

INTRODUZIONE

A CHI SI RIVOLGE QUESTO LIBRO

1. **A persone in stato diabetico** – in qualunque stadio esse si trovino e con un messaggio incoraggiante:

*IL DIABETE SI PUÒ ARRESTARE,
E SI PUÒ INVERTIRE LA ROTTA.*

Chi ha avuto una diagnosi di “diabete”, ora ha in mano uno strumento per diventare parte attiva nel forgiare il proprio futuro e nel ricostruire uno stato di salute e di benessere tale da poter fare una vita appagante.

2. **Ai medici** – di base o specialisti – desiderosi e disponibili ad accompagnare i loro pazienti diabetici in un cammino verso la piena salute. Un cammino che, specie all’inizio, presenta alcune difficoltà, come del resto tutto quello che non rientra attualmente nelle nostre abitudini. Da una parte, il medico non ha né il tempo né il compito di “sostituirsi” al paziente, nelle scelte quotidiane; tuttavia, la sua disponibilità è rassicurante, spesso decisiva, per chi si impegna in un percorso verso uno stile di vita diverso rispetto a quello precedente.

3. **Ai familiari e alle persone che vivono a stretto contatto con un diabetico.**

La loro consapevolezza e comprensione saranno un grande aiuto per chi si impegna a introdurre delle modifiche nello stile di vita, soprattutto nelle abitudini alimentari, per ritrovare la salute.

Per loro c'è subito una buona notizia: partecipare attivamente alla preparazione e alla consumazione dei pasti per un diabetico è una carta vincente per la salute di tutti!

E leggendo questo libro – la lettura è vivamente raccomandata anche a chi vive a stretto contatto con un diabetico – vi accorgete che non si parla di “diete punitive”, di “rinunce”, di pasti poco invitanti. Anzi! Con un pizzico di elasticità mentale e di fantasia, avrete la possibilità di scoprire modi nuovi e piacevoli per gustare ogni pasto. È un po' come intraprendere un viaggio intorno al mondo. Sì, perché moltissimi suggerimenti prendono spunto dalle tradizioni culinarie sia del Mediterraneo, sia di altre regioni del pianeta.

A questo punto, anche chi ha avuto qualche avvisaglia di problemi metabolici, dal pre-diabete ad altri sintomi (meglio descritti nel Capitolo 1), trarrà vantaggio dalla lettura di questo libro, a patto che... sia disposto a mettere in pratica i suggerimenti più utili al suo caso.

ATTENZIONE: COLLABORARE

È fondamentale la collaborazione tra paziente e medico!

È assolutamente raccomandabile al paziente diabetico di cercare un medico disponibile a sostenerlo nel percorso da intraprendere, in ogni sua fase. Il medico non ha, ovviamente, il tempo per entrare in tutti i dettagli “tecnici” della quotidianità, per esempio della preparazione dei pasti più opportuni, da adattare poi man mano alle diverse esigenze del paziente. Tuttavia, dato che l'alimentazione e altri accorgimenti possono influenzare in positivo la glicemia e quindi rendere opportuno rivedere il dosaggio dei farmaci, è importante che il medico curante sia al corrente di quanto il paziente sta intraprendendo per poterlo sostenere in tutti i modi.

Dicevamo “cercare un medico disponibile”. In effetti, è diffusa l’abitudine, in ambito medico, di limitarsi alla prescrizione di farmaci, esami e interventi chirurgici. Purtroppo l’industria farmaceutica sta modellando la medicina a proprio vantaggio. A causa di ciò, il programma di studi universitario sta trasformando il medico in un venditore di farmaci e vaccini, esami di laboratorio e operazioni chirurgiche. Sempre più spesso tanti medici hanno imparato a definire il diabete alla stregua di tante altre malattie concepite come “incurabili” e a pronunciare commenti laconici del tipo: «Lei dovrà rassegnarsi, questo è l’unico modo per tenere sotto controllo la sua condizione». Andando avanti nella lettura di questo libro troverete la documentazione scientifica che dimostra come queste affermazioni sulla ineluttabilità del farmaco e del “non c’è nient’altro da fare”, o del “controllo dello stato diabetico” sono FALSE. Quindi, se davvero avete deciso di diventare protagonisti della vostra salute e se non trovate il sostegno necessario dall’attuale vostro medico, preparatevi a una scelta coraggiosa, quella di... cambiare dottore!

