

# Vivo la vita come voglio

La cosa peggiore è stata smettere di fumare. Come un turco, fumavo, da quand'ero ragazzo. Sigarette, un pacchetto al giorno; toscanelli, cubani e olandesi per le feste, o la domenica pomeriggio.

In bottega, con i garzoni e il mio socio, ogni mezz'ora facevamo una pausa, via in cortile ad accenderci una cicca, quattro chiacchiere, un tiro, una battuta. Non so, era come sentirmi un altro, quando ho iniziato a smettere. Ma era una cosa che avrei dovuto fare comunque, forse è stata una fortuna che il dottore me l'abbia detto così, chiaro e tondo,

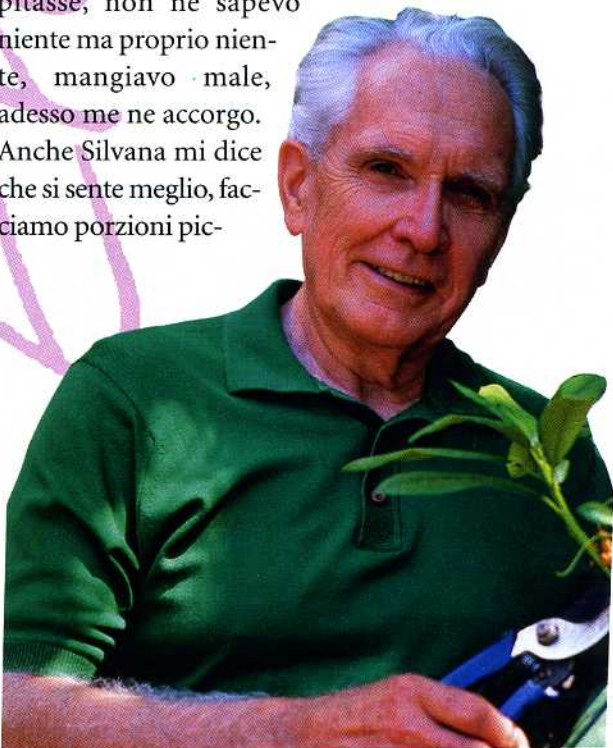
grasso com'ero non avevo molta scelta; era quella la prima cosa da fare se volevo mettermi in riga.

Niente da eccepire, aveva ragione e mi sono messo d'impegno, anzi, a dire la verità non ho più toccato una sigaretta da quella visita lì, niente. È stato duro smettere, anche perché non fumando, mi veniva voglia di mangiare. Succede spesso, credo: uno finisce di fumare e ingrassa, mangia di continuo e gli viene su tanta di quella pancia... Io, invece, dovevo togliermi il vizio e stare a dieta, continuando a

buttare giù i chili. Le due cose assieme, così all'improvviso... quello è stato difficile.

Mi ha aiutato mia moglie, ci siamo messi a comprare riviste sulla cucina sana, sono persino andato a cercare nelle enciclopedie: grassi, calorie, proteine...

Leggere, io non ho mai letto molto, mi sembrava di tornare a scuola, ché l'ho fatta tanto per fare, io, la scuola. Anche per la malattia, ci siamo presi le riviste in ospedale, facevamo tante domande ai dottori, alle infermiere del Centro; mia moglie Silvana prendeva appunti, a volte qualche medico si metteva a sorridere, Signora! – le diceva – sono quattro cose, vedrà che le impara presto. Ma abbiamo fatto bene così, non se ne sanno mai abbastanza di cose, su un problema che ti tocca davvero; io, prima che mi capitasse, non ne sapevo niente ma proprio niente, mangiavo male, adesso me ne accorgo. Anche Silvana mi dice che si sente meglio, facciamo porzioni pic-



ERNESTO, TIZIANO, ADRIANA  
PARLANO DI SÉ 'IN PRESA DIRETTA' COME FAREBBERO PARLANDO CON UN AMICO O CON SE STESSI. RACCONTANO DELLA LORO VITA, DI COME IL DIABETE SI È INSERITO SENZA DRAMMI NELLE LORO ABITUDINI E UN PO' NEL LORO MODO DI ESSERE.

cole, un sacco di verdure, carne bianca, la porchetta solo qualche volta, ci sembra persino più buono, a volte, quel che mangiamo, fatto per bene,

senza più quella pancia grossa da abbuffata, alla sera.

Per il resto, cosa posso dire?

I controlli li faccio regolarmente, è stata una fortuna che adesso, al lavoro, mi aiuti molto mio figlio: una testa buona, non c'è neanche bisogno che gli stia troppo dietro, la vetreria problemi non ne dà, il lavoro c'è sempre. I controlli li faccio, per le punture ho imparato in due giorni; è per gli occhi che un po' ho paura, anche per questo mi controllo moltissimo. Sono cose che non voglio perdere, se no, finisco a dover chiedere passaggi o aiuto per ogni cosa. Non potersi muovere da solo, quello sarebbe un problema, in una città incasinata come questa.

