

PIÙ
LIBRI
Junior

NOMI

COSE

CITTÀ

ANIMALI

M

U

Q

P

E

V

L

H

D

F

S

A

N

Z

C

S

R

G

T





*Più
libri
Junior*

Più libri Junior nasce nel 2009 come gioco letterario di *Più libri più liberi – Fiera Nazionale della Piccola e Media editoria* dedicato ai più giovani. L'obiettivo del progetto è quello di proporre alle scuole un'attività che possa coinvolgere i ragazzi al di fuori del contesto fieristico, attraverso un'iniziativa di promozione della scrittura.

Ai partecipanti si chiede di mettersi in gioco con creatività e immaginazione per dare vita a dei racconti brevi, che sviluppino ogni anno una tematica differente.

Alle *Storie per attraversare i muri* della prima edizione, sono seguiti nel 2010 *Le storie che fanno eco*, nel 2011 *Le cinque storie da mangiare con gli occhi*, nel 2012 *Qui comincia l'avventura*, sempre per far raccontare ai ragazzi un'infinità di mondi possibili. Nel 2013, in occasione dell'anniversario della morte di Gian Battista Bodoni, il gioco è stato dedicato ai caratteri tipografici *Che typo sei?:* gli studenti sono stati invitati a scrivere sul carattere, tanto su quello tipografico quanto su quello che identifica l'individuo. Nel 2014, in coincidenza con il Semestre di Presidenza Italiana del Consiglio dell'Unione Europea, il gioco letterario ha voluto mettere in evidenza il dialogo tra due discipline che per molto tempo sono state percepite agli antipodi: letteratura e scienza.

Il risultato è stato il libro intitolato ***E pur si muove! Da Galileo a Margherita. Adotta uno scienziato e narra le sue gesta.*** Nel 2015, poiché l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite aveva proclamato l'Anno Internazionale della Luce, Più libri Junior ha proposto il tema ***E luce fu. Rinascita. Rinnovamento. Scoperta. Cos'è la luce?***, mentre nel 2016 il concorso, intitolato ***Sono tutte storie. Cosa si nasconde dietro a un libro?***, è stato pensato per esprimere la grande varietà della produzione editoriale esistente.

Ogni anno un tema differente e un'adesione sempre più partecipata da parte delle scuole italiane. Per questa edizione il concorso prende spunto dal tema della fiera per giocare con i giovani partecipanti a ***Nomi Cose Città Animali***, sfidandoli a divertirsi con le parole e a raccontare una storia partendo da una lettera sola.

In questo volume presentiamo i sei racconti vincitori scelti da una giuria composta da: Annamaria Malato – Presidente di Più libri più liberi, Alessandra Rotondo – Coordinatrice del Giornale della Libreria e Pietro Puccio – Artista visivo e Illustratore.

Le storie qui pubblicate sono disponibili anche sul sito ***plpl.it/piu-libri-junior/***

NOMI
COSE
CITTÀ
ANIMALI

ilTema

Hai mai giocato a “**NOMI COSE CITTÀ ANIMALI**”?
A volte il gioco è la cosa più seria di tutte! D'altronde, come ha scritto Italo Calvino nel suo *Lezioni Americane*, la vita va presa con leggerezza, “che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto”.

Che **CITTÀ** sceglieresti che inizia con la Z ed è popolata da Zanzare giganti in fuga da una tempesta di Zucchero filato che rischia di travolgerle?

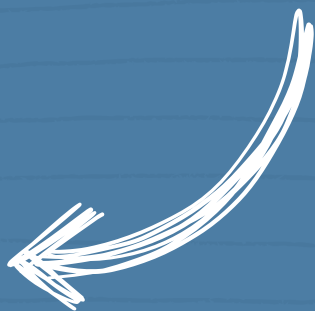
E quale **NOME** con la lettera G daresti all'eroina che ha salvato la città di Genova da un gruppo di perfidi Galli che non dava tregua ai suoi abitanti?

Abbiamo chiesto ai giovani concorrenti di questa edizione di “planare sulle cose dall'alto” e giocare insieme a noi, scrivendo una storia a partire da una lettera che ha guidato la stesura del loro racconto.

