

## IN VENA DI SOLIDARIETÀ

### Tappa a Lecce per l'assemblea generale n. 82

L'82ª assemblea generale Avis farà tappa a Lecce dal 18 al 20 maggio 2018. Sarà dunque la città pugliese a ospitare il principale momento di dibattito e confronto dell'associazione nazionale. Il titolo scelto per questa edizione è: "Un sistema in evoluzione. Avis tra piano plasma, riforma del Terzo Settore e buone pratiche". Oltre al



presidente di Avis provinciale, Artemio Trapattoni, i delegati bergamaschi saranno Fernanda Canzi, Paolo Comana, Roberto Guerini, Giovanni Paris, Mariangela Rottoli, Maurizio Santinelli e Francesco Scandella.

**Un particolare della Cattedrale di Lecce. La città pugliese ospiterà l'82ª assemblea generale Avis**

### Dono del sangue Domani le premiazioni

Si terranno domani alle 9, presso l'auditorium della Casa del Giovane di via Gavazzeni 13 a Bergamo, le premiazioni del concorso «Il dono del sangue» in memoria della maestra Alba Negri, promosso da Avis comunale Bergamo, con il sostegno di Avis provinciale Bergamo e in collaborazione con il gruppo Avis Celadina. Giunto all'undi-

cesima edizione il concorso, oltre agli studenti della città, quest'anno ha coinvolto anche le scuole dei Comuni di Villa d'Ogna, Fara Gera d'Adda, San Pellegrino e Grassobbio, e ha visto la partecipazione di 70 classi così suddivise: 45 classi delle scuole elementari e 25 delle classi seconde medie. Alla cerimonia parteciperanno Maria Carolina Marchesi, assessore alle Politiche sociali del Comune di Bergamo, Paola Crippa, in rappresentanza dell'Ufficio scolastico provinciale e il presidente provinciale di Avis, Artemio Trapattoni.



Si terranno domani alla «Casa del giovane» le premiazioni del concorso Avis «Il dono del sangue»

# PLASMAFERESI, BERGAMO DOCET

La struttura dell'Avis al «Monterosso» è stata tra le primissime in Italia ad accreditarsi per questo tipo di attività che richiede requisiti specifici

Bergamo è già al lavoro per contribuire al raggiungimento dell'autosufficienza nazionale di plasma derivati entro il 2020. Quella del plasma è una donazione particolarmente preziosa perché ha un duplice destino: l'invio all'industria per ricavarne i farmaci plasma derivati come albumina e immunoglobuline, o ancora fattori della coagulazione, oppure può essere congelato ed utilizzato ad uso clinico, cioè infuso direttamente ai pazienti.

«L'autosufficienza sul piano nazionale è un obiettivo che il Centro nazionale sangue ha indicato a tutte le regioni e che condividiamo - spiega il presidente provinciale di Avis, Artemio Trapattoni -. Tanto più che la nostra struttura sanitaria al Monterosso è stata tra le prime in Italia ad accreditarsi per questa particolare attività che richiede specifici requisiti di tipo strutturale, tecnologico ed organizzativo, e in particolare personale sanitario specializzato». E negli ultimi anni al centro del Monterosso si sono affiancate anche le unità di raccolta di Clusone e Romano di Lombardia.

Ma vediamo innanzitutto di cosa si tratta e quali sono le



L'«accettazione» al centro dell'Avis al «Monterosso» di Bergamo

differenze rispetto alla più tradizionale donazione di sangue intero. La donazione in aferesi consente di prelevare al donatore un solo componente del sangue (il plasma, con la procedura della plasmateresi) o di due componenti del sangue in questo caso si parla di donazione multicomponeente le combinazioni di plasma e piastrine; globuli rossi e plasma; globuli rossi e piastrine).

In pratica solo i componenti di cui c'è necessità, restituendo al donatore il resto. E presenta un duplice vantaggio.

Lo spiega Barbara Giussani, responsabile sanitario di Avis provinciale Bergamo: «Al paziente permette di ottenere da un singolo donatore un quantitativo del singolo emocomponente pari a quello che si otterrebbe dalla lavorazione di più sacche di sangue intero.

Mentre l'avisino avrà il beneficio di una donazione "personalizzata" che terrà conto dei suoi parametri fisici ed ematologici».

Quindi è una tipologia che consente di recuperare chi non può effettuare la donazione di sangue perché magari ha una modesta anemia o bassi valori di ferro: «E questo spiega - aggiunge Giussani - perché nell'aferesi il gap di genere è molto ridotto».

