



## IL SAPORE DELLE FESTE

A guardare il 'buffet' di una festa di compleanno, o le vetrine dei migliori negozi di gastronomia, non sembrerebbe davvero di vivere in un paese in cui milioni di persone hanno problemi nel metabolismo del glucosio.

«'Festa' e 'dolce' sono diventati concetti equivalenti», nota Dorina Tognoli, «e questo pone una sfida non da poco soprattutto ai bambini diabetici e... ai loro genitori». Come comportarsi? Negare al bambino un momento centrale di socializzazione? Concedere una eccezione? Dorina Tognoli è uno di questi genitori; madre di un ragazzo insulinodipendente, impegnata nell'associazionismo, informata, ha adottato una linea di rigore, responsabilità e senso pratico. «È importante tenere controllati i bambini e fare in modo che i ragazzi più grandi si gestiscano da soli: tuttavia, stando alla mia esperienza, non bisogna esagerare e proibire sempre e tutto», afferma.

«Il vero rischio è lo 'strappo' imprevisto o peggio ancora effettuato all'insaputa dei genitori», nota Franco Meschi, un diabetologo specializzato nella terapia pediatrica presso l'Ospedale San Raffaele di Milano, che ha lavorato per molto tempo insieme ai genitori nelle Associazioni; «il comportamento

'clandestino' non pone tanto dei problemi sanitari quanto, soprattutto, psicologici, instaura una abitudine perversa e pericolosa».

In altre parole, in alcune occasioni è più utile concedere un piccolo strappo alla regola, piuttosto che negare in assoluto, isolando il ragazzo. Infatti di fronte al divieto totale può scatta-



re una reazione di ribellione che induce il ragazzo a trasgredire di nascosto con maggiori rischi. «Io so che posso fidarmi di mio figlio, so che non apre il frigorifero di nascosto né mangia dolci», racconta Cristina Maisano, il cui figlio dodicenne ha il diabete da quando aveva cinque anni. Una tranquillità che deriva dall'aver instaurato con il ragazzo un rapporto di fiducia e controllo, che in parte è dovuto proprio al fatto di non avere adottato una linea seve-

*Feste di compleanno, ricorrenze, tutte invariabilmente all'insegna del dolce, si trasformano in altrettante sfide per i genitori di bambini e ragazzi diabetici. Che fare? Rispondono mamme e medici.*

ra e intransigente, ma piuttosto rigorosa e responsabile. «È importante, però, adeguare il resto del pranzo ed eventualmente l'insulina; se prevedo che mio figlio mangerà una fetta di torta riduco il consumo di carboidrati. All'inizio avevo molte paure, poi ho capito che la cosa essenziale è il controllo, o meglio l'autocontrollo».

Insomma, è possibile chiudere un occhio una volta ogni tanto, purché ciò non diventi la norma e a patto che l'equilibrio metabolico della giornata sia controllato.

«Con l'esperienza non mi preoccupo più quando mio figlio partecipa alle feste: certo, quando era piccolo mi accordavo con gli altri genitori affinché rispettasse alcune semplici regole, magari portavo io la bottiglia di bibita senza zucchero», continua la Maisano, «così facendo ho evitato che si sentisse diverso dai suoi compagni. Ora ha imparato a regolarsi da solo e non torna mai dalle feste con la glicemia alta!».

**Franco Meschi**  
diabetologo specializzato  
nella terapia pediatrica  
presso l'Ospedale San  
Raffaele di Milano.