E' vietata la riproduzione. Tutti i diritti sono riservati.

PUBLIFAST Concessionaria di Pubblicità
POTENZA: via Nazario Sauro, 102 MATERA: P.zza Mulino, 15
tel. 0971 476470 fax 0971 476797 tel. 0835 256440 fax 0835 256466

Presentato dall'Asp un Manuale dedicato a bambini e ragazzi che vogliono fare sport

Vita normale nonostante il diabete

I percorsi delineati nei Campi scuola organizzati per rendere i soggetti autonomi

POTENZA - Casi in crescita costante. Il diabete, nella nostra regione, sta diventando il vero grande nemico: l'8% della popolazione lucana - spiega Antonio Papaleo, presidente dell'Alad Fand - ne è affetta. Un problema che cresce - per motivi genetici ma anche a causa di stili di vita sbagliati - anche tra i bambini. E per questi ultimi, molto spesso, la scoperta della malattia porta a dover introdurre cambiamenti enormi nelle abitudini di vita.

Come ci si comporta, per esempio, quando si partecipa a un compleanno con un ricco buffet? Cosa succede se il bambino - come è naturale che sia - vuole iniziare un'attività sportiva?

Così il team di lavoro dell'Asp per le Endocrinopatie dell'età evolutiva (una vera eccellenza in regione), e quello dell'unità operativa della Medicina dello sport, in collaborazione con l'Alad-Fand e la Rete interaziendale di Pediatria di Basilicata, ha preparato (e presentato ieri alla Sala Inguscio della Regione) un Manuale pratico dedicato ai diabetici di tipo I.

Un Manuale che è il frutto dell'ultimo Campo scuola, quello tenutosi lo scorso anno al Pantano di Pignola. E a cui hanno partecipato gli esperti, i giovani tutor, i bambini e le loro famiglie. Perchè - come spiegato da Giuseppe Citro, responsabile del gruppo di lavoro per le Endocrinopatie dell'Asp - bisogna guidare il bambino diabetico e la sua famiglia in un percorso di autogestione della malattia. E questi campi - giunti ormai all'ottava edizione - servono proprio a questo.

Il diabete è una malattia con cui bisogna convivere quotidianamente. Bisogna imparare a dosare gli alimenti e l'insulina necessaria in base a una serie di parametri. Bisogna costantemente verificare i livelli di glicemia e capire quando e come intervenire. E bisogna allora insegnare a quei bambini a fare da soli. Come riuscirci?

Attraverso i tutor, che altri non sono che ragazzi più grandi che hanno imparato a convivere con la malattia. E che "passano il testimone" ai più piccoli. **Nunzia Laguardia**, **Gerardo Carlucci**, **Marianna Tomasuolo**, **Rocco Iacovera**, **Germano Romano**, **Salvatore Russo**, **Vincenzo Di Pasquale** nei campi scuola insegnano ai bambini a essere autosufficienti. E sono disposti - come ha raccontato una di loro - anche a "fare da cavia", facendosi iniettare l'insulina da una bambina che aveva paura di fare da sola.

Quella in cui insorge il diabete di tipo I è un'età particolare - dice Citro - è l'età in cui si pensa a tutt'altro, non all'insulina. Ed è per questo che il gruppo di lavoro dell'Asp deve poi avvalersi dell'opera di diversi esperti.

Nella squadra di Citro ci sono i diabetologi (Armando Zampino, Rosa Sinisi, Maria Natale), le psicologhe (Rossella Primola e Rosa Lapolla), le dietiste (Vita Salvatore e Maria Teresa Locoro) e degli infermieri umani e capaci di far sorridere anche il bambino più spaventato (Rocco Grano e Maria Giaculli). Un team che insieme sta riuscendo a ottenere ottimi risultati, considerato che anche i casi di ospedalizzazione causati dalla malattia sono in diminuzione.

Così - come detto ieri dall'assessore regionale alla Sanità, Flavia Franconi - se fino a qualche anno fa questa malattia non ti consentiva di avere una vita normale, oggi tutto sommato le cose sono molto cambiate.

E questo Manuale (al quale hanno contribuito anche i dottori di Medicina dello sport, Michele Sangregorio e Michele De Lisa) ne è la dimostrazione, perchè spiega ai piccoli diabetici che fare sport non è impossibile. Anzi: «l'attività fisica ha un valore terapeutico, perché tra i tanti benefici che apporta, è stato dimostrato che aiuta a regolare i valori della glicemia e il compenso metabolico». Servono degli accorgimenti certo, ma «il ragazzo diabetico è prima di tutto un ragazzo».

