



DIABETE E SCUOLA

Il diabete è una condizione cronica che richiede monitoraggio e attenzione costante, ma permette a **bambini e adolescenti di frequentare la scuola senza particolari limitazioni, a patto che vengano garantite alcune misure organizzative e di sicurezza**. L'ambiente scolastico riveste un ruolo fondamentale non solo nella gestione quotidiana della patologia, ma anche nel promuovere autonomia, integrazione e benessere emotivo degli studenti con diabete.

Come gestire il diabete a scuola

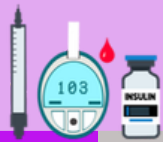
Gli studenti con diabete, in particolare quelli in terapia insulinica, necessitano di **attività quotidiane legate al controllo della glicemia**. Le principali esigenze riguardano:

- **monitoraggio glicemico** tramite glucometro o sistemi di monitoraggio continuo (CGM), anche nei momenti di attività o cambio aula
- **somministrazione di insulina**, che può avvenire tramite penna insulinica, microinfusore o sistema ibrido, spesso con allarmi e necessità di intervento
- **accesso rapido ai carboidrati** per prevenire o gestire episodi di ipoglicemia
- possibilità di **fare pause o piccoli spuntini**, quando la glicemia lo richiede
- possibilità di avere **sempre a disposizione acqua o bevande senza zuccheri aggiunti** per prevenire la disidratazione, che può aggravare le condizioni di iperglicemia
- possibilità di accedere ai **servizi igienici** per rispondere ad un eventuale maggiore stimolo a urinare
- **attenzione particolare durante attività fisica, gite, laboratori o momenti di stress** che possono alterare l'equilibrio glicemico

A scuola **non è necessario personale sanitario dedicato in modo permanente**: ciò che serve è una **minima formazione** del personale scolastico, chiara, semplice e basata su procedure condivise.

Il divieto di uso del cellulare a scuola prevede un'eccezione per gli alunni con diabete, come specificato nella circolare del Ministero dell'Istruzione e del Merito Nota n. 3952 del 19 settembre 2023, riconoscendo lo smartphone-smartwatch come un dispositivo medico per il controllo del diabete attraverso applicazioni specifiche.





Ruolo del personale scolastico

La scuola non deve svolgere funzioni mediche, ma deve essere in grado di garantire un ambiente inclusivo e sicuro.

Gli insegnanti e il personale ATA possono svolgere compiti quali:

- **riconoscere i segni di ipoglicemia** (sudorazione, tremori, difficoltà a concentrarsi, pallore, irritabilità)
- **sapere come intervenire:** offrire zuccheri semplici, avvisare la famiglia, monitorare la situazione
- **conoscere i segnali di iperglicemia** e quando è necessario contattare i caregiver
- **permettere allo studente di controllare la glicemia o assumere insulina in classe**, se necessario
- **favorire una gestione flessibile** delle pause, dei pasti e delle attività fisiche
- **garantire la presenza del kit di emergenza** (carboidrati rapidi, glucagone se previsto) in un luogo accessibile

Queste competenze possono essere acquisite facilmente tramite un incontro formativo con la famiglia, il diabetologo o il centro di riferimento.

Attività fisica a scuola

L'attività fisica migliora l'efficacia dell'insulina e aiuta a controllare il peso: è quindi **fortemente raccomandata per gli studenti con diabete, con alcune precauzioni**.

Bambini, ragazzi e insegnanti di educazione fisica devono sapere che **fare esercizio equivale a somministrare piccole quantità di insulina all'organismo**. Verso la fine dell'attività e nelle ore successive, è quindi prevedibile un abbassamento della glicemia. Nei giochi di squadra, dove prevale un'attività anaerobica o mista, la glicemia può invece rimanere stabile o addirittura aumentare durante l'esercizio, per poi ridursi nelle ore successive.

I bambini e i ragazzi con diabete possono svolgere attività fisica e sportiva, ma è importante che siano educati a riconoscere e gestire eventuali episodi di ipoglicemia o iperglicemia.

Cosa fare:

- misurare la glicemia prima, durante e dopo l'attività fisica
- evitare l'esercizio nei primi 90 minuti dopo il bolo di insulina
- correggere eventuali ipoglicemie prima di iniziare l'attività
- mantenersi ben idratati bevendo acqua a sufficienza