



Questo inserto è concepito per essere staccato e lasciato in sala d'attesa. È nostra intenzione contribuire all'educazione sanitaria di coloro che si rivolgono alle Strutture Cardiologiche dell'Ospedalità Accreditata, offrendo spiegazioni scientifiche, riflessioni di etica, curiosità, aneddoti, ricette gastronomiche e argomenti di varia attualità che riguardano il "Pianeta Cuore".

Il diabete: frammenti di un colloquio in sala d'attesa

Elio Staffiere

Servizio di Cardiologia, Clinica San Francesco, Bergamo

Flavio Doni

Unità Operativa di Cardiologia e Uci, Policlinico San Pietro, Ponte San Pietro (BG)

La sala d'attesa di uno studio medico è spesso teatro di scambi di informazione tra pazienti: può capitare che un medico, in attesa di un consulto da parte del collega la debba frequentare finendo preda della sete di notizie da parte di una moglie di un "neo-diabetico".



Mi può spiegare in maniera semplice cos'è il diabete?

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata da valori elevati di zucchero (glicemia) nel sangue.

Quindi si può parlare di diabete dopo aver superato un certo valore soglia di glicemia?

Sì, per valori superiori a 126 mg/dl dopo almeno 8 ore di digiuno si può sospettare di essere affetti da diabete ma è sempre utile rivolgersi al proprio medico curante per informazioni più esaurienti sulla diagnosi.

Quali sono i primi sintomi del diabete?

La diuresi frequente e abbondante, la sete, l'ingestione abbondante di liquidi e un'in-

spiegabile perdita di peso.

Quanti tipi di diabete esistono?

Sono 2 i tipi di diabete più frequenti: Il diabete di tipo 1 e diabete di tipo 2.

Esistono inoltre altri tipi di diabete secondari a malattie endocrine, alla somministrazione di farmaci, ad infezioni o alla gravidanza.

Quali differenze presentano?

Il diabete di tipo 1 è caratterizzato da una impossibilità da parte del pancreas a produrre una sufficiente quantità di

insulina che è l'ormone deputato ad abbassare la glicemia.

Esso costituisce la forma più comune nei bambini e nei giovani al di sotto dei 40 anni. Il trattamento terapeutico è basato sull'uso di insulina.

Il diabete di tipo 2, è invece determinato da una ridotta capacità da parte dell'insulina ad abbassare la glicemia. Questa forma di diabete è

la più frequente, aumenta con l'età, con il peso corporeo nonché con la carenza di attività fisica. Il trattamento terapeutico è basato sull'uso di farmaci ipoglicemizzanti per via orale.

Quali rischi corre un paziente diabetico?

Nel tempo di aumentare il rischio di incorrere in malattie croniche dei vasi sanguigni e del sistema nervoso.

Inoltre è maggiormente predisposto alle malattie infettive.

Quindi è a maggior rischio per infarto del miocardio e ictus cerebrale?

Sì, è documentato che il soggetto diabetico sviluppa maggiormente tali malattie nei confronti dei soggetti non diabetici anche se questi ultimi siano fumatori, abbiano pressione arteriosa o colesterolo elevato.

Mi pare di aver capito che il diabete aumenta il rischio di malattie cardiovascolari in maniera superiore di quanto siano in grado di fare il fumo, l'ipertensione arteriosa o l'ipercolesterolemia?

Esatto.

Le parole fumo, ipertensione arteriosa e ipercolesterolemia mi richiamano immediatamente il termine prevenzione. A tal punto è doveroso chiederle se il diabete si può prevenire.

Sì. La sedentarietà e l'obesità aumentano l'insorgenza di diabete.

La maggior parte dei diabetici di tipo 2 sono sovrappeso e il loro primo obiettivo dev'essere quello di ridurre il peso corporeo. La riduzione del peso e l'esercizio fisico devono essere considerate vere e proprie misure preventive

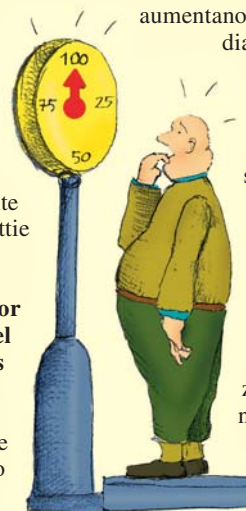
che curative.

Il paziente diabetico deve controllare frequentemente la pressione arteriosa?

Il paziente diabetico è spesso iperteso.

Per ridurre il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari dovrebbe attestare la PA intorno a 130/80 ma ciò non è sempre fattibile.

È importante ricordare che



Lettura consigliata

Gourmandies editoriali: una rivista per palati raffinati

unitamente ad un buon controllo presso rio è doveroso mantenere valori di colesterolo adeguati e se si è fumatori sospendere l'uso di sigarette.

