

Inaugurata ad Arcisate le 23esima panchina blu d'Italia per la prevenzione del diabete

Pubblicato: Martedì 23 Maggio 2023



E' stata inaugurata sabato pomeriggio in piazza De Gasperi ad Arcisate **la prima Panchina blu della provincia di Varese**, un'iniziativa che si sta diffondendo in tutto il territorio nazionale **per ricordare l'importanza delle prevenzione del diabete**, patologia cronica e invalidante di cui soffrono in Italia oltre 4 milioni di persone. Una "pandemia moderna" che simbolicamente è rappresentata dal colore blu che, come il cielo, unisce tutti i popoli della Terra.

L'iniziativa è stata voluta dalla **famiglia Silvestri di Arcisate** dopo che il figlio Daniele ha avuto un recente esordio di diabete di tipo 1, ed è stata realizzata con il supporto dell'associazione **Adiuvare**, l'Associazione Diabetici Uniti di Varese, in collaborazione con Samuele Rampino, presidente dell'associazione "Uniti verso un nuovo domani...", promotrice dell'iniziativa e attiva in Puglia.

«Il sostegno del sindaco Gianluca Cavalluzzi, degli assessori Gariboldi, Vinoni e Miotti e del dirigente dell'Istituto comprensivo di Arcisate Walter Fiorentino, della Pro Loco e della Croce Rossa Italiana Comitato Valceresio, è stato indispensabile per la realizzazione della Panchina blu – spiegano i promotori dell'iniziativa – Un segno tangibile di stretta sinergia nell'ottica dell'attenzione all'individuo e al benessere della collettività. Un sentito ringraziamento al Comune di Arcisate che ha installato la 23esima panchina blu d'Italia, la prima in provincia di Varese. Solo insieme si possono realizzare progetti per il benessere di tutti».

L'inaugurazione della Panchina blu è stata una bella occasione per riunire **una vasta platea di giovani e adulti che ha ascoltato con attenzione e trasporto la storia di Daniele**. Il giovane ha raccontato come ha gestito con decisione l'arrivo improvviso di questa malattia cronica che ha sconvolto tutta la sua famiglia. Per Daniele avere il diabete vuol dire imparare a gestire la malattia scendendo a compromessi con quanto essa richiede: continuo monitoraggio dei livelli della glicemia, calcolo dei carboidrati contenuti negli alimenti, programma dell'attività fisica giornaliera e dosaggio e somministrazione dell'insulina. Azioni che implicano continui ragionamenti e impegno, da parte sua e di tutta la famiglia.

«I compagni di classe e i migliori amici di Daniele, in prima fila ad ascoltarlo, sono per lui una grande risorsa – ha rimarcato il sindaco **Cavalluzzi** – tengono nello zaino zucchero e caramelle, nel caso ci fosse un'ipoglicemia improvvisa da affrontare. L'importanza di fare rete, di conoscere una malattia in forte espansione e di sapere come comportarsi per non lasciare sola la persona malata, sono un solido supporto psicologico per chi deve fare i conti con il diabete 24 ore su 24, per tutta la vita».

Athos Campigotto, presidente di Aduvare, associazione nata nel 2011 per il supporto a bambini e adolescenti con diabete di tipo 1 e le loro famiglie, in sinergia con l'ambulatorio pediatrico diabetologico dell'Ospedale Del Ponte di Varese, ha spiegato **la differenza tra le due forme più note di questa patologia**: Diabete tipo 1 e Diabete tipo 2: «Il diabete mellito tipo 1 è la più frequente malattia endocrino metabolica dell'infanzia e dell'adolescenza. È causato dalla distruzione, da parte del sistema immunitario, delle cellule del pancreas che producono insulina (beta cellule) ed obbliga i pazienti ad una media di 5 punture di insulina al giorno per tutta la vita. Riconoscerne i sintomi premonitori è indispensabile per evitare la chetoacidosi diabetica all'esordio ed è fondamentale per la salute di bambini ed adolescenti, perché questa grave complicanza, maggiormente diffusa nei bimbi sotto i sei anni, può essere causa di edema cerebrale con conseguenze neurologiche importanti. Sete eccessiva, bisogno più frequente di fare pipì, come anche un improvviso calo di peso possono essere i sintomi iniziali di questa patologia. Il diabete tipo 1 è una malattia cronica, da cui non si guarisce».

Il diabete mellito tipo 2, invece, si manifesta in soggetti adulti maturi o anziani geneticamente predisposti, obesi o sovrappeso e con stile di vita errato e sedentario, i quali sviluppano una scarsa sensibilità all'insulina e rappresenta il 90% dei casi totali di diabete.

Entrambe le malattie causano aumento dello zucchero nel sangue e, se trascurate, **possono sfociare in complicanze** riguardanti diversi organi e tessuti come: occhi, reni, cuore, vasi sanguigni e nervi periferici. Mentre il diabete di tipo 2 è, in parte, prevenibile modificando gli stili di vita dei soggetti a rischio, particolarmente per quel che riguarda la nutrizione e l'attività fisica, il diabete di tipo 1 non può essere prevenuto, in quanto sono ancora poco chiari i fattori di rischio che interagiscono con la predisposizione genetica scatenando la reazione autoimmune.

Sulla panchina blu è stata apposta una targa con due frasi che invitano a riflettere: “Prima di ogni altra cosa abbi cura di te stesso” (Joan Brady) e “Anche se non lo vedi il diabete esiste”. Oltre alle frasi si trova un Qr-code che, una volta scansionato, indica la Farmacia Del Dovese della dottoressa **Anna Varni** e del dottor **Adriano Nidoli** come punto più vicino per la prova gratuita della glicemia, per fare prevenzione e informazione sul diabete.

di Ma.Ge.