

# 4 QUATTROPAGINE

## DI NOTIZIE

**Lega  
Pasi  
Battisti**  
Volontari del Sangue



TRENTO | ANNO 15 | NUMERO 31 | APRILE 2014



Notiziario della LEGA PASI BATTISTI - VOLONTARI DEL SANGUE - Via Sighele, 3 - 38122 Trento - Telefono e Fax 0461 911003  
Poste Italiane SpA - Sped. in abb. postale - D.L. 353/2003 (convertito in L. 27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2 NE/TN  
Direttore responsabile: Paolo Silvestri - Autorizzazione del Tribunale di Trento n. 473 - Fotocomposizione e stampa: Litografia EFFE e ERRE (Trento)



### ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA DEI SOCI

CONVOCAZIONE - Invito per tutti i soci ed amici a partecipare

**SABATO 10 MAGGIO 2014**

in prima convocazione ore 9.00

in seconda convocazione ore 10.00

presso la

**Sala Aurora di Palazzo Trentini** in via Mancini, 27- Trento

avrà luogo l'annuale Assemblea ordinaria e straordinaria dei Soci.

Si ricorda che: "l'Assemblea sarà valida in prima convocazione con la presenza di metà più uno dei soci; in seconda convocazione, che potrà avvenire un'ora dopo quella fissata per la prima, qualunque sia il numero di soci presenti..." (art.6.1 Statuto approv. 17/4/2010).

#### ORDINE DEL GIORNO

- relazione del Presidente;
- approvazione Bilancio 2013;
- elezione del Consiglio Direttivo;
- programma delle attività di promozione 2014;
- varie ed eventuali.



#### INVITO A REINGRESSO.

##### VUOI RIPRENDERE A DONARE?

Hai sospeso le donazioni da qualche anno per impegni di lavoro, maternità, per mancanza di tempo e vari impedimenti? Godi di buona condizione fisica ed ora vuoi riprendere? Con un semplice esame di controllo c/o la Banca del sangue o Punto prelievo (presentarsi sempre a digiuno dalla mezzanotte) potrai riprendere! Contattaci [info@legapasibattisti.it](mailto:info@legapasibattisti.it)

#### AIUTARCI NON COSTA NULLA

Puoi contribuire alla nostra attività devolvendo il 5 per mille della tua dichiarazione dei redditi alla Lega M.Pasi G. Battisti volontari del sangue

Nella tua Dichiarazione dei Redditi scegli di destinare il tuo 5 per mille alla Lega M.Pasi G. Battisti Volontari del Sangue di Trento  
**C.F. 80018000226**



#### ATTENZIONE! HAI CAMBIATO RESIDENZA O NUMERO DI TELEFONO?

Ti chiediamo gentilmente di inserirci nella lista di enti/persona da informare tempestivamente in modo che la segreteria possa essere sempre in grado di contattarti. Lasciaci anche un recapito e-mail! [info@legapasibattisti.it](mailto:info@legapasibattisti.it)

## GLI ACIDI GRASSI OMEGA 3

Sempre più frequentemente all'origine di disturbi presenti o futuri c'è una distribuzione "sbagliata" degli acidi grassi nell'organismo, perciò è molto importante sapere quale ruolo hanno i grassi nel metabolismo. Senza grassi non possiamo vivere. Il grasso è il carburante necessario per l'energia cellulare e adempie anche importanti funzioni metaboliche. Molte persone si ammalano perché hanno una carenza di grassi, o meglio, di certi tipi di grassi. Un carenza di grassi insaturi ha delle conseguenze devastanti per le nostre cellule. Tutto ciò spiega come mai ogni giorno, tramite tv e giornali, medici e nutrizionisti sottolineino l'importanza di un regolare consumo di alimenti ricchi di omega-3 (pesci e semi di lino), in modo da tenere sotto controllo i livelli ematici di colesterolo, trigliceridi e, insieme ad essi, il rischio di malattie cardiovascolari dopo che per decenni hanno promosso sbilanciate diete ipolipidiche, demonizzando i grassi alimentari, a cui sono state attribuite tutte le responsabilità degli eccessi ponderali e delle malattie cardiovascolari. Nella dieta moderna, i cibi processati e l'inquinamento hanno fatto sì che il magnesio e gli omega 3 siano quasi spariti dalla nostra alimentazione. Il rapporto tra omega 6 ed omega 3 è importante, perché da esso dipende la regolazione di due processi importantissimi: la coagulazione del sangue e l'infiammazione. Un apporto dietetico eccessivo di omega 6 favorisce l'infiammazione e l'aggregazione piastrinica. Oltre 25.000 studi scientifici sugli omega 3 hanno ormai chiarito oltre ogni possibile dubbio il ruolo di questi acidi

