

Notiziario dell'AVIS
Comunale di Ragusa
Anno XXXIV - n. 2

Giugno 2018

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1 comma 2, DCB Ragusa

AVIS
iblea
1978 2018
QUARANTANNINSIEME



**Tutti
donatori...
(cane compreso)**



Notiziario dell'AVIS
Comunale di Ragusa
Anno XXXIV - n. 2
Giugno 2018

Iscritto al Registro periodici
del Tribunale di Ragusa
al n. 1/83

Via V.E. Orlando, 1/a
Ragusa
Tel. 0932 623722
Fax 0932 623382

Direttore Editoriale
Paolo Rocuzzo

Direttore Responsabile
Carmelo Arezzo

Redazione
Vittorio Aguglia
Piero Bonomo
Franco Bussetti
Giovanni Garozzo
Attilio Gregna
Gianna Leggio
Cettina Migliorisi
Giuseppe Pantuso
Gian Piero Saladino
Turi Schinà
Giuseppe Suffanti

www.avisragusa.it
associazione@avisragusa.it

Fotografie
Archivio Avis Comunale

Progetto grafico
Kreativamente - Ragusa
www.kreativamente.it

Stampato dalla
Nonsololibri srls - Ragusa
Tel. e Fax 0932 621130
nel mese di giugno 2018

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1 comma 2, DCB Ragusa



S O M M A R I O

- 1** ___ Editoriale - Contro i nuovi egoismi
- 2** ___ La voce del Presidente - La generosità non va in vacanza
- 3** ___ Lettere in redazione - Settantacinque donazioni di entusiasmo
- 4** ___ Avis estate - I pazienti non vanno in ferie!
- 5** ___ Organizzazione - Sempre certificati nella qualità
- 6** ___ Cronache provinciali - Saladino, nuovo presidente della Provinciale
- 7** ___ Cronache provinciali - AVIS al centro del cambiamento
- 8** ___ Storia di copertina - Tutti donatori, anche il cane
- 9** ___ Relazione sanitaria 2017 - Sempre più avanti verso nuove efficienze
- 10** ___ Cronache locali - I vigili urbani, donatori storici
- 11** ___ Sport - Anche l'AVIS gioca a scacchi
- 12** ___ Eventi - La "Marcialonga" di nuovo in scena
- 13** ___ Scuola - Diritto allo studio... e diritto alla salute!
- 14** ___ Scuola - Il valore di una scelta
- 15** ___ Scuola - "Che aspetti? Dona!"
- 16** ___ La finestra di fronte - Camminare, camminare... e non solo!
- 17** ___ Sport & scuola - Con la scuola guardando al domani
- 18** ___ Informazione sanitaria - Carezza di ferro e donazioni
- 20** ___ Salute - La postura in bici
- 22** ___ Calendario - Viva la mamma donatrice
- 23** ___ Cronache regionali - Da Giardini per una Sicilia avisina
- 24** ___ Ricorrenze - La Giornata Mondiale del Donatore
- 25** ___ Da Atene - Anche l'AVIS iblea all'ombra del Partenone
- 26** ___ Senza frontiere - Frammenti di vite spezzate
- 27** ___ Il mondo a tavola - Kela ka rayata
- 28** ___ Rubrica sanitaria - Integratori alimentari: consigli d'uso

I numeri di AVIS Iblea sono recuperabili on line all'indirizzo web: www.avisragusa.it



Contro i nuovi egoismi

Un sottile strisciante velenoso filo di egoismo sta attraversando il Paese, forse il Mondo. Se le immagini e i messaggi che affollano i social sono specchio della umanità tra il dolorante e lo sprezzante di questo nostro tempo di intenso dramma, l'Uomo occidentale di oggi appare sempre più impaurito e incerto, in bilico tra la esigenza di difendere ad ogni costo la propria fortunata condizione di privilegiato contro la povertà e lo strazio di altri continenti, e la voglia difficile da frenare di porsi comunque il problema di chi ha bisogno, la naturale vocazione verso la solidarietà. Così probabilmente stiamo vivendo il nuovo corso governativo di questo nostro Paese che chiude i porti e respinge le navi dei migranti, rischia di raccogliere in mare -nell'antico mare di pace e di civiltà del Mediterraneo- non più vite umane da salvare ma cadaveri senza nome da cercare di dimenticare.

