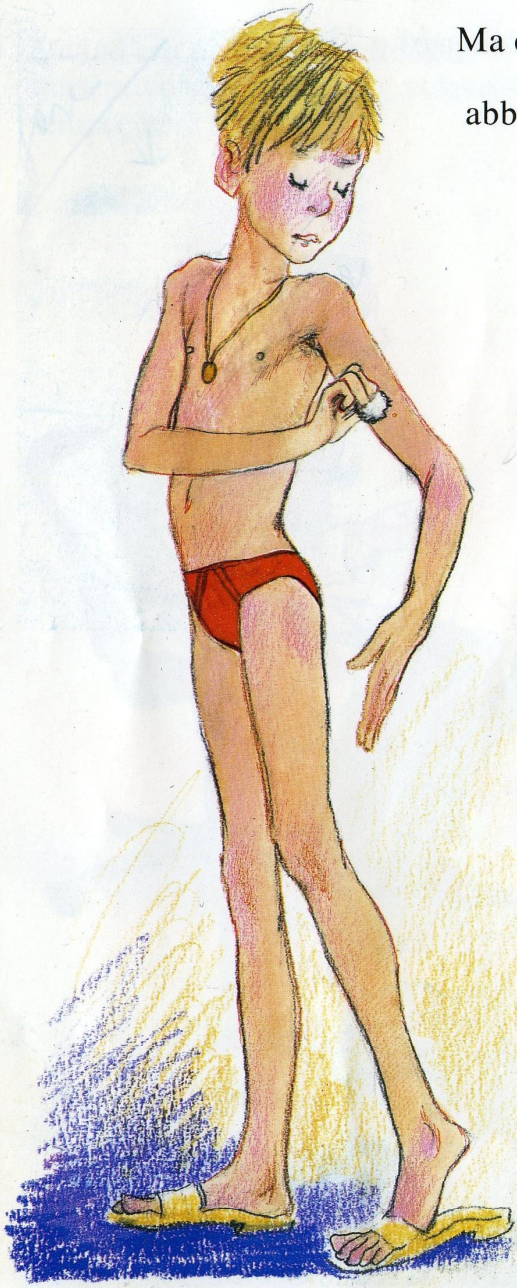
anch'io ho il diabete

Quand’ero piccolo mi ammalai: mi sentivo sempre stanco, volevo sempre bere e fare la pipì

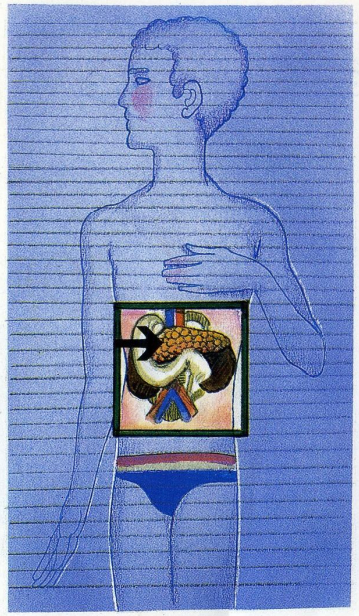
La mamma diceva che ero dimagrito
e così mi portò dal medico.

Il dottore guardò le urine, trovò dello
zucchero, mi portarono all’ospedale
e lì dissero alla mamma che avevo il diabete.