grassi essenziali nel mantenimento di un normale stato di salute. Sono stati inoltre dimostrati effetti terapeutici nelle ipertrigliceridemie, nei disturbi del ritmo cardiaco e nella prevenzione cardiovascolare.

Gli studi sull'uso terapeutico dei grassi polinsaturi omega 3 spaziano dalla dermatologia alla reumatologia, all'oculistica. Gli acidi grassi poli-insaturi, ed in particolare quelli appartenenti alla famiglia omega 3, sono **presenti nel pesce come sardine, aringhe, sgombro, salmone, tonno. I vegetariani o vegani possono trovare un precursore dell'EPA e del DHA nei semi e nell'olio di lino.** Si tratta dell'**acido alfa-linolenico**, l'unico acido grasso essenziale di origine vegetale. Anche se il processo di conversione dell'acido alfa-linolenico in EPA e DHA è poco efficiente (8-10%). Purtroppo i nostri mari sono sempre più inquinati ed è diventato impossibile trovare pesce o derivati del pesce assolutamente privi di contaminanti. Pesticidi e metalli pesanti sono frequentemente riscontrati nel pesce e per limitare il rischio di intossicazione andrebbero preferiti pesci di piccola taglia e provenienti da mari non contaminati, ma non sempre questo è possibile.

È, infine, importante ricordare che omega-6 e omega-3 competono per l'utilizzo degli enzimi coinvolti nella loro desaturazione (desaturasi), in quanto comuni ad entrambe le vie metaboliche. Di conseguenza, una eccessiva assunzione di omega-6 può compromettere la formazione degli omega-3 a partire dall'acido alfa-linolenico, e viceversa. Non a caso, nella dieta tipica dei Paesi occidentali,

il rapporto omega-6/omega-3 è di 20/30:1, mentre, per essere ideale, dovrebbe essere di 6:1. Per questo motivo è consigliata l'integrazione.

**LE DONNE E GLI OMEGA 3.** Le donne, condizionate da un metabolismo ormonale particolarmente sensibile, hanno esigenze diverse rispetto agli uomini sia per quanto riguarda le sostanze nutritive che per l'assunzione di eventuali integratori. Siamo sempre quasi maniacali nel ribadire che un corretto stile di vita, basato su una corretta alimentazione, un esercizio fisico costante ed una gestione dello stress emozionale (presa di consapevolezza) eviterà l'assunzione di qualsiasi integratore se non in casi specifici o eccezionali come una patologia o una prestazione fisica di alto livello. Le donne, **devono porre un occhio di riguardo soprattutto al fabbisogno di ferro, acido folico e vitamina B6.** Una carenza di queste tre sostanze fondamentali per la nostra salute può indurre sintomi quali ansia, eccitabilità, nervosismo, stanchezza cronica e altro. Una carenza di acidi grassi essenziali, specie di omega 3, può portare molte conseguenze fastidiose per le donne come dimostra la tabella.

### CARENZA DI OMEGA 3 NELLE DONNE

Caduta dei capelli
Desquamazione della pelle
Mancanza di propositività
Globuli rossi particolarmente fragili
Facilità di essere vittima di infezioni
Biosintesi difficile di prostaglandine che ostacolano i processi infiammatori
Affaticamento cronico