* * * * *

Le immagini dei neonati annegati che in questi giorni segnano la cronaca dell'ennesimo naufragio da centinaia di morti, trovano anche chi ne cancella la verità celebrando una impossibile mistificazione. La competizione è ormai conflitto e gli schieramenti non hanno più la lucidità delle idee ma solo la ambizione dell'insulto, dello sfregio, della violenza verbale, della minaccia, dell'odio. Ma come, viene da chiedersi, si possono ritrovare in questo spazio di prevaricazione insensata, i tantissimi -e tutti coloro che in Avis ogni giorno concretizzano nel gesto della donazione la vera generosa solidarietà- che ancora credono fortemente che la porzione ricca della popolazione mondiale non può non farsi carico di quella più povera, infinitamente più numerosa?

* * * * *

Questa città del sud che nella donazione del sangue (ed in generale sui temi del volontariato) riesce ad avere performance di grande rilevanza, evidenziando un tasso di civiltà e di generosità che le hanno fatto meritare l'attenzione positiva dei media nazionali, deve provare a dare un senso concreto alla propria idea di qualità della vita. Ecco perché siamo chiamati a valorizzare la circostanza di un hot-spot, quello di Pozzallo, nel proprio territorio ogni giorno al centro di una sfida di accoglienza da gestire al meglio delle proprie possibilità, tra ritardi organizzativi e risorse limitate. Ecco perché non possiamo sottrarci alla denuncia di quelle forme di spietato sfruttamento che la cronaca locale spesso, troppo spesso, mette in evidenza, la prostituzione di immigrate violentate e maltrattate, la condizione lavorativa inaccettabile di chi nelle serre del nostro litorale o nelle nostre campagne diventa ostaggio di pseudo imprenditori che sono in realtà nulla di diverso che criminali.

* * * * *

Bisogna avviare un nuovo Rinascimento che dia voce e spazio ad una nuova Civiltà, che recuperi i valori sui quali è stata costruita la nostra storia, che annienti le forme degli egoismi farneticanti del nostro tempo. Chi crede nel volontariato e nel senso profondo della sua umanità non può sottrarsi a questa sfida. Ed è chiamato forse oggi non solo ad una silenziosa testimonianza ma ad un gridato proclama di presenza.

Carmelo Arezzo



La generosità non va in vacanza

Puntualmente eccoci arrivati alle donazioni dell'estate 2018

L'estate è appena iniziata e ciascuno di noi sta programmando oppure ha già programmato le vacanze e come trascorrere una piacevole estate.

I donatori ragusani hanno

dimostrato in questi anni di essere tra i migliori in Italia, non soltanto per la loro generosità, ma per avere compreso come la necessità di sangue per i malati ha, anche e soprat-

tutto nel periodo estivo una maggiore richiesta da parte dei vari reparti ospedalieri.

L'Avis di Ragusa conoscendo la sensibilità dei propri donatori, quest'anno ha programmato un periodo più lungo per la presenza dell'autoemoteca a Marina di Ragusa, precisamente dal 6 al 25 di agosto.

Questa programmazione è stata fatta per potere fornire ai donatori la possibilità di effettuare la donazione in maniera più semplice e più veloce, senza necessariamente interrompere la vacanza per raggiungere la sede dell'Avis a Ragusa.

A Ragusa la sede dell'Avis sarà regolarmente aperta, sarà possibile fare le donazioni con i medesimi orari.

Nel periodo che va dal lunedì 30 luglio a venerdì 31 agosto la sede resterà aperta soltanto dalle 7.30 alle 13.30 pertanto, di pomeriggio resterà chiusa.

Faccio infine un appello alla sensibilità ed alla maturità dei nostri donatori affinché rispondano alle chiamate dell'Avis, recandosi a donare con regolarità nei mesi di luglio e agosto.

Paolo Rocuzzo
Presidente Avis Ragusa

**L'autoemoteca stazionerà
 per la prima volta
 3 SETTIMANE a Marina di Ragusa
 in piazza Torre in AGOSTO
 dal giorno 6 al giorno 25**

Dr Pietro Bonomo
 Persona responsabile UDR Ragusa e
 A.O. collegate della provincia





Settantacinque donazioni di entusiasmo

Correva l'anno 1989 quando, per la prima volta, varcai la soglia della sede dell'AVIS di Ragusa nei locali che allora erano in P.zza Libertà.

