



MAGGIO 2010

CAMPO SCUOLA A GARDIGIANO DI SCORZE'  
15 MAGGIO 2010

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

**A cura di GLORIA BENVENUTI**

*(Educatrice professionale nei servizi sanitari e collaboratrice ADIMI)*

Il diabete mellito è una patologia cronica a causa della quale l'organismo non è in grado di controllare la quantità di zucchero presente nel sangue. Questo accade, perché il meccanismo che permette agli zuccheri di essere assimilati e trasformati in energia utile al corpo umano, non funziona correttamente, poiché vi è un'insufficienza o una mancanza totale dell'insulina nell'organismo.

La gestione della malattia è in gran parte lasciata al paziente, il quale deve imparare a mantenere un buon controllo della propria glicemia, ossia riuscire a mantenere livelli di glucosio il più possibile vicino alla normalità. L'equilibrio glicemico è fortemente correlato a tre fattori: la terapia farmacologica (ipoglicemizzanti orali o insulina), l'alimentazione equilibrata e l'attività fisica.

Sulla base di queste premesse, l'A.D.I.M.I. , con la collaborazione della Dottoressa A. Cosma, ha organizzato il 15 maggio 2010 una giornata educativa rivolta alle persone diabetiche ed ai loro familiari, con lo scopo di sensibilizzare questi ultimi sull'importanza di mantenere uno stile di vita sano per una migliore gestione del diabete.

L'incontro si è svolto a Gardigiano di Scorzè presso l'agriturismo "Da Lauretta e Vittorino"; purtroppo a causa del maltempo non è stato possibile effettuare la prevista passeggiata e per questa ragione è stata chiamata un'insegnante di danze popolari che ha intrattenuto tutti i presenti.

Iniziare con delle attività che includessero del movimento fisico non è stata una scelta casuale, ma lo scopo era quello di creare un'occasione di aggregazione, di conoscenza e soprattutto un momento di divertimento. Come è stato ribadito da Aris Betetto (laureato in Scienze Motorie e collaboratore dell'A.D.I.M.I nelle palestre di Spinea e Salzano), fare dell'attività fisica regolare e che al tempo stesso possa essere anche un momento ludico può garantire una maggior durata e costanza nel tempo dei relativi benefici.

L'obbiettivo da raggiungere per il paziente diabetico è di riuscire a seguire un programma di ginnastica dolce di almeno trenta minuti per cinque giorni alla settimana. Inoltre, si dovrebbero sfruttare le occasioni quotidiane per fare del movimento preferendo, ad esempio, muoversi a piedi

o in bici piuttosto che utilizzare la macchina, non utilizzare l'ascensore, ma le scale, portare a passeggio il cane, ecc...

Non dobbiamo dimenticare che in questi ultimi vent'anni si è sviluppato un rilevante interesse verso lo sport come mezzo di prevenzione e di cura, non soltanto del diabete, ma di molte malattie metaboliche e delle loro complicazioni. A differenza del passato quando attività fisica e sport non erano consentiti al diabetico, ora vengono consigliati dalla maggioranza dei medici, al punto di entrare nel piano di cura con pari importanza rispetto all'alimentazione equilibrata e alle terapie farmacologiche. I benefici che ne conseguono sono: l'abbassamento della glicemia e del colesterolo (in particolare LDL, ossia il colesterolo dannoso per l'organismo), il dimagrimento, la prevenzione dell'arteriosclerosi, la flessibilità muscolare ed infine la riduzione del fabbisogno di insulina.

Terminati i balli folcloristici, la Dott.ssa Cosma ha tenuto una lezione frontale sull'alimentazione equilibrata che si rivela essere uno dei tre elementi fondamentali nel controllo della malattia.

Quando si parla di dieta spesso si pensa ad un regime di rinunce, ma se risaliamo all'etimologia del termine, che deriva dal greco, il suo significato originale è "*stile di vita*".

Seguire una dieta non implica necessariamente fare dei continui sacrifici, bensì considerare il fabbisogno alimentare, lo stile di vita e le preferenze alimentari della singola persona per costruire uno schema dietetico comprendente tutte le tipologie di cibi e basato su un generoso apporto di fibre e carboidrati complessi, un'equilibrata quantità di proteine, un corretto apporto di grassi con una restrizione di quelli insaturi.

