AGGIUNGONO QUELLI NEUROGLICOPENICI (DEBOLEZZA E CONFUSIONE MENTALE); MA ANCHE IN QUESTO CASO IL PAZIENTE RIESCE A GESTIRE LA SITUAZIONE.
- 3. GRADO GRAVE:** LO STATO DI INCOSCENZA DEL PAZIENTE.

COSA FARE IN CASO DI IPOGLICEMIA !??

- SOSPENDERE QUALUNQUE ATTIVITA' E SEDERSI.
- SE SI E' ALLA GUIDA, FERMARSI IMMEDIATAMENTE.
- RILEVARE LA GLICEMIA, SE POSSIBILE.
- ASSUMERE 15-20 GRAMMI DI ZUCCHERO !

IL DIABETE E LA SCUOLA

UNA CORRETTA CONOSCENZA DEL DIABETE PUO' AIUTARE IL BAMBINO/RAGAZZO CON DIABETE, I COMPAGNI DI CLASSE, I DOCENTI, IL PERSONALE SCOLASTICO E I GENITORI A COMBATTERE L'IGNORANZA I PREGIUDIZI ED EVENTUALI ATTEGGIAMENTI DI ESCLUSIONE

**SIAMO TUTTI DIVERSI
UNICI E IRRIPETIBILI!**

QUAL E' IL COMPITO DELLA SCUOLA?

- **PRENDERSI CURA DEL BAMBINO NELLA SUA GLOBALITA'**
- **CONDURRE IL BAMBINO VERSO L'AUTOSUFFICIENZA**
- **ORGANIZZARE SEMINARI SUL DIABETE PER MIGLIORARE IL LIVELLO**



NELLA SCUOLA GLI INSEGNANTI HANNO UN RUOLO IMPORTANTE NEL PERCORSO DI ADATTAMENTO PSICOLOGICO AL DIABETE SIA PER QUANTO RIGUARDA IL BAMBINO CHE LA SUA FAMIGLIA.

**ESSERE DISPONIBILE AD OCCUPARSI DEL BAMBINO E DELLE SUE ESIGENZE DI "SALUTE"
SUPERARE L'ANSIA, DOVUTA ALLA PAURA DI SBAGLIARE
CONSIDERARE IL BAMBINO CON DIABETE COME GLI ALTRI:
PERCHE' IL BAMBINO CON DIABETE HA LE STESSA POTENZIALITA' DEGLI ALTRI.**

DI NORMA IL BAMBINO CON DIABETE PUO' PARTECIPARE A TUTTE LE ATTIVITA' SCOLASTICHE COMPRESA LA GINNASTICA E DEVE ESSERE TRATTATO ALLO STESSO MODO DEI COMPAGNI (TENENDO CONTO DELL'ETA' DEL BAMBINO) :

- HA BISOGNO DI CONTROLLARE I LIVELLI GLICEMICI E PRENDERE PROVVEDIMENTI A SECONDA DEI RISULTATI

-CONSUMARE UNO SPUNTINO E PASTI REGOLARI (NON DIVERSI RISPETTO AGLI ALTRI)

-BERE SE HA SETE (SINTOMO DI IPERGLICEMIA)

-ANDARE IN BAGNO SE LO RICHIEDE (SINTOMO DI IPERGLICEMIA)



**PICCOLO MARCO, NON POSSIAMO DISTRARCI UN ATTIMO
UNO SBAGLIO PUO' COMPROMETTERE LA TUA SALUTE!**

IL DIABETE E LO SPORT



SVOLGERE ATTIVITA' SPORTIVA REGOLARMENTE, ANCHE AGONISTICA, QUESTO CON LA GIUSTA INFORMAZIONE PER PREVENIRE IL RISCHIO DI IPOGLICEMIA DURANTE L'ATTIVITA' STESSA.

CERTAMENTE SOLO L'ATTENTA AUTOGESTIONE DELLA MALATTIA CON I CONTROLLI QUOTIDIANI, GLICEMIE CAPILLARI PRIMA E DOPO I PASTI LA CONTA DEI CHO E L'OSSERVAZIONE DI ALCUNE SEMPLICI REGOLE ATTE A RIDURRE IL RISCHIO DI IPOGLICEMIA, TI PERMETTE DI PRATICARE ATTIVITA' FISICA IN SICUREZZA.