Nelle strutture gestite da Avis Provinciale Bergamo infatti nel 2017 hanno donato anche in aferesi 4914 donatori degli oltre 28.000 attivi, 2693 uomini (55%) e 2221 donne (45%), contribuendo alla necessità di plasma ed emocomponenti con 13.198 unità. Nei primi tre mesi del 2018 sono complessivamente in aumento di 138 unità.

E a breve un ulteriore appello sarà rivolto ai donatori di gruppo AB (il cui plasma è compatibile con malati di tutti i gruppi sanguigni). «Ogni struttura trasfusionale - conclude Giussani - deve avere una scorta minima di plasma di gruppo AB ad uso clinico per gestire le emergenze, in particolare per le malattie della coagulazione».

## BLOCK NOTES

### «Mts, facciamo luce» al festival del volontariato

#### Prevenzione

Il progetto «Mts, facciamo luce», la campagna di informazione sulle malattie a trasmissione sessuale, promossa dal gruppo Giovani di Avis provinciale e rivolta alle nuove generazioni, approda al Festival del volontariato 2018 in corso a Lucca. Nell'ambito della manifestazione domani si terrà il convegno «Testa e cuore. Donazione di sangue e stili di vita per vivere "comodamente"» in cui saranno presentati i risultati della ricerca condotta da Avis Nazionale con il Coa - Centro Operativo Aids dell'Istituto superiore di Sanità, volta ad



Il Gruppo Giovani di Avis

analizzare il grado di conoscenza e le abitudini degli italiani nei confronti delle malattie trasmissibili sessualmente. Interverrà Miarella Francioni, coordinatrice di Avis Giovani che illustrerà la nuova campagna.

### «Un seme per il futuro» L'Avis fa formazione

#### Nuove iniziative

Ha preso il via in questi giorni il nuovo percorso di formazione di Avis Giovani «Un seme per il futuro» dedicato agli avisini tra i 18 e i 35 anni pronti a conoscere meglio l'associazione per promuovere il dono del sangue. Dopo un primo approfondimento sull'organizzazione

con il presidente provinciale Artemio Trapattoni e il segretario Pierluigi Plebani, domani mattina al centro del Monterosso, Mariella Galessi di Aeper Bergamo, illustrerà le strategie per una comunicazione efficace nella promozione. Il 19 maggio, invece, si passerà ai contenuti sanitari con Barbara Giussani, responsabile sanitario di Avis.

## Com'è la dieta del donatore? «Parte di un sano stile di vita»

#### Alimentazione

Comprende una buona attività fisica e l'eliminazione di comportamenti a rischio

Per la donazione in aferesi serve una dieta particolare? Lo abbiamo chiesto a Tiziano Gamba, coordinatore del Comitato medico nazionale di Avis e specialista in scienza dell'alimentazione.

«La dieta per un donatore sia di sangue che di plasma - spiega - fa parte di uno "stile di vita" sano che comprende anche una buona attività fisica e l'eliminazione di comportamenti a rischio».

In pratica quello che farebbe bene a tutti. A maggior ragione però per un donatore periodico che ha una duplice responsabilità nell'attendersi ad uno stile di vita sano: non arrecare danno a se stesso e evitare di donare se

le sue abitudini, anche in campo alimentare, potrebbero compromettere l'utilizzo del plasma o del sangue donato.

«Consiglio comunque a chi si avvicina alla donazione - sottolinea Tiziano Gamba - di bere tanta acqua sia prima che dopo per mantenersi idratati. E di arrivare riposati a questo appuntamento prezioso perché così l'organismo reagisce al meglio alle modifiche indotte dalla donazione, possibilmen-

te prevedendo la sera prima una cena leggera». Le caratteristiche della dieta di un donatore sono principalmente tre: ricca in ferro, povera in grassi e ricca in liquidi (non alcolici). «L'eccesso di grassi può determinare un innalzamento in particolare dei trigliceridi - continua Gamba - e rendere inutilizzabile il sangue stesso».

E in attesa del caldo estivo suggerisce di bere acqua più del solito «almeno un litro e mezzo al giorno», come più del solito devono aumentare frutta e verdura. Nel primo caso con l'avvertenza che sia di stagione e nel secondo privilegiando quegli alimenti che contengono antiossidanti come carote, pomodori, peperoni e spinaci.



La dieta del donatore deve essere contraddistinta da un sano stile di vita

Dieta a parte, «questo periodo potrebbe rappresentare l'occasione migliore - suggerisce Tiziano Gamba - per un risveglio muscolare». Insomma

non guasterebbe sfruttare le giornate più lunghe anche per una bella camminata all'aria aperta o una pedalata in bicicletta.