



Avis Comunale

AVIS
assolana

Domodossola

www.avisdomo.it

Montelli

AVIS & SPORT

Donare si può!

● *Donare: si può*

Anzi per il giocatore, come per l'allenatore o il dirigente, è un'ottima occasione per effettuare dei controlli periodici utili per la propria salute e per monitorare la propria condizione. Una rapida guida - realizzata in collaborazione con l'AVIS - per orientarsi su un argomento di cui si sa poco e sul quale si sentono spesso molte inesattezze.

Lo sport è competere, soprattutto per vincere, con gli altri e con se stessi, ma insegna anche valori importanti, come il rispetto delle regole, dell'avversario o l'accettare la sconfitta. E a questi valori possiamo aggiungere un altro altrettanto importante: un atto di solidarietà prezioso come il donare il sangue, gesto che fa bene al prossimo, come a ciascuno di noi.

Fa bene all'atleta

Molti pensano, forse per nascondere altre paure, che donare sangue indebolisca il corpo e porti una riduzione della prestazione fisica dell'atleta. "È solo un luogo comune - ci spiega il dottor **Giovanni Monti** - donare il sangue fa bene a tutti i livelli di sport, da quello amatoriale a quello agonistico. E se lo fanno giocatori professionisti senza controindicazioni (e anzi con notevole beneficio), a maggior ragione può donare tranquillamente chi pratica uno sport a livello dilettantistico e amatoriale o fa esercizio fisico di tanto in tanto. L'unità di sangue prelevata è tale da non incidere negativamente sulla condizione fisica della persona. Al contrario, la donazione stimola una produzione più veloce di emoglobina da parte del midollo emopoietico, favorendo l'ossigenazione dei tessuti".

Il "messaggio" agli atleti, agli sportivi, agli allenatori, ai dirigenti di società ed ai tifosi è dunque quello di donare tranquillamente, perché fa bene e permette di fare del bene! E di sangue ne occorre molto e servono molti giovani donatori; l'appello viene dall'AVIS, attraverso le sue rappresentanze comunali, provinciali, regionali e nazionali.

Si pensi che solo a Milano, dove vi sono ben 40.000 donatori attivi, ne servono almeno altri ventimila, per far fronte alle necessità e ad un ricambio generazionale sempre più impellente. L'80% dei donatori milanesi di sangue, infatti, ha un'età che varia dai 45 ai 55 anni; gli adulti sono dunque la stragrande maggioranza, mentre i giovani scarseggiano.

Allo scopo è stata attivata una campagna di promozione e arruolamento con appelli rivolti alle scuole, agli sportivi ed è in corso un'opera di comunicazione in collaborazione con i medici di base. "Donare il sangue è una forma di solidarietà sociale, ci spiega **Sergio Casartelli** (presidente onorario dell'AVIS Milano) e su questo



aspetto dobbiamo insistere per convincere i giovani a diventare nuovi volontari dell'AVIS; e gli sportivi sono sicuramente i soggetti più adatti per rispondere a questo importante appello".

Perchè serve donare?

Il sangue umano è un prodotto naturale non riproducibile artificialmente, indispensabile alla vita. È un tessuto costituito da una parte liquida, il plasma, e da una parte corpuscolata, rappresentata da globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. Nonostante i progressi tecnologici e scientifici, il sangue rappresenta ancora oggi una risorsa insostituibile nella terapia di molte malattie, sia di pertinenza chirurgica sia di pertinenza medica. Ad esempio, costituisce un supporto indispensabile nei pazienti oncologici in chemioterapia o in quelli che hanno subito un trapianto di midollo osseo, in tutte le operazioni di trapianto d'organo, negli interventi di chirurgia ad alta specializzazione (cardiochirurgia, neurochirurgia ecc.). Donare sangue volontariamente e con consapevolezza permette di concretizzare la propria disponibilità verso gli altri, ma anche verso se stessi, poiché così facendo si alimenta un patrimonio collettivo di cui ciascuno può usufruire al momento del bisogno. In Italia attualmente non è stato ancora raggiunto l'obiettivo dell'autosufficienza nazionale. Per sanare



