

IL CIBO E LE MALATTIE

GROSSETO. Nella provincia di Grosseto ne soffrono oltre 15 mila persone, di cui 8 mila si curano in strutture sanitarie; si ipotizza che non meno di 5 mila non sappiano neppure di averlo. Eppure il diabete, se tenuto sotto controllo, non fa così paura come in passato.

Ne è convinto il dottor Mauro Rossi, direttore dell'unità operativa di Diabetologia del Misericordia di Grosseto e lo spiegherà nel congresso "D come diabete" che si tiene domenica alla Fattoria La Principina, a Principina a Terra a partire dalle 10. Un'iniziativa organizzata dall'Associazione per l'aiuto dei giovani diabetici di Grosseto che da trent'anni è sul campo per dare consulenza e sostegno a chi deve convivere quotidianamente con insulina, glucometro e pungidito.

«Una convivenza che dura tutta la vita — spiega il dottor Rossi — e che di solito viene sopportata dai pazienti che soffrono di diabete di tipo 1, mentre non va giù a quelli di tipo 2 che troppo spesso non seguono lo stile di vita loro consigliato». Il diabete di tipo 1 colpisce soprattutto bambini e giovani; le cellule del Pancreas, a un certo punto, sono attaccate da anticorpi e smettono di produrre insulina, l'ormone che trasporta il glucosio — lo zucchero — dal sangue alle cellule. Per questo i malati devono provvedere "manualmente" iniettandosi 3 o 4 volte al giorno questo ormone. Nella provincia di Grosseto sono circa 400 i diabetici insulino dipendenti sotto i 40 anni, compresi i bambini. Nel tipo 2, che colpisce di solito chi è in là con gli anni, la produzione di insulina invece non è sincronizzata con l'assunzione di zuccheri ma, al posto delle punture, ci sono le pastiglie, anche se a volte è indispensabile somministrare insulina anche al tipo 2. In entrambi i casi, senza insulina esterna il glucosio ristagna nel sangue e le cellule rimangono senza alimentazione.

«Nel diabete di tipo 2 però — spiega il dottor Rossi — i pazienti sanno bene che se si mettersero a dieta la malattia sparirebbe. Purtroppo, questa forma colpisce proprio chi a tavo-



DIABETE. La prova della glicemia, rito per i diabetici

Se ne parla domani alla Principina ecco i relatori e gli argomenti

GROSSETO. Ecco il programma del convegno di domani: alle 10, caffè di benvenuto. Alle 10.30 iniziano le relazioni di medici del Misericordia.

Dopo le "News" di Gabriele Barlocco, direttore del dipartimento Materno infantile, alle 10.45 Mauro Rossi, direttore di Diabetologia, spiega "La prevenzione e la diagnosi precoce delle complicanze diabetiche"; a seguire, gli interventi delle dirigenti del reparto di Pediatria e Neonatologia: Susanna Falorni parla di "Diabete e control-

lo", Anna Sabatino illustra le conseguenze di "Quando il diabete fa il tandem con la celiachia e Cristina Soci introduce al "Diabete e scuola".

Alle 11.45 Annetta Vieri, psicopedagogista, racconta insieme ai ragazzi del campo 2009 l'esperienza dei "Tutor al campo".

Infine, alle 12, il tema toccato da Maria Angela Bernardi e dal presidente Agd Romano Bernabè è "In viaggio con il diabete". Seguirà un pranzo a buffet e l'assemblea soci Agd.

Sono già 17 in provincia i ristoranti "specializzati"

GROSSETO. Nella provincia di Grosseto sono 17 i bar e ristoranti anche per celiaci. Il primo ad aprire una sezione fu La Parolaccia a Roselle. Oggi l'Aic segnala anche La Vecchia Oliviera a Campagnatico; Il Chiosco dei Tarocchi e Il Koc a Capalbio; L'Approdo a Castiglione della Pescaia; il bar Cral all'ospedale Misericordia a Grosseto; sempre a Grosseto il Caffè Nazionale, L'Uva e il Malto e Il Carrettino; il Saturnia Tuscany La Chianina Pescatrice a Manciano; La Viola a Marina di Alberese; il bagno Le Poste a Marina di Grosseto; da Ghigo a Montiano; El Fiammingo e Gallery a Orbetello; Lanterna Blu a Porto Ercole; Franci Luca a Porto S. Stefano; La Conchiglia a Roccaferri.

Sono 15mila i diabetici in Maremma

Domani un convegno. Il dottor Rossi: «Tenuto sotto controllo, non fa paura»

la è un bisboccione, una buona forchetta. E soprattutto le persone anziane tendono a sottovalutare il problema, dicono di avere in fondo "solo un po' di diabete". Prendono sotto gam-

ba una malattia che si potrebbe curare meglio del tipo 1 e si espongono a rischi maggiori».

Punti di ristorazione con prodotti per diabetici potrebbero aiutare?

«Su questo sono scettico — spiega Rossi — perché credo che, se facessero menu ad hoc o aprissero un ristorante totalmente dedicato come ce ne sono in Europa, non c'andrebbe

nessun diabetico. La dieta, infatti, si può fare dappertutto, basta scegliere i prodotti e le quantità consentite; non serve un posto dove trovare certi alimenti, serve che il diabetico abbia la volontà di applicarsi e sappia cosa mangiare».

Un gelato?

«Perché no. Se compensato dalla giusta dose di insulina o da una lunga passeggiata che brucia gli zuccheri, anche un gelato va bene».

Chi ha un familiare diabetico o sospetta di essersi ammalato perché ha sintomi come dimagrimento senza motivo, sete insaziabile e stimolo continuo di fare pipì, dovrebbe controllare con un'analisi del san-

guè il suo livello di glicemia. Oltre al centro del Misericordia, ogni ospedale della provincia ha un ambulatorio diabetologico. Un servizio capillare per una regione, la Maremma, dove ben il 7 per cento della popolazione è diabetico rispetto alla media nazionale del 6 per cento; e la percentuale cresce nella zona dell'Argentario. Oltre a queste strutture e all'Agd — che organizza anche corsi estivi per bambini e adolescenti e il cui sito è ricco di informazioni e consigli — a Grosseto un punto di riferimento è anche l'Associazione diabetici della provincia di Grosseto.

Francesca Ferri

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA CELIACHIA

La dieta unica cura, sperimentazione su una pillola

GROSSETO. Se un diabetico al ristorante può schivare gli alimenti off limits e ritagliarsi un pranzo o una cena a misura della sua malattia, per un celiaco le cose sono un po' più complicate. E, purtroppo, spesso diabete e celiachia vanno a braccetto, come spiegherà al convegno "D come diabete" di domani, la dottoressa Anna Sabatino, dirigente di Pediatria al Misericordia. Anche per i celiaci, dunque, è indispensabile saper diventare "dietologi" di se stessi e conoscere la propria malattia e la dieta per escluderne le complicanze.

«La celiachia è una malattia infiammatoria cronica su base autoimmunitaria — spiega la dottoressa Valentina Culicchi, dietista — che provoca un'intolleranza al glutine, contenuto ad esempio in pane, pasta, biscotti e pizza. La dieta senza glutine è l'unica terapia che ripara dai rischi della malattia, come quello di sviluppare tumori, ma la dieta va seguita scrupolosamente, non solo eliminando certi cibi, ma stando attenti a ogni minima contaminazione». Per questo i celiaci devono avere pentole, piatti e posate strettamente personalizzati che non possono essere usati per cuocere e consumare cibi a base di fari-

na. «Se si prepara un piatto di pasta col pesce — spiega Culicchi — la pasta per il celiaco va cucinata a parte, mentre il sugo può essere preparato tutto insieme ma bisogna usare due mestoli differenti, per non contaminare la porzione del commensale celiaco».

E se a casa le cose sono più semplici, al ristorante si complicano. «In pizzeria — spiega la dottoressa — i celiaci si portano la loro teglia con il preparato e se la fanno cuocere per consumarla con gli altri. Alcuni ristoranti. Invece, sono attrezzati per gli ospiti con intolleranza». Non solo suppellettili e prodotti con la spiga barrata — questo il simbolo degli alimenti per celiaci — ma una sezione della cucina dedicata.

«Per questo — spiega la dottoressa Anna Sabatino — il ruolo dell'Associazione italiana celiachia, che tra le altre cose dà indicazioni precise anche sui punti di ristorazione, è fondamentale. Al momento la dieta è l'unica cura anche se è in fase avanzata di studio una pillola che riduce la permeabilità intestinale e che consentirebbe, saltuariamente, di assumere cibi con glutine». Una speranza per i tanti malati, uno ogni cento abitanti.

F.F.

IL TIRRENO