Quali ulteriori controlli clinici consiglia?

Elettrocardiogramma, esami ematochimici che comprendono la funzione renale, l'emoglobina glicosilata, l'esame urine e fondo dell'occhio vanno monitorati secondo cadenza suggerita dal proprio medico curante per mantenere sotto controllo la funzione renale e lo stato arteriolare dell'occhio.

Perché?

Perché l'insufficienza renale e la retinopatia diabetica sono altre temibili complicanze del diabete.

È utile raggiungere un peso corporeo ideale?

È utile una riduzione del 5-10% del peso corporeo per iniziare ad avere benefici.

Che tipo di attività fisica è consigliata?

Attività fisica regolare, abituale, anche se di tipo moderato. Ad esempio svolgere attività come il cammino, ginnastica da ca-



mera, cyclette per almeno 30-40 minuti tutti i dì è documentato dare vantaggi.

L'attività fisica serve per ridurre il peso corporeo?

Non solo, essa permette all'insulina di agire meglio e poter abbassare gli zuccheri nel sangue.

Che tipo di dieta è utile seguire?

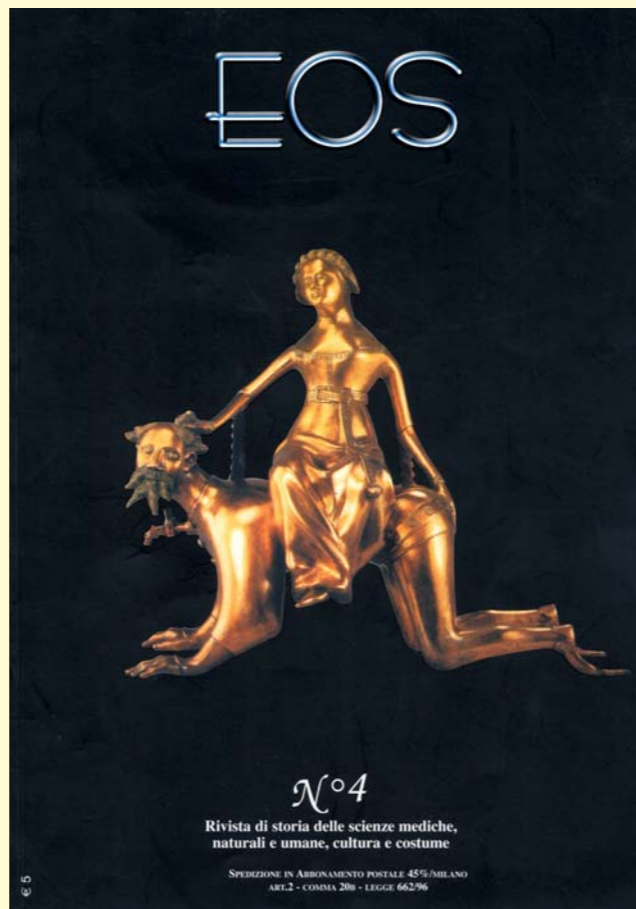
Ipoalorica se si è soprappeso, limitata nei carboidrati, nell'apporto di proteine (1 gr/kg/die) e nel consumo di grassi. È utile un abbondante consumo di fibre. Ridotto apporto di sale (< 4 gr/die) e alcool (< 30 gr/die). Spesso il trattamento dietetico va individualizzato.

Sono utili le somministrazioni di vitamine?

Non vi sono evidenze concrete.

È l'uso di aspirina?

È bene affidarsi al proprio medico che valuterà l'opportunità di tale terapia sulla base del quadro complessivo tendo conto sia delle indicazioni ma anche delle controindicazioni.



È uscito il quarto numero del quadrimestrale EOS, 'rivista di storia delle scienze mediche, naturali e umane, cultura e costume' diretta da Osvaldo Tagliabue, edita dalla Fondazione Emilio Bernardelli.

Un eterogeneo gruppo di appassionati composto da medici, architetti, docenti di filosofia ecc. (del comitato di redazione fanno parte Raffaele Giovanelli, Giulio Cesare Maggi, Giuliano Tessera, Francesco Piscitello e Alessandra Zanella) ha dato vita a un periodico che si caratterizza per l'originalità degli interventi e per l'accuratezza della ricerca iconografica.

In particolare ci piace citare la scelta di opere del Guercino e di Guido Reni per illustrare la storia di Eos, dea dell'aurora, narrata da Giulio Cesare Maggi o le incisioni che accompagnano la viva rievocazione della figura di Paracelso (sottotitolo: il Lutero della medicina) tratteggiata da Francesco Piscitello.

