



Gli studenti testimoni della prevenzione alla "Porto Romano".

di Roberta Ambrosini

I dati sono allarmanti si parla quasi di epidemia con 382 milioni di persone con diabete nel mondo, 56 milioni in Europa che equivalgono a circa 8,5% della popolazione adulta. I dati sono forniti dal Dott. Parisi presidente dell'ADOL (associazione diabetici Ostia e litorale) intervenuto all'incontro organizzato da Lions Club Fiumicino Portus con la ASL RM3 distretto 1 e con I.C. "Porto Romano" di Fiumicino il 9 maggio.

L'incontro è stato aperto dalla comunicazione degli studenti della 3E e della 2A guidati dai docenti di Scienze Ombretta Viori e Gaetano Luca. Gli studenti hanno illustrato i cartelloni posti all'ingresso della scuola che raccontano il lavoro di ricerca sul diabete condotto quest'anno, poi in aula magna hanno formulato una serie di domande puntuali ai relatori. Ne è nato uno scambio interessante nel quale il tema della prevenzione e delle conseguenze della malattia è stato sviscerato nei minimi particolari.

Il diabete come hanno confermato i relatori è molto diffuso in quasi tutti i paesi del mondo, in particolare in quelli altamente industrializzati tra cui l'Italia dove costituisce una delle più rilevanti e costose malattie sociali della nostra epoca, soprattutto per il suo carattere di malattia cronica e la tendenza a determinare complicazioni nel lungo termine.

Tra i relatori il Dott. Ragani, cardiologo ha spiegato ai ragazzi come il diabete attraverso le alterazioni del metabolismo tende a far chiudere i vasi sanguigni fino a provocare in alcuni casi l'infarto. Ha definito il diabete una malattia "silente e insidiosa" anche per le complicanze cardiovascolari.

Il dott. Coppa, diabetologo ha dato consigli pratici sulla corretta alimentazione, ha esortato i ragazzi di fare tanto movimento senza demonizzare le passioni culinarie dei nostri giovani, raccomandandone però un uso controllato e magari facendo attenzione al calcolo delle calorie da assumere ogni giorno per evitare il sovrappeso. Poi nel caso di una "mangiata" troppo abbondante impegnarsi, dopo, con una bella passeggiata.

La Dott.ssa Gullino, Direttrice del distretto ASL RM3, ha sottolineato il ruolo dei giovani come testimoni del rischio "diabete" esortandoli a divenire delle sentinelle in famiglia e a scuola. La parola chiave è quindi "prevenzione". I giovani con una

condotta di vita regolare, rispettosa del proprio corpo sollecitano anche i genitori e ancora una volta gli studenti assumono il ruolo di educatori degli adulti.

Entrando nello specifico, la Dott.ssa Gullino invita i ragazzi ad assumere ogni giorno tra le 1800 e le 2000 calorie senza mai rinunciare alle 5 porzioni di frutta e verdura distribuite nella giornata.

La dott.ssa Fantozzi dei Lions invita i giovani a volersi bene rispettando le loro vite in ogni gesto quotidiano. L'incontro Ã terminato con la promessa dei relatori di tornare a parlare di diabete a scuola.