Venni accolta con cordialità e sin dall'ingresso ebbi la sensazione di trovarmi tra amici, quasi in famiglia.

Me ne innamorai subito!

Mi accompagnava mio marito Luigi (ai tempi già donatore) che, con entusiasmo e fare persuasivo, mi andava illustrando le varie fasi della donazione ed il suo significato più profondo.

Eravamo giovani, credevamo nei grandi ideali, il volontariato era l'ovvio epilogo per dare un senso e un significato all'esistenza, cercavamo di conoscere noi stessi, di misurarci, di utilizzare al meglio anche il tempo libero, sentirci necessari, vincere la paura della malattia e della morte, consolidare i valori dell'Amore e apprezzare anche le piccole cose.

Da allora sono trascorsi 29 anni e 75 donazioni e l'atmosfera, il senso di appartenenza, la netta percezione di compiere un'azione giusta e benefica non sono mai cessati, anzi, riempiono sempre più il mio cuore e mi procurano benessere e soddisfazione.

Certo non voglio nascondere una punta di egoismo in tutto ciò! Anche io ho avuto il mio racconto. Infatti devo ringraziare l'AVIS per avermi permesso di sentirmi utile (nel mio piccolo),



Paolo Rocuzzo e Giusi Bufalino

credere di aver salvato una vita con la mia donazione, che il mio plasma o il mio sangue o le mie piastrine abbiano contribuito al benessere di qualcuno, di essere stata la possibile eroina di una storia finita bene!

GRAZIE!!!!!!

Giusi Bufalino

Buon lavoro, Peppe Cassì!

Si è insediato a Palazzo dell'Aquila, dopo le elezioni amministrative del 10 e 24 giugno, il nuovo sindaco di Ragusa avv. Peppe Cassì. Professionista apprezzato, espressione della società civile, già protagonista delle più belle stagioni sportive del basket ragusano con la maglia della Virtus, impegnato per molti anni ai vertici del sindacato dei giocatori di basket a livello nazionale ed europeo, Cassì subentra a Federico Piccitto, sindaco uscente del Movimento 5 Stelle, e si è subito messo al lavoro guidando una giunta di alto profilo con Giovanna Licitra, dirigente della Camera di Commercio quale vice-sindaco, con Luigi Rabito, primario ospedaliero, Gianni Giuffrida, ingegnere libero professionista, Raimonda Salamone, commercialista, e Giovanni Iacono, imprenditore da tempo in prima linea nella storia amministrativa cittadina. Al nuovo sindaco ed alla sua giunta gli auguri di buon lavoro da parte dei dirigenti avisini, con in testa il presidente Paolo Rocuzzo, e da parte dell'Avis cittadina tutta che rappresenta -come ben fanno i nuovi amministratori- da quarant'anni una eccellenza della città e che dalla amministrazione locale attende la considerazione adeguata per l'impegno di solidarietà in favore della comunità cittadina da sempre coltivato.





I pazienti non vanno in ferie!

«È importante che tutte le persone in buona salute tra i 18 e i 70 anni siano consapevoli dell'importanza del gesto prezioso del dono e contribuiscano con la loro solidarietà a garantire la continua disponibilità di sangue anche durante questi mesi di caldo».

L'ondata di caldo che certamente investirà il nostro Paese dal mese di luglio ogni anno finisce per determinare una situazione di carenza di sangue soprattutto in alcune Regioni italiane (Basilicata, Lazio, Toscana, Puglia, Sardegna e Sicilia).

Si registra dunque una diminuzione delle scorte in alcuni ospedali nei quali, pur essendo garantito il supporto alle emergenze e agli interventi chirurgici non differibili, si possono verificare rinvii di interventi chirurgici programmati e terapie tra-

sfusionali di pazienti cronici».

Anche il **Centro Nazionale Sangue**, che coordina la compensazione tra Regioni, ha sostenuto nel 2017 le azioni di sensibilizzazione delle principali associazioni del dono mediante una comunicazione mirata sui social network. In particolare sul suo canale ha rilanciato l'hashtag

#nonrimandare

Il problema di sempre è che i donatori in Agosto vanno in vacanza o, se non vanno in vacanza, lavorano in condizioni climaticamente disagiate e ciò li porta a RIMANDARE!!!!!!

