

## Anche a Luino la giornata mondiale del diabete

**Pubblicato:** Giovedì 15 Novembre 2018



**Il 14 novembre è l'anniversario della nascita di Frederick Banting, il medico canadese che nel 1922 cambiò la storia del diabete** grazie alla scoperta ed alla produzione di insulina. Dal 1991, a 100 anni della nascita del medico, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha istituito la Giornata Mondiale del Diabete perché non si abbassi mai il livello di attenzione per una malattia che oggi è una vera e propria epidemia, la maggior causa di disabilità, invalidità e, in ultima analisi, di morte nel mondo.

**Il diabete è alla base di tante malattie temibili quali infarto, insufficienza renale con necessità di dialisi, neuropatia, ictus, problemi gengivali e dentali, tumore, demenza compreso anche l'Alzheimer.** Per queste malattie non serve essere "grandi diabetici": basta avere glicemie sopra le righe, ma ancor sotto il faticoso limite di 126 mg/dl, universalmente riconosciuto come limite "legale" per porre diagnosi di diabete.

A far comprendere quanto siano pericolose glicemie superiori a 95-100 mg/dl a digiuno basti pensare che, per una donna in gravidanza, il limite per porre diagnosi di diabete gravidico è 92 mg/dl, questo perchè è stato notato che glicemie anche di poco superiori a 92 mg/dl comportano aumentato rischio per portare a termine la gravidanza, aumentato rischio per il feto, aumentato rischio per il bambino alla nascita.

**E' tanto vero questo che la presenza di diabete gravidico è condizione sufficiente per mettere in conto il taglio cesareo invece che il parto naturale** (ovviamente non tutte le donne diabetiche gravide devono necessariamente sottoporsi a taglio cesareo: è solo un dato statistico di rischio aumentato).

**Il diabete, insomma, è la “peste” mondiale.** La malattia (ma potremmo dire anche la sindrome, considerata la molteplicità di aspetti di presentazione e di complicanze) riconosce nel suo determinismo fattori genetici, fattori ambientali, fattori comportamentali, fattori tossici ed alimentari, su molti dei quali è anche difficile intervenire in maniera incisiva. La base della prevenzione e della cura del diabete, tuttavia, è e rimane la vita sana, intendendo con questo alimentazione corretta e stile di vita (=movimento ed attività fisica).

Per parlare di tutto ciò nel mondo, nella settimana che include il 14 novembre tra i suoi giorni, si organizzano eventi per la Giornata Mondiale del Diabete.

**L’Associazione “Con i Diabetici a Luino”, con il patrocinio del Comune di Luino,** organizza per sabato 17 novembre alle ore 17 un incontro pubblico presso la Biblioteca Comunale di Luino. Sarà possibile avere notizie ed informazioni sul diabete e visionare la mostra dei cartoni su cosa è il diabete, cartoni che serviranno per la realizzazione di una brochure da distribuire nelle scuole ed alla popolazione in occasione di prossimi incontri. E’ importante il coinvolgimento della popolazione a partire dai ragazzi delle scuole perchè solo conoscendolo il diabete si può evitare.

**Il messaggio che l’Associazione vuole dare non è un messaggio di vita morigerata, quasi “monastica”** ma vuole essere un invito a conoscere nozioni basilari di corretta vita quotidiana. La prevenzione del diabete richiede solo un pò di attenzione a sè stessi: mangiare senza strafare e non stare tutto il tempo seduti sono la traduzione corretta del motto “una forchettata in meno e quattro passi in più”, motto adottato in occasione del primo incontro pubblico di presentazione dell’Associazione, tenutosi all’inizio del 2018 presso la Biblioteca Comunale di Luino e sempre con il patrocinio del Comune di Luino che, sui temi della salute, sta avendo una attenzione particolare.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it