

14 NOVEMBRE 2023, GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE TUTTE LE INIZIATIVE SUL TERRITORIO DI ATS VAL PADANA

Il 14 novembre si celebra la Giornata Mondiale del Diabete; la data scelta è quella della nascita del professor Banting, che nel 1921 - insieme al suo allievo Best - isolò l'ormone dell'insulina necessario per mantenere sotto controllo la glicemia. Una scoperta che ha salvato la vita a migliaia di malati di diabete.

In Italia, in base ai dati ISTAT, nel 2020 si stima una prevalenza del diabete pari al 5,9%, che corrisponde a oltre 3,5 milioni di persone, con una tendenza in lento aumento negli ultimi anni.

Nelle province di Mantova e Cremona, secondo la Banca Dati Assistito (BDA), nel 2022 la prevalenza del diabete è 6,4%, che corrisponde a 48.430 persone, di cui il 93,7% affette da diabete di tipo 2, mentre il restante da diabete di tipo 1. La prevalenza del diabete è leggermente più alta tra gli uomini, pari al 6,8% che tra le donne, pari al 6,0%. Anche in queste province la prevalenza aumenta al crescere dell'età sino a 18,9% tra le persone ultra settantacinquenni.

Esistono due diverse tipologie di diabete: il diabete di tipo 1, che interessa il 5%-10% dei diabetici, insorge in particolar modo durante l'infanzia e in età adolescenziale ed è una patologia autoimmune: il diabete di tipo 2 è, invece, una malattia multifattoriale che tende a presentarsi dopo i 30-40 anni d'età. Tra i fattori di rischio più rilevanti per la sua insorgenza ci sono la familiarità alla malattia, sovrappeso e obesità, stile di vita sedentario e un'alimentazione troppo ricca di grassi e zuccheri.

Al momento la ricerca, nonostante notevoli passi in avanti, non è ancora riuscita a prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 1, al contrario, è possibile prevenire il diabete di tipo 2 mettendo in atto sani stili di vita, facendo particolare attenzione all'alimentazione e all'attività fisica. Per questo l'obiettivo della campagna di quest'anno è sensibilizzare la popolazione rispetto al diabete di tipo 2 contrastando tutti quei comportamenti che possono favorirne l'insorgenza. Sul sito web dedicato alla giornata mondiale, è possibile effettuare un'autovalutazione del rischio individuale di sviluppare diabete di tipo 2 <https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/it/>.

Sul fronte della prevenzione e promozione della salute, operano tutti i progetti dell'ATS della Val Padana, che hanno tra gli obiettivi il contrasto alle patologie croniche come il diabete. Ad esempio, la rete dei Gruppi di Cammino, gli interventi di educazione nutrizionale e di promozione di stili di vita salutari nei vari setting (es. luoghi di lavoro, scuola e comunità), monitoraggi di salute rivolti a persone anziane, con patologie croniche o fragilità, interventi organizzati nei vari comuni del territorio. In questo contesto, si segnala la collaborazione con l'Associazione Diabetici Cremonesi che ha attivato un gruppo di cammino rivolto ai propri associati e ai loro famigliari.

Si evidenzia inoltre il programma Mamme in Movimento, gruppo di cammino dedicato a donne in gravidanza e madri con i loro bambini, proposto in stretta sinergia con i consultori pubblici e privati, i Pediatri di Famiglia e i Medici di Medicina Generale con la finalità di favorire la socializzazione e il movimento quale buona pratica per contrastare alcune patologie croniche, tipiche di questa fase della vita, quali il diabete in gravidanza e la gestosi.

