

ITALIAN BAROMETER DIABETES PEDIATRIC FORUM

Diabete di tipo uno, tanto stress e paura per i malati

Ansia e timore delle crisi ipoglicemiche, ma anche esperienze di discriminazione: la vita in salita dei giovani diabetici, in continua crescita. Dallo sport un aiuto per stare meglio

di Elena Meli



Sono circa 18mila nel nostro Paese i bambini e gli adolescenti con diabete di tipo uno, in continuo aumento. I malati, fra giovanissimi e adulti, sono circa 300mila e devono fronteggiare non soltanto la gestione quotidiana di una patologia che non ammette “dimenticanze” nella terapia, ma soprattutto le ansie, lo stress e le paure che il diabete comporta. Lo dimostrano i dati presentati di recente a Roma per il primo *Italian Barometer Diabetes Paediatric Forum*, organizzato da [Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation](#), Università di Roma Tor Vergata e [Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica](#).

Una malattia in aumento

Il diabete di tipo uno è la forma che compare in genere da giovanissimi, nella quale la produzione di insulina da parte del pancreas è azzerata e deve essere rimpiazzata con la somministrazione regolare dell'ormone attraverso iniezioni, da quattro a sei volte al giorno, o con un microinfusore. I pazienti sono in crescita, come spiega il presidente SIEDP Mohamad Maghnie: «Il numero sta salendo soprattutto nella fascia d'età inferiore ai sei anni. Inoltre, in circa il 30 per cento dei casi la malattia è diagnosticata quando il giovane manifesta la chetoacidosi, ovvero una crisi provocata dall'impossibilità di utilizzare il glucosio come fonte energetica a causa della mancanza di insulina. Succede perché spesso nei bambini i sintomi iniziali della malattia sono confusi con quelli di altre malattie».

Lo stress di essere diabetici

I dati diffusi in occasione del forum, raccolti attraverso l'indagine internazionale [DAWN Youth dell'International Diabetes Federation](#), indicano che il diabete ha un forte impatto sulle famiglie dei giovani pazienti: un genitore su due ha dovuto interrompere il lavoro per prestare assistenza ai figli malati, uno su tre ammette che il diabete ha colpito duro sul bilancio economico familiare. Consola scoprire che circa il 95 per cento dei giovanissimi diabetici dice di non essersi mai sentito in imbarazzo o discriminato per la sua malattia, ma le cose cambiano non poco crescendo: «Negli anni successivi il diabete di tipo uno ha un grosso impatto sullo stato psicofisico dei pazienti: molti manifestano disagi marcati – spiega Antonio Nicolucci, presidente *Data Analysis Center* della IBDO Foundation –. I dati dello studio DAWN2 sui diabetici adulti indicano infatti che il 47 per cento ammette un “distress emotivo”, l'8 per cento soffre di depressione. Lo stress da malattia dipende in larga misura dalla paura: il 51 per cento teme una crisi ipoglicemica, il 55 per cento è timoroso perché non ha abbastanza informazioni sulla patologia, il 12 per cento ha anche vissuto esperienze di discriminazione».

Un aiuto dallo sport

Per migliorare il benessere psicofisico, anche lo sport può aiutare: l'attività fisica serve ai più giovani per sentirsi come tutti i coetanei, poi a ogni età potenzia il sistema immunitario, fa bene all'umore, se ben gestita aiuta il compenso metabolico. Lo sottolinea l'esperienza dell'[Ambulatorio di Diabetologia dell'IRCCS Fondazione Maugeri di Pavia](#), che in collaborazione con la Scuola di specializzazione in medicina dello sport dell'università di Pavia ha messo a punto un percorso che consente ai diabetici, sotto stretto controllo medico, di praticare sport secondo programmi personalizzati fino a livelli agonistici. «La scelta del tipo di esercizio è legata alle caratteristiche di ciascun paziente e alle eventuali controindicazioni specifiche – spiega Luca Chiovato, responsabile dell'Unità di Medicina Interna e Diabetologia all'IRCCS Maugeri di Pavia –. Per minimizzare i rischi lo sport però va praticato in sicurezza: ciò significa affrontare lo sforzo con livelli appropriati di insulina circolante, per ridurre la probabilità di ipo- e iperglicemia. Alcune precauzioni sono molto utili, come allenarsi a distanza di almeno tre ore dal pasto, quando il picco insulinico è già passato, e misurare la glicemia prima, durante e dopo l'esercizio. Se l'attività si prolunga, è necessario assumere ogni ora dai 25 ai 50 grammi di carboidrati complessi a seconda dell'intensità dello sforzo; infine, il dosaggio dello schema insulinico giornaliero deve tenere conto dell'allenamento perché l'aumento della sensibilità insulinica si traduce in un maggior pericolo di ipoglicemia, se la dose dell'ormone non viene aggiustata di conseguenza».