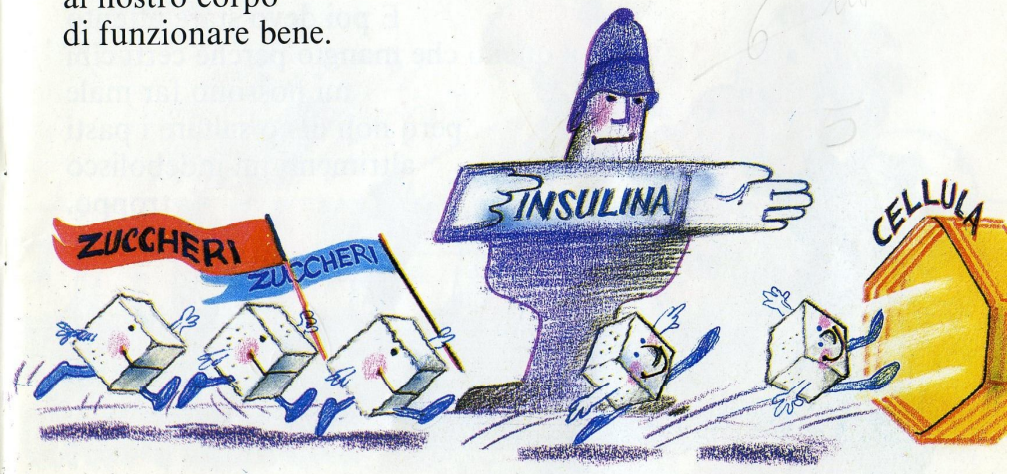


Ma che cos'era questo diabete?
Il mio corpo non produce
abbastanza insulina; devo fare
delle punture di insulina
e stare attento
a quello che mangio.

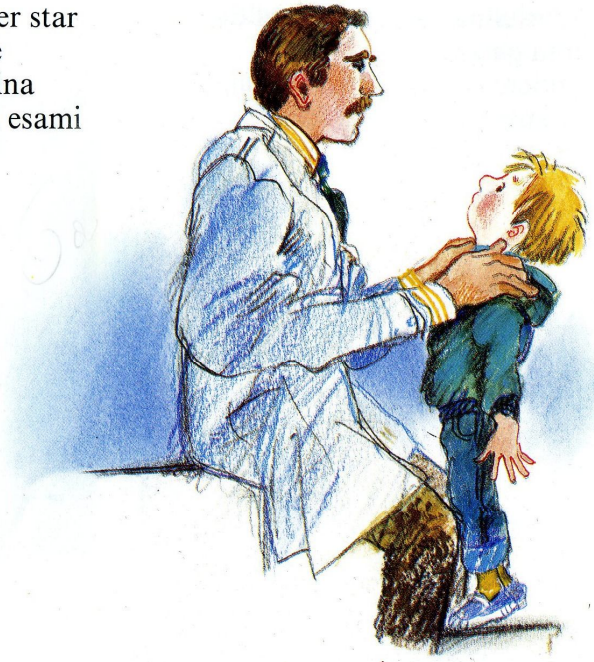
L'insulina viene prodotta da
una ghiandola chiamata
pancreas, che si trova nel
nostro corpo.



L'insulina controlla la quantità
di zucchero sciolto nel nostro sangue
e questo permette
al nostro corpo
di funzionare bene.



Mi dissero che per star
bene dovevo fare
iniezioni di insulina
tutti i giorni e gli esami
del sangue
e delle urine.



E poi devo stare attento
a quello che mangio perché certi cibi
mi possono far male
però non devo saltare i pasti
altrimenti mi indebolisco
troppo.

Mi hanno detto che lo sport fa bene, anzi
ho saputo che vi sono
dei diabetici che sono diventati campioni.

Una volta papà e mamma
mi facevano loro le iniezioni
ma adesso sono capace
di farmi le punture da solo.

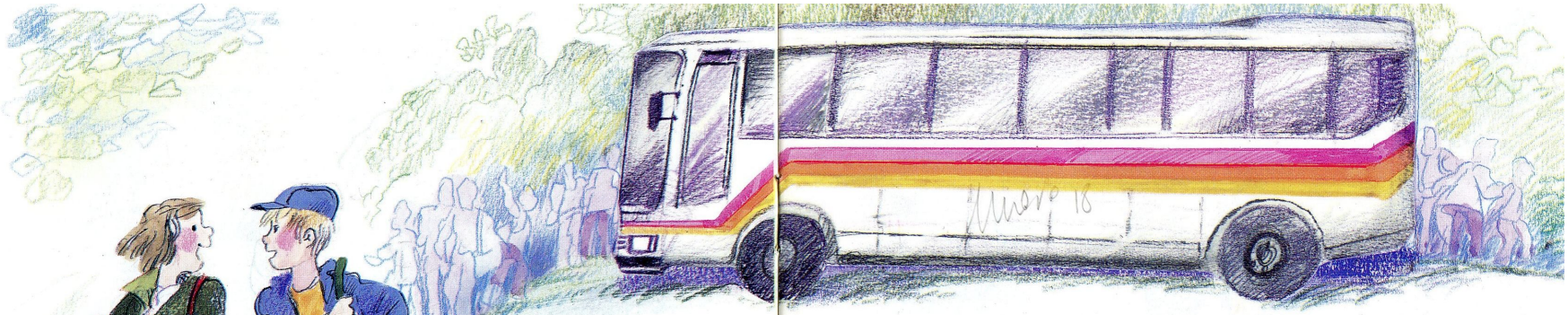
È facile: quando si sa come fare,
si sente appena un pochino
di male. Faccio le punture
in posti diversi per non avere
le "montagnette" sotto la pelle.

Ora che mi arrangio da solo, ho tolto
qualche preoccupazione ai miei genitori
e mi sento più adulto.

Non mi occorre sempre la stessa quantità di insulina, ma la cambio secondo il valore di zucchero nel sangue o nelle urine. Qualche volta il dottore mi chiede di controllare lo zucchero nel sangue. Mi faccio un buchetto sulla punta del dito e metto la goccia di sangue su una striscia di carta speciale che cambia colore a seconda della quantità di zucchero che ho nel sangue.

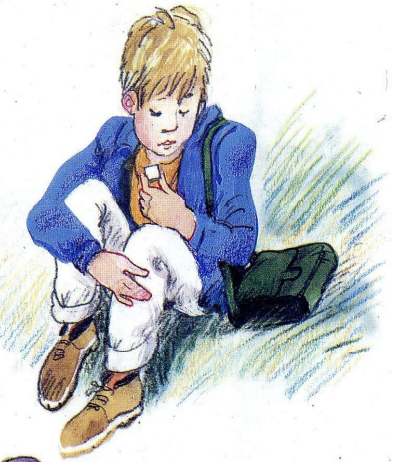
Devo mangiare più spesso degli altri bambini e per questo mi porto a scuola dei crackers o della frutta.

Gli insegnanti sanno che ho il diabete ma è successo una volta che mi hanno fatto osservazione, perché mangiavo in classe e ho dovuto spiegare il perché.



Quando vado in gita scolastica, mi porto un panino e anche l'insulina. Ho sempre in tasca dello zucchero o delle caramelle in caso di "IPO", che significa: troppa insulina entra nel corpo e consuma rapidamente tutto lo zucchero. Di solito me ne accorgo, perchè il mio stomaco comincia a brontolare, qualche volta mi gira la testa, mi tremano le gambe o sudo tanto.

Allora mi siedo, mangio qualcosa di dolce e mi passa subito, ma potrei anche svenire se non lo faccio.



Qualche volta
se mangio tardi
mi viene l'"IPO";
quando faccio la gara
di corsa, mangio qualcosa
prima per mantenere
un po' di zucchero nel sangue.

Ai pasti devo saperne quasi quanto
un dottore! All'inizio mi pareva difficile,
ma adesso so quali cibi devo mangiare.

La mamma ha un libro di ricette
e ci sono dentro i consigli
per fare un sacco di cose buone.

Se sono invitato a casa di un amico, so come comportarmi. Quand'ero piccolo la mamma telefonava e spiegava prima ciò che potevo mangiare, ma adesso, le ho detto che sono capace di far da solo e può stare tranquilla che non mangerò troppo.

Il mio dottore dice che finora nessuno,
ha trovato una cura per guarire il diabete,
però si spera di trovarne una presto.
Molti scienziati ci stanno lavorando e papà
dice che anche lui, vuol dare un contributo
per la Ricerca.

Non si prende il diabete
bevendo dal bicchiere
di un compagno.
Non si prende neanche da un
parente che ha il diabete.

Non è una malattia contagiosa.

L'anno scorso sono stato ad un campo invernale per giovani diabetici.
Lì, ho trovato altri ragazzi come me.

Il ragazzo diabetico in mezzo agli altri è uguale agli altri.