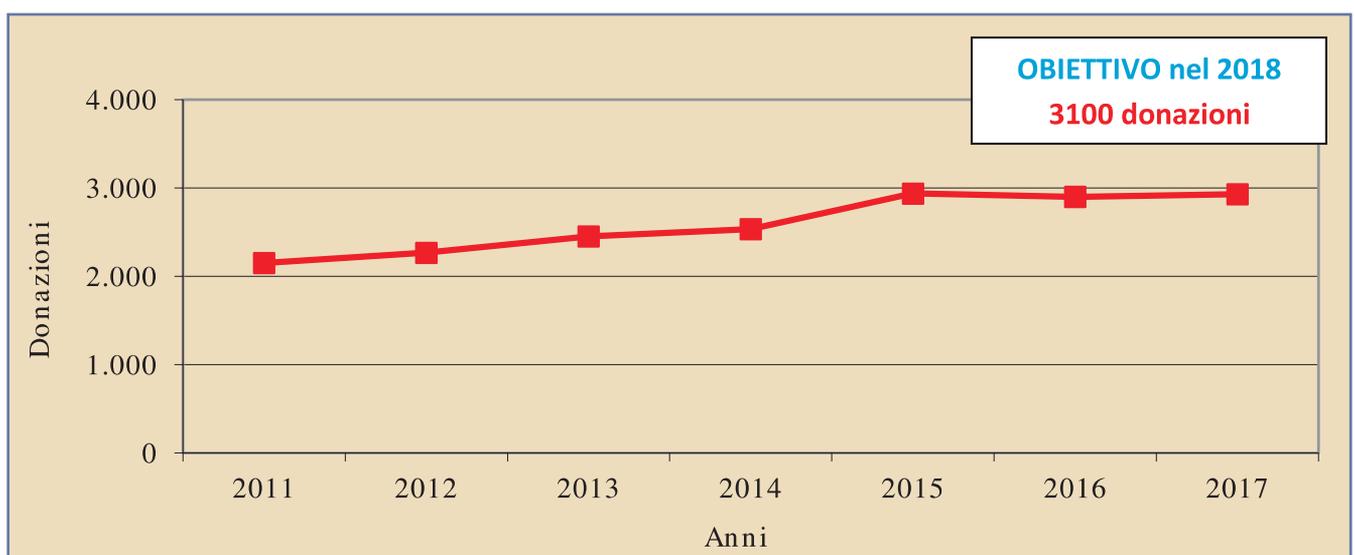
"Verrò a settembre" è la risposta che si sentono dare le nostre segretarie!!!

Devo dire però che negli ultimi 7 anni nella nostra provincia con la campagna "**AGOSTO UN MESE COME GLI ALTRI**" abbiamo fatto un passo avanti notevolissimo passando da 2000 donazioni in agosto 2011

(-30% rispetto al fabbisogno loco regionale) a quasi 3000 donazioni nel 2017(- 2% rispetto al fabbisogno loco regionale).

Abbiamo però registrato una piccolissima flessione nell'Agosto 2016 rispetto al mese di Agosto 2015, ma abbiamo recuperato nel 2017 come potete vedere sul grafico. Questo recupero ci ha rincuorato e ci spinge a non interrompere questo eccellente comportamento virtuoso in continua crescita che ha fatto dei nostri donatori un esempio nazionale per senso civico e massima solidarietà. Dobbiamo riportare la curva verso le **3100 donazioni** anche in Agosto e per questo il mio appello a tutti i donatori della unità di raccolta di Ragusa e a quelli delle 11 articolazioni organizzative collegate in provincia, sedi di eccellenti punti di raccolta sangue è:

#nonrimandareasettembre#





Sempre certificati nella qualità

La storia della certificazione secondo la norma ISO 9001 per il Servizio di immunematologia e Medicina Trasfusionale (SIMT) di Ragusa e le Unità di Raccolta AVIS nasce nel 2000 quando l'AVIS Comunale di Ragusa, seconda in Italia, ottenne la certificazione ISO. Successivamente, nel 2009, anche il SIMT di Ragusa e le unità di Raccolta di Chiaramonte, Giarratana, Monterosso e Santa Croce ottennero a loro volta la certificazione. Nel 2011, con la unificazione dell'Azienda Ospedaliera e dell'Azienda Sanitaria e quindi con la creazione del SIMT provinciale, la certificazione fu conseguita anche per le sedi SIMT di Modica e di Vittoria nonché per le restanti Unità di Raccolta AVIS di Vittoria, Comiso, Acate, Modica, Scicli, Pozzallo e Ispica.