AVIS
assolana
www.avisdomo.it **Campioni di Solidarietà**

I quattro atleti ossolani del ghiaccio, da sinistra
Maurizio Oioli (skeleton)
Francesca Iossi (bob)
Costanza Zanoletti (skeleton)
Alberto Polacchi (skeleton)

Maurizio Oioli
Francesca Iossi
Costanza Zanoletti
Alberto Polacchi

questo divario, l'unica strada percorribile è quella di sensibilizzare fortemente i cittadini (e gli sportivi e gli atleti in particolare) nei confronti della donazione volontaria e periodica del sangue e dei suoi emocomponenti. La donazione non comporta rischi di alcun genere per la salute, in quanto il sangue è una "fonte di energia rinnovabile" ed è quindi possibile privarsene in parte, senza che l'organismo ne risenta. Inoltre il donatore effettua un'auto prevenzione, controllando periodicamente il proprio stato di salute, aspetto ancor più importante per uno sportivo. Si ricorda inoltre che, in base alle leggi vigenti (legge 219/OS e decreto legislativo n. 276 del 10 settembre 2003), chi dona ha diritto di astenersi dal lavoro per l'intera giornata in cui effettua la donazione, conservando la normale retribuzione.

Il prelievo del sangue

La tecnica più consolidata consiste nel prelevare il sangue intero in appositi contenitori di plastica (sacche). La durata di tale prelievo è di circa 10 minuti. Successivamente i suoi elementi (plasma, globuli rossi, globuli bianchi e piastrine) sono separati attraverso un procedimento detto "frazionamento". Ormai da diversi anni si sono diffuse altre tecniche (afèresi) che permettono, attraverso l'uso di particolari apparecchiature (i separatori cellulari), di ottenere dal sangue del donatore soltanto quella componente ematica di cui si ha necessità, restituendogli contemporaneamente gli altri elementi.

Sia nel caso di prelievo di sangue intero, che in quello in afèresi, il materiale utilizzato è monouso (è usato cioè una volta sola), è nuovo di fabbrica e sterilizzato. In tal modo è evidente l'assoluta mancanza di rischio di contagio per il donatore, poiché il sangue passa esclusivamente in circuito chiuso. La quantità di sangue mediamente sottratta durante il prelievo è fissata per decreto in 450 centimetri cubi. L'intervallo tra una donazione di sangue intero e l'altra è di 90 giorni. La frequenza annua delle donazioni non deve essere superiore a 4 nell'uomo e a 2 nelle donne in età fertile.

Quali controlli?

Per ogni unità raccolta, sia essa di sangue intero, plasma o piastrine, sono effettuati degli accertamenti di laboratorio, atti a valutarne l'idoneità a essere trasfusa:

- HIV Ab 1-2 (per l'AIDS);
- HBs Ag (per l'epatite B);
- HCV Ab (per l'epatite C);
- HCV NAT;

- emocromo completo (per lo studio di globuli rossi, globuli bianchi e piastrine);
- ALT con metodo ottimizzato (per lo studio del fegato);
- sierodiagnosi per la lue o sifilide;
- controlli e determinazione del gruppo sanguigno.



Alessandro Melli, attaccante del Parma negli anni '90, durante una donazione

Secondo le normative vigenti nazionali ed europee in campo trasfusionale, infatti, nessuna unità può essere distribuita se non preventivamente testata per le evidenziabili malattie virali a oggi trasmissibili. Inoltre il donatore, oltre agli esami sopra riportati, ogni anno deve essere sottoposto ai seguenti esami:

- creatininemia;
- glicemia;
- proteinemia ed elettroforesi sieroproteica;
- colesterolemia;
- trigliceridemia;
- ferritinemia.



TRATTO DA: "IL NUOVO CALCIO" – maggio 2007 – autore Gianni Mauri

www.avisdomo.it

Avis Comunale



Domodossola

www.avisdomo.it