COME COMPORTARSI IN CONDIZIONI OTTIMALI DI NORMOGLICEMIA:

1- PIANIFICARE IN ANTICIPO L'ATTIVITA FISICA, DECIDERE COSA MANGIARE E FARE L'INIEZIONE DI INSULINA RAPIDA 1-2 ORE PRIMA DELL'ESERCIZIO.

2- MISURARE LA GLICEMIA PRIMA DELL'ESERCIZIO: SE LA GLICEMIA E' INFERIORE A 90-100 MG/DL FARE UNO SPUNTINO PRIMA DI COMINCIARE.

SE E' PRESENTE IPERGLICEMIA (> 300 MG/DL) CON CHETONI NELLE URINE L'ESERCIZIO FISICO VA RINVIATO, ED E' POSSIBILE PRATICARE UNA DOSE EXTRA DI INSULINA (2-3 U) ASPETTANDO 2-3 ORE CHE LA GLICEMIA SIA SCESA.

PRATICARE REGOLARMENTE ATTIVITA' FISICA E SPORT CON IL DIABETE E' NECESSARIO PER SENTIRSI MEGLIO E TENERE PIU' EFFICACEMENTE SOTTO CONTROLLO LA PROPRIA CONDIZIONE. PURTROPPO NON SEMPRE CHI HA IL DIABETE FA ESERCIZIO FISICO CON COSTANZA E ADDIRITTURA NON POCHE SONO COLORO CHE NON NE SVOLGONO AFFATTO: LO HA RICORDATO RECENTEMENTE L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE ITALIANA ATLETI DIABETICI, ANIAD



I CONSIGLI DELLA DOTT. FERRARO



Marco, mi raccomando, stai attento a Micro perché, se non ti prendi cura di lui, puoi avere dei problemi.

Ricordati di cambiare il set di infusione ogni 3 giorni e mai in prossimità della notte.

Fai sempre la rotazione del sito di inoculo.

Porta sempre con te il kit salva vita:

*Iniettore automatico d'insulina (penna) con gli aghi,
set infusionale di ricambio,
reflettometro con le strisce,
Zucchero, crackers, acqua.*

RICORDA:

*fai tanta pipì, hai molta sete, ti senti stanco, hai sonnolenza,
le labbra secche, perdita di peso, respiro affannoso, nausea e vomito
con alito che sa di acetone?*

Se hai il diabete c'è qualcosa che non va.

*Nel peggiore dei casi può essere la Chetoacidosi: la carenza dell'ormone
insulina impedisce alle cellule del nostro corpo di utilizzare lo zucchero
presente nel sangue.*

Si attiva il fegato che trasforma i grassi di riserva in zuccheri.

*Questo nuovo zucchero darà energia al cervello che dirige le
funzioni del nostro organismo.*

*Se non hai il Diabete, la parola d'ordine è VERIFICA. come?
con un esame capillare della Glicemia.*

