Come ogni anno, a metà novembre si celebra la **Giornata mondiale del diabete**: per il 2019 la sensibilizzazione si focalizza sul tema “**Proteggi la tua famiglia**”. Questa patologia sta infatti assumendo sempre di più le connotazioni  di una crescita pandemica, visti i numeri previsti per il 2030: si stima infatti che, tra meno di un decennio, ne saranno affette 522 milioni  di persone. Sono cifre impressionanti per una malattia che ha una elevata mortalità, soprattutto in riferimento alle complicanze cardiovascolari che ne derivano.

In Italia un paziente su tre non sa di essere diabetico; in Emilia-Romagna la prevalenza attuale  è circa il 7%.  
Anche nella nostra città, come da consolidata tradizione, Ausl e Associazione Autonoma Diabetici Piacentini promuovono u**n’iniziativa dedicata alla Giornata mondiale del diabete**. L’appuntamento è per **sabato 16 novembre, dalle ore 14.30 alle 17.30, sul Pubblico Passeggio (Barriera Genova)**. La postazione è allestita grazie all’apporto del Secondo Reggimento Genio Pontieri di Piacenza.

I cittadini potranno eseguire stick glicemici capillari e chiedere una valutazione dei propri fattori di rischio per diabete mellito, attraverso la compilazione di un semplice questionario. Sarà inoltre possibile incontrare diabetologi e dietiste per utili consigli sulla corretta alimentazione.

La **famiglia**, che dovrebbe essere l’epicentro di ogni percorso educativo, è il nucleo nel quale la prevenzione del diabete può diventare davvero efficace. Per ridurre il rischio, bastano poche e semplici azioni, promuovendo un corretto stile di vita a ogni età. Una **sana alimentazione e un regolare esercizio fisico** sono i pilastri per tenere lontano il diabete. Ma la famiglia deve anche porre attenzione a quelli che possono essere, per esempio, **i segni premonitori di un esordio di diabete in un bambino**.

L’educazione ai corretti stili di vita viene insegnata anche ai ragazzi nelle scuole, ma il  messaggio di educazione dovrebbe impiegare anche tutte le fonti possibili di comunicazione  ed essere allargato a tutte le figure coinvolte in progetti di educazione con i ragazzi (per esempio, allenatori sportivi , educatori,  etc).

In qualsiasi famiglia può presentarsi un caso di diabete; ovviamente, se riguarda un bambino, diventa emotivamente più impattante. Le ripercussioni psicologiche possono estendersi anche sui genitori, che devono gestire la malattia. Analogamente accade per un adulto, specie in condizioni particolari quali possono essere quelle di un soggetto anziano e fragile. Le complicanze del diabete, infatti, possono essere molto gravi (rischio cardiovascolare elevato , insufficienza renale, stroke , cecità , amputazione d’arto inferiore) e

Ecco quindi  che  l’**ambiente familiare che circonda il paziente diventa strategico per la gestione ottimale della malattia**.

La **prevenzione del diabete** mellito di tipo 2 si può fare cambiando lo stile di vita e prestando attenzione ai segnali di allarme e utilizzando gli screening periodici.

**Cambiare gradualmente e per sempre le abitudini alimentari** significa liberarsi dai condizionamenti della pubblicità ed educare i più piccoli in famiglia a evitare gli sprechi nel cibo, alimentandosi in modo naturale, privilegiando frutta e alimenti ricchi di fibre, evitando inutili merendine e fuoripasto.

**Sul diabete si vince con un gioco di squadra** che coinvolga non solo i professionisti che si prendono cura del paziente ma anche la famiglia e la comunità intera.

**A Piacenza: un percorso diagnostico terapeutico per i pazienti adulti**

Le persone con diabete sono spesso colpite da complicanze acute e croniche, con un aumento da 2 a 6 volte dei ricoveri per problemi cardiovascolari, cerebrovascolari, renali, vascolari periferiche e amputazioni. L’impegno dell’Ausl di Piacenza è quello di passare da un modello di “Medicina d’attesa”, a una “Sanità d’iniziativa”, in cui si creano percorsi dedicati e i pazienti stessi diventano parte integrante e attiva del processo.

Nella nostra provincia è attivo da due anni un percorso specifico, che vede lavorare insieme il team diabetologico, i vari specialisti ospedalieri, i medici di base e le altre professioni sanitarie del territorio. “Questa è la strategia migliore – evidenzia il dottore Maurizio Bianco, alla guida del reparto - per rispondere sia ai bisogni specifici della malattia sia alle necessità della persona: autogestione, stile di vita, accessibilità ai servizi, personalizzazione degli schemi di terapia e continuità delle cure”.

Ai percorsi assistenziali si associano gli importanti progressi biomedici in campo diabetologico, come terapie farmacologiche complesse e innovative, tecnologie molto specifiche (monitoraggio continuo della glicemia, microinfusori) per migliorare la cura del diabete. **Il diabete in età evolutiva: sostegno alle famiglie**

Il diabete coinvolge anche i bambini. Il reparto di Pediatria e Neonaltologia, diretto da Giacomo Biasucci, segue una settantina pazienti, piacentini e lombardi, con un team dedicato, che vede lavorare insieme medici, infermieri, dietiste e psicologi.

“L’incidenza della malattia – spiega la dottoressa Sara Riboni, referente aziendale per la Diabetologia pediatrica - è in continuo aumento”. Prevalentemente si tratta del diabete di tipo 1, causato dall’incapacità dell’organismo di produrre insulina che deve quindi essere somministrata più volte al giorno. Non dipende dal cibo, né dai dolci.

Quali sono i campanelli d'allarme che possono far scattare il dubbio ai genitori? “Bere tanto e urinare tanto: in presenza di questi sintomi è necessario recarsi immediatamente dal proprio medico, perché è sufficiente un esame delle urine o una prova della glicemia raccogliendo una goccia di sangue dal polpastrello delle dita per fare una diagnosi”.

“Se queste avvisaglie non vengono riconosciute in modo tempestivo l’organismo subisce delle profonde modificazioni metaboliche che posso portare a un’alterazioni del respiro, dello stato di coscienza fino al coma. Questo accade perché un bambino con diabete è incapace di produrre insulina perché le cellule che se ne devono occupare sono completamente distrutte”.

Se la presenza della malattia viene accertata, a bimbi e ragazzi affetti da diabete sono garantite oggi in Pediatria tutte le opportunità terapeutiche dei maggiori centri nazionali, evitando alle famiglie lo spostamento verso altre province.   
L'impegno del reparto non riguarda solo la presa in carico dei piccoli pazienti ma è allargato anche a sostenere bambini e ragazzi per aiutarli a convivere al meglio con la malattia nel loro quotidiano. “Nell’ambito di un’alimentazione corretta, oggi non è più necessario dare diete rigide e proibitive ma è molto importante educare i pazienti e i loro familiari a riconoscerei diversi componenti presenti nel pasto, con particolare riferimento ai carboidrati e a imparare a identificarli per gestire al meglio l’assunzione di insulina.  “Il diabete in pediatria si manifesta in modo improvviso – concludono i professionisti dell’equipe Ausl - e spesso è una diagnosi con cui si impara a convivere ma difficile da accettare”.