

Convegno in memoria del Professore Giuseppe Cartelli.

CURARE LE RELAZIONI PER PRENDERSI CURA DELLO SVILUPPO DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

Ciò che non si vede. Testimonianza sul diabete

Daniele Fabbrini

Sono diventato diabetico a 21 anni ora ne 38.

Anzitutto vorrei spiegare che cos'è il diabete in quanto ritengo che molti ne abbiano un'idea vaga che non corrisponde alla realtà. Il metabolismo del glucosio è regolato grazie a due ormoni che agiscono continuamente per mantenere il livello del glucosio ossia la glicemia, in un valore target che in una persona sana corrisponde 70-110 mg/dl. L'insulina abbassa la glicemia quando questa sta salendo, il glucagone invece la alza se si sta abbassando. Gli ormoni agiscono permettendo agli zuccheri di nutrire le cellule, perciò, hanno una funzione fondamentale. Nel diabetico questi meccanismi sono alterati in modo diverso a seconda del tipo di diabete che si ha. Nel diabete senile detto di tipo 2 il meccanismo di gestione del glucosio regolato da insulina e glucagone è solo scompensato, c'è una modifica del normale funzionamento, che si potrebbe descrivere come un calo come avviene per la vista o la capacità mnemonica. Per cui il soggetto affetto da questa malattia deve prendere delle pastiglie dette ipoglicemizzanti perché si verifica una certa insulino-resistenza ossia difficoltà per il glucosio a entrare nelle cellule per nutrirle. Si cura misurando la glicemia e nella maggior parte dei casi assumendo delle pastiglie ipoglicemizzanti, prima dei pasti. Nei casi più gravi richiede anche iniezioni di insulina. Questo diabete può comparire a causa di comportamenti alimentari inadeguati, o nella vecchiaia e colpisce il 16,5% della popolazione con più di 65 anni e rappresenta una percentuale compresa tra il 90 e il 94% del totale di diabetici.

Nel diabetico di tipo 1 affetto da diabete mellito o giovanile l'insulina e il glucagone di fatto non funzionano più per cui è necessario non solo aiutare il corpo ma far funzionare l'intero sistema in modo artificiale, perché questi ormoni non vengono più prodotti dalle cellule del pancreas.

Per farlo è necessario stimare prima di ogni pasto la quantità di carboidrati che si assumeranno e fare la dose di insulina sufficiente per metabolizzarli. In più è necessario calcolare l'insulina basale cioè quella che anche lontano dai pasti mantiene il valore del glucosio entro i limiti. Infatti, questo ormone nel corpo umano agisce continuamente e il valore del glucosio non dipende solo da ciò che si mangia, ma anche da quanto ci si muove, dall'umore ecc.

Venendo a noi sostituire questo sistema non è una cosa facile non lo è per nessuno, ma se è vero che la mancanza di una cosa te la fa apprezzare maggiormente e scatena le potenzialità tue energie per vivere al meglio questo è sicuramente il mio caso. Grazie al diabete e le

necessità che ti impone di saper sentire il tuo corpo per evitare di ricadere in situazioni pericolose, credo di aver imparato a stare lontano dal piangersi addosso e accettare me stesso con i miei pregi e difetti. Forse senza diabete sarei una persona diversa e non avrei sviluppato alcune sensibilità, che mi fanno avere un ascendente positivo su me stesso e su gli altri.

Molte persone credono che il problema del diabete che gli fa esclamare “Oh poverino così giovane eccetera” siano le 4 iniezioni che devi fare ogni giorno le centinaia di misurazioni della glicemia. Ma credetemi il problema per me non è mai stato quello. Anche io da giovane avevo paura delle iniezioni come tanti, ma quando te ne devi fare in continuo questi procedimenti diventano automatici, esattamente come guidare. Le prime volte sembra complicato usare la frizione il cambio e guardare la strada ma poi almeno due di queste operazioni diventano automatiche e la tua attenzione va posta solo sul guardare quello che succede davanti al parabrezza, accelerare frenare o girare le ruote non hai bisogno di pensarci più di tanto. Credo di averlo accettato velocemente forse perché avevo avuto l'esperienza di mio fratello che era diventato 5 anni prima diabetico. Tra l'altro negli anni la tecnologia ha fatto passi da gigante e oggi grazie a sensori glicemici che permettono di sapere costantemente il valore della propria glicemia senza doverla misurare e infusori che sostituiscono le iniezioni e aiutano a prevenire iper e ipoglicemie, la qualità della vita del diabetico è aumentata notevolmente.

Se esiste un problema del diabete è anche il suo pregio. È una malattia invisibile. Se vedi una persona diabetica non sembra che abbia alcun problema. E non comporta alcuna cosa a cui devi rinunciare, non c'è qualcosa che non puoi fare come con altri handicap.

Questo è certamente un vantaggio, non attira lo sguardo pietoso e iperprotettivo con cui raramente mi sono dovuto incontrare. Non pensate che il diabete sia solo un problema che comporta chissà quali conseguenze, il diabete è una cosa con cui devi convivere e devi accettare come qualunque altro handicap e nel 2020 ci si può convivere senza troppi problemi. Sono io a dover convincere gli altri che sia così quando capita di affrontare l'argomento.

Ma il suo essere invisibile è anche il suo difetto nessuno vede quanto sia a volte faticoso convivere e nel mondo che richiede sempre la massima performance questo può essere un problema.

Ma probabilmente c'è la possibilità anche di fare in modo che sia sempre meno un problema. Cerco sempre di dare il massimo quindi quando non ci riesco le persone se ne accorgono. E' il mio modo di affrontarlo, ne parlo poco. Le persone vicine sanno ma non tanto. Forse è una cosa sbagliata perché a volte bisogna accettare i propri limiti e dire agli altri che si è verificato un episodio spiacevole, che la glicemia è sballata ed è per questo che non riesci a concentrarti eccetera. Ma per farlo bisogna prima saperlo ammettere a sé stessi.

Più le persone sanno soprattutto quelle vicine più probabilmente sono in grado di non applicare etichette ma camminare al tuo fianco senza farti pesare la tua condizione.