



eventi legati alla Giornata Mondiale del Diabete, sono stati organizzati eventi di informazione e prevenzione della malattia dedicati non solo ai pazienti e ai loro familiari ma a tutta la cittadinanza.

Giovedì mattina, dalle 9 alle 12, al piano rialzato del Monoblocco, la Diabetologia del Poliambulatorio di via Napoleona, in collaborazione con l'associazione provinciale Diabetici di Como, ha effettuato controlli gratuiti della glicemia, della pressione arteriosa e colloqui informativi con un diabetologo, un nutrizionista ed infermieri per la diagnosi del diabete. Sono stati effettuati controlli a 122 persone, 75 donne e 47 uomini; 2 uomini e 3 donne sono stati rinviati dal proprio medico perché l'esame della glicemia è risultato fuori norma.

**ARTIGIANO DOMANI**  
COMPONENTI, TECNOLOGIE E MATERIALI PER AFFRONTARE IL FUTURO

[www.artigianodomani.it](http://www.artigianodomani.it)

VENERDI 10 SABATO 11 DOMENICA 12  
**MAGGIO 2024**

Tra gli eventi in programma, oltre alla serata di domani, alla Sala Bianca del Teatro Sociale, ricordiamo il secondo appuntamento, in programma il 20 novembre, a partire dalle 11.30, con "Il diabete è servito", laboratorio di cucina per i diabetici e i loro familiari organizzato dall'associazione Asylum e dall'associazione provinciale dei Diabetici - Fand. L'appuntamento è in via Michelangelo Colonna (civico 7) nella sede di Asylum. Per info ed iscrizioni contattare il numero 031/5855537 (è richiesto un contributo di 10 euro per un singolo partecipante, di 15 euro per due). Il menù prevede la preparazione e degustazione di un antipasto a base di insalata fresca di finocchio, legumi, arancia e mandorle, di un primo con pasta con zucca e pecorino, di un secondo con straccetti di pollo allo yogurt con verdura di stagione e come dolce di un tortino morbido di ricotta con kefir.

**Diabete: in provincia di Como 30mila malati e 6mila che non sanno di esserlo**  
In Italia, le ultime stime dell'Istituto nazionale di statistica (Istat-2016) hanno fissato

al 5,3% la percentuale di persone con diabete. Oltre 3milioni e 200mila malati a cui va aggiunto 1 milione circa di italiani, malati, ma che non sanno di esserlo. Nella nostra provincia tali percentuali corrispondono a circa 30mila diabetici comaschi malati, ai quali ne vanno aggiunti altri 6mila che non sanno di esserlo. Numeri che medici e scienziati dicono siano destinati a crescere, soprattutto per effetto dell'invecchiamento della popolazione ma anche per l'aumento della prevalenza di sovrappeso/obesità (fonte Istituto Superiore della Sanità). Il diabete è una malattia metabolica, caratterizzata da un aumento del glucosio nel sangue (iperglicemia) per l'incapacità dell'organismo di metabolizzare in maniera corretta i carboidrati, a causa dell'insufficiente produzione di insulina da parte del pancreas. Si distinguono un diabete di tipo 1 che comporta la dipendenza dall'insulina e interessa il 10% dei malati e un diabete di tipo 2 che interessa il 90% dei malati. Familiarità e soprattutto scorretti stili di vita (sedentarietà, obesità, fumo) sono tra le cause principali della malattia cui è dedicata, ogni anno, il 14 novembre, la Giornata Mondiale del Diabete.

Nell'ambito degli eventi legati alla Giornata Mondiale del Diabete, venerdì sera, 15 novembre, alle ore 18, la Sala Bianca del Teatro Sociale ospiterà l'incontro pubblico "Storie di atleti e stili di vita" organizzato dalla Diabetologia del Poliambulatorio di via Napoleona. La serata, moderata dalla giornalista Francesca Guido, è stata organizzata insieme all'associazione provinciale Diabetici di Como, a Cultural Frame of Food, associazione costituita da un gruppo di professionisti ed operatori che si occupano di tematiche legate a salute, alimentazione, ambiente, ed ha il patrocinio dell'Omceo e di Como Cuore. Insieme al responsabile della Diabetologia del Poliambulatorio di via Napoleona, il dottor Giuseppe Carrano e al presidente dell'Ordine dei Medici di Como, Gianluigi Spata, intervengono alcuni atleti diabetici e non, a raccontare la propria storia come Edoardo Romano del trio comico Trettré, Leo Callone, alias il Caimano del Lario, nuotatore, Michele Evangelisti ultratrail, Gigi Bellaria tecnico nazionale di nordic-walking, Roberto Spata velista, Carlo Alberto Ludi direttore sportivo del Calcio Como. L'incontro si chiuderà con un rinfresco a cura dell'associazione provinciale Cuochi di Como e di Enaip Como.

"E' dimostrato scientificamente che l'attività fisica ha un valore terapeutico perché aiuta a regolare i valori della glicemia e il compenso metabolico - osserva il dottor Carrano - e questo vale sia per il diabete di tipo 2 che per gli insulino-dipendenti, che è una condizione tipica del diabete infantile. Certamente per il diabete di tipo 1 il tipo di sport e l'impegno vanno concordati con il proprio diabetologo perché non tutti gli sport sono uguali sul piano metabolico e diversi sono anche i vantaggi che i diabetici possono trarne ma lo sport fa bene e anche se sei malato ti devi muovere". Oltre allo sport, il diabete lo si combatte a tavola, nel senso che è di fondamentale importanza mangiare correttamente sia sotto il profilo della qualità che della quantità. "Seguire una dieta

controllata e sana - aggiunge Carrano - serve soprattutto a mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue, che è un'indicazione valida anche per i soggetti non diabetici. Gli apporti calorici giornalieri, del resto, sono uguali e da soggetto a soggetto si differenziano solo per costituzione fisica, sesso, età, statura e attività lavorativa". Particolarmente raccomandato è il consumo di frutta e verdura, così come previsto dalla dieta mediterranea. "Un ruolo di particolare importanza lo riveste anche la rete di associazioni, familiari, volontari che ruotano intorno ai diabetici - conclude Carrano - Per questo è doveroso un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno reso possibile queste iniziative di informazione e sensibilizzazione".