Nel setting scolastico, l'ATS offre, attraverso la Struttura Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali e in stretto raccordo con le ASST territoriali, il corso "Somministrazione farmaci a scuola" rivolto al personale scolastico, progetto inserito nel catalogo "La Salute a Scuola: progettare in rete", organizzato anche con la finalità di promuovere informazioni corrette sull'alimentazione del bambino diabetico, offrire strumenti utili per il riconoscimento dei segnali di malessere e fornire nozioni riguardanti la somministrazione dei farmaci salva-vita. Il Servizio Nutrizione (SIAN) di ATS invece, effettua la verifica di conformità alle linee guida dei menù proposti nelle mense scolastiche (con attenzione



Direzione Generale

Attività di comunicazione aziendale e relazioni esterne

all'utilizzo preferenziale di cereali integrali e ricchi di fibre per ridurre l'indice glicemico) e mette a disposizione delle famiglie un ricettario di dolci con un basso apporto di zuccheri semplici da proporre come colazione/o merenda, consultabile sul sito di ATS. Il corretto apporto di zuccheri semplici – che come suggerito dall'OMS non dovrebbe superare il 5% - è tra le principali indicazioni di salute fornite durante gli incontri con genitori, scuole, e il Corso Commissione Mensa.

Nel setting lavoro, nell'ambito del progetto Workplace Health Promotion (WHP) - Luoghi di lavoro che promuovono la salute-, si evidenziano gli incontri con aziende e lavoratori per promuovere e informare sull'importanza di una corretta alimentazione (ad esempio, con proposte a basso contenuto di zuccheri semplici e grassi saturi per il pasto consumato in ufficio o alla scrivania, per i menù delle mense aziendali o per gli alimenti presenti nei distributori automatici).

Su indicazione di Regione Lombardia, nel 2023 è stato istituito il Tavolo Aziendale sulla Sicurezza Nutrizionale - costituito da referenti di ATS Val Padana e delle tre ASST del territorio - tra le cui azioni rientra anche la realizzazione di attività di comunicazione finalizzate al miglioramento delle conoscenze in ambito alimentare e nutrizionale, come ad esempio quella dedicata alla giornata mondiale del diabete.

Infine, ricordiamo il protocollo di intesa sottoscritto con il Comune di Cremona per il progetto "Cities Changing Diabetes" finalizzato a promuovere una rete virtuosa tra i vari portatori d'interesse impegnati a vario titolo nella prevenzione e nella cura della patologia.

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, quest'anno sul territorio sono state realizzate le seguenti iniziative dedicate alla conoscenza e alla prevenzione del Diabete:

ASST MANTOVA

L'11 e il 12 novembre nel centro di Mantova è previsto uno stand di Asst Mantova con la presenza di un diabetologo, di dietiste e dell'Associazione Diabetici. Sarà possibile la misurazione della glicemia e verranno fornite informazioni su stili di vita e alimentazione.

ASST CREMONA

Il 14 novembre è organizzato uno screening diabetologico nell'atrio dell'ospedale di Cremona.

ASST CREMA

L'ASST Crema prosegue l'attività clinica quotidiana di cura del paziente diabetico con i molteplici ambulatori del centro anti-diabetico. Costante è l'attenzione nel promuovere la prevenzione e la formazione in ambito diabetologico come nel recente evento "Invecchiamento e declino funzionale: dai farmaci innovativi per la terapia del diabete una protezione multiorgano", tenutosi il 4 novembre.

FARMACIE DEL TERRITORIO

L'ATS della Val Padana ha invitato le Farmacie del territorio ad offrire gratuitamente, in occasione della giornata mondiale del diabete, lo screening della glicemia a digiuno. Per ulteriori informazioni si consiglia di rivolgersi al proprio farmacista.

ASSOCIAZIONE DIABETICI CREMONESI

Sabato 11 novembre alle 9.30 nella sala Cinema del Centro Commerciale CremonaPo, ASST di Cremona e ATS della Val Padana parteciperanno al convegno "(Pro)2 Muovere la Salute" promosso dall'Associazione Diabetici Cremonesi e dai Lions clubs di Cremona, con il patrocinio del Comune di Cremona. Ingresso libero.

Domenica 12 novembre, sempre nel centro commerciale CremonaPo, sarà allestito un gazebo per la misurazione della glicemia e del colesterolo totale con medici, infermieri, volontari dell'Associazione e dei Lions.

Lunedì 13 novembre, l'Associazione Diabetici Cremonesi e Lions clubs saranno presenti alla festa del quartiere Po (via Oglio) in occasione della festa del Patrono S. Omobono.