

LA DIETA IL GIORNO DELLA DONAZIONE

donatori spesso ci chiedono cosa mangiare il giorno della donazione, e così, consultando gli aggiornamenti del SIMTI Flash News 2 / marzo-aprile 2013 abbiamo trovato questo articolo "la dieta il giorno della donazione", alimentazione del donatore, scritto dalla Dr.ssa Daniela Limonti, che è sembrato importante, utile e gradito poterVi comunicare.

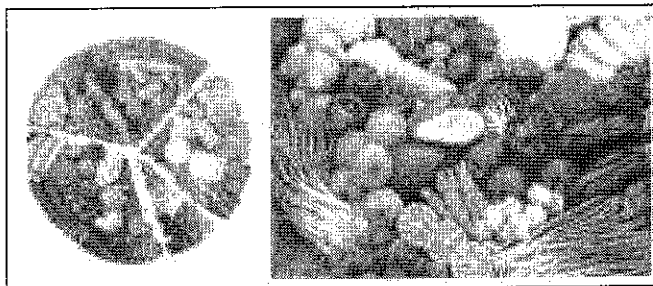
L'ALIMENTAZIONE DEL DONATORE

La corretta alimentazione è fondamentale per tutti.

Un famoso filosofo diceva che "noi siamo quello che mangiamo"; in effetti in questa citazione c'è un'intrinseca verità. Mangiare bene e in modo corretto è premessa indispensabile per una vita sana.

Corretta alimentazione e salute sono legate in modo stretto: chi mangia bene ha rischi di malattia, morbilità e mortalità più bassi di chi ha una alimentazione squilibrata, ed è questa una verità confermata da migliaia di studi scientifici.

E se una corretta alimentazione è importante per tutti lo è in modo particolare per i donatori di sangue.



Quali sono le caratteristiche fondamentali dell'alimentazione del donatore? Possiamo affermare che l'alimentazione del donatore segue le caratteristiche generali di **sana alimentazione**, ovvero chi dona il sangue deve seguire una dieta sana, moderata nella quantità, varia, con limitazione dei grassi, ricca in frutta e verdura. Frutta e verdura andrebbero consumate nella misura di 5 porzioni al giorno: due di verdura (a pranzo e cena) e tre frutti (meglio se differenti). Per quanto riguarda le fonti proteiche occorre consumare carne, pesce, uova, formaggi, salumi e legumi. Tra le carni meglio optare per i tagli magri cercando di non eccedere con la carne rossa. Il pesce andrebbe consumato almeno quattro volte la settimana, grazie al suo contenuto di grassi polinsaturi con effetto benefico su cuore e circolazione. Anche salumi e formaggi possono essere consumati ma attenzione alla porzione, essendo alimenti ricchi in grassi andrebbero consumati circa due volte la settimana in modica quantità.

Oltre a seguire le linee guida di sana alimentazione la dieta del donatore dovrebbe considerare tre altre caratteristiche importanti:

1. Deve essere **ricca in ferro**
2. Deve essere **povera in grassi**
3. Deve essere **ricca in liquidi**

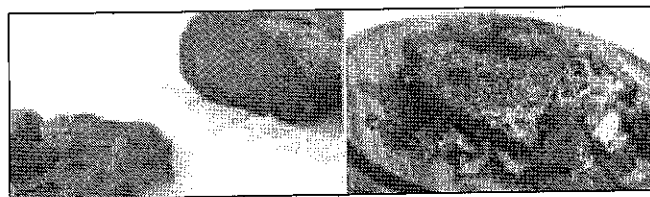
Queste tre caratteristiche sono importanti soprattutto nei giorni precedenti la donazione e nel giorno stesso della donazione.

Ma vediamo ogni singola caratteristica

1) **Dieta ricca in ferro.** Quando si dona il sangue le riserve di ferro dell'organismo vengono temporaneamente diminuite. Ecco perché una dieta ricca in ferro, soprattutto nei giorni precedenti la donazione, può aiutare. Gli alimenti a maggior contenuto di ferro sono la carne, il pesce, i legumi (fagioli, ceci, lenticchie), alcune verdure come gli spinaci, i broccoletti, la rucola e il radicchio nonché albicocche, nocciole e mandorle.



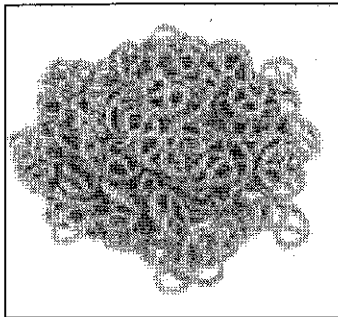
2) **Un'alimentazione povera in grassi** è fondamentale soprattutto nelle 24 ore precedenti la donazione in quanto un eccesso di grassi alimentari nei cibi che consumiamo può determinare un innalzamento dei lipidi ematici e interferire con alcuni test che vengono effettuati sul sangue stesso. Attenzione quindi ai fritti, ai tagli di carne grasse, ai formaggi e ai salumi quali salame, pancetta, lardo ecc. Meglio optare, la sera precedente la donazione, per un sano menù mediterraneo con pasta o riso più verdure e una porzione di carni bianche (pollo o tacchino) alla griglia o del pesce. Evitare accuratamente le salse tipo maionese, i gelati, la panna, le patatine fritte, i dolci. Da bandire ovviamente le cene ai fast food. Tra gli alimenti poveri in grassi andranno privilegiati la pasta e il riso, le verdure, la frutta, il pollame, il pesce.