I medici, da parte loro, sanno benissimo che il diabetico è tra i pazienti più difficili. È la loro particolare condizione di salute che li può portare a frequenti e imprevedibili sbalzi di umore e anche a un atteggiamento che potrebbe essere confuso con pigrizia o scarsa voglia di impegnarsi. Può essere frustrante per il terapeuta notare che il paziente spesso fa l’esatto contrario di quanto gli è stato suggerito per il suo bene. Ma quando il medico tiene presente che il diabetico facilmente vive nel terrore che gli si faccia mancare qualche cosa, e che in molti casi c’è addirittura la presenza di una vera e propria “cibo-dipendenza”, allora riuscirà a rassicurare tale paziente sul fatto che egli non dovrà né patire la fame né mangiare piatti insipidi e poco gratificanti. In effetti, è così! Cambiare alcune abitudini può risultare molto appagante anche per il palato e... non si soffre la fame!

QUELLO CHE IL VOSTRO MEDICO DEVE SAPERE

Avete deciso di diventare protagonisti della vostra vita, del vostro futuro, della vostra salute? Questa è una scelta meravigliosa e premiante che ricorderete con gratitudine per il resto dei vostri giorni.

Quello che succederà al vostro corpo, ma anche al vostro umore, alla vostra memoria, insomma anche a mente e spirito, mentre fate questo percorso verso la salute, sarà comunque considerevole. Probabilmente non avete mai sperimentato nulla di simile.

È importante poter contare sul supporto di un medico. Anche perché, con ogni probabilità, potrete ridurre i dosaggi dei vari farmaci, forse già dopo pochi giorni dall'inizio del vostro impegno verso una "nuova salute", cosa che è sconsigliabile fare da soli, senza il parere del medico e la sua disponibilità a sorvegliare il percorso. Ma il supporto del vostro medico serve anche perché potreste avere dei momenti di sconforto o di dubbio, e l'essere rassicurati è molto importante sotto l'aspetto psicologico.

Pertanto, parlate con il vostro medico della vostra intenzione di intraprendere un percorso di salute. Se lo trovate disponibile a seguirvi, avete trovato un tesoro da tenere stretto. Se lo trovate dubbioso, titubante (cosa assolutamente comprensibile se non ha ancora avuto esperienze specifiche) ma anche disponibile ad ampliare il suo bagaglio di conoscenza, magari dategli un'altra possibilità. Potreste anche proporgli la lettura di questo libro. Se invece vi trovate di fronte a chi fa affermazioni del tipo «so tutto io, e tu, che sei ignorante, puoi fidarti solo di me», ebbene, per comodità (momentanea) potreste cedere alla tentazione. Ma in caso contrario potreste anche cercare di rivolgervi a uno dei tanti medici aperti all'approccio di "cura della salute" (anziché esclusivamente al rimedio estremo attraverso farmaci e chirurgia) e chiedere il suo

sostegno, almeno fino a quando la vostra condizione non sia decisamente migliorata e vi sentiate sicuri di proseguire da soli o quasi.

Nel colloquio con il medico cercate di stabilire insieme le priorità da raggiungere. È sorprendente ma vero: il vostro medico potrebbe preoccuparsi maggiormente per esempio della vostra pressione sanguigna, mentre a voi preme vincere soprattutto ansia o depressione, dolori e altri disagi fisici. È importante che il medico sappia che cosa vi preme di più per monitorare, insieme a voi, anche i progressi in quegli ambiti.

Sarebbe infine una bella esperienza passare una, due, tre o quattro settimane in una “clinica della salute”, nella quale sottoporvi a un programma antidiabete specifico, con costante assistenza medica e di altro personale specializzato. Infatti, in compagnia di persone con problemi simili si apprendono nuovi approcci verso l'alimentazione e, secondo il luogo scelto, si possono ricevere dei trattamenti coadiuvanti, utili a ristabilire più velocemente una piena salute (più avanti daremo maggiori informazioni su varie tecniche).

Del resto, in questo libro parleremo anche delle molte possibilità che la tecnologia moderna offre per monitorare costantemente e in autonomia lo stabilizzarsi del livello glicemico e di altri parametri importanti. Tuttavia è importante e bello poter condividere anche questi successi con un terapeuta competente e disponibile.