È Fondamentale, soprattutto,

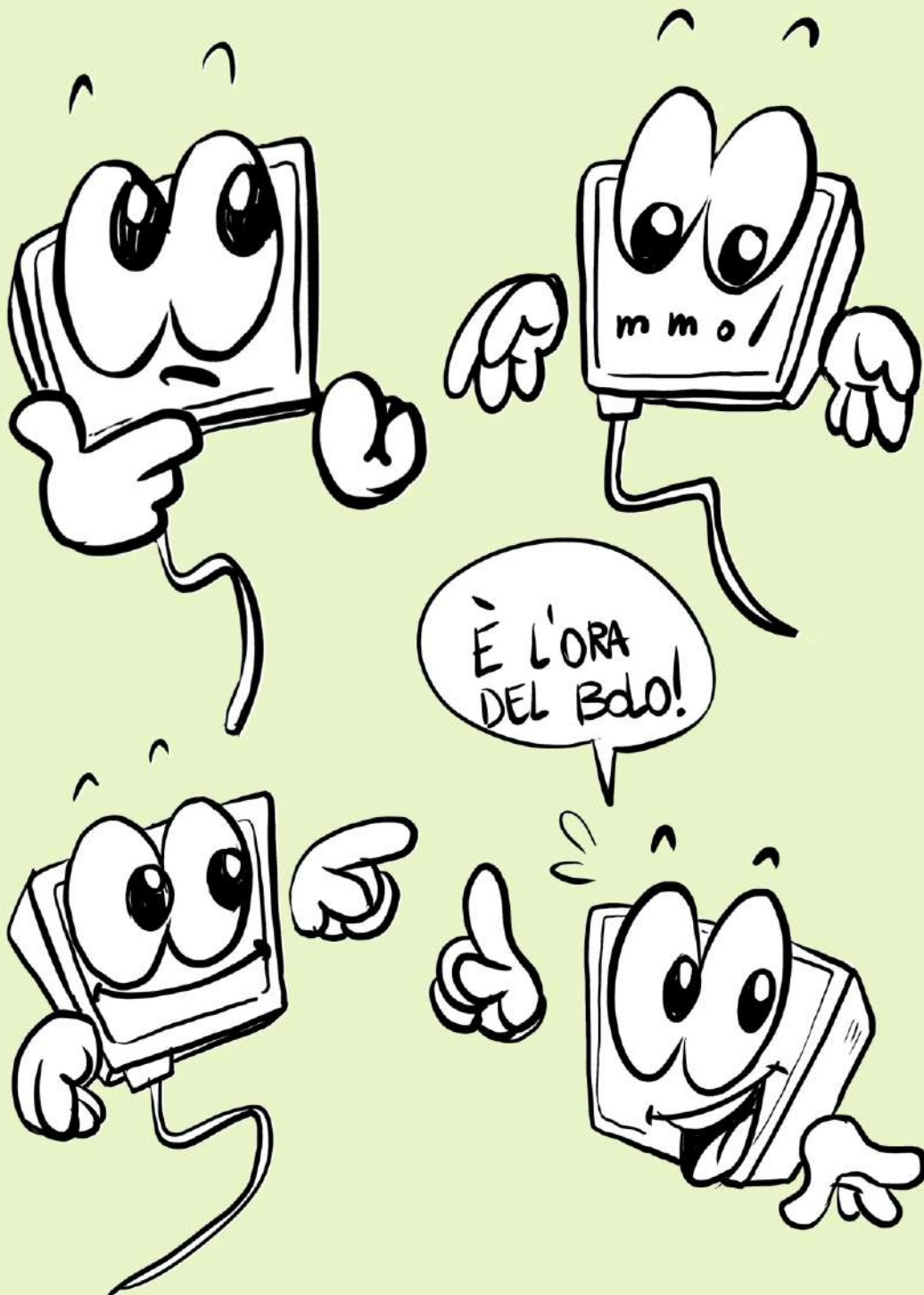
*In età pediatrica eseguire un esame della glicemia (zucchero nel sangue)
e della Glicosuria (zucchero nelle urine)*

COLORIAMO MARCO E MICRO



CONSERVA TUTTI GLI ESAMI MEDICI

COLORIAMO MICRO



COLORIAMO MARCO



VEDIAMO SE SE SIETE PREPARATI ! **3 DOMANDINE SEMPLICI PER VOI**

CHE COS'E' L'INSULINA ?

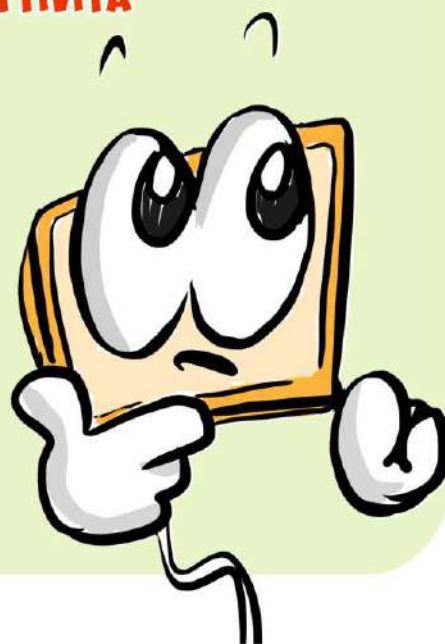
- UN ORMONE PRODOTTO ALL'INTERNO DEL PANCREAS
- UNO ZUCCHERO PRODOTTO DAL PANCREAS
- UNA CURA ORMONALE

DOVE SI TROVANO LE ISOLE DI LANGERHANS ?