Nel caso di una carenza di acidi grassi omega 3 è tipico nel sesso femminile avere una condizione che gli angiologi chiamano ipotensione delle pareti dei vasi sanguigni, in particolare delle vene. La conseguenza può essere, tra l'altro, una particolare predisposizione alla formazione delle vene varicose. Il cambiamento di alimentazione (consigliamo una Dieta a Zona ben fatta e soprattutto superpersonalizzata, non la classica del libro) con una percentuale più elevata di acidi grassi essenziali per lo più allevia e contrasta questi sintomi. Bisogna passare da un'assunzione prevalente di acidi grassi saturi (carne industriale, macinata, insaccati, formaggi, ecc.) a una con acidi grassi insaturi (pesce, olive, fagioli, verdure a foglia verde, ecc.). Allora gli ormoni dei tessuti sono prodotti in un'altra configurazione molecolare che fa regredire o, alle, volte, annullare, i sintomi infiammatori. Sì, allora, agli "snack" ricchi di omega 3 che possono aiutare a ridurre i sintomi infiammatori, come le noci, nocciole, mandorle, pistacchi, noci di macadamia, germogli, olive, avocado, salmone, prodotti a base di cereali integrali e altro. Assolutamente sostituire il pane bianco, meglio con frutta e verdura per chi ha problemi di peso. Stessa cosa per il riso; no al bianco, "ni" all'integrale. In definitiva, assolutamente no agli alimenti bianchi raffinati (farina, zucchero, ecc.). Anche i fitoestrogeni sono però fondamentali, anche perché le piante più ricche di questa sostanza sintetizzano anche elevate concentrazioni di acidi grassi essenziali. Lasciatemi dire, in questa appendice riservata alle donne, che i fitoestrogeni sono importantissimi per un'azione preventiva contro le malattie della prostata.

### Ma quanto Omega 3 occorre assumere? E per quanto tempo?

La durata dell'integrazione con omega 3 è un falso problema. Stiamo parlando di nutrienti essenziali, che vanno integrati fintanto che non si ristabilisce una condizione di equilibrio ed un corretto apporto dietetico. **Non**

**esistono controindicazioni ad un approccio integrativo di lunga durata**, visto che gli omega 3 dovrebbero accompagnarci lungo tutto l'arco della nostra vita. Infine ricordiamo sempre che gli acidi grassi omega 3 tendono ad ossidarsi grazie alla presenza ambientale di ossigeno, di luce e di calore. L'ossidazione, anche se è un processo naturale, compromette la salubrità e le qualità organolettiche degli acidi grassi. Gli omega 3 ossidati favoriscono l'arteriosclerosi e hanno il caratteristico sapore di pesce rancido. Quindi il consumatore deve **conservare gli omega 3 in luogo fresco e asciutto, non esporli alla luce e a calore eccessivi ed evitare formulazioni liquide in contenitori voluminosi**. Non comprate l'olio commerciale, ma quello ultra purificato e certificato IFOS. Un olio di pesce meno purificato provocherebbe un accumulo di impurità tossiche che si sono dimostrate capaci di danneggiare il sistema ormonale, causando fastidiosi disturbi intestinali (formazione di gas, dolori addominali e diarrea), ed essere **potenzialmente cancerogene**.



### Consigli pratici

- **Adottate una dieta ricca di frutta e verdura**
- **Assumete almeno 4 porzioni di pesce a settimana**
- **Scegliete un integratore di omega 3 di buona qualità**
- **Assumete almeno 2,5 grammi di omega 3 a stomaco pieno**
- **Se assumete vitamina D insieme agli omega 3 questa si assorbe meglio**
- **Imparate a conoscere i grassi e a evitare quelli dannosi come i**

### grassi idrogenati delle margarine vegetali e i gli olii di palma e cocco

Standard IFOS\* per concentrati di EPA/DHA ad elevata raffinazione

\*International Fish Oil Standard -Univ. Guelph Canada

PARAMETRO	LIMITE MASSIMO
Mercurio	Meno di 10 parti per miliardo (ppb)
PCB (bifenile policlorurato)	Meno di 45 ppb
Diossine totali	Meno di 1 parte per trilione (ppt)
Ossidazione totale	Meno di 13 meq/l

### In particolare gli Omega 3:

- **Evitano l'accumulo dei grassi più pericolosi**, trigliceridi e colesterolo, sulle pareti arteriose, bloccando l'indurimento dei vasi.
- **Proteggono il sistema cardiovascolare**: il sangue, reso più fluido dall'assenza dei grassi "cattivi", circola meglio, facendo funzionare bene il cuore e allontanando il rischio di malattie coronariche, ipertensione, arteriosclerosi e trombosi.
- **Attenuano le reazioni infiammatorie** quali, asma ed artrite reumatoide.
- **Favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso centrale**, con funzioni antidepressive
- **Aumentano le difese immunitarie** e rafforzano le difese della pelle
- Utili nella terapia dell'**artrite** e di altri disturbi infiammatori.
- Coadiuvanti nella cura della **psoriasi** e di altre patologie cutanee.
- **Anticancerogeni**.
- Agiscono sul **microcircolo** (utile per cellulite ed edemi).
- Produzione di ormoni.
- Facilitazione nella **risposta immunitaria** e antinfiammatoria in caso di ferite e infezioni.

a cura di **Walter Fugatti**

(Dott. In Scienze Motorie -Zone Certified Instructor Responsabile Centro Smallville- Trento)

## Commento sintetico al rendiconto economico 2013

È necessario premettere che il bilancio della Lega Pasi Battisti, per ragioni di semplificazione contabile, consentita dalle norme vigenti agli organismi di volontariato, è un bilancio "di cassa", nel senso che in esso sono rilevate le entrate e le uscite che si sono verificate nell'anno (= pagamenti e riscossioni), indipendentemente dal fatto che essi riguardino costi o ricavi imputabili economicamente al medesimo anno, oppure al precedente o al successivo. Ad esempio:

- i contributi dall'APSS sono rilevati nel momento della loro materiale riscossione, anche se nei primi mesi dell'anno essi riguardano donazioni di sangue e di plasma effettuate dai donatori negli ultimi mesi dell'anno precedente; e simmetricamente per le donazioni degli ultimi mesi la rilevazione è fatta nell'anno successivo, quando i contributi sono riscossi;
- gli stipendi e gli oneri riflessi per la dipendente sono pure rilevati alla data del loro addebito sul conto corrente, in gennaio vengono pagati rispettivamente la retribuzione netta, le ritenute e gli oneri previdenziali ed assistenziali del mese di dicembre dell'anno immediatamente precedente.

Ciò spiega (almeno in parte) gli andamenti "altalenanti" (= talvolta positivi e poi negativi) del risultati finali dell'anno (avanzo o disavanzo). Il 2013 si chiude con un disavanzo di oltre 1.400 euro, mentre nel 2012 c'era un avanzo di circa 2.800 e nel 2011 un disavanzo di circa 1.350 euro. Se considerassimo un ipotetico esercizio lungo tre anni, il risultato sarebbe all'incirca un pareggio. Diversi fattori hanno contribuito a far risultare un risultato negativo nel 2013; fra questi:

- mentre a fine 2012 le donazioni per le quali l'APSS non aveva ancora erogato il contributo erano solo quelle di novembre e di dicembre, a fine 2013 le mensilità non riscosse erano tre (ottobre, novembre e dicembre);
- c'è stato un calo (circa 7%) nel numero complessivo delle donazioni (da 1.009 nel 2012 a 940 nel 2013).
- nel 2013 i premi assicurativi pagati per i donatori di sangue hanno riguardato sia le nuove polizze (più costose, ma anche con massimali maggiori), sia i conguagli posticipati di due annualità

a cura di **Piergiorgio Pegoretti**

## Abbiamo rinnovato il nostro sito internet

**Vieni a visitarci**

**potrai trovare**

**molte informazioni utili,**

**i calendari dei Punti prelievo,**

**l'elenco sospensioni,**

**il modulo di iscrizione,**

**il questionario di idoneità**

**e molto altro...!**

**www.legapasibattisti.it**



## APPUNTAMENTI

14-15 giugno 2014 | **GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE** in p.zza Duomo a Trento

Le associazioni **Admo, Aido, Avis e Lega Pasi Battisti** volontari del sangue promuovono le loro attività di invito al dono. Per i dettagli del programma visita il nostro sito [www.legapasibattisti.it](http://www.legapasibattisti.it)



**DONARE.**

**SENZA SENTIRE IL BISOGNO DI RICEVERE IN CAMBIO.**

*La solidarietà del genere umano, ci suggerisce Immanuel Kant, non è solo un gesto bello e nobile, ma una necessità pressante, un 'essere' o 'non essere'. Una questione di 'vita o di morte'.*