

FACCIAMO SQUADRA CONTRO IL DIABETE
Unendo Yamamay Busto Arsizio e Fondazione Italiana Diabete insieme per sostenere la ricerca

COMUNICATO STAMPA

Varese, 17 dicembre 2012 – Ancora una volta lo sport dimostra di essere particolarmente sensibile nei confronti di un tema importante come quello del diabete. L'appuntamento sportivo imperdibile per tutti gli appassionati di pallavolo è la partita che la Unendo Yamamay di Busto Arsizio disputerà **mercoledì 26 dicembre alle ore 18.30** contro la Universal Volley Modena.

La **Fondazione Italiana Diabete Onlus** allestirà uno stand nel foyer dell'ingresso del Palayamay (Viale Gabardi) presso il quale sarà possibile ricevere **materiale informativo** su questa patologia che, oggi, rappresenta, nel mondo, la **quarta causa di morte**, dopo le malattie cardiovascolari, cerebrovascolari e i tumori delle vie respiratorie, con circa 4 milioni di decessi e **oltre 7 milioni di nuovi casi ogni anno**.

Nella sola Lombardia sono circa 500.000 le persone che soffrono di diabete e si stima che, di questi, siano **ben 2.000 i ragazzi sotto i 18 anni**.

Il numero delle persone colpite da diabete è notevolmente aumentato nell'ultimo decennio. Si calcola che, oggi, siano più di **3.000.000 gli italiani con questa patologia**, a cui va aggiunto circa **1 milione** di persone che, pur avendo il diabete, **non ne è a conoscenza**.

“Nella lotta al diabete - ha dichiarato il **Dottor Nicola Zeni, Presidente FID** - fondamentale è il ruolo svolto dalla ricerca scientifica, che mira sostanzialmente ad una cura definitiva, e dall'alimentazione che non solo deve essere sana, come per chiunque, ma che deve anche essere seguita con **piena conoscenza dell'apporto di grassi e carboidrati per prevenire quelle oscillazioni nei livelli di glicemia** che possono contribuire allo sviluppo di complicanze croniche. Siamo molto grati alla Unendo Yamamay - conclude il Presidente - per la grande opportunità che ci concede, quella di dare visibilità a questa patologia in un contesto per noi nuovo che ci consente di raggiungere un gran numero di persone”.

Seguire una dieta controllata e sana, sia a casa che fuori, è una delle grandi sfide del diabete: nessun alimento è espressamente vietato e la dieta può e deve comprendere tutto ma nel giusto equilibrio. In presenza di diabete è di **fondamentale importanza la conta dei carboidrati**, per conoscerne la quantità presente in ciascuna porzione di cibo.

“La **corretta alimentazione** non è soltanto uno strumento di prevenzione - sostiene il **Dottor Federico Bertuzzi**, Dirigente medico I livello S.S.D Diabetologia Ospedale Niguarda Ca' Granda e Membro Comitato Scientifico Fondazione Italiana Diabete - ma è diventata una **terapia centrale** nella cura del diabete. Infatti, è il paziente che decide cosa mangiare, quantificando la quota di carboidrati da assumere e stabilendo, in modo proporzionale, quanta insulina somministrarsi”.

L'attività fisica, insieme all'alimentazione, costituisce un pilastro fondamentale della terapia, soprattutto per i giovanissimi affetti da diabete: aiuta il controllo del tipo 1 e previene l'insorgenza del tipo 2. Ad ogni età, però, “corrisponde” un tipo di esercizio fisico: tra i 3 e i 5 anni solo attività ludiche (correre, giocare, saltare e fare capriole), tra i 6 e i 9 anni impegni più strutturati (ginnastica, nuoto, giochi di squadra e bicicletta), tra i 10 e i 12 anni preferenza per nuoto, tennis, ginnastica artistica e danza e fra gli sport di squadra calcio, ciclismo e pallavolo. L'attività sportiva determina un miglioramento della sensibilità insulinica e riduce colesterolo e trigliceridi, con notevoli benefici anche per l'apparato cardiovascolare che regolarizza i valori della pressione.

Da numerosi studi emerge quanto sia importante il ruolo del paziente diabetico nella gestione della malattia: una maggiore conoscenza delle regole che sostengono una corretta alimentazione, che si può ottenere

attraverso programmi di educazione al *mangiare sano*, ha effetti molto positivi sull'andamento della patologia stessa e determina un miglioramento del controllo metabolico.

Proprio per aiutare le persone diabetiche ad organizzare al meglio i propri pasti, la Fondazione Italiana Diabete ha realizzato il **manuale "Guarda che cosa mangi"**, prima edizione italiana di una vera e propria guida all'alimentazione consapevole, **organizzato in tabelle colorate e facili da leggere ed è diviso in 9 settori**: bevande, carni, cereali e derivati, latte e derivati, frutta e verdura, oli e condimenti, prodotti della pesca, surgelati e anche prodotti per l'infanzia. All'interno di ogni categoria, oltre ai dati di carattere generale relativi a ciascun alimento, sono riportate le informazioni sui singoli prodotti commerciali in ordine alfabetico e per marca.

"In Italia mancava una raccolta di informazioni sui prodotti disponibili in commercio – ha continuato il Dottor **Nicola Zeni** - e con la pubblicazione di questa guida intendiamo offrire il nostro contributo a chi soffre di diabete e a tutti coloro che desiderano migliorare la propria alimentazione. Se da un lato la FID nasce per **favorire la ricerca scientifica sul diabete di tipo 1**, con l'obiettivo di trovare una cura per le migliaia di bambini e ragazzi che ne sono colpiti, dall'altro lato il nostro impegno a favore delle persone costrette a convivere con questa patologia è a 360°, e ci vede sempre in prima linea sia sul fronte della ricerca, che su quello della qualità della vita".

Grazie alla sua completezza e alla facilità di consultazione, il manuale è un importante supporto al **MYD** – Mastering Your Diabetes (letteralmente "**Impara a gestire il tuo diabete**"), corso pratico ed interattivo che ha riscosso un grande successo negli Stati Uniti e la cui versione italiana è stata fortemente voluta dalla Dottoressa Giusi Coppola, Presidente dell'*Associazione Insieme per il Diabete di Palermo*. Grazie alla dottoressa Coppola si è dato l'avvio alla realizzazione del corso e di questa pubblicazione.

I risultati del MYD - operativo da anni presso il Diabetes Research Institute di Miami e approvato American Diabetes Association (ADA) - sono stati presentati nell'ultimo congresso a Filadelfia lo scorso giugno: **i partecipanti al corso, rispetto al gruppo di controllo, hanno dimostrato un miglioramento dell'emoglobina glicata, una maggiore conoscenza della malattia ed una migliore autogestione della stessa**. L'immediata conseguenza è un miglioramento della qualità della vita della persona affetta da diabete e una diminuzione delle complicanze legate alla patologia. **Oltre ai risvolti sociali non bisogna trascurare quelli economici: i costi dell'assistenza ai malati sono altissimi, soprattutto se non si prevencono le complicanze!** Per fare un esempio, in Lombardia l'8% delle risorse sanitarie globali è assorbito dal diabete, di cui il 53% per ricoveri ospedalieri.

Il MYD ha l'obiettivo di **insegnare al paziente diabetico** come gestire la malattia, come ridurre il rischio di complicanze e come mantenere il più possibile vicini alla normalità i valori di glucosio e lipidi nel sangue. Basato su un innovativo approccio interattivo, il metodo prevede anche una discussione personalizzata con il paziente, che viene aiutato ad interpretare i suoi profili glicemici e a riconoscere i fattori che interferiscono con il corretto controllo metabolico.

Costituita nel 2009, la Fondazione Italiana Diabete collabora con l'Ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano e con il Diabetes Research Institute (DRI) di Miami, uno dei maggiori centri di ricerca sul diabete a livello mondiale, a sua volta connesso ad un network internazionale di istituti, professionisti, studiosi e ricercatori. La FID si pone oggi come **punto di riferimento in Italia per il sostegno alla ricerca** e si impegna affinché sia possibile porre in essere le più promettenti attività di ricerca scientifica, promuove la ricerca clinica e di base, in collegamento con università, enti di ricerca e altre fondazioni che la svolgono direttamente.