



Non è sempre facile e possibile scegliere il mestiere che più si addice alle nostre caratteristiche e necessità, e spesso siamo costretti ad accontentarci. Sempre maggiore è la richiesta di flessibilità di orari e mansioni, di disponibilità e di compromessi.

Per chi ha il diabete, il lavoro è spesso fonte di stress aggiuntivo, poichè spesso si tende a dare la priorità alla carriera a scapito delle attenzioni che richiede invece la convivenza con tale patologia.

Il lavoro produce notevoli variazioni allo stile di vita delle persone, iniziando dagli orari prestabiliti, passando dalla mensa (o pausa pranzo) fino alle relazioni interpersonali.

...Che Stress!

Il termine stress è oggi comunemente usato per descrivere sia i fattori che determinano un malessere fisiologico e psicologico, sia le misure che l'organismo adotta per farne fronte. Sforzo, strizzata, angoscia, è questo il suo significato etimologico: potremmo definirlo una pressione ambientale che subiamo in termini emotivi a cui opponiamo reazioni cognitive e comportamentali. Statisticamente il momento in cui siamo maggiormente esposti a tali pressioni è l'ambiente di lavoro, che risulta essere un fattore di particolare importanza per la persona con il diabete: deve tener conto della necessità di un'alimentazione attenta e della somministrazione di farmaci talora ad orari prestabiliti. Le reazioni personali allo stress influiscono in maniera significativa sui livelli glicemici. Come già saprete, la differenza la fa il grado di conoscenza di noi stessi: la nostra capacità cioè di gestire le emozioni e le ansie derivanti dall'attività lavorativa.

Il diabete, se ben gestito, non comporta nessuna riduzione della capacità lavorativa.

Come Cambiano i Tempi!

Una volta si faticava molto di più, ma probabilmente alcuni stili di vita erano più sani, il cibo era genuino e grassi e zuccheri erano spesso anche un privilegio.

Il lavoro era stancante, fisicamente; oggi è stressante psicologicamente e fisicamente imprigionato nella routine di movimenti spesso automatici e ripetitivi; e i rischi per chi deve anche badare al diabete sono maggiori di una volta. Non a caso il miglior alleato, o il peggior nemico è proprio il tempo: bisogna governarlo! Se è lui che si impossessa delle nostre azioni siamo in forte pericolo!

Altamente a rischio sono quelle condizioni lavorative caratterizzate da movimenti ripetitivi, rotazione di orari e sedentarietà.

I turni di lavoro, per esempio, incidono fortemente sulla salute, perché rompono il ritmo sonno-veglia, l'orario delle terapie e quello dei pasti. Per chi ha il diabete, la continua variazione degli orari di lavoro può favorire lo scompenso metabolico. Allo stesso modo i lavori che prevedono viaggi di media e lunga distanza, come nel caso dei rappresentanti o degli autisti, nascondono a loro volta numerose insidie per chi ha il diabete: richiedono un'attenzione prolungata e costante, riflessi sempre vigili e posture pressoché immobili. Questi fattori incidono notevolmente sul consumo metabolico di zuccheri e inducono spesso reazioni neuroormonali tali da "mandare a pallino" il normale conteggio delle calorie e della terapia insulinica.

In Ufficio o all'Aperto?

Sicuramente all'aperto, nel caso di diabete di tipo 2. Le attività (passateci il termine) manuali, se non in presenza di fattori di rischio (ad esempio problemi cardiovascolari), sono quelle più idonee nel caso di diabete di tipo 2. Generalmente richiedono parecchi movimenti e una buona prestanza e forma fisica: un vantaggio in più per la salute. L'attenzione maggiore in questo caso va rivolta all'eventualità di crisi ipoglicemiche, dovute ad uno sforzo eccessivo, non calcolato nel precedente pasto. In alcuni casi potrebbe essere utile avere con sé una scorta di zuccheri "ad azione rapida" (4/5 zollette, un succo di frutta...) e il proprio strumento di misurazione della glicemia. Nel caso di diabete di tipo 1 (insulino-dipendente), un mestiere più sedentario riduce il rischio di crisi ipoglicemiche, senza dimenticare che l'attività fisica rimane un fattore essenziale per una corretta gestione della glicemia.

Businessman, Attenzione!

Alcuni la identificano come una vera e propria sindrome "professionale", una "deformazione" dello stile di vita che induce progressivamente il soggetto a perdere contatto con i propri bisogni e ritmi naturali, per ottenere dalle proprie prestazioni il massimo della produttività, a scapito della salute. Telefonate, e-mail, riunioni infinite, appuntamenti, viaggi, repentini cambi di programma: tutte situazioni non facili per nessuno, ma particolarmente rischiose per un diabetico. È l'irregolarità dei pasti e dei loro contenuti uno dei maggiori pericoli per il "businessman", che si traduce anche nella difficoltà di applicare un corretto schema farmacologico a chi è spesso "costretto" a pasti fugaci o addirittura saltati, altre volte a pantagrueliche colazioni o cene di lavoro. Un altro fattore di rischio particolarmente incisivo sulla salute in generale, e sui valori glicemici in particolare è la sedentarietà della "professione con la cravatta".

E' una Questione di Abitudine.

Sono la passione per il proprio lavoro e la voglia di impegnarsi meglio per sforzarsi meno, che possono aiutarci a comprendere l'importanza di una accurata gestione del proprio diabete. È impegnativo modificare il proprio stile di vita, ma se il vostro obiettivo è migliorare le vostre capacità produttive e rendere meno ansiogena la condizione di diabetico nell'ambiente di lavoro, è importante rendersi conto che con pochi gesti e piccoli accorgimenti possiamo veramente vivere e lavorare serenamente.

Bastano pochi minuti per rilevare il profilo glicemico ed annotarli. È sufficiente una leggera attività fisica, purché costante. Chiedete consigli al vostro diabetologo, vi indicherà una dieta su misura per la vostra carriera professionale, un piano di attività fisica in base ai vostri gusti e alle vostre esigenze e, se necessaria, una terapia farmacologica congrua alla vostra attività sia fisica che lavorativa. In breve tempo diventerà routine, e non ci si pensa più! I risultati si paleseranno altrettanto in fretta, e saranno piacevoli "sorprese"... poi non dite che non ve l'avevamo detto!

Un ultimo consiglio: non è sempre facile e vantaggioso parlare dei problemi personali ai propri colleghi, ma se si vogliono ridurre tutte le conseguenze spiacevoli, bisogna avere il coraggio di informare chi lavora al nostro fianco sul significato del diabete e dei suoi segnali... e magari aiutiamo anche qualche collega a scoprirlo in tempo.