Antonella Giacummo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RISPOSTE PRATICHE

Rischi e controlli

TRA le attività sconsigliate ci sono gli sport da combattimento, il sollevamento pesi, le immersioni, gli sport anaerobici puri e quelli aerobici di lunga durata.

Quando parliamo di sport **aerobici** intendiamo, per esempio, la ginnastica aerobica, step, jogging, nuoto, cyclette, tapis roulant, marcia.

Quelli anaerobici: pesistica al alta intensità, corsa veloce 50-100-150 metri, nuoto ad alta intensità. Poi ci sono le attività miste, come tutti gli sport di squadra.

Perchè bisogna stare attenti in caso di diabete? Perchè la produzione di ormoni ad azione anti insulina può essere particolarmente importante in caso di attività fisica ad alta intensità o ad elevato contenuto agonistico. Questo può determinare aumenti anche drammatici della glicemia, con rischio di chetoacidosi (complicanza potenzialmente fatale, che si può riscontrare in persone affette da diabete mellito di tipo I).

Per questo è necessario che i pazienti diabetici facciano una particolare attenzione nel caso di attività sportiva, effettuando il controllo glicemico prima, durante e dopo gli allenamenti. Essenziale è poi idratarsi costantemente e continuamente, bevendo molto. Ma ancora è necessario tenere in equilibrio i livelli di carboidrati e, per i casi di necessit portarsi dietro il glaucagone (un ormone che permette il controllo dei livelli di glucosio nel sangue).

Sopra i bimbi presenti. In basso da sinistra Bochicchio, Citro e Cantore

I CONSIGLI

Sì all'attività se si rispetta un corretto stile di vita

NON è assolutamente semplice gestire la terapia durante la pratica sportiva, poichè possono verificarsi episodi di ipo o iperglicemia anche gravi. Pertanto un diabetico che voglia fare attività sportiva, agonistica o amatoriale, deve conoscere molto bene che tipo di risposta glicemica ci si può aspettare dal tipo di attività sportiva scelta e dall'intensità con cui la si praticherà.

Lo stile di vita di un paziente con diabete - si legge nel Manuale - è determinato dai presidi terapeutici non farmacologici, dieta ed esercizio fisico ed è da intendersi alla fine, esso stesso come un complessivo presidio terapeutico primario.

Educare ad un corretto stile di vita, dunque, può rendere il paziente un agente terapeutico del dottore, un protagonista del progetto terapeutico.

La concessione dell'idoneità a fare sport - si spiega ancora nel Manuale - dipende sostanzialmente dalla condizione di controllo metabolico specifico ottimale (ottenuto attraverso un'adeguata alimentazione ed una corretta terapia insulinica; dall'assenza di complicanze invalidanti, in particolare di retinopatia diabetica proliferante, nefropatia, nella fase di microalbuminuria, neuropatia autonomica, cardiopatia ischemica, vasculopatie ed ipertensione arteriosa; dall'assenza di possibili rischi iatrogeni (ipoglicemia).

In generale, quindi, la malattia diabetica priva di complicanze non costituisce motivo ostativo alla pratica di attività sportive, anzi sono consigliate, in quanto possono contribuire positivamente al compenso metabolico e al raggiungimento di uno stile di vita ottimale. A patto di rispettare precise regole alimentari e di autocontrollo.

Firema, cauto ottimismo

POTENZA - Sembra andare nella giusta direzione la vertenza Firema. E i sindacati di categoria, dopo l'incontro tenutosi ieri presso il Mise, sembrano essere ottimisti. Ieri, infatti, è stata presentata la proposta vincolante di acquisizione della Firema Trasporti S.p.A da parte di una nuova cordata di aziende internazionali: nello specifico l'indiana Titagarh detentrice del 90% delle quote e l'italiana Adler con il 10%.

Per la nascente società, che avrà nome di Titagarh Firema Adler – Tfa, già nelle prossime ore il Ministero predisporrà la procedura per ufficializzare l'acquisizione.

Venerdì 26 giugno, sempre presso il Mise, ci sarà un nuovo incontro per la presentazione ufficiale del piano industriale.