Nei giorni 11 e 12 aprile 2018 tutto il sistema qualità di SIMT e AVIS è stato rivalutato dagli ispettori Michela Macrì e Angelo Napoli dell'ente certificatore Certiquality e aggiornato secondo l'ultima versione delle norme ISO del 2015, confermando l'eccellenza della certificazione del sistema integrato SIMT-AVIS.

Di seguito il giudizio complessivo sulla conformità ed efficacia del sistema di gestione:

“Tutti i processi ed il sistema documentale sono stati rivisitati ed adeguati ai requisiti

della Nuova Norma. L'efficacia del sistema è ben evidenziata da una serie di indicatori di performance elaborati per tutti i processi. Una informatizzazione capillare garantisce non solo un continuo controllo di tutti i processi ma anche una comunicazione in tempo reale tra i numerosi siti. L'esito della soddisfazione dei vari

la classificazione del rischio per processo.

Punto di riferimento regionale per la medicina trasfusionale e la compensazione regionale con una cultura della qualità diffusa in tutto il sistema comprese le Unità di Raccolta periferiche (30 audit interni nel 2017 e continui corsi di formazione).



clienti registra un ottimo grado di soddisfazione ed è stata condotta una analisi dei bisogni dei donatori di sangue in tutte le unità di Raccolta. L'analisi e la gestione dei rischi per tutti i processi definiti nel campo di applicazione è stata preceduta da una relazione documentale molto dettagliata sulla comprensione del contesto dell'organizzazione e sull'analisi delle parti interessate.

L'analisi ha coinvolto tutti i ruoli di tutte le unità operative centrali e periferiche nel definire le criticità e le azioni di mitigazione, mentre per il calcolo del rischio è stata utilizzata una metodologia ispirata alla FMEA/FMECA considerando tre variabili per definire

Eccellente competenza dell'equipe dedicata alla gestione del sistema qualità (tutti i componenti fanno parte dell'elenco nazionale dei valutatori per il Sistema Trasfusionale).

Punto di debolezza: la presenza di numeroso personale precario ancora da stabilizzare”.

Viva soddisfazione è stata espressa dal direttore del SIMT, dott. Giovanni Garozzo, e dal dott. Pietro Bonomo, responsabile sanitario dell'AVIS, che hanno voluto ringraziare tutto il personale nonché il dott. Mimmo Arezzo e la dott.ssa Rossella Leggio, consulenti esterni, per l'impegno profuso per il raggiungimento di questo importante obiettivo.



Saladino, nuovo presidente della Provinciale

Il Consiglio Direttivo dell'Avis Provinciale di Ragusa, nella seduta del 5 aprile 2018, ha deliberato, all'unanimità, l'elezione del nuovo Presidente provinciale nella persona del Dr. Gian Piero Saladino, socio donatore della Sezione Avis di Ragusa dal 1984, più volte componente il Direttivo provinciale con delega alla Formazione e alla Comunicazione, chiamato poi a far parte dell'Esecutivo provinciale, di recente anche in qualità di Vice Presidente Vicario.

Egli succede al Presidente uscente, Franco Bussetti - già Presidente regionale e componente dell'Esecutivo di AVIS nazionale - che ha lasciato il suo mandato nell'ambito di un avvicendamento naturale al vertice dell'organizzazione, dopo aver svolto il suo incarico con grande competenza ed encomiabile impegno, e che farà ancora parte del Consiglio per assicurare alla futura gestione il sostegno della sua riconosciuta e apprezzata esperienza associativa.

Nella rimodulazione degli incarichi dell'Esecutivo dell'Avis provinciale, deliberata in pari data, ha assunto il ruolo di Vice Presidente



Gian Piero Saladino, presidente provinciale e Salvatore Mandarà presidente regionale

Vicario il consigliere Salvatore Poidomani, cui subentra, nel ruolo di Segretario provinciale, il consigliere Salvatore Di Pietro.

Il nuovo Presidente ha assicurato il suo impegno secondo criteri di "continuità con la presidenza uscente" e di "collegialità della leadership", per una visione plurale e partecipata della vita associativa, per una gestione efficiente e corresponsabile, aperta ai bisogni delle realtà comunali e alla collaborazione fattiva con i livelli regionale e

nazionale dell'organizzazione.

