

Sorridere al Diabete

0-15



*Zuando curi una malattia puoi vincere o
perdere...*

*Zuando ti prendi cura di una persona, vinci
sempre*





IL BAMBINO CON DIABETE A SCUOLA:

INFORMAZIONI UTILI PER IL PERSONALE DOCENTE



COS'E' IL DIABETE?

Il Diabete è una malattia del metabolismo a causa della quale il pancreas smette in parte o completamente di produrre insulina.

Senza l'insulina il glucosio assunto con gli alimenti non può passare nelle cellule e rimane nel sangue, raggiungendo livelli sempre più alti. Inoltre le cellule non riescono ad alimentarsi: benché presente in gran quantità nel sangue, il glucosio non può passare all'interno della cellula. A questa condizione dannosa per l'organismo si deve ovviare somministrando l'insulina dall'esterno, attraverso un'iniezione sottocutanea.

Il diabete nell'infanzia è una malattia cronica; una volta colpiti dal diabete non vi è modo di ripristinare la produzione di insulina da parte del pancreas e bisogna intervenire con la dieta e con la terapia insulinica per il resto della vita del bambino.

Il diabete non è in alcun modo contagioso. Il diabete di tipo 1, detto anche insulino-dipendente, è una malattia autoimmune. Il sistema immunitario che dovrebbe difenderci da batteri e virus risulta "sregolato" e attacca e distrugge le cellule del pancreas che producono l'insulina come se fossero agenti esterni.

Anche se allo stato attuale il diabete è una malattia inguaribile, può essere tenuta sotto controllo con le iniezioni, la misurazione dei valori della glicemia, una dieta appropriata e l'esercizio fisico. L'energia che permette qualsiasi attività del corpo umano viene fornita dal glucosio, uno zucchero semplice che viene bruciato da tutte le cellule dell'organismo, in particolare dal cervello e dai muscoli.



CHE COS'E' L'INSULINA

Gli alimenti che mangiamo ad ogni pasto contengono degli zuccheri che, durante la digestione, vengono trasformati in glucosio. Il Glucosio passa dall'interno del sangue, dove si accumula, e dove rimane a disposizione delle cellule del nostro corpo.

Il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule viene regolato dall'**insulina**.

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas e funziona come una chiave chimica in grado di aprire la parete cellulare e permettere il passaggio del glucosio dal sangue all'interno della cellula.

Il pancreas delle persone sane produce costantemente insulina, giorno e notte mantenendo i livelli di zucchero nel sangue (la glicemia) a livelli costanti, né troppo alti né troppo bassi.

CONTROLLO DELLA GLICEMIA



La glicemia è la misura della quantità di glucosio presente nel sangue.

Per un diabetico è un parametro importante da tenere sotto controllo ed è importante che le complicanze dovute alle variazioni di questo valore siano ben comprese da chi è vicino ad un bambino diabetico.

Un valore di glicemia normale è compreso tra i 70 e i 110 milligrammi per decilitro (mg/dl).

In tutte le attività che ci coinvolgono durante la giornata e anche in quei casi in cui è maggiore la necessità di glucosio (sport, attività fisica intensa ecc.) o se saltiamo un pasto, non reintegrando il glucosio consumato dall'organismo, il nostro corpo riesce a mantenere costante il livello di zucchero presente nel sangue, grazie alle riserve contenute nel fegato.

Nelle persone diabetiche l'insulina viene iniettata in quantità predeterminata e non sempre corrisponde alle necessità del momento. Per questo il controllo glicemico di un bambino diabetico non può essere così fine come quello di un bambino non diabetico e soprattutto il valore di glicemia può subire degli sbalzi; se la glicemia si abbassa troppo si parla di **ipoglicemia**, se la glicemia è troppo alta si parla di **iperglicemia**.



IPOGLICEMIA

L'ipoglicemia si verifica quando i valori di zucchero nel sangue sono troppo bassi, **inferiori a 60-70mg/dl**, ed è uno dei problemi più frequenti che un bambino diabetico si trova ad affrontare nella sua vita sociale.

Se un bambino ha consumato un pasto troppo leggero, ha saltato la merenda, ha fatto troppa attività fisica o vi è una presenza eccessiva di insulina, la glicemia si abbassa troppo.

L'ipoglicemia di solito è preceduta da alcuni sintomi premonitori (descritti più avanti) e **va corretta immediatamente**, dando al bambino del cibo e delle bevande contenenti zucchero per innalzare il livello di glucosio nel sangue.

L'ipoglicemia non va sottovalutata, se infatti la glicemia si abbassa troppo la sintomatologia potrebbe peggiorare portando a convulsioni, perdita di conoscenza, fino al coma.



IPERGLICEMIA

L'iperglicemia si verifica quando i valori di zucchero nel sangue sono troppo alti, **maggiori di 120mg/dl a digiuno o 180mg/dl se dopo pasto**.

Se il bambino ha consumato un pasto troppo sostanzioso o se ha assunto una quantità insufficiente di insulina la quantità di zucchero nel sangue è troppo alta. In condizione di grave iperglicemia prolungata (superiore a 300-400mg/dl) il bambino può apparire debole o assonnato, ha sete e deve urinare molto frequentemente, spesso lamenta una fame eccessiva ed è molto irritabile. Una condizione di **iperglicemia saltuaria non è pericolosa** per il bambino.

TRATTARE L'IPOGLICEMIA

L'abbassamento della glicemia è in genere accompagnato da alcuni sintomi premonitori:

difficoltà di concentrazione, fame, tremore, sonnolenza, irritabilità, pallore, sudorazione, crisi di pianto, difficoltà di coordinamento, annebbiamento della vista.

Se il bambino presenta questi sintomi è opportuno fare immediatamente una misurazione della glicemia e, se basta, correggerla assumendo degli alimenti e delle bevande contenenti zucchero. I genitori imparano a

riconoscere quali sono i sintomi più frequenti nel proprio figlio. In alcuni casi uno stato ipoglicemico può presentarsi anche in completa assenza di sintomi.

I momenti della giornata in cui è più probabile per un bambino diabetico avere un'ipoglicemia sono solitamente prima del pranzo oppure durante o dopo un'intensa attività motoria, corsa prolungata o gioco movimentato.

Ipoglicemia grave con perdita di coscienza

Quando la glicemia è molto bassa il bambino potrebbe essere in uno stato soporoso e parzialmente cosciente; potrebbe non essere in grado di parlare, di reagire agli stimoli esterni e avere uno sguardo fisso e vuoto.

Quando il bambino è in questo stato e non è in grado di alimentarsi da solo **può essere pericoloso inserire degli alimenti in bocca** perché potrebbe finire nei polmoni; **zollette di zucchero, zucchero in bustina o una caramella gelee possono innalzare la glicemia**. Successivamente l'ipoglicemia può essere corretta con l'alimentazione per bocca.

Se la situazione non migliora immediatamente o se la crisi ipoglicemica è più grave, con perdita della conoscenza o convulsioni **provvedere a contattare il 112**.

Una crisi ipoglicemica grave con perdita di conoscenza e convulsioni è un evento **raro** in un diabetico con un buon controllo glicemico, ma chi è accanto ad un bimbo diabetico deve sapere che è un evento possibile.

TRATTARE L'IPERGLICEMIA

Lo stato iperglicemico del bambino può essere accompagnato da una serie di segnali tra cui:

fame eccessiva, sete intensa, irritabilità, sbalzi di umore, debolezza, sonno, bisogno di urinare spesso.

Se la glicemia è molto alta (maggiore di 400-450mg/dl) è bene avvertire i genitori perché potrebbe rendersi necessaria una dose extra di insulina per riportare la glicemia a valori accettabili. Nei bambini si possono confondere i sintomi dell'ipoglicemia e dell'iperglicemia, quindi è utile **fare una prova della glicemia e non fidarsi dell'interpretazione dei sintomi**.



GINNASTICA E MOVIMENTO

Il moto è importante per tutti i bambini e questo vale anche per i bambini diabetici. Il diabete non impedisce ad un bambino di praticare ginnastica, altre attività fisiche o giochi di corsa o all'aperto. Tuttavia l'attività fisica **intensa** fa calare la glicemia. Per questo motivo l'insegnante deve essere consapevole dei bisogni del bambino con il diabete in modo da poterlo aiutare in caso di necessità. La maggior parte dei bambini risolve questo problema consumando uno spuntino più abbondante prima o subito dopo l'attività fisica, in modo che l'organismo abbia a disposizione questo apporto aggiuntivo di carboidrati da consumare durante lo sforzo fisico.



PASTI E ALIMENTAZIONE

Per la natura stessa della malattia diabetica e per il fatto che il bambino diabetico riceve delle quantità prestabilite di insulina attraverso l'iniezione, una particolare attenzione deve essere rivolta all'alimentazione. Il bimbo diabetico può accompagnare ai tre pasti principali della giornata –colazione, pranzo e cena- uno spuntino a metà mattina ed una merenda al pomeriggio e correggere un'eventuale ipoglicemia con del cibo.

Il bambino diabetico che ha ricevuto la sua dose di insulina consuma **un pasto assolutamente normale**, con le sole accortezze, valide per tutti, di preferire **cibi con pochi grassi e seguire uno stile alimentare sano**. Dolci, merendine, caramelle, patatine fritte, cioccolato, snack eccessivamente calorici sono sconsigliati per un diabetico e sostituirli con alimenti freschi e poco calorici è una buona abitudine per un corretto e sano stile di vita di tutti, grandi e piccini.

Per un bambino diabetico è importante consumare le giuste quantità di cibo durante il pasto a scuola; in caso di inappetenza è bene di cercare di convincere il bimbo a mangiare qualcosa (preferibilmente il primo e/o la frutta e il pane); se è necessario una piccola quantità di cibo ricco di zuccheri mette a riparo da un rischio di ipoglicemia. Eventuali "bis" di piatti di particolarmente apprezzati devono essere gestiti con sensibilità per non far percepire un'eventuale rifiuto come una punizione che impedisce di mangiare il cibo più gradito, nella consapevolezza che il controllo alimentare è una parte importante della terapia diabetica.



DOLCI E FESTE

I bambini diabetici, possono consumare alimenti dolci **pianificando** il consumo prima dell'iniezione di insulina, in modo da adattare la dose insulinica alla quantità extra di zucchero. L'assunzione di zuccheri semplici lontano dai pasti può richiedere la somministrazione di un'iniezione supplementare di insulina ad esempio a metà pomeriggio.

I dolci sono alimenti che tutti i bambini dovrebbero limitare il cui consumo deve essere collegato ad occasioni particolari o in momenti di socializzazione e di festa.

CONTROLLO DELLA GLICEMIA

Durante la giornata il bambino diabetico deve controllare la glicemia attraverso un prelievo di sangue capillare.

Il prelievo del sangue capillare dal polpastrello per il controllo della glicemia è un'**operazione banale, eseguibile ovunque**, rispettando le normali regole di igiene.



RELAZIONE CON GLI ALTRI

Il bambino con il diabete è un bambino come tutti gli altri e può fare tutto quello che fanno gli altri: giocare, socializzare, imparare cose nuove, fare la lotta o correre, arrabbiarsi o offendersi, fare capricci o isolarsi quando lo preferisce; non deve essere discriminato o escluso da qualche attività a causa della sua malattia che, se ben controllata, ha un impatto minimo sulla qualità della vita.

Il Diabete è una malattia del metabolismo e **non influenza assolutamente le capacità intellettive o di apprendimento** del bambino; non ha niente a che fare con virus o batteri, **non è assolutamente contagiosa**, in nessun modo, ed il bimbo diabetico può relazionarsi con i compagni senza nessun impedimento.

La collaborazione con i genitori è fondamentale per chiarire qualche aspetto della malattia che ancora non è chiaro, per sapere come comportarsi in certe situazioni o per diradare eventuali paure o allarmi dei genitori degli altri bambini.

Il bambino diabetico è un bimbo normalissimo, ha soltanto necessità di qualche semplice attenzione in più.



Matteo sorride al diabete

IN COLLABORAZIONE CON:



LIONS CLUB
PADERNO DUGNANO



CLINICA SAN CARLO
PADERNO DUGNANO (PR)

SEGUICI SU:



WWW.SORRIDEREALDIABETE.ORG