

Per il gusto di star bene

Una domenica aperta alla donazione di sangue, ma non solo. Conferenze scientifiche, assaggi gastronomici ipocalorici e omaggio di ricettari, per restare in forma senza rinunciare ai tradizionali 'buoni sapori' del Bel Paese

Domenica 25 settembre il Centro trasfusionale aprirà le porte alla cittadinanza con una giornata dedicata a 'salute e buongusto', un'iniziativa per tutti coloro che desiderano seguire un'alimentazione corretta senza rinunciare ai sapori della buona cucina. L'alimentazione, quale tratto dello stile di vita, rappresenta oggi più che mai uno dei fattori determinanti della salute, in particolare in un Paese tradizionalmente riconosciuto come patria della buona cucina, ricco di prodotti tipici legati alle realtà

regionali. L'amore per la tavola è caratteristica diffusa che si riflette, purtroppo, nei dati sul sovrappeso e l'obesità degli Italiani.

Abitudini alimentari errate emergono da un'indagine effettuata da SWG, istituto internazionale di ricerche demoscopiche, su 1.000 soggetti tra i 18 ed i 64 anni, che ha messo in luce un eccessivo consumo di carboidrati: un italiano su tre mangia pasta o pizza 'ogni giorno' o anche più volte al giorno, mentre solo il 64% degli intervistati mangia verdura 'ogni giorno', a fronte di una raccomandazione da parte del Ministero della Salute di assumere 400 grammi giornalieri di frutta e verdura.

Nonostante il 22% del campione abbia dichiarato di aver seguito una dieta almeno una volta nella vita, i numeri su sovrappeso ed obesità sono allarmanti: il 33,4% degli italiani è in sovrappeso ed il 9% addirittura obeso (dati ISTAT 1999/2000); nella fascia d'età oltre i 42 anni la percentuale degli over size (51%) è superiore a quella dei normopeso (47,6%). Inoltre, il progressivo incremento delle malattie croniche riflette una significativa modificazione in senso negativo delle abitudini alimentari e dei livelli di attività fisica. La prevalenza dell'obesità è in aumento in tutti i paesi occidentali, al punto da essere definita come un'epidemia: negli Stati Uniti l'obesità contribuisce a più di 300.000 morti all'anno, rappresentando così la seconda causa di morte dopo il fumo.

Da questi dati si evince la necessità di un'educazione all'alimentazione corretta da effettuarsi su larga scala, a partire dalla giovane età o meglio dall'infanzia: un bambino in sovrappeso nel primo anno di vita ha buone probabilità di diventare un adulto in sovrappeso o addirittura obeso.

Numerosi studi dimostrano l'importanza di un'alimentazione equilibrata, fondamentale per il mantenimento di un buono stato di salute e per la prevenzione di numerose patologie. È noto infatti che le persone obese sono più esposte all'insorgenza di malattie cardiovascolari e di tumori, e che la riduzione di grassi nella alimentazione è importante al fine di garantire il buon funzionamento del sistema immunitario.

La caratteristica attività di prevenzione e la promozione degli stili di vita corretti che il Centro trasfusionale promuove tra i suoi donatori si riflette, già da alcuni mesi, nei consigli dietetici che vengono distribuiti ai donatori e che abbiamo pubblicato nei numeri scorsi del nostro giornale. Questa attività si arricchisce oggi di un prezioso ricettario della Cucina Italiana, elaborato su commissione di Roche.

Un progetto nato con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini ad una alimentazione corretta senza rinunciare al gusto, per concepire la dieta non come un momento punitivo, ma come una scelta oculata dei cibi migliori dal punto di vista qualitativo in grado di soddisfare il nostro



Associazione 'Amici dell'Ospedale Policlinico Donatori di Sangue'

Per il gusto di star bene

**Domenica 25 settembre 2005
dalle ore 10.00 alle 13.00**

Porte aperte al Centro trasfusionale per una domenica di donazione ed educazione ad una sana e corretta alimentazione

- ore 10.00 Registrazione visitatori e accoglienza donatori di sangue prenotati
- ore 11.00 Presentazione scientifica "Ridurre il rischio cardiovascolare"
Introduzione
Obesità: incidenza e fattori di rischio (Ezio Lattuada)
I principi di una sana e corretta alimentazione (Emanuela Orsi)
Un anno di cardiorisk: storie vere di buona prevenzione (Marcella Longo)
- ore 13.00 Assaggi sani e sfiziosi