Le prossime sfide, dall'attuazione della riforma del Terzo Settore all'adeguamento alla nuova normativa sulla Privacy, dalla digitalizzazione dei processi di Comunicazione al dialogo con la Scuola e con i Giovani, dal consolidamento delle prassi di Qualità al rafforzamento dello spirito mutualistico fra le Sezioni comunali, richiederanno infatti la creatività e l'impegno di tutti e di tutte: nessuno si senta escluso!



AVIS al centro del cambiamento

Intervento del Presidente provinciale Gian Piero Saladino all'Assemblea Regionale Avis del 20 aprile 2018

Per quanto riguarda l'Avis provinciale di Ragusa, il sistema di raccolta delle Unità di Sangue è stato riqualificato già con il primo decreto di rinnovo dell'accreditamento (DDG n.2629 del 28.12.2016) con una Unità di Raccolta (Avis Ragusa) e le dodici Articolazioni Operative delle altre sedi associative, di cui una mobile (Autoemoteca RG), ma oltre alla strutturazione sono stati migliorati gli aspetti gestionali, altrettanto significativi e importanti.

Pertanto, al di là delle necessarie funzioni di garanzia dell'autosufficienza sovra-regionale e sovra-aziendale indicate nell'Art. 14 della legge 219/05*, risulta evidente che **le modalità operative e le prassi gestionali devono essere elevate e ricondotte a un sistema unico territoriale.**

Il ruolo dell'Avis provinciale di Ragusa è stato esercitato, in quest'ultimo anno, in continuità con l'opera svolta in precedenza, perseguendo gli obiettivi strategici di mandato e concentrando l'attenzione e l'impiego delle sue risorse su tre linee di indirizzo:

- la prima, quella di **garantire il livello quantitativo e qualitativo delle prestazioni** (soci e donazioni) attraverso attività di promozione, con particolare attenzione e riguardo alla Scuola;
- la seconda, quella di **perseguire il consolidamento organizzativo della rete di raccolta delle Unità di Sangue**, con approccio orientato al dovere, alla responsabilità e alla sussidiarietà;
- la terza, quella di **iniziare ad adeguare l'organizzazione alla riforma del Terzo settore.**

GLI OBIETTIVI

Pur essendo molto soddisfatta dei risultati raggiunti, l'Avis provinciale di Ragusa non può lasciarsi andare ad uno stato di appagamento, e intende alzare il livello della motivazione di tutti i soci per non far venir meno l'attenzione, l'impegno e la capacità di risposta, rapida ed efficace, ai mutamenti normativi e organizzativi continui, che rispondono all'esigenza e al metodo del **miglioramento continuo.**

Ecco perché, per migliorare il rapporto strategico di rete fra le sue componenti, l'Avis provinciale di Ragusa intende coinvolgere tutti in un impegno serio e costante per:

- **migliorare le relazioni** interne ed esterne tra le persone e tra le organizzazioni;
- **implementare la sussidiarietà istituzionale**, sostenibile e funzionale al progetto di missione;
- **assicurare una continua attenzione per il man-**

I dati della raccolta di sangue nella provincia di Ragusa ci dicono che:

- **Il totale dei soci** è di **24.843** (+ 306 rispetto al 2016), di cui: **24.784** donatori e **59** "collaboratori".
Il rapporto Soci donatori/Residenti è di 77,12 donatori x 1000 residenti (in Italia è di 27,86; in Danimarca di 44,8);
- **Le donazioni** sono **38.021** (+891 rispetto al 2016).
Il rapporto Donazioni/Residenti è di 118,31 donazioni per 1000 residenti (in Italia è di 50,12; in Danimarca è di 66,0);
- **La raccolta estiva** (luglio/agosto) ha registrato **n. 6.118 Donazioni** (+130 rispetto al 2018), raggiungendo una quota molto vicina alla media mensile annuale;
- **L'indice di donazione è di 1,53.**
- **Il rapporto litri di plasma prodotto x residente è di lt. 40,33 x 1000 residenti.** (l'O.M.S. stima il fabbisogno in soli 12 lt. x 1000 residenti).

tenimento dell'efficienza di tutte le dotazioni Strutturali, Tecnologiche e Organizzative.

