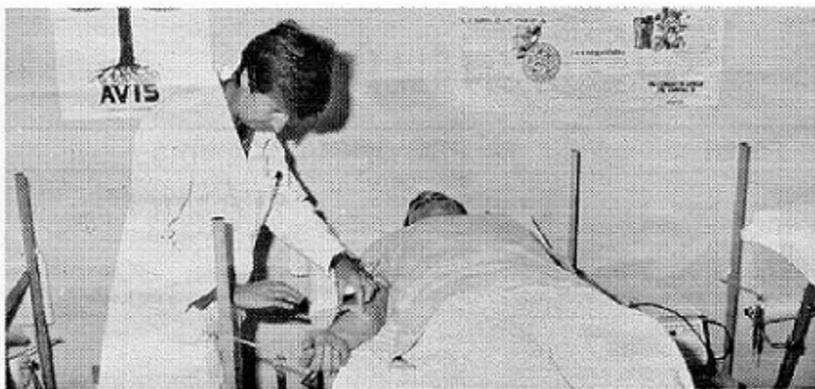


LA NOSTRA SALUTE

Colpisce il 5% della popolazione ed è causato da insufficiente produzione di insulina



Diabete, un male silenzioso

Dai primi sintomi alla terapia: ecco come prevenirlo e curarsi

Quando mangiamo, una parte del cibo si trasforma in glucosio (è uno zucchero), che ha il compito di fornire energia alle cellule del nostro corpo.

L'insulina, che è un ormone prodotto dal pancreas (organo dell'addome), aiuta il glucosio a fissarsi nelle cellule. Diabete mellito letteralmente significa passare attraverso (dal greco), con riferimento all'emissione abbondante di urina; mellito contenente miele (dal latino); questo è il motivo per cui si parla comunemente dello zucchero nelle urine (anche perché nell'antichità il medico per fare diagnosi di diabete doveva «assaggiare» le urine del paziente).

CHE COS'È. Il diabete è una malattia seria che colpisce il 3-5% della popolazione italiana e può portare, se trascurata, a invalidità o morte. Il diabete è causato da una insufficiente produzione di insulina (diabete tipo 1 o giovanile) o dalla incapacità delle cellule, del corpo umano, di assorbire appropriatamente l'insulina che viene prodotta (diabete tipo 2 degli adulti o «alimentare»).

Il Diabete tipo 2 è il tipo più comune ed i fattori di rischio sono: il sovrappeso, la seden-



I fattori di rischio

- [1] Avere più di 45 anni
- [2] Essere obesi o in sovrappeso
- [3] Essere sedentari
- [4] Avere altri casi in famiglia
- [5] Donne che hanno sofferto di diabete in gravidanza

arietà e anche la familiarità.

Esiste anche il Diabete Gestazionale che si manifesta in alcune donne durante la gravidanza e spesso scompare dopo il parto. Può essere rischioso per il feto e necessita di

trattamento.

Come ci si accorge di avere il diabete? importante scoprire al più presto la malattia tenendola così sotto controllo per evitare le possibili gravi complicanze.

Vi è una nuova categoria

diagnostica chiamata «alterata glicemia a digiuno» che precede anche la fase di cosiddetto «pre-diabete» (o «intolleranza al glucosio») e serve a identificare le persone che, pur non avendo ancora né il pre-diabete né il diabete, devono comunque intensificare le strategie di prevenzione (soprattutto attraverso la dieta e l'esercizio fisico).

SINTOMI. Alcune persone col diabete tipo 2 possono non avvertire sintomi, ma in genere i più frequenti sono: visione offuscata, aumento della sete e della fame e/o del bisogno di urinare, sensazione di stanchezza e debolezza, infezioni ricorrenti della pelle, delle gengive e delle vie urinarie, secchezza e prurito della cute, improvvisa perdita di peso, lenta guarigione dalle ferite, formicolio e perdita di sensibilità dei piedi.

I fattori di rischio del diabete tipo 2 sono: 1) avere più di 45 anni, 2) essere obesi o in sovrappeso, essere sedentari, 3) avere famigliari con il diabete, 4) donne che hanno sofferto di diabete in gravidanza, opportuno che le persone che hanno almeno uno di questi fattori di rischio si rivolgano al proprio medico curante.

PREVENIRE. Che fare per prevenire e trattare il Diabete?

Riparte il concorso «Smetti e vinci 2006» Anche «Coop Estense» si schiera contro il fumo

Coop Estense sostiene il concorso a premi «Smetti e vinci 2006», per disincentivare l'abitudine al fumo, mettendo in palio una videocamera digitale per immortalare i momenti più belli di una battaglia da vincere. I fumatori che decidono di partecipare all'iniziativa promossa dall'Azienda Usl e si impegnano a smettere almeno per un mese, parteciperanno all'estrazione di premi locali e internazionali. Aderendo a questo progetto Coop Estense conferma l'impegno che la contraddistingue nel promuovere e sensibilizzare i cittadini e i consumatori sui corretti stili di vita e di consumo. Oltre alla storica attività di educazione al consumo rivolta ai bambini e ai ragazzi delle scuole, continueranno anche nel 2006 gli incontri in punto vendita destinati al pubblico adulto, per divulgare i principi della sana alimentazione, della



tutela dell'ambiente e delle risorse del territorio. Per informazioni e iscrizioni dopo il 15 marzo 2006: www.smettievinci.it. Coop Estense non è la sola ad aver già dato la propria adesione al progetto, tanto che Confindustria Modena e l'ordine dei medici avevano dato il pieno appoggio all'iniziativa.

te? Attualmente non c'è modo di prevenire il diabete di tipo 1 giovanile.

