

## Amico Mellito

Ho letto con molto interesse la lettera di Antonella e che, in un certo senso, ricorda anche un po' la mia storia ed il rapporto con il mio *"amico mellito"*, *come amo definirlo!*

All'età di 27 anni, durante un normale controllo dei parametri del sangue, perché da sempre favorevole alla prevenzione, mi accorsi di avere la glicemia fuori dai limiti massimi consentiti. Il valore infatti risultò di (140 mg/dl) e, cosa strana, risultarono anche 2gr. di glucosio nelle urine. La cosa, evidentemente, destò qualche sospetto nel mio medico curante il quale mi suggerì, molto saggiamente, di rivolgermi presso il "centro antidiabetico" della mia città, per approfondimenti! Arrivato lì mi fu fatta la "curva da carico" che allora era molto dolorosa. Nell'arco di tre ore mi furono fatti 6 (dico sei) prelievi, da ambedue le braccia. Il risultato...fu disastroso perché, erroneamente e, forse anche in buona fede, mi fu proposto di tenere a bada la glicemia soltanto con un'apposita dieta. Accettai, mio malgrado, questo suggerimento, ma durò molto poco perché la glicemia non scendeva e si optò, allora, per l'assunzione delle compresse di "Suguan" un antidiabetico orale che avrebbe dovuto far rientrare i livelli glicemici verso valori più accettabili! Non fu così, anzi, dimagrivo a vista d'occhio, mangiavo verdura tutti i giorni, senza trarne alcun beneficio. Ero arrivato a prendere 3 compresse di "Suguan" al giorno! Ad un ennesimo controllo dei parametri glicometabolici mi fu riscontrata una glicemia di (300 mg/dl). In questa circostanza mi fu suggerito un immediato ricovero in reparto per iniziare, così, la terapia insulinica. Appena mi fu detto questo caddi nella disperazione più assoluta perché, *allora, la pratica dell'ormone (insulina) era considerata un po' come "l'ultima spiaggia"!* *Oggi posso affermare che questo concetto è assolutamente falso perché, per chi è giovane come lo sono stato io quando mi sono trovato e mi trovo ancora nella condizione di diabetico, il solo rimedio per sopravvivere in maniera adeguata alla patologia cronica, è praticare l'insulina. Del resto, quando nell'organismo giovane, le cellule Beta, deputate a neutralizzare il glucosio in eccesso, non riescono più a compiere il proprio dovere....beh! Bisogna agire dall'esterno con infusione d'insulina. Con siringhe, penne, oppure con la terapia continua sottocutanea, tramite microinfusore.* All'inizio fu un po' doloroso, poi, piano piano, con molta calma e pazienza, sono riuscito a recuperare, innanzi tutto, un po' dei chili persi (fisicamente sono una persona magra) e poi avevo ripreso a mangiare anche i carboidrati che, tanti anni fa non erano molto considerati nella dieta delle persone con diabete. Si dava molta importanza alle proteine animali perché si pensava dessero la migliore risposta glicemica!...Però, a lungo andare...sappiamo....i danni che possono arrecare le proteine animali. Oggi, fortunatamente, il discorso è completamente l'inverso. ***Sappiamo che la maggior parte delle energie che consumiamo derivano per il 55 – 60% dai carboidrati che rappresentano il "carburante" essenziale per il nostro organismo.*** Erano anni, per esempio, che non mangiavo una pizza, oggi, fortunatamente, una volta al mese gusto anche questo piatto che fa parte della nostra tradizione mediterranea. Sono un appassionato del Counting dei carboidrati ed un convinto assertore della terapia insulinica sia multiniettiva che con microinfusore. Attualmente utilizzo il microinfusore e non tornerei assolutamente indietro.

Comunque, qualsiasi soluzione adottata, alla base di tutto vi è il sostegno della famiglia, degli amici e dell'equipe diabetologica che devono costituire un valido supporto psicologico nei momenti di difficoltà ma, soprattutto, instaurare con *"l'amico mellito"* un rapporto sereno e tranquillo. Non servirebbe a nulla prendersela tanto, pregiudicherebbe soltanto la glicemia! Per quanto attiene il mondo del lavoro, oggi in pensione, non ho mai avuto grossi problemi, devo dire! Anzi, sono stato considerato ed anche aiutato nei momenti di difficoltà. Lo scorso anno ho anche rinnovato la patente di guida ed il mio diabetologo mi ha fatto l'autorizzazione per altri 5 anni. Faccio presente, infine, che al momento, dopo 32 anni di convivenza con il mio *"amico mellito"* non ho complicanze e la mia ultima glicata, eseguita con il metodo (HPLC) è risultata del 5% e, questo, non va bene!... devo salire un po' con il valore. Vorrei aggiungere ancora una cosa, prima di terminare la mia lettera. E' bene che i diabetici tutti si raccontino.....si raccontino....e si raccontino ancora. Mi risulta che in alcuni team diabetologici questo già avviene tramite un gioco interattivo che pone a confronto pazienti diabetici e dove ognuno racconta la propria esperienza ed il proprio vissuto confrontandosi con altri anche per cambiare (in positivo) il proprio comportamento per migliorare l'autogestione della propria condizione.

*Un saluto a tutti,*

*Gianfranco*