Dalla lettera si sono sviluppati i nomi dei personaggi, le cose e gli oggetti, le città in cui le vicende si sono svolte e gli animali che hanno arricchito la narrazione.

Gli autori non hanno posto limiti alla propria fantasia, cimentandosi nella sfida con entusiasmo e creatività.





La Malombra Misteriosa

SCRITTURA COLLETTIVA

CLASSE 5E - IC SAN NILO

(SCUOLA PRIMARIA)

A Matera esiste una leggenda. La notte del 1° novembre in città girano le Malombre, spiriti dei morti che passeggiano sui sassi alla ricerca di Miele.

Due gemelli, Matteo e Michela, giocavano a morra senza pensare a quella storia. Insieme a loro il maialino Maffetto. Nella tranquillità della loro stanza risuonavano solo i numeri cantati dai bambini. Improvvisamente un grugnito rompe la monotonia del gioco e Maffetto scappò dalla porta socchiusa. I due fratelli si lanciarono all'inseguimento.

Maffetto correva come un matto, girando tra i vicoli e saltando sui massi. I gemelli lo rincorrevano mentre lo chiamavano e, a forza di correre, non si resero conto di dove erano arrivati.

L'aria era diventata macabra e il maialino si era accucciato ai piedi di una grande statua. I bambini si guardarono intorno. Erano arrivati al monastero di S. Maria. Come avevano fatto a percorrere tutta quella strada in così poco tempo?

“Ma quella è la statua del Monaco Marrone” disse Matteo, “Quello di cui ci ha parlato il maestro Mark!”
Michela era pensierosa, stava per rispondere al fratello

quando con la coda dell'occhio vide qualcosa che si muoveva dietro la statua. Un malessere si impadronì di lei. Si girò e, lentamente, si avvicinò al maialino.

“È strano che dei bambini girino in questa notte”, una voce scura e triste si rivolse alla bambina. “Non conoscete la leggenda?”

I bambini risposero tremanti: “Mamma ci aveva raccontato delle Malombre e del Monaco che compare quando qualcuno cerca di tornare”.

A quelle parole una figura uscì da dietro la statua.

Era un'ombra che a fatica sembrava umana, aveva un lungo velo bianco che gli ricopriva il corpo, partendo dalla testa e lasciando intravedere il corpo minuto.

La voce era malinconica come un albero a cui cadono le foglie spazzate da un vento grigio che sembrava accompagnarla.

I due fratelli spaventati fecero un passo indietro pronti a scappare quando lo spirito disse loro: “Non andate via piccoli, ho una proposta da farvi. Io posso esaudire un vostro desiderio ma in cambio voglio assaggiare quello che una volta era la mia delizia, un cucchiaino di miele”.

In un secondo Michela e Matteo si guardarono e subito

capirono, avevano un desiderio comune nel profondo del cuore. Accettarono senza fiatare e, prendendo il piccolo Maffetto, si incamminarono verso casa. La paura gli faceva tremare le ossa ma quello che cercavano erano troppo importante. Sapevano che il tempo stringeva, passata quella notte la Malombra sarebbe andata via e il desiderio con lei. Per sbrigarsi presero un mulo che li portò a casa.

“Ho paura Michela, e se non ce la facessimo?” lo sguardo della sorella era determinato e rispose senza esitare: “Anche io ho paura ma ce la faremo, siamo in due e insieme possiamo affrontare qualsiasi cosa”.

Tornarono rapidamente al monastero e videro che la Malombra era ancora sotto la statua, ferma ad aspettarli. I bambini gli porsero il miele.

Lo spettro sembrò sorridere e ringraziandoli fece apparire due dolcetti zuccherati. Erano due Sporcamuso, i dolcetti che i bambini amavano.

“Non è questo che volevamo!” dissero arrabbiati.

“Ho esaudito il vostro desiderio, mangiate e vedrete”.

I due bambini guardarono dubbiosi i dolcetti e diedero un morso. Subito lo zucchero volò via alzando una nuvola

LA MALOMBRA MISTERIOSA

bianca come il velo dello spettro. I due rimasero di sasso, davanti a loro la Malombra si tolse il velo mostrando un viso sorridente e stupendo.

