



Roma, 30 ottobre 2019 - Tempo di Halloween e di dolcetti per tutti i bambini: esclusi quelli che soffrono di diabete? Non è detto che debba essere per forza così. Se ne sono accorti i ragazzi dagli 8 e i 14 anni affetti da Diabete Mellito Tipo 1 che hanno partecipato ieri a Roma a “Il dolcetto che non fa lo scherzetto”, l’evento organizzato dall’*équipe* di Diabetologia e Patologie dell’accrescimento dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù insieme con l’Associazione italiana chef, l’ADIG Lazio (Associazione diabete infantile giovanile) e con il patrocinio di AGD (Associazione di aiuto a bambini e giovani con diabete).

Nella sede dell’Italian Chef Academy ragazzi e genitori hanno degustato cioccolatini e dolci al cioccolato realizzati dal maestro pasticciere Lucio Forino con l’utilizzo di zuccheri invertiti e dolcificanti come il destrosio e il sucralosio: a fronte di un maggior potere dolcificante rispetto al saccarosio (lo zucchero tradizionale) è possibile utilizzarne una piccola quantità, il che li rende adatti anche ai bambini con diabete.

A spiegare le ragioni dell’iniziativa, giunta alla terza edizione, c’era la nutrizionista del Bambino Gesù, Antonella Lorubbio, responsabile del progetto.

L’obiettivo è far sperimentare con tranquillità, ai bambini con diabete, cioccolata e dolci a basso indice glicemico, in modo da rendere il momento del pasto, spesso vissuto come stressante a livello familiare, un momento di condivisione serena e gettare le basi per favorire nei bambini e ragazzi un buon rapporto con il cibo.

Per i bambini con diabete tipo 1 lo ‘scherzetto’, affermano gli esperti del Bambino Gesù, è sempre in agguato quando si assumono cibi ad elevato contenuto di zuccheri come il cioccolato. L’indicazione è quella di consumare con moderazione dolci e snack, possibilmente da assumere subito dopo un pasto principale e con l’adeguata copertura del bolo d’insulina, in modo che la glicemia, cioè la concentrazione di glucosio nel sangue, aumenti meno e meno rapidamente.

Per quanto riguarda in particolare il cioccolato vanno considerati anche i suoi effetti positivi sull'umore e sulla salute. Il cioccolato, quindi, fa bene, ma solo a piccole dosi per non correre il rischio dell'innalzamento della glicemia e, anche, dell'aumento di peso.

È consigliabile preferire il cioccolato fondente e di buona qualità, che sazia maggiormente rispetto a quello al latte, evitando così di esagerare con le porzioni e, in ogni caso, è sempre meglio consumarlo a fine pasto invece che a merenda.

Tutti elementi di cui si è parlato nel corso del laboratorio nel quale i ragazzi seguiti dalla Diabetologia del Bambino Gesù hanno imparato le proprietà nutrizionali del cioccolato e a distinguere tra saccarosio, zuccheri invertiti, destrosio e sucralosio. Con la guida degli chef di Italian Chef Accademy bambini e genitori hanno appreso il procedimento per realizzare i dolci a basso indice glicemico, ottenendo alla fine l'attestato di partecipazione al laboratorio e un piccolo ricettario.

Secondo la SIEDP che è la Società scientifica italiana di endocrinologia e diabetologia, nel 2016 erano circa 18 mila i bambini con diabete di tipo 1, ma il registro nazionale è in continuo aggiornamento. I casi di Diabete tipo 1 in età pediatrica variano in Italia tra i 12-13 casi all'anno, tranne in Sardegna, dove c'è una prevalenza maggiore di casi con circa 40 nuovi casi l'anno.

La prevalenza nella popolazione generale è di 0,5-0,7 % nuovi casi ogni anno. Nel Lazio, le ultime pubblicazioni parlano di circa 15 nuovi casi l'anno ogni 100 mila soggetti. L'Unità di Diabetologia e Patologie dell'accrescimento del Bambino Gesù ha ottenuto la certificazione allo SWEET che è un registro internazionale dei casi di Diabete tipo 1 a cui aderiscono i centri di diabetologia pediatrica di eccellenza.