Insomma, un impegno per il miglioramento del sistema che sarà possibile solo immettendovi maggiori e più qualificate risorse materiali e immateriali.

Gli **obiettivi strategici restano quindi tutti confermati** ed è chiaro che, in questo scenario, giocherà un ruolo primario la capacità di un adeguamento culturale, fondamentale per riaffermare il valore autentico della solidarietà in chiave moderna. La riflessione sarà ancora ampia e profonda, e investirà la capacità di lettura dei fenomeni sociali ed economici del nostro tempo, che impongono una grande passione dello spirito volontario e, allo stesso tempo, una grande intelligenza e capacità di applicazione delle prassi gestionali, rispettose degli standard ufficiali di qualità, sicurezza e sostenibilità.

L'interpretazione del ruolo dell'Avis provinciale di Ragusa si esprimerà attraverso un esercizio ulteriore della solidarietà consapevole e responsabile, che sia capace di raccogliere e coordinare la generosità e responsabilità dei soci per offrire un servizio efficiente ed efficace, coerente con gli assetti istituzionali e con il più alto principio di cittadinanza.

Adottando questo approccio e facendo riferimento costante ai valori della nostra Associazione, faremo in modo che emerga sempre **l'anima avisina**, che costituisce il valore aggiunto di un volontariato maturo e moderno.



Tutti donatori, anche il cane



Leo è un cane corso, nove anni, ottanta chili, uno sguardo magnetico, una dolcezza innata a dispetto della mole. La prima donazione di sangue l'ha fatta quattro anni fa, e da allora nella clinica del dott. Angelo Tribastone, 58 anni, veterinario entusiasta del suo lavoro, di donazioni Leo ne ha fatto una decina.

“Quando ci sono situazioni di emergenza per cani che sono in crisi per carenza di sangue, occorre intervenire subito ed allora ricorriamo -sottolinea Tribastone- ai cani che abbiamo registrato come possibili donatori. Devono essere in salute, negativi per la leishmaniosi, immuni da malattie trasmesse da zecche o zanzare, e se sono forti e robusti come Leo i 350 ml. di sangue prelevati li rimettono in circolo in tempi minimi, e stanno benissimo”.

A portare Leo a donare il suo sangue (un DEA 1 negativo, donatore universale) sono i suoi padroni, una famiglia ragusana che ha raggiunto con la complicità di Leo l'affascinante traguardo di essere donatori per tutti i componenti del nucleo familiare, cane compreso.

Rosario Tumino, 59 anni, imprenditore, è donatore da sempre, medaglia d'oro fin dal 2016, ma non è da meno la moglie Maria La Rocca, 57 anni che da trentacinque anni va regolarmente in Avis per la sua donazione periodica, ed appena hanno compiuto i diciotto anni sono entrati nel circuito benemerito dei donatori anche i figli Adriana, 33 anni, agente immobiliare, e Gabriele, 27 anni che è in azienda con il padre.

“A maggio scorso -mi dice con un pizzico di giustificato orgoglio Rosario Tumino- siamo andati tutti insieme a donare in Avis comunale e Leo è rimasto davanti alla porta, ma subito dopo anche lui ha fatto il suo dovere dal suo veterinario. E poi tutti insieme, cane compreso, a correre la marcialonga, tutti con la nostra maglietta compreso il bellissimo Leo”.

Leo è un po' il divo di casa Tumino; quando esce con Rosario attira giustamente l'attenzione della gente che ne ammira la mole, lo sguardo ma anche la innata eleganza.

“Nelle grandi città c'è una banca di donatori canini -sottolinea il dott. Tribastone- perché la diffusione dei

cani oggi e la affezione che cresce tra i padroni ed i loro migliori amici impone di cercare soluzioni alle difficoltà sanitarie che possono coinvolgere certe volte i nostri cani. Non so se a Ragusa si potrà arrivare a questo risultato, ma intanto è bene provare a sensibilizzare i padroni dei cani anche in questa direzione”.

L'esempio della famiglia Tumino che ha fatto della solidarietà una condizione esistenziale quotidiana, con la disponibilità non solo a rispondere “presente” ad ogni chiamata dall'Avis (ma in famiglia sono anche



Leo mentre si sottopone alla donazione

donatori di organi e di midollo) ma anche a sobbarcarsi di accompagnare Leo dal veterinario per farsi prelevare con il kit il flacone di sangue che potrà aiutare un altro cane in pericolo, ci sembra una bella pagina della storia della nostra Avis.