Quello che loro non ricordavano quasi più ma sognavano ogni notte. La loro madre li guardava piena di orgoglio e serenità. I bambini si lanciarono ad abbracciarla ma lei scomparve, come una nuvola di zucchero.



*Come fu
che una
marmellata
unì
due popoli*



CLASSI 3, 4, 5 - SCUOLA GERMOGLIAMO

(SCUOLA PRIMARIA)

*GIOUSÈ CINI, EDOARDO LORENZINI FLAVIO FEDELI,
YURI DEL ZOTTO, ERNESTO SALZA, MATTIA PINOSA*

COME FU CHE UNA MARMELLATA UNÌ DUE POPOLI

Nel lontano Oriente, non molto tempo fa, vivevano i Mussi e i Mongoli. Questi erano due popoli completamente opposti. La Mussia era grossa, la Mongolia era piccola. I mongoli erano buoni, simpatici, degli onesti lavoratori gentili gli uni con gli altri. In più, erano ricchi, ma tanto ricchi perché nel 1882 avevano scoperto la macarena: una speciale marmellata fatta di mango e amarena.

La esportavano in tutto il mondo.

Mangiavano macarena a Milano, Manchester e Malibù.

La macarena era diventata così famosa che tutti la volevano e tutti erano disposti a pagare oro per averla.

I Mussi, invece, erano antipatici, furbi e scortesi con tutti, specialmente con i Mongoli, che vendevano la loro ottima marmellata a tutti tranne che a loro.

Fatto sta che ciascuno dei due popoli pensava che i calzini dell'altro fossero più sporchi dei propri.

Un giorno, stanchi della situazione, i Mussi indissero una riunione, nella quale escogitarono un piano. Avrebbero inviato una spia dei servizi segreti mussi per infiltrarsi nel governo mongolo. Scelsero una mantide religiosa (nessuno era più fedele di lei!).

COME FU CHE UNA MARMELLATA UNÌ DUE POPOLI

Il suo nome era Mr. Mama ed era stato addestrato per mimetizzarsi tra le foglie di mango e di amarena per rubare la ricetta segreta della macarena.

Quando Mr. Mama arrivò nei campi della Mongolia era sicuro di farcela ma, dopo qualche giorno, i contadini iniziarono a stargli proprio simpatici.

La bontà, la gentilezza e la simpatia dei Mongoli (per non parlare della dolcezza della loro marmellata) avevano contagiato Mr. Mama. Ormai era diventato uno di loro: la mattina mangiava pane e macarena, poi lavorava nei campi di mango e amarena, la sera faceva quello che voleva.

Allora una mattina si fece coraggio e decise di rivelare la propria identità al capo dei Mongoli. Quando i Mongoli seppero del malefico piano dei Mussi, si arrabbiarono terribilmente.

Spedirono Mr. Mama in Mussia e minacciarono il capo dei Mussi di gravi conseguenze.

Però Mr. Mama era così triste che decise di fare qualcosa. Indisse una seconda riunione con il capo dei Mussi e insieme decisero di offrire ai Mongoli un grande pezzo di

COME FU CHE UNA MARMELLATA UNÌ DUE POPOLI

terra al confine tra i due paesi per coltivare più manghi e amarene.

I Mongoli accettarono l'offerta dei Mussi. In cambio, gli regalarono una fornitura speciale di macarena.

Da quel giorno i due popoli si aiutano a vicenda, vanno d'accordo e tutti vivono felici e contenti.

Questa storia ci insegna che anche i problemi più difficili possono essere risolti parlando.





*Margarette
e la
felicità
perduta*

CLASSE 4C - IC ESPAZIA

(SCUOLA PRIMARIA)

GAIA ANSELMI, VALERIO COLLETTI

CECILIA MANCINI, TERESA SALA

MARGARETTE E LA FELICITÀ PERDUTA

C'era una volta, una ragazza di nome Margarete che viveva a Maracas, una città molto allegra vicino alla foresta di Macarena.

Un giorno un mago molto cattivo di nome Marco, che viveva in una casa sporca e poco accogliente nella foresta, geloso della felicità di Maracas, decise di portare via l'allegria della città.

Il mago era un uomo triste e solo e nessuno lo invitava mai alle feste che si organizzavano a Maracas.

Così prese la sua bacchetta magica e disse: "Maracas vai via con la tua allegria"! In un attimo aspirò tutta quanta l'allegria della città e la portò con sé.

Maracas diventò silenziosa e spettrale, non c'erano più colori, era diventata bruttissima.

Margarete, allora, stanca di quella tristezza andò nella foresta dove il mago Marco l'aspettava per proporle una sfida: doveva trovare la bacchetta piena di allegria, protetta da una terribile mantide religiosa, nascosta nella foresta incantata.

Margarete camminò con difficoltà nella foresta buia e fitta, ma fortunatamente la pancia della mantide a

MARGARETTE E LA FELICITÀ PERDUTA

contatto con la bacchetta si illuminava, perciò riuscì a ritrovarla. Allora prese un grosso bastone e colpì forte la mantide facendola cadere a terra.

La ragazza prese la bacchetta e corse verso Maracas e disse: “Tristezza vai via e a Maracas torna l’allegria”. L’incantesimo era spezzato e tutti in città tornarono ad essere felici e contenti.





Il viaggio di Uma

CLASSE 1D - IC VIALE VEGA

(SECONDARIA DI I GRADO)

GIACOMO ORIONI

IL VIAGGIO DI UMA

C'era una volta un'upupa di nome Uma che desiderava fare un lungo viaggio.

Quando compii 18 anni partii per Ulan Bataar, una città nel deserto. Fu un lungo viaggio e vidi molti posti dall'alto del cielo. Dopo qualche giorno di volo arrivò a destinazione; conobbe molto presto un cammello di nome Umberto, divennero subito amici.

Umberto gli fece fare il giro della città e gli mostrò molte cose nuove come il loro modernissimo "BLU SKY TOWER HOTEL" tutto di vetro.

Dopo un paio di giorni in questa nuova città, un uomo catturò Uma e la mise dentro una gabbietta a forma di "ufo" per regalarla alla figlia che compiva 9 anni.

Però, dopo qualche ora che Umberto non vedeva più Uma, decise di andare a cercarla in giro per la città quando vide quella gabbietta fuori dalla finestra di una villetta e dentro c'era proprio la sua amica; per fortuna la casa era al piano terra così poté arrivare a prendere la gabbia con facilità e immediatamente cominciò a correre. Scappò a casa sua.

Quando arrivarono a casa, dove Uma non era mai stata

incontrarono il padrone di Umberto.

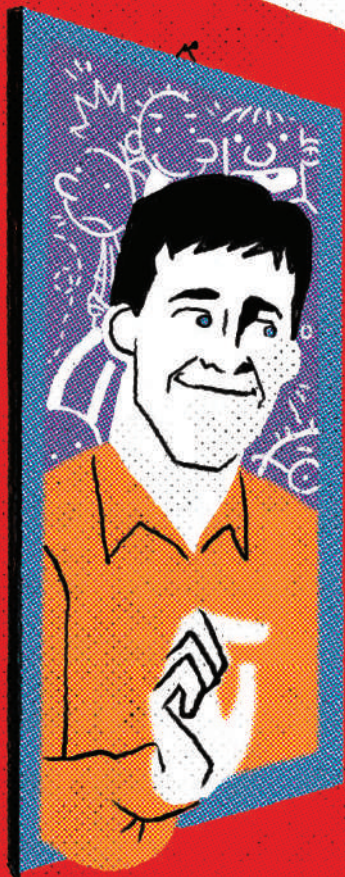
Il cammello chiese all'umano se poteva aprirgli la gabbietta, però il padrone prima di aprirla gli chiese chi fosse quell' upupa lì dentro, Umberto gli spiegò che era una sua amica e gli raccontò tutto quello che era successo; allora si convinse e la liberò.

Andarono fuori di casa molto contenti anche se era l'ultimo giorno della vacanza di Uma. Umberto la portò nel deserto dove c'era un laghetto con delle palme e un chioschetto dei gelati.

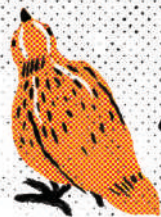
Passarono tutta la giornata in quel posto bellissimo; quando arrivò la sera Uma dovette ritornare a casa in Ungheria dalla sua famiglia. Salutò il suo grandissimo amico, spiccò il volo molto triste perché era finita la sua vacanza, ma allo stesso tempo felice di andare dalla sua famiglia che le mancava molto.

Vide dall'alto del cielo tutti i bei posti che aveva visitato con l'amico cammello.

Dopo qualche giorno di viaggio arrivò a casa e raccontò tutte le cose belle che gli erano successe e decise di organizzare un altro viaggio.



JEFF
KINNEY



*Quasimodo,
la Quaglia
Quirina
e il Quadro
Magico,
a Quadrelle.*

CLASSE 1A

IC PARCO DELLA VITTORIA - SMS BELLI

(SECONDARIA DI I GRADO)

MASSIMO PETILLO

*QUASIMODO, LA QUAGLIA QUIRINA
E IL QUADRO MAGICO, A QUADRELLE.*

Quante cose potrei fare se stessi in un campo, a ruzzolarmi nella polvere, invece sono qua, a Quadrelle, un paesino con una piazza ed una chiesa, alla finestra di una casetta guardando gli alberi fuori...

Ma andiamo con calma cari lettori, mi presento, io sono la Quaglia Quirina, amica di Quasimodo, non il gobbo di Notre Dame e neanche il poeta famoso, ma nientepopodimeno che Quasimodo di Quadrelle, un ragazzo di 10 anni speciale (ma che non sa di esserlo!) che mi ha salvato dalla padella in cui stavo finendo. Adesso vi sembrerà strano che una quaglia parli (e anche che scriva!) ma abbiate pazienza e usate l'immaginazione e non cambiate libro che tra poco arriva il bello...

È sera e ho appena visto Quasimodo addormentarsi sui libri, che sono la sua più grande compagnia. Lui passa tante ore a leggere e fantasticare e i genitori si stanno un po' preoccupando e non sanno cosa fare.

Lo vedono entrare e uscire dalla biblioteca, a volte parlare citando i suoi scrittori preferiti, altre volte ridere leggendo, altre volte piangere a singhiozzi. Soprattutto lo vedono sempre con la testa in aria, come se cercasse chissà che

*QUASIMODO, LA QUAGLIA QUIRINA
E IL QUADRO MAGICO, A QUADRELLE.*

*cosa e hanno paura che ci sia qualcosa che non va...
Solo io conosco il suo segreto: Quasimodo sta cercando
la sua storia e non la trova! Dopo aver letto tanti libri,
che gli hanno fatto compagnia quando era ammalato o
in viaggio verso casa dei nonni, che gli hanno insegnato
incantesimi, che lo hanno portato in scuole americane e in
fabbriche di dolciumi, ora vorrebbe trovare la sua storia e
scriverla! Ma non la trova ed è in crisi! Gli stanno uscendo
anche i brufoli per il nervoso ma la madre crede che sia la
cioccolata e quindi addio anche a quella!*

*Ho deciso quindi, nonostante sia descritta come un uccello
timido sul libro di National Geographic che Quasimodo
ha sulla scrivania (si sono anche leggere!), di confidargli,
apparendo nel suo sogno, un segreto che potrebbe aiutarlo:
“Toc, toc, Quasimodo ci sei? Se vuoi trovare la tua storia
vai nel Museo di Quadrelle, lì c’è un Quadro Magico che
si chiama Quintessenza: se lo guardi e hai il cuore puro
puoi far apparire nel quadro le persone e parlargli”. Così
il giorno dopo Quasimodo, ancora più stralunato del solito,
senza sapere se fosse in un sogno oppure nella realtà, entrò
al Museo.*

*QUASIMODO, LA QUAGLIA QUIRINA
E IL QUADRO MAGICO, A QUADRELLE.*

C'erano tante monete antiche e in fondo ad una stanza un unico Quadro. Quasimodo si sentì stupido a pensare di poter parlare con un quadro ma prese coraggio e disse: "Quadro Magico, vorrei parlare con Jeff Kinney, lo scrittore dei diari di una schiappa!"

E così nel quadro apparve proprio lui, lo scrittore che gli aveva fatto compagnia con Greg durante tutto il periodo del Covid, quando non poteva vedere nessuno.

Quasimodo non riusciva a crederci e gli disse: "Sto cercando la mia storia e non la trovo, tu dove l'hai trovato Greg?"

Lo scrittore rispose: "Greg è come me, pieno di difetti. Ma io ho avuto un'insegnante che mi ha incoraggiato a credere in me, si chiamava signora Norton. Ero invisibile da bambino, ma passavo le giornate ad osservare gli altri".

Detto questo, scomparve.

Dopo apparve Roald Dahl con un'aria seria: Quasimodo rimase di sasso vedendo lo scrittore che lo aveva teletrasportato nell'ascensore di cristallo e nella fabbrica di cioccolato, ma prese coraggio e gli disse: "Sto cercando la mia storia e non la trovo, tu dove hai trovato Matilda?" e lo scrittore sorrise: "Mia madre era una gran narratrice,

*QUASIMODO, LA QUAGLIA QUIRINA
E IL QUADRO MAGICO, A QUADRELLE.*

mi raccontava sempre storie sui troll. Mio padre aveva un diario e annotava tutto quello che gli accadeva di più strano” e scomparve.

Quasimodo uscì dal museo ancora incredulo dell’esperienza che aveva vissuto ma era più sollevato, sembrava quasi volare da terra.

Aveva la risposta che cercava: aveva capito che bastava osservare meglio il mondo intorno a lui per trovare la sua storia, e che la stava già scrivendo, ed era proprio sulla quaglia Quirina che voleva ruzzolare nella polvere e invece stava alla finestra...



Uka e me



CLASSE 3E - IC VIA PADRE SEMERIA

(SECONDARIA DI I GRADO)

CARLO DORE

Erano le sei e mezza del mattino, mi ero alzato da poco dal mio letto spettacolare e mi trovavo ancora nel nido tra le rocce del Monastero di Mañjuśrī, a mio parere uno dei posti più belli del parco regionale della Montagna di Bogdhan, vicino Ulan Bator in Mongolia.

Per chi non lo sapesse sono un'upupa maschio, con un graffio sull'occhio destro, in piena stagione di accoppiamento che passa le giornate a seguire l'essere umano più affascinante del territorio: Uka.

Quel giorno andai immediatamente nelle praterie intorno allo Tsetsee Gun in cerca di qualsiasi tipologia di insetti e tane da scovare con il mio lunghissimo becco; ne avevo già trovato uno che cercava di sfuggire alla mia bocca ma riuscii ad usare le mie mandibole per ingoiare tutto ciò che mi capitasse intorno.

Una volta avute le energie sufficienti per sorvolare la montagna, riuscii ad andare al museo di Bogd Khan ad incontrare la mia compagna e la mia umana preferita.

Una volta arrivato a destinazione procedetti a stabilirmi sulla sommità del palazzo, a far da guardia all'entrata e a richiamare la femmina da corteggiare, che arrivava

proprio in quel momento, insieme ad Uka. Non a caso erano le due cose più importanti della mia vita. Con la prima avevo legato da relativamente poco, circa cinque mesi ed ero in ottimi rapporti, tanto che avevamo deciso di fare dei figli. Sarebbe stato il periodo stagionale perfetto, infatti le avevo portato quasi tutto il prodotto della mia caccia per i prati e di ciò lei sembrava molto soddisfatta. Mentre Uka è semplicemente la donna che mi ha salvato quando ero solo un piccolo batuffolo di piume portandomi con sé al museo dove lavorava ormai da vent'anni, riuscendo a mantenermi in vita. Da quel giorno torno ogni mattina al museo per seguire i suoi movimenti sperando che si ricordi di quel giorno e che mi noti. All'arrivo della mia compagna, mi accorsi che forse non era un caso l'arrivo contemporaneo delle mie due amate, anche perché era successo molte volte e mi era venuto il sospetto che quelle due si conoscessero già, allora glielo chiesi. Potrebbe sembrare banale ma vi posso assicurare che è il metodo più semplice da utilizzare. Lei mi rispose di sì, che abitava proprio nelle mura di casa di Uka e infatti si era meravigliata del mio interesse verso

quell'umana ed aveva cominciato ad insospettirsi quando mi aveva visto arrivare nelle vicinanze del suo nido.