Completano questo numero articoli sul concetto di tolleranza in Spinoza, sulla naturale definizione dello spazio, sul mito e utopia degli eroi archetipici ed altri ancora.

Quanti fossero interessati a ricevere EOS possono rivolgersi al seguente indirizzo internet: eos@clinciasancarlo.it oppure telefonare al numero 0299038499.

A.V.

Il cuore come dono

Giulio Cesare Maggi

Nel suo "Frammenti di un discorso amoroso" Roland Barthes dedica un breve quanto acuto capitoletto al cuore.

Questa parola – dice il saggista francese – esprime moti e desideri d'ogni genere: ma costante è il fatto che il cuore, negato o rifiutato che sia, vuole essere oggetto di dono. Nella sfera dell'immaginario il cuore, al pari del sesso, è l'organo del desiderio: e l'inquietante domanda che ciascuno si pone è quella di sapere come saranno vissuti i moti del proprio cuore dall'altro. Ecco quindi un sentimento che richiede, anzi desidera ardentemente, non solo "l'altro" ma una risposta dell'altro.

Barthes fa riferimento al giovane Werther il quale, di fronte all'apprezzamento che di lui ha il Principe dice: "Ah, quello che io so, chiunque lo può sapere, ma il mio cuore lo possiedo io solo". Questo *unicum*, che vorremmo fosse come tale vissuto anche dall'altro, spesso non è percepito nella sua essenza. "Mi amate per quello che non sono" dice ancora Werther: "il mio ingegno non mi interessa, a voi non interessa il mio cuore".

Ecco che qui il concetto di dono diventa un attributo essenziale del cuore: io ti dono il mio cuore, ne faccio oggetto di dono, sia che tu lo accetti sia che tu lo rifiuti.

Diventa quasi, esso dono, una categoria dello spirito, la cui essenza ed esistenza è *di per sé*; certo sarà anche la causa del mio struggimento se lo rifiuti (qualche volta anche se lo accetti), ma soprattutto come lo corrispondi. Il cuore è ciò che credo di donare: in realtà è ciò che mi resta, un cuore greve, come – dice Barthes – hanno solo gl'innamorati ed i bambini, quelli cioè che credono di dare il cuore nella loro assoluta innocenza, spesso non ben compresa dall'altro (che può anche essere il mondo). Ogni volta che vedremo un oggetto o anche solamente pen-

sandolo, se lo dedichiamo all'oggetto amato – ecco la dedica – esso diventa già un dono.

E se dalla realtà esteriore noi ci trasferiamo a quella interiore – il dono del cuore – noi compiamo un vero atto d'amore.

"principio di realtà", è nel nostro caso assai pertinente, anche perché il dono è soprattutto un gesto di gratificazione, prima ancora di costituire (se poi lo costituisce) un dono verso l'oggetto amato.



The Gardener's Labyrinth (1577)

E qui si inserisce il concetto dell'alterità, affinché il dono abbia un "referente", non resti cioè puramente "virtuale", il che, conscio o no che sia, è un modo di eludere la realtà: senza alterità il dono è solo per noi stessi, diventa una tautologia puramente cerebrale, fuori dal mondo delle cose reali, puro oggetto (soggetto?) di speculazione psicologico-filosofica.

La contrapposizione freudiana tra "principio del piacere" e

E anche l'amore stesso richiede una dedica, sia tale dono un gesto interiore o effettivo: esso in ogni caso è vissuto come un'interiorizzazione, per me-tonimia legata all'immaginario: in sostanza una vera trasposizione, vissuta spesso in modo delirante come fatto esteriore, ma sostanzialmente come premonizione interiore.

Il contatto fisico del regalo, e così pure il dono "amoroso" come "contatto" – quello che io

ho toccato e che ora l'altro tocca – priva però il dono del suo carattere di purezza che dovrebbe mantenere e che solo lo renderebbe moralmente accettabile. E viene riportato il caso estremo di prova d'amore: X sa che Y è in trattamento psicanalitico: X pensa di mettersi anche lui in analisi. Si chiede allora il saggista filosofo: la psicanalisi come prova d'amore? Un vero dono che non è stato in alcun modo "toccato"!

E per certo "parlare" del dono significa situarlo in una "economia di scambio": si contrappone a questa il silenzio (saper tacere...) stesso, la vera prova dell'amore-sacrificio.

E poiché l'amore è muto – come dice Novalis – solo la poesia lo fa parlare.

Incapace di enunciarsi, l'amore – dice Barthes – vuole nondimeno declamarsi, scriversi ovunque: "all'acqua, all'ombra, ai monti, ai fiori, all'erbe, ai fonti, all'eco, all'aria, ai venti..." canta Cherubino, il puro dell'amore, nel I atto delle Nozze di Figaro mozartiane.