Ma per il momento posso stare tranquillo, trent'anni a tagliare vetri e fare conti, le braccia ce le ho sempre robuste, direi che è tutto a posto. Per fumare, comunque, non fumerei più lo stesso. Si smette una volta, e con la fatica che costa, ti passa la voglia per sempre...

**R**accontare del diabete, così, a persone che non conosco, per me non è difficile. Cerco sempre di prendere le cose con un po' di spirito, soprattutto quelle che mi riguardano. Magari non arrivo ai dettagli, non lo farò nemmeno adesso, non credo sia questo l'importante. Sono certe situazioni, certi gesti, alcune occhiate di imbarazzo o di commiserazione, poche parole dette magari a voce bassa, sono queste piccolezze, a volte, a farti male o a farti sorridere; è con queste cose minime che devi confrontarti, che fanno venire fuori come sei e come riesci a superare i problemi, a farteli ignorare, se sei in gamba. I luoghi comuni, quelli mi fanno ridere. Arrabbiare no, ci rido.

Invito questa ragazza a cena a casa mia, sarà

stato tre settimane fa; una cliente dell'azienda, carina davvero. Arriva puntuale, tailleur scuro, rossetto discreto, entra e si guarda attorno: Carino qui!. Carino sì, vetrata con vista sulle torri, i tetti rosso antico del centro, carina sì la mia mansarda, ci sorridiamo, mi dice: "Ehi, ma col fatto che c'hai il diabete, non mangeremo mica minestrone, di?"

Questa cosa me la dicono da quand'ero alle medie. Le indico il computer sul tavolo, il sito di ricette a cui mi ero collegato: Scegli tu, le dico. Si mette a cercare, preme sui tasti un po' imbranata. Boh!, mi dice, non sono mica pratica. Alla fine scelgo io: tagliatelle al ragù, pollo alla crema d'asparagi, zucchine grigliate, insalata carlofortina, mousse al gianduia. Il dolce non lo prendo spesso, è una di quelle cose che non mi fanno impazzire, poi con il fatto della palestra preferisco le proteine. Però, quando c'è un ospite sì, quando ci sono luoghi comuni su cui sorridere allora sì, il dolce fa il suo effetto: come, sei diabetico e mangi il dolce? Cucino bene, mangio il dolce, bevo vino rosso. Dopo cena, prenderai mica il cognac?, mi fa la tipa. Altro sorriso mio, altro sorriso suo (carina proprio quando sorride): se ho preso il gelato niente liquore, di solito niente cognac, mezzo porto, preferisco.

Che poi dico sempre di solito, di solito, non è mica vero. Con il lavoro, le trasferite, le visite ai clienti, in realtà quasi sempre mangio in giro, un panino, una birra. Anche il sabato non ci sto più a casa, il pomeriggio vado al circolo, la sera mi riposo prima di uscire.

E per pungerti, mi fa la ragazza, quando sei in giro come fai? Mi pungo rispondo; capisce che sto un po' scherzando.



do, che ci rido su, ride anche lei (mi sembra che ci capiamo, io e questa qui, che c'è un certo modo piacevole di parlarci con gli occhi); lo faccio in bagno, sul Pajero prima di scendere, nel bar al tavolino. Le faccio vedere com'è facile, apro un bottone della camicia e infilo la macchinetta. Non pensavo fosse così piccola mi dice: È facile da usare. È tecnologica, aggiungo io; c'è un modello che ti dice l'ora esatta in cinque città del mondo, e ha la radio FM incorporata. Ma dai?, dice, mi prendi in giro?

Scoppiamo a ridere, non riusciamo più a fermarci, mi sa che di questa m'innamoro. Comunque non è mica difficile che le facciamo così, tra un po', le macchinette per la glicemia, penso, magari che si collegano al computer e ti scarichi la posta.

Tu sei un po' pazzo, mi dice. Tutto pazzo, rispondo io.



Io voglio sapere tutto. All'inizio questa cosa li faceva un po' arrabbiare, i medici, ma poi hanno capito. Non è che non mi fidi, è che proprio ci tengo, è importante: le cure, la dieta, tutto. Mi sembra di avere il controllo, in questo modo, di influire di più su quel che succede. Tengo un diario: i valori, le variazioni... Uso il computer per elaborare i dati dei vari anni, inserisco tutto nella macchina, ogni dato nella sua casella, stampo e segno quel che non va con l'evidenziatore.

A dire il vero ormai non è più una necessità, per me: a parte che la mia situazione clinica è proprio tranquilla, a questo punto i grafici ce li ho già in testa, mi si compongono automaticamente, so valutare in un secondo quel che va bene e cosa andrebbe un po' aggiustato.