Mentre lascio Rosario Tumino e i suoi familiari, alla porta mi accompagna Leo con uno sguardo divertito: “mi raccomando fammi fare una bella figura!”.



Sempre più avanti verso nuove efficienze

Come ogni anno in sede di assemblea la relazione sanitaria dell'Avis comunale, puntualmente e con grande competenza e ricchezza di informazioni preparata dal direttore sanitario Piero Bonomo, sottolinea i risultati raggiunti nel corso di un anno complesso e ricorda gli obiettivi per il nuovo anno, questo 2018 durante il quale si stanno registrando, anche per la coincidenza con il quarantennale, importanti risultati.

Dalla relazione ci piace stralciare alcune informazioni fondamentali sulle quali appare sempre utile riflettere in sintonia con l'entusiasmo e la voglia di far crescere la nostra associazione che puntualmente attraversano le considerazioni di Piero Bonomo.

Per la seconda volta in tanti anni si registra un decremento in donatori (-1) anche se in donazioni (+35) abbiamo registrato un piccolo incremento a differenza di quanto accadde lo scorso anno.

Le ragioni di ciò vanno ricercate in molteplici cause che vedono al primo posto l'invecchiamento della popolazione e quindi dei nostri donatori ed una riduzione del numero dei donatori nuovi reclutabili in forza anche delle norme sempre più restrittive.

Nonostante il costante ed elevatissimo reclutamento di nuovi donatori che per il 2017 è stato di 1062 nuovi iscritti, tra cui 341 diciottenni, non siamo riusciti a far crescere il numero dei donatori attivi.

Le sospensioni per motivi di salute nel 2017 sono state 882 temporanee e 299 definitive attestandosi su numero di poco inferiore rispetto a quanto registrato nel 2016! Abbiamo mantenuto a buoni livelli la donazione multicomponente superando quest'anno di poco le 1800 procedure tra rossi plasma, plasma piastrine e doppi rossi (1856 procedure) con un numero più alto rispetto al 2016 che ci ha fatto attestare complessivamente a 5999 donazioni in aferei contro le 5930 del 2016. (+69)

Dal 2010 opera presso il SIMT di Ragusa una Banca per gli emocomponenti di gruppo raro che è la seconda in Italia (Milano e Ragusa). È stata riconosciuta dalla Regione ed è stata finanziata fortunatamente per altri tre anni. Questa realizzazione è stata possibile grazie alla ricchezza di donatori della nostra città e di tutte le articolazioni organizzative della provincia. L'importanza di tale organismo, che consente di salvare tante vite, ci spinge a cooperare con il SIMT invitando i nostri donatori a sottoporsi a questa speciale tipizzazione

ne genetica. Anche per il 2017 posso affermare che tutte le richieste di sangue e emocomponenti provenienti dal SIMT sono state evase dalla nostra AVIS in tempi assolutamente brevi.

In collaborazione con l'ASP abbiamo favorito l'adesione dei nostri donatori ai programmi di prevenzione dei tumori del colon della mammella e dell'utero previsti dal Ministero della Salute. Con un accordo allegato alla convenzione siglata nel marzo 2017 abbiamo varato un progetto specifico e dedicato ai donatori da 50 a 69 anni per la prevenzione delle patologie prostatiche.

Grazie alla collaborazione della divisione di Urologia dell'ASP diretta dal dott. Curto e della divisione dell'Urologia della Clinica del Mediterraneo diretta dal dott. Cannata abbiamo sottoposto a controllo specialistico qualificato ben 128 donatori con età variabile dai 50 ai 69 anni.

E adesso per il 2018?

1. Puntare a 15.400 donazioni con la seguente composizione: 9.300 il numero di donazioni di sangue intero, 4.100 le plasmaferesi, mantenendo a 1.000 le eritropiasmeferesi, 10 i doppi rossi e 1.000 le plasmapiastroaferesi

2. # Mantenere il frazionamento del sangue al 100%

3. # Avviare al frazionamento industriale almeno 6.500 litri plasma

4. * Eseguire almeno 4.000 esami elettrocardiografici

5. * Riuscire a coprire il fabbisogno di agosto pur mantenendo i medesimi livelli di esportazione su Catania

6. # * