

di Maddi Olivero

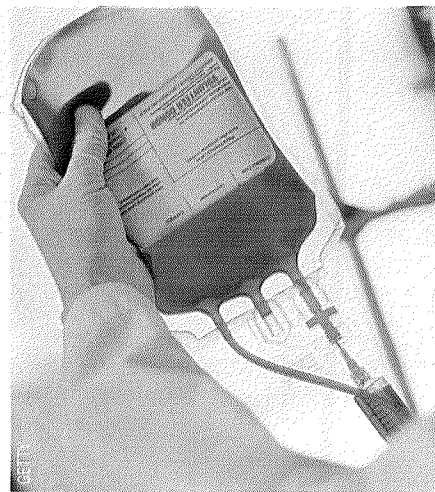
Se vuoi mantenerti in forma basta donare il sangue

Si sa che questo semplice gesto è in grado di salvare la vita agli altri. Però non si parla mai di quanto può essere vantaggioso per il proprio benessere

Siamo un popolo di non donatori di sangue. Attualmente in Italia sono solamente un milione e seicentomila a recarsi regolarmente in un centro trasfusionale. Forse perché pochi sanno che questo gesto è un modo per fare bene prima di tutto agli altri ma anche un po' a se stessi. La prima informazione da dare è che chi dona non rischia proprio niente dal punto di vista della salute. E non è necessario "cedere" grosse quantità del proprio sangue: al massimo 450 millilitri. «È un quantitativo che non incide sullo stato di benessere» spiega Vincenzo Saturni, presidente dell'Avis, la più grande tra le associazioni italiane di donatori di sangue. «In più, tra una donazione e l'altra ci sono lunghe pause, proprio per non sottoporre l'organismo a uno stress. Non più di quattro volte l'anno per gli uomini e due per le donne in età fertile». Per contro, i donatori si prendono cura della loro salute e del loro benessere. Qui vi spieghiamo perché.

✘ **Un check-up completo** Donare sangue significa sottoporsi regolarmente e gratuitamente a un check-up completo. Nei Centri si utilizzano apparecchiature sofisticate a elevata sensibilità che permettono di scoprire una malattia in fase iniziale. «Durante la donazione viene prelevato anche un piccolo campione di sangue da esaminare» aggiunge il dottor Saturni. «Solo se tutto va bene è possibile dare il via libera e destinare la "sacca", come viene chiamata, alle trasfusioni». Si fa l'emocromocitometrico completo, per analizzare i componenti del sangue, come i globuli rossi e bianchi, e altri valori importanti come colesterolo, glicemia, transaminasi, per controllare la salute del fegato. E, naturalmente, i test relativi all'epatite B e C, all'Aids e alla sifilide.

✘ **Prevenzione personalizzata** Chi dona il sangue fa prevenzione, con un programma personalizzato. «Ogni donatore ha la sua scheda medica dove vengono registrati ogni volta i risultati degli esami, il peso corporeo, i valori della pressione» spiega il dottor Saturni. «Questo permette al medico di avere sott'occhio l'andamento della salute del volontario e di cogliere subito quelle variazioni che possono segnalare qualcosa che non va». Per rendere ancora più mirata la prevenzione, in diversi centri Avis italiani è in corso da un anno un progetto di diagnosi precoce. Durante la visita si raccolgono informazioni sulla familiarità e la predisposizione ad alcune malattie, così quando si fanno le analisi si tengono presenti i valori che possono segnalare un disturbo in fase iniziale.



✘ **Una vera cura antistress** Un tempo si diceva che la trasfusione agiva come un salasso, restituendo nuove energie. Non è proprio così. È vero però che al termine della donazione si è spossati, ma "carichi". «Chi dona sangue si alza dal lettino con la certezza di aver fatto nel proprio piccolo qualcosa per gli altri» racconta il dottor Saturni. «Questa convinzione stimola nell'organismo la produzione di alcuni ormoni e in particolare dell'ossitocina, conosciuta anche come antistress». Su questa sostanza sono stati pubblicati fiumi di studi scientifici, in parte raccolti in un volume della *New York Academy of Sciences*. I suoi effetti? Moltissimi. Tra i tanti, migliora la capacità di apprendimento, cancella le tensioni, aumenta la soglia del dolore, abbassa la pressione e, in caso di malattia, accelera i processi di guarigione.

questo ti facilita la vita

Lo scovolino è indispensabile per una perfetta igiene orale. Ma a volte per raggiungere i punti più difficili ci si ferisce le gengive. Ora non più. Grazie al nuovo Brush&Clean (Plakontrol, 4,85 euro): ha un diametro ridotto, non ha parti metalliche così è possibile pulire anche gli spazi inaccessibili senza danneggiare le mucose.



Ecco due incontri gratuiti per imparare a prendersi cura della propria salute. Il 25 settembre a Milano il tema è il cuore (per prenotarsi: tel. 0266115408). A Torino il 28 si parla di rimedi naturali per stare bene (tel. 0114375669).