



Lions Club Pontedera

“ *COMBATTIAMO IL DIABETE* ”

I LIONS in piazza contro il Diabete

Pontedera, domenica 11 maggio 2014

La manifestazione (Service) è stata fatta dai LIONS e LEO Club di Pontedera domenica 11 maggio 2014, in collaborazione con la ASL5 di Pisa, i Medici di Medicina Generale, il Comune di Pontedera, l'Associazione Diabetici della Valdera e il Volontariato e ha avuto lo scopo di realizzare una serie articolata di **attività sanitarie gratuite e rivolte a tutti i cittadini** che ne hanno fatto richiesta.

Ma perché proprio il diabete?

La spiegazione sta nei numeri: sono dati pubblicizzati nel 2013. Si pensi che in Italia vi sono oltre 3 milioni di malati di diabete e che il loro numero è aumentato negli ultimi 12 anni di quasi la metà, con circa 100.000 casi in più per ogni anno. E si tratta di un dato probabilmente sottostimato, perché ci sarebbe almeno un altro milione di malati che passano misconosciuti.

Il principio del nostro 'Service' si è basato sul fatto che la malattia spesso è misconosciuta e un gran numero di individui che soddisfano i criteri di diagnosi di diabete sono asintomatici, inconsapevoli cioè di essere ammalati. Si pensa che la malattia possa essere presente fino da 10 anni prima della diagnosi, per cui spesso viene scoperta anche dopo molto tempo dal suo inizio, quando possono essere già in atto complicazioni che rendono più difficile la sua cura e la vita dell'interessato. Esistono inoltre importanti **'fattori di rischio'** di ammalarsi di diabete, quali l'ereditarietà, le cattive abitudini alimentari, la scarsa attività fisica, l'obesità, l'ipertensione arteriosa, i valori elevati di colesterolo e/o di trigliceridi (i grassi nel sangue) ecc., di cui non tutti sono a conoscenza, ma che sono stati quantizzati dal servizio che abbiamo offerto, mediante appositi questionari che hanno permesso di evidenziarli per prendere successivamente gli opportuni provvedimenti.

Per quanto sopra, abbiamo cercato di effettuare nella mattinata dell'11 maggio, **in piazza e con incontri con specialisti**, un'opera di sensibilizzazione teorico-pratica dell'opinione pubblica verso una malattia cronica e subdola quale è il diabete, in particolare quello dell'età evoluta che rappresenta circa il 95% del totale.

In sintesi, la nostra iniziativa si è proposta:

- 1) di aiutare le persone a **'conoscere e riconoscere il diabete'**
- 2) di **'prevenire il diabete'**, evidenziando l'importanza degli **" stili di vita "** intesi come abitudini alimentari e attività motorie adeguati, indicando la giusta scelta da fare.

Per ottemperare al primo punto è stata eseguita a Pontedera nel gazebo posto in Piazza Martiri della Libertà e nei locali della Università della Terza Età, durante tutta la mattina e **gratuitamente**, l'esame della **'glicemia'** con risposta immediata. In contemporanea e nelle stesse sedi, è stato calcolato anche il **'fattore di rischio di ammalarsi di diabete'**, mediante un rapido questionario informatico, anch'esso a risposta immediata.

Sempre per conoscere il diabete, contemporaneamente alle suddette prestazioni, si è svolto un **incontro-dibattito**, a ingresso libero, presso l'auditorium della Università della Terza Età, avente come tema **'Il diabete e le sue complicazioni'**. Relazioni scientifiche sono state tenute da sanitari Specialisti nei singoli argomenti (diabetologo, medico di medicina generale, educatrice alla salute, oculista, neurologo, cardio-angiologo, nefrologo e podologo), con un riguardo anche alle problematiche organizzativo-assistenziali del paziente diabetico durante tutto il suo percorso che coinvolge le strutture sanitarie ospedaliere e territoriali.

Il secondo punto ha avuto come scopo quello di *prevenire il diabete* grazie ad un adeguato *regime alimentare* e di *attività fisica*. A questo proposito è stato tenuto da una Specialista un incontro interattivo, nel quale sono stati spiegati ed esemplificati i principi alimentari basilari per una corretta alimentazione per prevenire e curare il diabete. Nell'occasione è stato offerto ai partecipanti uno snack di tipo dimostrativo con alimenti idonei allo scopo.

Per l'importanza degli *stili di vita*, un altro aspetto fondamentale è costituito dall'*attività motoria*. A scopo didattico, durante la mattinata è stata fatta una *camminata ludica all'aria aperta* sull'argine del fiume Era, con partenza da e ritorno a Piazza Martiri della Libertà.

Come si evince dalle slides del file annesso alla presente, vi è stata una larga partecipazione di pubblico che ha mostrato anche un interesse che è andato al di là di ogni più rosea aspettativa. E, la cosa che ha maggiore importanza, sono i casi scoperti come sospetti di essere già affetti da diabete, inconsapevoli e che necessitano pertanto di ulteriori approfondimenti diagnostici da parte del proprio medico.

Va sottolineato anche l'elevata qualità delle relazioni scientifiche che sono state seguite da un pubblico molto attento e interessato.

E' doveroso segnalare la notevole collaborazione avuta da tutto il nostro Club, quello dei LEO, dal nostro Distretto LIONS e dal Volontariato in ogni sua espressione, oltre che dalle Istituzioni Comunali, dalla nostra ASL e da privati cittadini che ci hanno assistito e sponsorizzato gratuitamente nelle nostre molteplici necessità, a dimostrazione di quanto sia importante e determinante l'integrazione pubblico-privato nel fare beneficenza raggiungendo obiettivi altrimenti impossibili.