Quindi ottimismo viene dai sindacati, che vedono nell'interessamento della nuova cordata, una importante possibilità di svolta legata soprattutto alla comprovata esperienza nel settore dell'azienda indiana. Si attende, tuttavia, prima di gioire, l'ufficializzazione della conclusione di una vertenza che anche in passato non ha risparmiato colpi di scena.

Mario Guarente: «Serve soluzione immediata»

Stato di dissesto e scuole che si chiudono

POTENZA - «Lo stato di dissesto in cui versa l'Ente e le sanzioni derivanti dallo sforamento del Patto di Stabilità precludono al Comune di Potenza la possibilità di assumere nuove insegnanti per sostituire quelle in procinto di andare in pensione con la disastrosa, e purtroppo inevitabile conseguenza, della chiusura di sezioni e scuole a cui l'amministrazione non potrà più garantire un adeguato numero di operatori». Questo quanto dichiarato dal vicepresidente della IV commissione consiliare, Mario Guarente.

Impossibile garantire nuove assunzioni

«Oggi è necessario che la Regione Basilicata assuma con grande serietà l'impegno di riaprire i termini per consentire al Comune di Potenza di salvare quelle scuole. Sono già a conoscenza di una interlocuzione avviata tra i competenti rappresentanti della Giunta comunale e di quella regionale. Auspico un esito che nel più breve tempo possibile porti alla risoluzione definitiva di questo annoso problema che, altrimenti, potrebbe comportare gravi conseguenze sociali».

SANITÀ

Presentato a a Potenza l'opuscolo con i consigli utili realizzato dall'Asp con l'associazione lucana diabetici

Attività fisica e corretta alimentazione al centro del manuale per diabetici

La presentazione del manuale che ha visto la partecipazione di medici ed esperti e di numerosi bambini e ragazzi a cui principalmente sono indirizzati i consigli per convivere con il diabete di tipo uno

POTENZA- "Il manuale pratico dedicato ai diabetici tipo 1 che vogliano praticare attività fisica, realizzato grazie all'Asp, è rivolto essenzialmente ai ragazzi diabetici ma può essere utile per tutti. Una delle questioni su cui bisogna insistere per gestire meglio questa malattia è avere stili di vita adeguati. Insieme all'attività fisica va coniugata anche la corretta alimentazione. Il manuale è reperibile sul sito dell'Asp e su quello dell'associazione www.gdm1.org . Ora bisognerà promuovere non solo la teoria ma anche la pratica. Per questo organizziamo ogni anno il campo scuola indirizzato essenzialmente ai ragazzi che hanno il diabete in età evolutiva". A spiegarlo Antonio Papaleo presidente dell'associazione Alad Fand che insieme all'Asp ieri ha organizzato un incontro, nella sala Inguscio della Regione Basilicata, per presentare un vademecum sull'attività fisica e il diabete tipo 1. L'iniziativa è stata promossa in collaborazione con l'assessorato alle Politiche della Persona della Regione Basilicata. L'opuscolo con i consigli utili è stato realizzato dal Gruppo di lavoro dell'Asp per le Endocrinopatie dell'età evolutiva con la U.O. di Medicina dello Sport ASP, la Rete Interaziendale di Pediatria della Basilicata e l'Associazione Lucana Diabetici. Tra gli altri, all'incontro è intervenuta anche Flavia Franconi assessore regionale alla sanità che si è impegnata a portare avanti una stretta collaborazione con le associazioni e le scuole per promuovere iniziative incentrate sulla prevenzione. "Il prossimo 17 luglio- ha annunciato Franconi- è in programma un evento importante proprio sulla salute e la prevenzione". A partecipare alla presentazione del manuale oltre a medici ed esperti anche numerosi bambini e ragazzi a cui principalmente sono indirizzati i consigli per convivere con il diabete di tipo uno. "Il diabete giovanile, che colpisce i giovani e i bambini fin dai primissimi anni di vita, non deve -è stato sottolineato- impedire ai piccoli pazienti e ai ragazzi che ne sono affetti di praticare uno sport. L'attività fisica, al contrario, ha un valore terapeutico. Accanto alle motivazioni di ordine fisico vi è anche una motivazione psicologica che induce i giovani insulino-dipendenti ad impegnarsi nello sport, capace di aumentare il senso di benessere e di sicurezza, riducendo i livelli di ansia e di depressione. Tuttavia non è assolutamente semplice gestire la terapia durante la pratica sportiva e per questo il diabetico deve conoscere molto bene che tipo di risposta glicemica ci si può aspettare dal tipo di attività sportiva scelta". (c.z.)