



CORRIERE SALUTE



LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

L'esposizione
 è benefica
 per l'organismo
 a patto
 di difendersi
 dai raggi Uv
 E ricordarsi
 che ogni pelle
 ha il suo colore
 e la sua
 sensibilità



Orticaria

Le cause principali
E i rimedi migliori
per far sparire
il prurito

di **Elena Meli**

9

Il personaggio



Monica Priore
«Sfido le onde
e i picchi
di glicemia»

di **Isa Grassano**

17

Alimentazione

Perché siamo
ossessionati
dal cibo eppure
ingrassiamo

di **Silvia Turin**

18

Maternità

Si può scegliere
di restare al lavoro
fino al nono mese
Rischi e benefici

di **Cristina Ravanelli**

22

Abbronzarsi (per bene)

LE CREME, I TEMPI, I LIMITI COSÌ CI SIFA AMICO IL SOLE

Dossier a cura di **Vera Martinella**

a pagina **04**

DAI 2 ANNI DI ETÀ

AfterBite®
 LENITIVO DELLE PUNTURE DI INSETTI
DOPO PUNTURA

**ZANZARE, VESPE
 API E MEDUSE**

DISPONIBILE ANCHE IN
 GEL FORMULA EXTRA E CREMA NATURAL
 SPECIALE BAMBINI.

IN FARMACIA **SELLA** Tel 0445.670088
 www.sellafarmaceutici.it

DAI 3 MESI DI ETÀ

L'intervista

corriere.it/salute

di Isa Grassano

«**I**o non intendo farmi piegare dalla malattia, voglio governarla, convivere. Non so che persona sarei senza il diabete, ma so che "grazie" al diabete mi sono dotata di tenacia e ho una vita bella. Imperfetta, come tante, ma vera».

Con questo spirito Monica Priore, nuotatrice brindisina affetta da diabete mellito di tipo 1, quello cosiddetto «infantile», insulino dipendente, sta girando i reparti di pediatria di tutta Italia con il progetto «FaVoliamo con Denny». Incontra i piccoli pazienti e regala loro il suo ultimo libro *Il Grande Salto*, una favola che ha come protagonista un delfino nato con un piccolo «difetto», che ha paura ad affrontare il mare con i suoi compagni, poi, grazie all'amicizia, riesce in un'impresa che riteneva impossibile, comprendendo che spesso i limiti siamo noi stessi a darceli.

Quando ha scoperto di soffrire di diabete?

«Avevo cinque anni, ero sempre stanca e dimagrivo a vista d'occhio. Mamma Rita e papà Umberto mi portarono dal pediatra che all'inizio ipotizzò una cistite, poi altri esami più approfonditi hanno permesso di scoprire la verità. Lo chiamavano e lo chiamano "diabete giovanile", quasi fosse una patologia di passaggio che con l'età adulta si congeda. E invece condiziona l'intera esistenza. Ha caratteristiche diverse dal diabete mellito di tipo 2, che sopraggiunge di solito in età adulta ed è correlato a sovrappeso e vita sedentaria. Non vanno confusi. Il mio è di tipo genetico».

Ha iniziato subito con la terapia insulinica?

«Sì, è un impegno a vita. Arrivo a somministrarmi fino a dieci dosi al giorno, se necessario, cui vanno aggiunti innumerevoli controlli glicemici - il primo appena mi sveglio - indispensabili per comprendere che giornata mi aspetta e cosa assumere. Vanno, infatti, calcolati dosaggi di insulina e di carboidrati».

Da piccola si sentiva diversa?

«Certo, basti pensare a una cosa semplice come andare a una festa di compleanno. Io non potevo mangiare la torta, per tutti i bambini il momento più atteso. Se decidevo di



«Affronto le onde e i picchi di glicemia»

Monica Priore ha scoperto da bambina di essere ammalata di diabete di tipo 1. Una condizione che la costringe a un monitoraggio continuo dei livelli di zucchero nel sangue, ma che non le ha impedito di diventare un'atleta. E di realizzare il sogno di attraversare a nuoto lo stretto di Messina

rischiare e assaggiarne un pezzetto, sapevo che subito dopo mi aspettava la "medicina", quindi l'insulina. Fino alla maggiore età ero arrabbiata con tutti e con il mondo».

Quando ha avuto la svolta?

«Intorno ai vent'anni, grazie al sostegno dei genitori e di mio fratello Enzo, che ha sempre tifato per me. Ho iniziato con la pallavolo, poi mi sono buttata nel nuoto. All'inizio un ripiego, oggi la mia salvezza. Sono riuscita a partecipare ai Campionati Regionali Master della Puglia, conquistando un bronzo nei 400 metri Stile Libero».