Continuando a parlare ci spostammo alla finestra del museo, da dove vedevamo qualsiasi movimento accadesse all'interno e, naturalmente, io mi accorsi del vaso in porcellana pieno d'uva che stava per cadere addosso ad Uka. Mi fiondai, rompendo la finestra, frantumai il vaso con le mie possenti zampe quasi da predatore, riuscendo a proteggere la mia amata umana dai frammenti del vaso andato in frantumi.

Riuscii a vedere anche la magnifica faccia impaurita e sorpresa di Uka che come sempre splendeva tra i suoi vestiti rossi e giallastri.

Attraversata la sala con gli artigli in vista e pronti ad afferrare qualsiasi altro oggetto potesse far del male alla mia amata, lei mi guardò con fare sospetto e finalmente mi riconobbe: riconobbe quel graffio sull'occhio destro che mi caratterizzava e che mi ero procurato durante il terribile incidente stradale dove lei mi aveva salvato, ed avevo finalmente avuto l'occasione per ricambiare salvandole la vita.

UKA E ME

A quel punto ormai erano le dieci e mezza del mattino e cominciavano ad arrivare i primi visitatori anche loro sorpresi da quest'upupa dentro la sala piena di pezzi di un vaso in porcellana. Ma tutto finì con Uka che mi disse di andare sul tetto e di aspettarla lì fino alla fine della giornata. Tornammo a casa, insieme alla mia compagna che ci seguiva a distanza.

Da quel giorno mi stabilii in casa di Uka insieme alla mia compagna ed ai miei cinque figli.

Progettato e ideato da



Design

zampediverse

Illustrazioni

Pietro Puccio

the 1990s, the number of people with diabetes has increased in all industrialized countries. In the Netherlands, the prevalence of diabetes is estimated to be 6.5% in 1995, which corresponds to 1.5 million people (1).

Diabetes is a chronic disease with a high prevalence of complications. The most common complications are retinopathy, nephropathy, neuropathy, and cardiovascular disease. The prevalence of these complications is high, and the risk of complications increases with the duration of the disease (2).

The most common complication of diabetes is cardiovascular disease. The prevalence of cardiovascular disease is high, and the risk of cardiovascular disease increases with the duration of the disease (3). The most common cardiovascular complication is coronary artery disease, which is the leading cause of death in people with diabetes (4).

The most common complication of diabetes is retinopathy. The prevalence of retinopathy is high, and the risk of retinopathy increases with the duration of the disease (5). The most common retinal complication is proliferative retinopathy, which is the leading cause of blindness in people with diabetes (6).

The most common complication of diabetes is nephropathy. The prevalence of nephropathy is high, and the risk of nephropathy increases with the duration of the disease (7). The most common renal complication is end-stage renal disease, which is the leading cause of dialysis in people with diabetes (8).

The most common complication of diabetes is neuropathy. The prevalence of neuropathy is high, and the risk of neuropathy increases with the duration of the disease (9). The most common neurological complication is peripheral neuropathy, which is the leading cause of disability in people with diabetes (10).

The most common complication of diabetes is foot ulcers. The prevalence of foot ulcers is high, and the risk of foot ulcers increases with the duration of the disease (11). The most common complication of foot ulcers is amputation, which is the leading cause of disability in people with diabetes (12).

The most common complication of diabetes is pregnancy complications. The prevalence of pregnancy complications is high, and the risk of pregnancy complications increases with the duration of the disease (13). The most common pregnancy complication is gestational diabetes, which is the leading cause of stillbirth in people with diabetes (14).

The most common complication of diabetes is mental health problems. The prevalence of mental health problems is high, and the risk of mental health problems increases with the duration of the disease (15). The most common mental health problem is depression, which is the leading cause of disability in people with diabetes (16).

PIÙ
LIBRI
Junior

