

4 QUATTROPAGINE

DI NOTIZIE

**Lega
Pasi
Battisti**
Volontari del Sangue



TRENTO | ANNO 16 | NUMERO 34 | DICEMBRE 2015



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)

I DONATORI PRIMA DI TUTTO

Carissime/i, colgo l'occasione del giornalino di fine anno per informarVi sulle problematiche della donazione, non prima di averVi ringraziato, tutti, per la Vostra consueta generosità. Ma veniamo al punto: da alcuni mesi alla Banca del sangue si sono ridotte drasticamente le aferesi in quanto i medici - non tutti, per la verità - in più occasioni hanno invitato, talvolta in modo pressante, donatori della Lega che si erano presentati per fare la consueta aferesi a donare sangue intero, con la motivazione, tra l'altro, che la donazione per aferesi era nociva. Si tratta di una questione non nuova sulla quale nel passato recente, abbiamo chiesto, senza risposta concreta, spiegazioni ai responsabili, in quanto le linee guida della Simti - la Società italiana di medicina trasfusionale - affermano una cosa diversa. Sia chiaro che da parte nostra

non c'è alcuna velleità di invadere campi di esclusiva competenza del corpo sanitario, ma rivendichiamo con forza la necessità che i donatori siano informati correttamente sulle caratteristiche autentiche delle varie fattispecie di donazioni e che tra i responsabili della Banca del sangue e le Associazioni del volontariato si stabilisca un rapporto permanente fondato sulla pratica del dialogo, di una corretta e continua informazione e della conseguente condivisione delle scelte, per consentire una efficiente programmazione del lavoro di segreteria svolto dalle Associazioni stesse. Infatti, la segreteria della Lega è stata più volte messa nelle condizioni di dover cambiare "in corsa" e senza la possibilità di informare per tempo i donatori della modifica del tipo di donazione. Su tale questione, che ha già ingenerato incomprensioni e che

può incidere sulle stesse motivazioni alla donazione, il Consiglio direttivo della Lega Pasi Battisti si attiverà nelle prossime settimane presso i responsabili del "sistema sangue" in Trentino, ai vari livelli dalla Banca del Sangue, alla Asl, all'Assessorato provinciale competente, per fare chiarezza, una volta per tutte su queste problematiche e per definire un percorso definito in termini condivisi e non lasciato all'opinione di qualche singolo operatore. Il tutto, con la sola decisa volontà di continuare a svolgere il proprio compito di indispensabile elemento di raccordo tra i volontari/donatori e il sistema sanitario. Su queste iniziative sarà nostra cura informarVi tempestivamente.

A tutti Voi i più cari saluti per le prossime festività.

Enrico Paissan

Grazie a tutti i donatori di ieri e di oggi per la generosità e l'impegno e a tutti i nostri sostenitori che con fiducia hanno devoluto e devolvono il loro cinque per mille che ci permette di predisporre materiale informativo e anche la diffusione di questo notiziario.

Ad **aprile 2016** si rinnoverà il **Consiglio direttivo** mediante assemblea dei soci, partecipa attivamente.

Nel prossimo numero i dettagli!

VUOI DONARE?

Chiamaci con qualche giorno di anticipo per verificare la tua idoneità.

La tua prenotazione garantisce un servizio più efficiente.

Ci trovi allo 0461 911003.



L'ASSOCIAZIONE INFORMA

Donatori non idonei e permesso retribuito a carico del sistema previdenziale

Comunicato del Ministero della salute. Donatori non idonei e permesso retribuito a carico del sistema previdenziale, alcuni chiarimenti.

“In Italia la donazione di sangue e emocomponenti è volontaria, anonima, gratuita e i donatori di sangue non sono remunerati in alcun modo” sottolineano il direttore del Centro Nazionale Sangue, Giancarlo Maria Liumbruno, e i presidenti nazionali delle Associazioni e Federazioni di donatori di sangue riunite nel CIVIS (Avis, Fidas, Fratres e Croce Rossa Italiana).

La precisazione si rende necessaria in seguito al comunicato stampa diffuso il 16 novembre 2015 dal Ministero della Salute che ha annunciato la firma da parte del Ministro Lorenzin di un “decreto interministeriale per garantire la retribuzione e la contribuzione figurativa anche a quei donatori di sangue e di emocomponenti ai quali il medico del servizio trasfusionale abbia certificato la non idoneità alla donazione”.

Al fine di evitare spiacevoli fraintendimenti in merito, **si specifica inoltre che tale retribuzione non è da intendersi quale remunerazione a favore del volontario donatore, ma come retribuzione della giornata lavorativa a carico del sistema previdenziale.**

Come previsto dalla Legge 219 del 2005, si tratta di uno strumento creato per non pesare sul datore di lavoro in caso di assenza del lavoratore per la donazione di sangue, oltre che per facilitare la donazione di sangue e emocomponenti da parte del lavoratore dipendente, al fine di garantire l'autosufficienza.

Uno strumento cui, in questi anni, si è fatto un ricorso limitato.