Come si sente oggi?

«Sono un delfino alato, il mio simbolo, anche se mi sento una funambola, sempre in bilico fra gli alti e i bassi della glicemia. Nonostante la prudenza e i calcoli, pende la spada di Damocle delle crisi ipoglicemiche. Succede quando lo zucchero nel sangue è insufficiente per alimentare il cervello, che va in sofferenza. Tutto avviene in fretta. Per questo serve un automonitoraggio continuo. Se non si rispettano le indicazioni in certi casi si può sfiorare persino il coma».

Quali sono oggi le difficoltà maggiori che deve affrontare?

«Il diabete non va mai in vacanza. Se decido di nuotare in mare aperto, per esempio, ho bisogno di avere con me una boa galleggiante che contenga tutto l'occorrente in caso di ipoglicemia. Se devo incontrarmi con gli amici per un aperitivo, prima di uscire devo fare i controlli gli-

cemici e somministrarmi l'insulina. Giro sempre con il mio kit in borsa».

Avverte la curiosità della gente?

«Prima prestavo più attenzione a queste cose, perché mi è capitato in passato che quando facevo i controlli glicemici e le punture in luoghi aperti la gente mi fissasse, come per dire "ma questa cosa fa? È una tossica?". Poi sono passata alla terapia con il microinfusore, che è un apparecchio grosso come un iPod, che per molti mesi all'anno tengo attaccato all'addome, 24 ore su 24, con un ago collegato a un piccolo catetere che a sua volta è collegato alla cartuccia di insulina inserita nell'apparecchio. In questo modo è stato possibile ridurre i buchi causati dall'iniezione di insulina, perché cambio il set di infusione ogni due giorni».

Quanto è importante una regolare pratica dell'attività fisica?

«Lo sport ormai è riconosciuto come parte integrante della terapia. Aiuta a ridurre i dosaggi di insulina, e aiuta psicologicamente a sentirsi meglio e più sani. Consiglio a tutti di praticare qualunque sport purché piaccia, diversamente i risultati non sono quelli sperati».

Qual è una sua giornata tipo?

«Appena sveglia controllo la glicemia. Dal valore tiro un sospiro di sollievo o di preoccupazione. Vado al lavoro, sono impiegata nel settore amministrativo di un'impresa edile. A fine giornata, quando esco, nuoto e mi alleno in palestra. Nel poco tempo che ho libero mi piace molto viaggiare».

C'è un sogno che vorrebbe veder realizzato a breve?

«Vorrei che la mia favola arrivasse nelle mani di un numero elevato di bambini, perché desidero un mondo migliore in cui prevalgano sentimenti come l'altruismo, l'inclusione, il coraggio. Se con la mia storia riuscissi a raggiungere il cuore dei più piccoli, forse il "domani" potrebbe essere per loro più luminoso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Chi è

Monica Priore è nata a Mesagne (Brindisi) nel 1976. Dal 2000 a oggi ha vinto oltre 40 medaglie, ha partecipato ai Mondiali Master e alle Olimpiadi del circuito Master del 2012. È stata la prima diabetica in Europa ad aver compiuto la traversata dello Stretto di Messina (nel 2007). La sua storia è raccontata nel libro autobiografico, *Il mio mare ha l'acqua dolce* (Mondadori)

La patologia

Le cellule del pancreas distrutte «per errore»

Il diabete di tipo 1 (DT1) è una patologia autoimmune in cui il pancreas non è in grado di produrre insulina. Viene chiamato anche «diabete giovanile» o insulino-dipendente (perché è l'unica forma di trattamento) e rappresenta circa il 10 per cento dei casi di diabete. Si sviluppa in genere durante gli anni dell'adolescenza, ma può comparire anche in bambini piccolissimi (perfino neonati) o in giovani adulti e

dura tutta la vita. La patologia è di origine autoimmune, cioè dipendente da un'alterazione del sistema immunitario, che comporta la distruzione di cellule dell'organismo riconosciute come estranee e verso le quali vengono prodotti degli anticorpi (autoanticorpi) che le attaccano. Nel caso del DT1, vengono distrutte le cellule del pancreas che producono insulina (cellule beta). In Italia le persone con DT1 sono circa 300 mila.



Se decido di allenarmi in mare aperto ho bisogno di avere vicino una boa galleggiante con l'occorrente per affrontare una crisi di ipoglicemia