Per tutta la mattinata il personale sarà a vostra disposizione per visite guidate al Centro trasfusionale

In omaggio a tutti i partecipanti il volume 'Per il gusto di star bene', edito per Roche da 'La Cucina Italiana'

Con il patrocinio di



gusto e nel contempo di migliorare la nostra salute. Per informare i nostri donatori e sensibilizzarli alle tematiche della corretta alimentazione, ed anche per coinvolgere l'intera cittadinanza, il 25 settembre, in occasione dell'apertura domenicale per la donazione, il Centro trasfusionale aprirà le porte ai Milanesi offrendo una mattina di visite guidate del Centro, incontri scientifici sul tema dell'alimentazione e della prevenzione di patologie cardiovascolari ed un buffet dimostrativo, curato da uno chef che cucinerà piatti appetitosi ed ipocalorici. Un ricettario con indicazioni 'per il gusto di star bene' sarà dato in omaggio a tutti i partecipanti.

di **ILARIA BADALOTTI**

Porta 4 amici a donare... e vinci!

Al via una iniziativa utile e simpatica: la campagna di reclutamento di nuovi donatori con l'aiuto dei 'vecchi'!

Un'iniziativa per coinvolgere tutti coloro che desiderano aiutarci ad accrescere il numero dei nostri donatori di sangue! Una sfida per testare con amici, parenti e conoscenti le vostre doti di convincimento e la vostra abilità a diffondere il messaggio solidale della donazione!

Da settembre, fino alla fine dell'anno, i donatori che accetteranno l'impegno potranno richiedere al banco della reception un carnet personalizzato costituito da 30 tickets da distribuire a potenziali nuovi donatori, con le relative spiegazioni in merito alla donazione di sangue. Quando le persone che manderete verranno a donare per la prima volta, munite del ticket da voi consegnato al momento del 'reclutamento', saranno registrate come appartenenti al vostro gruppo. Al raggiungimento dei primi 4 aspiranti donatori che risultino inviati da voi sarete premiati con un utilissimo 'contapassi' per il calcolo, appunto, dei passi effettuati giornalmente e delle calorie bruciate. Affrettatevi ad accettare la nostra sfida e richiedete il blocchetto alla segreteria donatori.

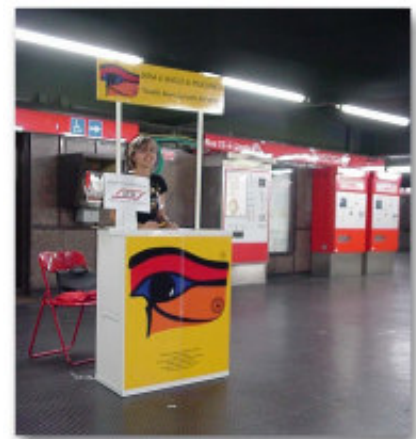
Coloro che si saranno particolarmente distinti nell'attività di reclutamento saranno premiati alla consueta festa di fine anno che è stata organizzata per il 17 dicembre 2005 presso l'Aula Magna dell'Università degli Studi di Milano. (i.b)



Grande successo per la campagna d'agosto

Chi ha trascorso almeno parte dell'estate a Milano non ha potuto non notarli: grandi poster gialli, sui quali campeggia l'occhio di Ra, logo della

nostra Associazione, sono stati affissi sui mezzi pubblici e nelle principali stazioni della metropolitana per invitare i Milanesi a donare il sangue. La campagna, realizzata con il contributo di ATM e IGPdecaux, ha avuto come slogan 'se hai sangue nelle vene dimostralo in agosto', infatti i mesi estivi sono da sempre caratterizzati da una situazione critica per quanto riguarda l'approvvigionamento di sangue, anche se i malati non vanno in vacanza. Da qui la necessità di richiamare l'attenzione di coloro che trascorrono una parte dell'estate in città. E, ancora una volta, i Milanesi hanno dimostrato la loro generosità rispondendo numerosi al nostro appello: mai si è registrato un agosto con tanti nuovi donatori. (i.b.)



Alcuni manifesti nelle stazioni della metropolitana e l'info point nella stazione di San Babila.

Pratico contapassi, colori vivaci e alla moda (disponibile anche in verde e arancione), rilevazione del numero di passi effettuati durante passeggiate e attività di jogging, regolazione della sensibilità di movimento, clip per agganciare il contapassi alla cintura.