La dieta, nel paziente diabetico in particolare, non ha soltanto lo scopo immediato della riduzione dei picchi glicemici, ma risponde anche ad obiettivi a lungo termine come il recupero ed il mantenimento della forma ideale, la normalizzazione del quadro lipidico e la prevenzione indiretta delle complicanze croniche che richiedono necessariamente la collaborazione e la gestione da parte del paziente.

Per poter avere un buon controllo glicemico si raccomanda di fare tre pasti al giorno (colazione, pranzo e cena) e tre spuntini (a metà mattinata, a metà pomeriggio e dopo cena) ad intervalli regolari.

Il concetto fondamentale per seguire una dieta sana è la varietà dell'alimentazione nel rispetto dei consumi energetici; per questo viene utilizzato il modello della piramide alimentare alla cui base viene riservato un posto privilegiato ai carboidrati che si trovano nei cereali (pasta, pane, riso ecc.), ma anche nella frutta, nella verdura, nel latte e i suoi derivati.

I carboidrati presenti nel cibo vengono trasformati in glucosio e forniscono l'energia necessaria all'organismo. Assumere la stessa quantità di carboidrati alla stessa ora tutti i giorni migliora il controllo della glicemia; inoltre, bisogna prestare attenzione alle porzioni, perché anche i cibi sani, se mangiati in dosi abbondanti, possono far aumentare di peso.

Risalendo la piramide troviamo frutta e verdura. La prima è consigliata per fare gli spuntini, utili per non arrivare ai pasti con troppa fame, evitando se possibile cachi, fichi e uva perché molto dolci. Le verdure sono indicate perché ricche di fibre che aumentano il senso di sazietà a fronte di un ridotto potere calorico, rallentano l'assorbimento degli altri zuccheri, aiutano a regolare la glicemia e puliscono l'intestino.

In posizione mediana nella piramide alimentare vi sono uova, formaggi, carne, pesce e latticini; questi alimenti vanno consumati in quantità minori rispetto alle categorie precedenti, perché sono responsabili dell'apporto di proteine e grassi; viene per questa ragione consigliato di preferire tagli magri di manzo, carni bianche e pesce.

Infine in piccola quantità vi sono i grassi e l'alcool; occorre utilizzare l'olio d'oliva a crudo nelle giuste quantità, limitando ad esempio, burro, lardo, pancetta, pelle di pollo, cibi fritti e i dolci ricchi di calorie.

Terminata la lezione, a tutti i partecipanti è stata offerta la possibilità di effettuare la misurazione della glicemia capillare prima e dopo il pranzo per verificare l'aumento degli zuccheri nel sangue in seguito al pasto.

Nel pomeriggio la giornata è proseguita e si è conclusa con il ballo liscio, che come precedentemente detto, è un'occasione per fare del movimento e allo stesso tempo divertirsi in compagnia di altre persone.

L'Associazione da anni si adopera per organizzare attività nelle quali il paziente e la sua famiglia possano avere un ruolo centrale ed attivo nella gestione della patologia.

L'apprendimento attraverso esperienze positive e il confronto con vissuti differenti diventano occasione per migliorare la propria percezione corporea, il rapporto con il diabete e soprattutto diventa luogo per superare le difficoltà che spesso una malattia cronica può provocare.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

#### **A cura di LAURA MARINELLO**

*(infermiera professionale, laureata in psicologia e collaboratrice ADIMI)*

Negli anni '70 il concetto di educazione ha subito un progresso e da semplice "addestramento", finalizzato ad un'autonomia pratica del diabetico, si è passati alla fase "propriamente educativa": un processo educativo e formativo che conduce da un lato a modificazioni del comportamento, dall'altro ad una motivazione per partecipare con costanza alla cura del diabete.

I Campi Scuola hanno origine negli anni '20 negli Stati Uniti e negli anni '50 in Europa, ma solo nel 1973 veniva aperto il primo Campo Scuola Italiano per opera della dott.ssa Andretta di Padova. Per anni i Campi Scuola venivano organizzati esclusivamente per bambini e giovani adolescenti, ora l'età dei partecipanti è variabile.