Invece, il diabete di tipo 2 può essere controllato o, anche, prevenuto. Le azioni preventive di estrema utilità sono la perdita di peso anche minima nelle persone in sovrappeso ed un regolare esercizio fisico (per esempio camminando a passo svelto o andando in bicicletta per 30 minuti per almeno cinque giorni a settimana). Per entrambi i tipi di diabete è necessario mantenere un buon controllo della glicemia (zucchero nel sangue) perché aiuta a ridurre le complicazioni gravi che possono colpire il cuore, i reni, gli occhi, i nervi e i vasi sanguigni.

Per dimagrire bisogna evitare il fai-da-te! Il grasso pericoloso per la salute è specialmente quello che si accumula

nell'addome.

La dieta dovrà essere povera di cibi grassi, ma ricca di cibi che contengono fibre quali: verdura, legumi, frutta e grano integrale.

Bisogna ricordare che una corretta alimentazione non vale solo per il diabetico, ma per tutti: perciò il diabetico non deve sentirsi «a dieta», ma sono gli altri che mangiano male o troppo! Per saperne di più ci si può rivolgere al proprio medico.

Questi consigli per i cittadini sono contenuti nell'opuscolo denominato «L'ABC del Diabete» prodotto dalla Regione Emilia-Romagna insieme all'Associazione Diabetici Modenesi.

Dott.ssa A.V. Ciardullo
Dott. C. Carapezzi
Dipartimento ospedaliero
Medicina Interna
Azienda Usl di Modena

PIANO PER LA SALUTE



10ª PUNTATA

Continua, puntuale ogni domenica, la pagina della salute realizzata in collaborazione con il Piano per la Salute della provincia di Modena, coordinato dal dottor Fattori dell'azienda Usl. Per porre domande, alle quali risponderanno gli stessi medici dell'azienda sanitaria modenese, potete scrivere una mail all'indirizzo lettero.mo@gazzettadimodena.it e le vostre domande saranno girate all'Ausl di Modena.

PRIMA PUNTATA

Tutti i segreti dell'allattamento

Un vademecum per le neomamme e i loro bimbi

al cambiamento dei suoi bisogni.

I BENEFICI. Protezione per diarrea, gastroenterite e insorgenza delle coliche; protezione per le infezioni dell'orecchio; migliore impostazione del palato e denti più dritti; feci meno maleodoranti; protezione verso le infezioni toraciche e l'asma; minor rischio di diabete in età adulta; minor frequenza di eczemi.

Oltre a quelli dei neonati ci sono anche benefici per la mamma: non costa nulla, il latte è sempre pronto, completo e adatto al bambino; più rapido ritorno alle forme fisiche pregravidiche; minor rischio di cancro ovarico; mi-

nor rischio di cancro della mammella prima della menopausa.

E' VERO CHE... E' vero che allattare o no non ha ripercussioni sulla vista. E' vero che riposarsi allattando al seno significa dedicarsi prevalentemente a questo e, se necessario, rimandare o farsi aiutare per altre faccende domestiche. L'allattamento artificiale richiede un lavoro aggiuntivo nella preparazione del latte e nella disinfezione del necessario. E' vero che nei primi giorni c'è il colostro, l'alimento naturale del bambino appena nato. Attaccato spesso al seno, il neonato assume questo prezioso alimento e impara a succhia-

re stimolando la produzione del latte «maturo». E' vero che la dimensione del seno non ha relazione con la possibilità di produrre latte. Una mammella grossa ha solo più tessuto di sostegno. E' vero che il capezzolo intorfo è un parziale ostacolo, non un impedimento, all'inizio dell'allattamento. Spesso il capezzolo intorfo «esce fuori» con delicate stimolazioni. E' importante chiedere aiuto (ad es. all'ostetrica), per posizionare il bambino al seno in modo efficace. E' vero che il latte materno mantiene sempre le sue caratteristiche nutritive, dopo l'anno l'allattamento si sommerà agli altri cibi. E' vero

che attraverso le variazioni del sapore del latte materno, il bambino partecipa ai gusti alimentari della mamma. Non ci sono cibi che si debbono assumere (se sgraditi) o cibi da evitare (se graditi). I principi di una corretta alimentazione dovrebbero essere seguiti dalla donna che allatta e dal resto della famiglia. E' vero che il trattamento del capezzolo in gravidanza con creme unguenti o altri preparati per applicazione, non ha dimostrato effetti benefici sull'allattamento, così come altre «pratiche di allenamento» (strofinare con tessuti ruvidi). E' vero che l'applicazione di oli o creme idratanti è un gesto piacevole di cura e può ridurre la sensazione di prurito. E' vero che applicare alcool o detergenti aggressivi può ridurre l'elasticità della cute.

Estratto dall'opuscolo «L'allattamento materno» a cura di Azienda Usl Mo e Azienda Ospedaliera Universitaria di Modena