E questa "pulsione di dedica" alla persona amata può anche riassumersi nel nome della persona, alla quale una lettera amorosa svelerà per chi è il dono.

E la fine di un amore può consistere nel bruciamento della lettera amorosa: una sorta di catarsi, come quella del dannunziano "Solus ad solam", la distruzione del dono: nel donatore ne resterà al più la memoria, ma egli non potrà più rileggere e perciò rivivere la sua passione, ora così coagulata come un papiro bruciato e contorto, ormai illeggibile!. Ed il dono "dedicato" o spesso presunto tale da noi è la scrittura (la lettera amorosa): ma la scrittura è impietosa, è priva d'indulgenza, che l'altro percepisce quale espressione di dominio e solitudine, che la dedica costringe l'altro ad accettare. Assai raro anzi eccezionale, amare nella stessa persona la sua

essenza reale e ciò che scrive. Quando ciò si verifica, dice il saggista, allora è la Confidenza, cioè il Bene supremo. Solo quando nel testo vi è il concreto riconoscimento del "contributo" dell'altro, la dedica non è un atto formale:

"A l'ange, à l'idole immortelle" dice Beaudelaire.

E così dice padre Dante:

"L'amor che move il sole e l'altre stelle".

Ma qui siamo di fronte all'amor sacro. E sull'amore profano ci piace riportare qui due poesie di Hermann Hesse, scritte in tempi diversi, come facilmente il lettore intuirà.

La prima titola "Canzone d'amore" e così recita:

"Per dire cos'hai fatto di me, non ho parole. Cerco solo la notte fuggo davanti al sole.

La notte mi par d'oro più di ogni sole al mondo, sogno allora una bella donna dal capo biondo. Sogno le dolci cose che il tuo sguardo annunciava, remoto paradiso di canti risuonava.

Guardo a lungo la notte

e una nube veloce - per dire cos'hai fatto di me, non ho la voce".

E in "Amore" ricordando i momenti supremi dell'amore senza alcun pentimento il Poeta si augura che

"... beati e grati entrambi al fato abiteremo sopra ogni dolore, finché il giorno e la notte, il presente e il passato accoglieremo con fraterno amore, finché al di sopra di ogni agire umano trasfigurati vagheremo in pace".

Se il nostro cuore non fosse che un muscolo contrattile saremmo ben poca cosa.

E se non fosse che raramente sede di emozioni, in particolare amorose, la vita avrebbe solo coloriture anodine.

Dice infatti Eugenio Montale:

"Il cuore che ogni moto tiene a vile raro è squassato da trasalimenti".

Senza che nessuno di noi debba rinnegare o cancellare dalla memoria il proprio passato di donazione amorosa, giunge tuttavia - ricordiamo la poesia "Amore" di Hesse sopraccitata - per ciascuno un momento di

riflessione: di tutti i doni del cuore uno resta privilegiato ed ineludibile nel corso della propria esistenza.

Vorrei chiudere queste considerazioni sul dono del cuore con pochi versi di Reiner Maria

Rilke, che ho ricordato nel mio cinquantesimo di Nozze:

"Ma tutto ciò che appena ne disfiora ci prende insieme al pari dell'archetto, che da due corde trae una sola voce".



Francesco Hayez - Il bacio (1859)

Le ricette sane



Un antipasto saporito:

Polpettine di maiale allo zenzero in stile orientale

Calorie per porzione: 107

Grassi totali: 3 gr
Di cui saturi: 1 gr
Calorie dai grassi: 25
Colesterolo: 44 mg

Sodio: 341 mg
Carboidrati totali: 4 gr
Di cui zuccheri: 3 gr
Proteine: 16 gr

Ingredienti per la preparazione del maiale (dosi per 6 persone)

- 1/2 Kg di filetto di maiale macinato
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino da tè di zenzero macinato
- 1 cucchiaino da tè di salsa di soia

Ingredienti per la salsa

- 1/4 di tazza di aceto di riso
- 1/4 tazza di salsa di soia lite
- 1/2 di tazza di salsa di pomodoro
- 2 Cucchiaini da tavola di miele
- 2 cucchiaini da tè di tabasco

Come si prepara

- 1) Preriscaldare il forno a 350 gradi. Aggiungere alla carne di maiale macinata l'aglio, lo zenzero e la salsa di soia. Impastare brevemente e formare polpettine di due o tre cm di diametro.
- 2) Mescolare fra loro gli ingredienti per la salsa e lasciare riposare.
- 3) Disporre le polpettine in una pirofila e cuocere al forno per 20 minuti. Aggiungere la salsa e infornare per altri 10 minuti. Infilarne uno stuzzicadenti su ciascuna polpettina e servire ancora calde.