3) **Dieta ricca in liquidi.** Questo punto è particolarmente importante il giorno della donazione, nel giorno precedente e in quello successivo. Donare sangue determina una perdita di liquidi per il nostro corpo, perdita di liquidi che dovrà essere prontamente riequilibrata. La mattina della donazione occorre bere molta acqua, ottimi anche i succhi di frutta e le spremute purché non zuccherate. Attenzione inoltre alle bevande ricche in caffeina, tipo caffè o bibite tipo cola: la caffeina ha un'azione diuretica e contribuisce a disidratare il nostro corpo! Quindi sempre meglio della buona e dissetante acqua fresca! La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione: cercate nel pasto successivo di bere qualche bicchiere di acqua in più del solito. Anche i cibi possono aiutare a fornire liquidi: via libera quindi nel pasto successivo a zuppe, minestroni, verdure e frutta a volontà! Per

ultima cosa un consiglio sulla **colazione del giorno della donazione**: anche se molte persone preferiscono recarsi a stomaco vuoto per donare il proprio sangue è bene ricordare che comunque è possibile fare una sana colazione! Questa dovrà essere ricca in liquidi e povera in grassi. Ottimi i succhi di frutta, le spremute, il tè poco zuccherato e le fette biscottate. Evitare brioche e cornetti alla crema o cioccolato perché troppo ricchi in grassi. Meglio inoltre evitare il latte e i latticini in genere.

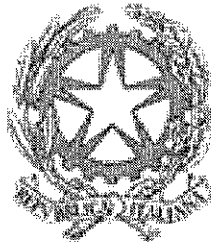
Secondo gli ultimi studi anche un piccolo snack salato negli attimi precedenti la donazione può aiutare a prevenire il calo di



pressione arteriosa. Ecco quindi che piccoli salatini possono aiutare...ovviamente sempre accompagnati da abbondante acqua.

Subito dopo la donazione è bene **idratarsi in modo abbondante** ed è possibile alimentarsi liberamente: attenzione però a non esagerare con i cibi solidi! Mangiare troppo abbondantemente provoca un maggior richiamo di sangue a livello dell'intestino cosa che, associata al salasso appena avvenuto, può causare una brusca caduta della pressione sanguigna.

DR.SSA DANIELA LIMONTA



Ministero della Salute

**DIPARTIMENTO DELLA SANITÀ PUBBLICA E DELL'INNOVAZIONE
DIREZIONE GENERALE DELLA PREVENZIONE
UFFICIO V - MALATTIE INFETTIVE E PROFILASSI INTERNAZIONALE**

INDICAZIONI PER I VIAGGIATORI CHE SI DOVESSERO RECARRE IN AREE A RISCHIO

La poliomielite è una malattia grave che può causare paralisi e morte.

L'Italia, come l'intera Regione Europea dell'OMS, è stata dichiarata polio-free nel 2002 e, attualmente, non esiste un rischio noto di contrarre il virus selvaggio della polio nel nostro Paese ed in molte altre parti del mondo. Tuttavia, la poliomielite rappresenta ancora un pericolo per i viaggiatori che si recano in determinati Paesi: infatti, la polio è endemica in Afghanistan, Nigeria e Pakistan (nel corso del 2013 sono stati notificati 59 casi); un'epidemia è in corso in Somalia (65 casi nel 2013) e Kenya (8 casi nel 2013); in Israele è stato recentemente riscontrato un significativo inquinamento delle acque reflue da poliovirus selvaggio tipo 1 (WPV1) che, pur in assenza di casi umani, ha portato l'OMS a valutare il rischio di ulteriore diffusione internazionale di WPV da Israele come medio-alto. È risaputo, peraltro, che per ogni caso noto di

malaria ci sono da 100 a 1000 casi di infezioni inapparenti.

Si ritiene, pertanto, opportuno fornire le seguenti *raccomandazioni* per ridurre il rischio di infezione da poliovirus selvaggio nei viaggiatori internazionali che stiano programmando un viaggio (di piacere o di lavoro) in uno dei Paesi sopra riportati:

- Per coloro che abbiano completato il ciclo vaccinale di base a tre dosi ed abbiano ricevuto una dose di richiamo, è opportuna la somministrazione di una ulteriore dose booster prima della partenza. *Il vaccino di scelta per la dose booster è il vaccino antipoliomielitico inattivo tipo Salk o IPV.*

- Per i viaggiatori non vaccinati, vaccinati in maniera incompleta, o di cui si ignora lo stato vaccinale, è opportuna l'effettuazione di un ciclo vaccinale completo a 3 dosi di IPV (1a dose 4-8 settimane dopo la prima, la terza dose 6-12 mesi

dopo la seconda) prima della partenza).

- Consigliare di:
 - lavarsi *spesso* le mani con acqua e sapone o, nel caso non siano disponibili, utilizzare un gel a base di alcool; *sempre*:

- dopo:
 - aver usato il bagno;
 - aver cambiato pannolini;
 - tosse o starnuti.
- Prima di:
 - mangiare o bere;
 - preparare il cibo;
 - mangiare cibi completamente cotti e serviti caldi;
 - mangiare e bere solo prodotti lattiero-caseari pastorizzati;
 - mangiare solo frutta e verdura che si può lavare con acqua potabile o sbucciare;
 - bere solo acqua in bottiglia o bollita o bevande imbottigliate e sigillate (acqua, bevande gassate o bevande sportive). Evitare l'acqua del rubinetto, di fontana e ghiaccio.