Dati relativi alla partecipazione dimostrano che più della metà dei partecipanti desidera ripetere l'esperienza; questo dà l'idea della loro utilità.

Dalla bibliografia emergono i possibili scopi che si deve prefiggere chi progetta un campo scuola per diabetici:

- promuovere l'educazione specifica per l'autogestione del diabete nell'ambito di un'esperienza extra ospedaliera positiva;
- favorire il confronto con altre persone con diabete e loro familiari;
- stimolare l'autogestione del diabete;
- sviluppare il processo di autostima, la responsabilizzazione, il controllo emotivo e far superare ogni sensazione di isolamento e di diversità dei partecipanti;

La pluralità degli obiettivi del Campo Scuola richiede la partecipazione di più figure professionali: medico, infermiere, dietista, educatore.

Tra questi l'infermiere e l'educatore rivestono un ruolo di primaria importanza, esercitando una funzione assistenziale di natura tecnica, educativa e relazionale; essi svolgono il ruolo di supervisori nelle pratiche di autocontrollo e si interfacciano tra la persona diabetica ed il medico nelle aree di intervento quali: l'alimentazione, l'esercizio fisico, l'autocontrollo, l'autogestione, la prevenzione ed il trattamento dell'ipoglicemia e dell'iperglicemia; molto importante è anche il miglioramento dell'autostima che ne deriva.

Le attività dei Campi Scuola possono essere suddivise in più gruppi:

- attività di autocontrollo della glicemia e autogestione della terapia;
- attività didattiche con l'intervento di specialisti (medici e infermieri);
- attività ricreative: passeggiate, giochi di gruppo e di società, ballo...
- attività sportive: camminate (5/7 Km circa), pedalate (fino a 30/35 Km);
- attività relative all'alimentazione: controllo dietetico con assunzione controllata dei pasti e degli spuntini.

È importante sottolineare che ogni campo scuola è un'esperienza singolare, pertanto va organizzato ad hoc a seconda dei partecipanti e degli interventi educativi.

È dal 1996 che l'A.DI.MI. , in collaborazione con il Centro Antidiabetico di Mirano, organizza ogni anno Campi Scuola per diabetici sia di tipo 1 che di tipo 2 e loro familiari.

A questi campi scuola sono intervenute diverse figure professionali per la conduzione dei gruppi di lavoro: medici, infermieri, psicologi, educatori.

Personalmente ho contribuito all'organizzazione dei Campi Scuola ai quali poi ho partecipato. Passare le giornate assieme ai diabetici ed ai loro familiari mi ha insegnato che vivere con il diabete può essere un'esperienza complessa che comporta problemi non solo a livello clinico, ma anche a livello psicologico, sociale, economico e spirituale. Mi ha dato la possibilità di rendermi conto di quanto differente possa essere il significato della malattia per ognuno di loro e per come questa influenza il loro modo di vivere quotidiano.

Anche a me personalmente sono stati utili i Campi Scuola, perché sono stati motivo di rafforzamento della mia professione e perché mi hanno aiutato a mantenere intatto l'entusiasmo nel mio lavoro quotidiano.

Per concludere posso affermare quindi che la partecipazione a queste attività ha un valore oltre che sul piano educativo, anche su quello emotivo. Quest'ultimo è un elemento indispensabile per il superamento di tensioni, paure ed incertezze causate dalla patologia cronica, ma anche un valore di riflessione per il personale sanitario, che viene aiutato a progettare una cura più efficace, dove accanto ad elementi strettamente tecnici si riconosce l'importanza per gli aspetti soggettivi legati alla malattia stessa.

**A.DI.MI. ASSOCIAZIONE DIABETICI DEL MIRANESE Onlus**

Sede: C/O Ser. Diabetologico O.C. Mirano ( VE)

**N°class.: " VE0208"    Recapito: via. L. Mariutto n° 13 - 30035 Mirano (VE) tel. 041/5794660**

**mail: info@adimi.org**

**sito: www.adimi.org**