In Italia si contano, infatti, oltre 1 milione e settecento mila donatori, l'80 per cento dei quali non utilizza la giornata di permesso retribuito, come dichiarato in occasione della Giornata mondiale del donatore di sangue celebrata il 14 giugno u.s. in base ai dati forniti dall'INPS.

“Quanto firmato ieri dal Ministro Lorenzin – prosegue il dottor Liumbruno è l'atto finale di un percorso iniziato oltre 10 anni fa che permette anche ai quei cittadini che risultino non idonei alla donazione, in seguito alla selezione effettuata dal medico del Servizio Trasfusionale, il riconoscimento della retribuzione e della contribuzione figurativa limitatamente al tempo necessario all'accertamento dell'idoneità e alle relative procedure, come indicato dall'articolo 8 della Legge 219”.

Si ricorda infine che la stessa normativa del 2005 autorizzava “a titolo di contri-

buto a carico del bilancio dello Stato, la spesa massima di euro 406.000 annui a decorrere dall'anno 2005”, specificando che le modalità di erogazione del contributo sono disciplinate con decreto del Ministro dell'economia e delle finanze, di concerto con il Ministro della salute. Le Associazioni e Federazioni di donatori di sangue, nel ringraziare i propri soci che assicurano con il gesto volontario e non remunerato la disponibilità di emocomponenti e medicinali plasmaderivati per i cittadini, sottolineano la valenza etica del dono che, privo di incentivazioni e remunerazioni, costituisce un atto di partecipazione civica e un esempio di solidarietà da diffondere nella popolazione e in particolare tra i giovani.

(fonte: Centro Nazionale sangue <http://www.centronazionale sangue.it/notizie/comunicato-stampa-005>).



Lo zucchero. "Killer sottovalutato"

Iniziamo oggi una carrellata di informazioni "in pillole" sui dolcificanti. Per ragioni di spazio, incominciamo a parlare del dolcificante principe presente su tutte le tavole e cioè lo zucchero. Sul prossimo numero poi affronteremo i dolcificanti sintetici come l'aspartame, saccarina, acesulfame K, ecc. presenti in moltissimi prodotti, dai "dietetici" ai farmaceutici; peccato che tutte queste sostanze siano (moltissime ricerche lo hanno constatato) cancerogene, quindi assolutamente da evitare.

Una raccomandazione, comunque è di farsi una cultura alimentare affiancati da un professionista in alimentazione senza inventarsi diete o eliminare (zucchero e dolcificanti sintetici esclusi) cibi senza sapere con cosa sostituirli.

DEFINIZIONE: Saccarosio raffinato, $C_{12}H_{22}O_{11}$, prodotto per mezzo di procedimenti chimici complessi partendo dal succo di canna da zucchero o di barbabietola ed eliminandone tutti i minerali, le fibre e le proteine, che costituiscono il 90% della pianta allo stato naturale. Quindi, non contenendo quantità minime di sostanze di cui il corpo ha bisogno, non è un alimento

IL CERVELLO HA BISOGNO DI ZUCCHERO (!?)

Lo zucchero raffinato è "letale" per gli esseri umani in quanto fornisce quello che i dietologi chiamano calorie "vuote". Per di più esso è peggio di niente, perché porta via al corpo vitamine ed elementi minerali preziosi e la sua digestione, detossificazione ed eliminazione, impongono una grave richiesta all'interno organismo.

L'equilibrio è così essenziale per il nostro corpo che disponiamo di diversi mezzi contro lo shock provocato dall'ingestione d'una grossa quantità di zucchero.

Minerali come il sodio (dal sale..), potassio e magnesio (dalle verdure..)



e il calcio (dalle ossa...) sono mobilitati ed utilizzati nel processo chimico: vengono prodotti acidi neutri, che cercano di riportare l'equilibrio acido/alcalino ad uno stato più normale. Quindi:

- + zucchero =
- + iperacidità =
- + utilizzo di minerali =
- + problemi all'organismo

L'eccesso di zucchero (come peraltro di altri carboidrati) prima o poi colpisce ogni organo del corpo. All'inizio viene immagazzinato nel fegato sotto forma di glucosio (glicogeno). Poiché la capacità del fegato è limitata, un consumo quotidiano di zucchero raffinato lo rende ben presto gonfio; poi l'eccesso di glicogeno viene rimandato al sangue sotto forma di

acidi grassi dapprima immagazzinati nelle zone più inattive come ventre, natiche, petto e cosce, poi attorno agli organi attivi come cuore e reni. Questi cominciano a rallentare la loro attività ed infine i loro tessuti finiscono per degenerare e diventare adiposi; si crea quindi una riduzione delle loro capacità con conseguente pressione sanguigna anormale. Inoltre il nostro sistema nervoso parasimpatico viene intaccato e gli organi da esso governati, tra cui il cervelletto, si paralizzano. Sono poi invasi il sistema linfatico e circolatorio e la qualità dei globuli rossi inizia a modificarsi.

L'eccesso di zucchero ha un forte effetto nocivo sul funzionamento del cervello; la chiave della sua ordinata funzione è l'acido glutammico, un

Dati ISTAT e Annuario statistico italiano

ANNI	ZUCCHERO (Kg)	ANNI	ZUCCHERO (Kg)
1861-70	3	1941-50	8
1871-80	3	1951-60	17
1881-90	3	1961-65	24
1891-1900	3	1975	26
1901-10	4	1979	30
1911-20	5	1990	31
1921-30	8	2000	
1931-40	7	2012	

Andamento dei consumi di zucchero in Italia (Kg per abitante per anno)

composto vitale presente in molti vegetali. Le vitamine del complesso B hanno un ruolo preciso nel dividere quest'acido nelle due composti antagonisti e complementari, che danno, a livello cerebrale, degli stimoli a "procedere" o a "bloccare".

Le vitamine B, oltre che dalla dieta, possono essere sintetizzate da alcuni batteri simbiotici intestinali. Con l'eccesso di zucchero raffinato questi batteri deperiscono o muoiono e le nostre scorte di vitamina B deperiscono. Troppo zucchero, perciò, ci rende addormentati e letargici e ci fa perdere la capacità di ricordare o calcolare. Ai nostri signori della pubblicità però tutto questo non interessa niente, con l'avvallo anche di una buona fetta di scienziati assoldati.Infatti il suo consumo è cresciuto in Italia e nel mondo in maniera esponenziale intimamente legato a molte patologie, diabete e cardiopatie in testa.

Fare affidamento su una forma artificiale di glucosio, come lo zucchero (saccarosio), per ottenere un rapido "effetto tiramisù" è un'abitudine analoga all'assunzione di eroina, se non altrettanto pericolosa. Infatti inonda i recettori, desensibilizzandoli e quindi interferendo nei circuiti di feedback che regolano la disponibilità di energia



immediata, come il rilascio di glicogeno nel sangue prodotto dal fegato. Cercate di considerare lo zucchero come una droga con effetti cronici che possono arrivare a vere e proprie forme di dipendenza. Il saccarosio si trasforma in glucosio, che è uno dei regolatori chiave del metabolismo del complesso corpo/mente, e agisce sui recettori del glucosio per controllare la secrezione di insulina e di molti altri neuro peptidi da parte del pancreas, influenzando in modo vistoso sul vostro stato – torpido o vivace – depresso o euforico – e sul modo in cui metabolizzate il cibo. Lo zucchero bianco e raffinato modifica il profilo della secrezione da parte del pancreas di altri peptidi oltre all'insulina, il che si traduce in una tendenza ad impigrirsi e immagazzinare grassi. Cercate di valutare meglio l'impatto di ciò che mangiate sulla vostra condizione fisica.

METABOLIZZAZIONE DELLO ZUCCHERO

A meno che una persona abbia preso troppa insulina e che, in stato di shock insulinico, abbia bisogno di zucchero come antidoto, nessuno ha mai bisogno di zucchero. Una cosa è averne una voglia matta, un'altra è averne bisogno. Quando lo zucchero e gli amidi sono presi assieme e fermentano, sono scissi in biossido di carbonio, acido acetico, alcool e acqua. Ad eccezione dell'acqua, tutte queste altre sostanze sono inutilizzabili, veleni.

Quando le proteine vengono digerite, sono scomposte in aminoacidi, che sono sostanze utilizzabili, nutritive. Se vengono consumate con dello zucchero, vanno in putrefazione e sono scisse in una varietà di ptomaine e leucomaine che sono delle sostanze inutilizzabili, veleni. Lo zucchero, inoltre, irrita il rivestimento della parte superiore del tratto digestivo: l'esofago, lo stomaco ed il duodeno sono i più colpiti. La dieta



ricca di zucchero aumenta l'acidità dello stomaco di circa il 20% e l'attività enzimatica viene quindi triplicata. Non impariamo niente dai nostri mali e dai bruciori di stomaco, tranne che prenderci un AlkaSeltzer.

COME ELIMINARE LA VOGLIA DI ZUCCHERO

Lo zucchero bianco, quello rosso scuro e quello "non raffinato" sono tutti fatti allo stesso modo: aggiungendo melassa allo zucchero bianco, quindi tutti gli zuccheri "integrali" sono zucchero bianco "mascherato". Viene aggiunto un 5% di melassa al tipo più chiaro, fino ad un 13% a quello più scuro. Il fatto che dia l'impressione di non essere raffinato, è dovuto ad un processo di cristallizzazione appositamente studiato, che produce questa illusione estetica. Quindi la sostituzione di una qualsiasi forma di zucchero o dolcificante sintetico è essenziale. Già riducendo nella dieta i carboidrati "complessi" ci si accorge di avere meno bisogno di zucchero.

E, poi, se lo zucchero non facesse male, perché tanta rincorsa delle case alimentari e farmaceutiche per trovare un sostituto?

Walter Fugatti

Dottore in Scienze Motorie

T.S. Scienza alimentazione

Operatore olistico