Però mi piace, ripeto, tenere tutto sotto controllo, avere le tabelle raccolte per bene nella cartella; aiuto gli amici del Centro a fare altrettanto: mi sembra una cosa importante.

Che poi, questa di organizzarmi, di programmare e mettere in ordine, è una cosa che ho

sempre fatto nella vita, direi che è un po' il mio carattere. Ero così già dalla scuola: ero quella che prendeva tutti gli appunti, trascrivevo le lezioni, facevo gli schemi.

Una secchiona, dirà qualcuno, ma non è così: non è che studiassi più degli altri, studiavo con metodo, sfruttando al massimo il tempo. Anche adesso, non è che la mia salute mi occupi sempre i pensieri, che mi rubi tutto il tempo; no, è che voglio evitare contrattempi, non voglio star male dopo per una dimenticanza, una trascuratezza.

Quando mi metto in viaggio, per esempio: mi organizzo, chiamo il centro più vicino nella città dove vado, parlo al telefono con qualche medico, sto attenta agli orari. Non mi nego niente: ho girato l'Europa e l'America, da nord a sud, era sempre stato il mio sogno. Adesso ho trentasette anni e posso dire d'averlo realizzato.

Lui Daniele, l'ho incontrato in America. Insegnava letteratura in una scuola per stranieri, siamo stati assieme nemmeno un mese, quando sono ripartita mi ha promesso che mi avrebbe seguito in Italia, l'ha detto così, un po' per gioco un po' seriamente, non gli ho creduto. Invece è arrivato davvero, una mattina, aveva

programmato di passare una settimana qui a Urbino, di girare per le Marche e la Toscana, ma la città l'ha ipnotizzato, mi ha detto che pur di restare si sarebbe messo a fare il cameriere.

Non c'è n'è stato bisogno, per fortuna: l'ha assunto un mio amico in una piccola casa editrice che fa guide turistiche; adesso viviamo

insieme in questo bilocale, direi che funziona. Spero di essere stata anch'io, a ipnotizzarlo, non solo la città. Giochiamo a tennis assieme, ogni due giorni, al pomeriggio. Mi dice sempre che ho diritto a due game di vantaggio per motivi di salute, ma non ci prova nemmeno a darmeli davvero: già così vinco quasi sempre io.

# Tecniche per essere liberi

**Q**uante cose si inventano ogni giorno: tecnologie sofisticate che però nella maggioranza dei casi non 'sfondano'. Per un telefono cellulare, che trova milioni di utilizzatori, ci sono centinaia di brillanti soluzioni che suscitano scarso interesse. Il fatto è che la tecnologia non deve solo essere perfetta, deve essere facile e comoda da usare; deve tradursi in mille utilizzi quotidiani.

Una tecnologia deve, insomma, rendere liberi tutti, ciascuno a suo modo.

I sistemi per misurare la glicemia sono l'equivalente dei cellulari nel mondo della salute: diffusissimi, sono utilizzati da ciascuno in mille situazioni diverse.

A tutti coloro che se ne servono (e ai loro genitori, figli e sposi) queste 'macchinette' hanno permesso di controllarsi al meglio restando liberi e autonomi. Non è poco ma si può fare ancora di più.

Da ormai trent'anni Roche Diagnostics è insieme pioniere e leader mondiale nei reflattometri. In questi primi trent'anni la preoccupazione è stata garantire una assoluta affidabilità delle misurazioni, poi rendere questi strumenti sempre più semplici e facili da usare. E ora? L'evoluzione che sta avvenendo non è solo in termini tecnologici. Roche Diagnostics studia e produce modelli sem-

pre nuovi, ma soprattutto sviluppa la sua filosofia.

Il prodotto, e tutti i servizi che lo affiancano nascono dall'esperienza reale di chi lo utilizza. Su questa base nasce Accu-Chek, il programma di educazione, prevenzione e informazione dedicato alla persona con il diabete. Accu-Chek si-

QUALI TECNOLOGIE SFONDA-  
NO? QUELLE CHE DANNO LI-  
BERTÀ, COME IL CELLULARE O  
I REFLETTOMETRI. IL MARCHIO  
ACCU-CHEK È LA FILOSOFIA  
DI ROCHE DIAGNOSTICS: A-  
SCOLTARE LE ESIGENZE DI CHI  
UTILIZZA I SUOI STRUMENTI E  
TRADURLE IN SOLUZIONI.

# ACCU-CHEK®

## Vivi la vita. Come vuoi.

gnifica nuovi prodotti, più tecnologia per un maggiore comfort ma anche servizi innovativi per permetterti di vivere la vita nel migliore dei modi. Proprio come vuoi. **d**