- NEL MAR MEDITERRANEO
- ALL'INTERNO DEL PANCREAS
- INFONDO ALLO STOMACO

UN DIABETICO PUO' PRATICARE SPORT ?

- SI, EVITANDO I PASTI DURANTE L'ATTIVITA'
- SOLO SE PRESCRITTO DAL MEDICO
- CERTAMENTE ANCHE A LIVELLO AGONISTICO



Condividiamo una nostra testimonianza:

-Sono stata anche io una bambina con il diabete, ho avuto paura, mi sono ribellata, ho rubato la cioccolata dalla dispensa, ho desiderato il cibo, soprattutto quando mi dicevano che il cibo e lo sfarzo delle vetrine dolci non fossero più per me.

E' questo che all'inizio avevano detto.

Ho sentito le solite frasi della gente accompagnarmi ad ogni boccone: "Ma tu questo non puoi mangiarlo" .

E di rimando, io ne ho mangiato di più, per dimostrare che nulla poteva limitarmi, nemmeno quella particolare vacanza delle mie beta cellule su quelle favolose e nascoste Isole di Langherans.



*Io li navigavo da poco e
senza dare un senso al mio arrivo. Il capitano mi ha guardata
ed ha chiesto per me un Daiquiri e con il suo spirito fervente e
gioviale ci ha messo sopra pure un ombrellino da drink ,
raccomandando : “ Per lei tanto zucchero e tanti colori” .
Quindi io adesso potevo essere di nuovo anche lo zucchero ,
anche i colori, anche il sale del mare e della ricerca,
o semplicemente lo zucchero della terra .*



Adesso non avevo più paura dello zucchero, dell'ignoranza ... ero diventata consapevole, e salendo sulla barca, e avevo compreso che al timone ci dovevo saper stare... perché non potevo essere il mio diabeto e non potevo stare a lungo dentro quell'isola alternativa al mondo reale.

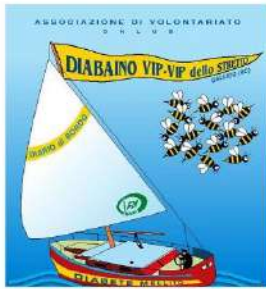
Ho capito che anche quel timone rispondeva al principio della leva e che io avrei dovuto fornire ad ogni evento della vita un punto d'appoggio per sollevarlo e nulla sarebbe stato impossibile.

Nessuna persona con il diabete merita di essere spersonalizzata, isolata o guardata con stupore, perché il diabete non è una malattia infettiva, ma è uno stile di vita che plasma le attitudini e prepara con rigore a molte prove, purché si abbiano in mano gli strumenti giusti per dominarlo : primo tra questi la conoscenza.

