

# Umbertide celebra la Giornata Mondiale del Diabete: uno dei torrioni della Rocca si tingerà di blu

Riceviamo da Fand (Associazione Italiana Diabetici) e pubblichiamo

Oggi, 14 novembre, celebriamo la Giornata Mondiale del Diabete, una giornata speciale dedicata alla sensibilizzazione sulla malattia, che è stata istituita nel 1991. Questa data è significativa anche perché coincide con il compleanno di Frederick Banting, uno dei ricercatori che ha contribuito a rendere il diabete una malattia non più fatale grazie alla scoperta dell'insulina, meritandosi per questo il premio Nobel.

Questa sera, per l'occasione, uno dei torrioni della Rocca di Umbertide verrà illuminato di blu.

## Cos'è il Diabete?

Immaginate il vostro corpo come una grande città. In questa città, c'è una fabbrica speciale chiamata "pancreas" che produce una chiave magica chiamata "insulina". Questa chiave permette allo zucchero, che è il carburante per il nostro corpo, di entrare nelle case (le cellule) dove viene utilizzato per dare energia. In caso di diabete questa fabbrica viene distrutta oppure produce meno di quello che sarebbe necessario.

## Tipi di Diabete

**Diabete Tipo 1:** Colpisce bambini, adolescenti e persone di giovane età. In questo caso, il sistema immunitario (lo stesso che ci difende dalle infezioni e dai tumori) attacca le cellule del pancreas che producono insulina, come se pensasse che fossero un nemico, e le distrugge tutte. Mancano così le chiavi

magiche di produzione propria ed è necessario prenderle dall'esterno (iniezioni di insulina).

**Diabete Tipo 2:** Colpisce soprattutto gli adulti di età media o avanzata. In questo caso il corpo è meno sensibile all'insulina e questa non viene prodotta in quantità sufficiente dal pancreas. Di chiavi magiche ce ne sono meno di quelle che servono e le serrature delle case (le cellule) sono difettate. A questo difetto contribuiscono un'alimentazione sbagliata e poco movimento.

## **Riconoscere il Diabete**

È importante sapere quali sono i disturbi che possono indirizzare verso la ricerca del diabete ma che spesso (soprattutto diabete tipo 2) non ci sono: urinare molto, avere molta sete con necessità di bere molto, sentirsi molto stanchi e avere difficoltà a concentrarsi, dimagrire senza aver cambiato il modo di mangiare, avere infezioni frequenti.

## **Prevenzione**

Il diabete tipo 1 al momento non può essere prevenuto ma scoprirlo presto è utile per evitare che si presenti in maniera esagerata con tanti disturbi e la necessità di essere ricoverati in ospedale.

Il diabete tipo 2 si può prevenire mantenendo normale il proprio peso con un'alimentazione salutare, facendo attività fisica e non fumando.

Alimentazione salutare significa mangiare la verdura, i legumi, il pesce, la frutta fresca e quella secca, preferire i cereali integrali, limitare i dolci e le bevande zuccherate.

Vi invitiamo a riflettere su queste informazioni e a condividerle con amici e familiari. Prevenire il diabete e identificarlo precocemente quando è presente sono passaggi fondamentali per la vita di una persona.