

# Grazie

Se hai qualche curiosità, chiedi pure a me:  
[agdbolognascuola@gmail.com](mailto:agdbolognascuola@gmail.com)

Per approfondire:  
[www.agdbologna.com](http://www.agdbologna.com)

Scritto e ideato dalla  
**Dott.ssa Elisa Mignani**  
*Biologa Nutrizionista*

In collaborazione con



Associazione Giovani Diabetici

[www.agdbologna.com](http://www.agdbologna.com)

agd  
BOLOGNA

penna da insulina

## Caro insegnante...

Se hai tra le mani questo opuscolo significa che nella tua classe **ci sono io**:

il tuo studente  
affetto da  
diabete di tipo 1

»»» Ti chiedo di dedicarmi  
5 minuti per conoscere  
la mia malattia.

Per conoscere me ci sarà  
tempo...



## 1 Non avere paura

Quando mi hanno diagnosticato la malattia, di paura ne ho avuta tanta: mi hanno spiegato che il mio pancreas era stato attaccato dal mio sistema immunitario, uccidendo le cellule che producono insulina. Non sai cos'è l'**insulina**?

Te lo spiego: puoi immaginarla come la chiave che permette allo zucchero di entrare nelle cellule. Lo **zucchero** viene poi utilizzato per fornire energia e svolgere numerose attività metaboliche... Questa chiave a me manca ma ho la soluzione, per questo non ho più paura!

## 2 Posseggo delle penne molto preziose

Porto sempre con me delle "**penne speciali**" che non servono a prendere appunti o a disegnare: sono lo strumento che utilizzo per introdurre nel mio corpo l'insulina. Se voglio mangiare qualcosa devo calcolare i **carboidrati** presenti nell'alimento e dosare la quantità di ormone, per iniettarlo poi sottocute. A volte devo utilizzarla anche solo per abbassare gli zuccheri nel sangue. Farsi una puntura davanti alla classe non piace a me e neppure ai compagni... quindi se mi apparto per qualche minuto, chiedo la tua complicità per garantire la mia privacy.

## 3 Potrei chiederti di andare in bagno spesso

Giuro che non sarà per saltare un'interrogazione, ma se la mia **glicemia è troppo alta**, i miei reni se ne rendono conto e mi stimolano a fare pipì, così da abbassare un poco i livelli di zucchero nel sangue.

## 4 A volte bevo in modo eccessivo

No, no... Non è una mania! Si collega al punto precedente: quando la glicemia è alta, faccio pipì, un po' mi disidratato e il corpo mi segnala che devo bere! Se non ho portato la borraccia potrei chiederti di ritornare in bagno... porta pazienza...



## 6 Potresti vedermi un po' preoccupato e scontroso

Quando la mia glicemia tende a essere troppo alta, il mio umore ne risente. Potrebbe essere che fare pipì, bere, somministrare altra insulina non porti agli effetti desiderati. Camminare un po' può aiutarmi a sentirmi meglio, perché il movimento aiuta ad abbassare gli zuccheri.



## 8 Non sono un ritardatario cronico...

...ma la mia glicemia a volte mi mette i bastoni tra le ruote proprio quando sto per uscire di casa. Posso calcolare tutti i tempi alla perfezione, ma l'imprevisto è sempre dietro l'angolo.



## 7 Se sbadiglio, non sono annoiato

Purtroppo la notte non sempre fila liscia. Può capitare di svegliarmi sudante e tremante: la mia glicemia è scesa, quindi devo tassativamente alzarmi, assumere zuccheri, aspettare che salga e provare a riprendere sonno. Se sale troppo invece, mi alzo a bere e fare pipì più e più volte mentre preferirei dormire. Questa "vita notturna è davvero frustrante".

## 10 Lo sai che a scuola è depositato il mio farmaco salvavita?

Ho percepito ancora una volta il tuo timore ma sono qui per rassicurarti. Primo, perché è rarissimo che venga utilizzato, e secondo perché se mai dovesse capitare è semplicissimo da usare. Serve in caso di **ipoglicemia severa**: quando perdo i sensi e entro in uno stato di incoscienza. Si chiama **glucagone** e lo puoi trovare nella formulazione spray nasale (BAQSIMI). Devi introdurre la cannula in una mia narice e premere lo stantuffo che emetterà l'ormone direttamente nel naso. Nel giro di 5-10 minuti dovrei riprendere conoscenza. Oltre alla somministrazione, bisogna avvisare il 118 e la mia famiglia.

## 9 L'ora di motoria può essere molto stancante... oppure no!

Lo **sport** è parte integrante della mia terapia: non posso farne a meno. Talvolta però ho dei cali glicemici che mi costringono a fermarmi, oppure - se sono in iperglicemia - le mie prestazioni sportive sono molto scarse.



## 11 Ti svelo l'ultimo segreto

Sono uno studente come tutti gli altri! Posso essere interrogato, fare verifiche, essere sgridato o elogiato come qualsiasi compagno di classe. Posso partecipare alle gite scolastiche, alle feste e relazionarmi con gli altri nel modo più spontaneo. Ti chiedo di non trattarmi mai in maniera diversa dai miei compagni. Ho bisogno di sentirmi come gli altri, avendo la certezza che le caratteristiche del diabete di tipo 1 non siano un segreto per te che mi accompagnerai in questi anni. Se il contesto in cui vivo è correttamente informato io mi sento più al sicuro e vivo la mia condizione cronica con un pizzico di serenità in più.



## 5 Mi capita spesso di sgranocchiare

Lo so che non è educato, prometto che cercherò di farlo con discrezione e a bocca chiusa. Devi sapere che se la mia glicemia scende troppo (**ipoglicemia**), rischia di diventare un grosso problema! Per evitarlo quindi posso mangiare qualcosa di tanto in tanto, ma non sempre è sufficiente! Se la glicemia è troppo bassa devo consumare 15 g di zuccheri semplici, ad esempio 100 ml di succo di frutta, 3 bustine di zucchero o 150 ml di bibita zuccherata. Dopo 15 minuti devo ricontrollare la glicemia per verificare che sia tutto a posto, in caso contrario consumerò altri 15 g di carboidrati, e così fino a quando non sarà tutto rientrato.