

Stammi Bene

I consigli del medico



IO DIABETICO? (PARTE 1)



di Luca Barbacane,
medico di famiglia
Martellago

sunzione orale di 75 gr. di glucosio, la tant'ò temuta "curva da carico".

Come divento diabetico? A causa della carente produzione di insulina da parte del mio pancreas. L'insulina è quell'ormone che, all'arrivo dei nutrienti - cibo o bevande caloriche tra le quali, non dimentichiamo le alcoliche - comanda ad alcuni tipi di cellule del mio corpo di "mangiarsi" lo zucchero, ovvero di assorbirlo.

E come si arriva a questa carenza di insulina nel diabete di tipo 2? Per esaurimento del pancreas, quando questo organo per troppo tempo è stato stressato a produrre via via quantità maggiori e a un certo punto non ce la fa più. Le mie cellule - quelle che devono "mangiarsi" lo zucchero essendo a ciò attivate dall'insulina - pian piano sono diventate resistenti all'insulina stessa, cioè sorde alla sua azione, così da richiederne una quantità via via maggiore per ottenere la risposta.

Esattamente come quando parliamo a una persona sorda: dobbiamo alzare il tono della nostra voce, con il risultato che prima o poi, a forza di urlare, resteremo senza voce. In quel momento, tornando al diabete, la malattia si manifesterà. Ecco, dunque, la prima cosa da fare: evitare che le nostre cellule diventino resistenti all'insulina. E come faccio a capire se sto diventando "sordo" all'insulina? Appuntamento per scoprirlo alla prossima settimana.

Tutti presi dal discutere di Covid, vaccini e green pass, rischiamo di trascurare le altre malattie che, come è stato detto dai più autorevoli esperti, non si sono fermate, men che meno sono sparite. Anzi, probabilmente stanno anche approfittando dell'attuale distrazione di massa.

Il diabete è una di queste, tra le peggiori perché spesso silenziosa, invisibile ma altrettanto terribile, capace di minare alle fondamenta la nostra salute. Peraltro facile da diagnosticare, conosciuta in tutti i suoi risvolti, controllabilissima con terapie superaffidabili e intelligenti (i nuovi farmaci agiscono solo quando serve, solo in presenza di cibo). Colpisce il 5% della popolazione nella sua forma più comune, il cosiddetto diabete di tipo 2.

Questi due articoli - il secondo la prossima settimana - non hanno certo la pretesa di trattare l'argomento in modo esaustivo, ma solo di metterci in guardia. Sto perdendo peso? Ho bisogno di bere spesso (polidipsia) e faccio tanta pipì (poliuria)? Meglio che ne parli subito al mio medico di famiglia perché questi sono i classici sintomi del diabete.

Per la diagnosi basta un normalissimo esame del sangue che mostri per due volte la glicemia (quantità di glucosio nel sangue) a digiuno maggiore di 126 mg/dl, oppure l'emoglobina glicata (HbA1c) maggiore di 48 mmol/mol (o, come si diceva una volta, maggiore del 6,5%), oppure una glicemia sopra 200 mg/dl a 2 ore dall'as-

Al diabete di tipo 2 si arriva per esaurimento del pancreas, quando questo organo per troppo tempo è stato stressato a produrre via quantità maggiori di insulina e a un certo punto non ce la fa più

in collaborazione con



sempiare e stata vissuta. Jo, quando arriva a scuola, manifesta un mutismo selettivo: parla cioè solo con mamma e papà, zero con il resto del mondo. La difficoltà di relazionarsi con lui, da parte delle maestre, è chiara. «I primi a essergli solidali, però - ricorda Claudia Castegnaro - sono i suoi compagni, che sanno che un gesto vuol dire qualcosa e riescono a tradurmi in parole quello che lui intende esprimere. Il problema è che i genitori abitano in paesi diversi e ogni tanto la mamma sparisce. A scuola faccia- mo tempo pieno: alle 16.15 questo bambino, che non sa dove andare, che non riesce a dirci niente, il cui papà magari è a Trento per lavoro e non sa niente, aspetta la mamma inutilmente. Lei è irraggiungibile».

Una rete di genitori disponibili.

Che si fa? Le maestre possono rimanere a scuola mezz'ora, un'ora, ad attendere. Ma se la mamma non arriva? «È a quel punto - riprende l'insegnante - che si manifesta fondamentale la disponibilità di una rete di genitori. Dovevamo avere il supporto di altri adulti di cui fidarci e che i genitori di Jo autorizzassero affinché consegnassimo loro il bambino. Cosa fai, senno? Chiamiamo i carabinieri? E che esperienza facciamo fare al bambino?».

Avere il supporto di altri genitori crea un senso di serenità in Jo, per cui, anche se non arriva la mamma, sa che dopo tre quarti d'ora qualcuno chiama altri adulti e questi lo vengono a prendere e lo accolgono a casa loro finché la mamma non si rifà viva.

È probabilmente anche per questa rete solidale e accogliente che Jo un po' per volta si scioglie. In terza elementare, anche grazie a una serie di stratagemmi messi in campo dalle maestre, si riesce a farlo parlare. «Io insegnavo matematica - riprende Claudia Castegnaro - e giocavo insieme a lui con i numeri: ci cariva-

che parlavo. Oppure, quando cantavamo, usciva un po' di voce. Ho fatto però finta di nulla...».

La svolta degli scacchi. La svolta arriva subito dopo: «Abbiamo iniziato a imparare gli scacchi e lui era bravissimo. E suo papà, molto bravo con gli scacchi, veniva in classe a insegnare agli altri bambini a giocare. La cosa è andata avanti sempre meglio e adesso Jo è campione nazionale per la sua età».

Se si è solidali, appunto, non si va in pezzi e si realizza inclusione. Come nel caso di Li (il nome è di fantasia, come quello di Jo), bambina cinese dell'istituto comprensivo Trentin di Mestre. A raccontarne la storia è un'altra insegnante, Francesca Della Puppa: «Li è una bambina che non aveva difficoltà a parlare in italiano, ma era molto isolata, c'era un problema di relazioni. Passava spesso la ricreazione da sola a disegnare: sembrava non soffrire di questa cosa, ma in una classe, che è un gruppo, vedere una bambina isolata mentre gli altri giocano, sta a dire che c'è qualcosa che non va».

La mossa scelta dalle insegnanti amplia l'orizzonte: si invita la mamma di Li a venire a scuola a parlare di una festa del suo paese. «Lei - ricorda Francesca Della Puppa - aveva mille timori perché sapeva di non essere capace di esprimersi bene in italiano, ma accetta l'invito, si prepara, fa un powerpoint che un nipote le traduce in italiano... Insomma, mette in moto un apparato complesso perché si sente investita della responsabilità di parlare ai compagni di classe di sua figlia. E parla da noi e poi anche in un'altra classe».

Li si sblocca e insegna la sua lingua. Il risultato è stupefacente: «Succede che la bambina, che vede a scuola la mamma - che normalmente vede solo nel ristorante di casa - si sorprende. E succede qualcosa di magico: Li si