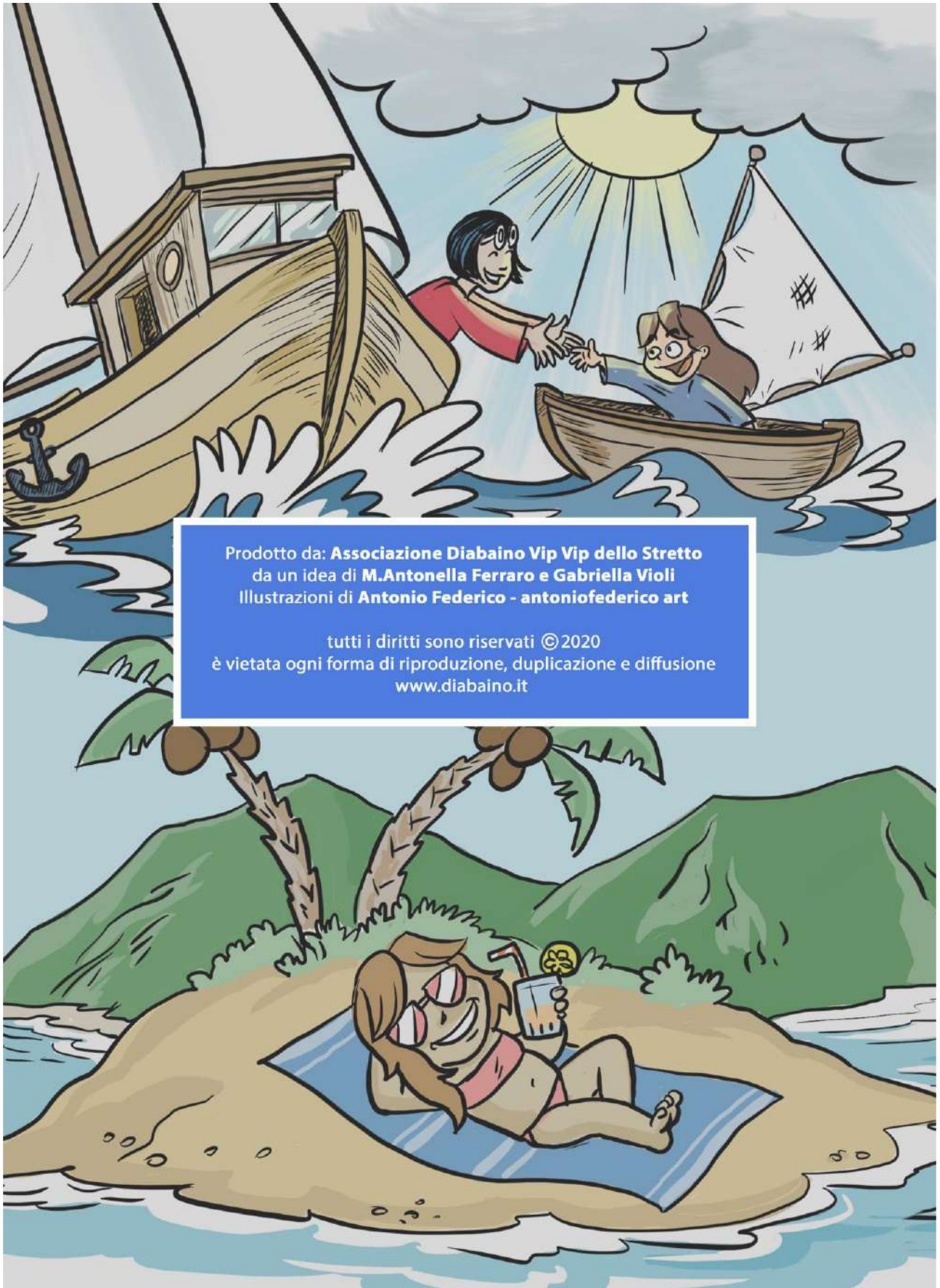
Ragazzi di tutte le età : Vivere è crescere su se stessi e per crescere bisogna saper navigare qualsiasi mare, avere consapevolezza che nei mari mai navigati dagli altri noi dobbiamo, perché possiamo, trarci in salvo . Oggi io e molti altri bambini di un tempo diciamo Grazie, a M. Antonella Ferraro che, al timone della barca della Vita, percorre le rotte che portano alle isole di Langherans.

Un grazie alla sempre presente aiuto timoniere, per la quale nessun alimento ha segreti e che nessun imprevisto può turbare, Gabriella Violi.





*Le sue parole intense e sentite ci suggeriscono una riflessione
e sono rivelatrici di una verità:
la corretta informazione ci rende autonomi, la conoscenza
ci rende liberi di scegliere, liberi di vivere.*



Prodotto da: **Associazione Diabaino Vip Vip dello Stretto**
da un'idea di **M. Antonella Ferraro e Gabriella Violi**
Illustrazioni di **Antonio Federico - antoniofederico art**

tutti i diritti sono riservati ©2020
è vietata ogni forma di riproduzione, duplicazione e diffusione
www.diabaino.it

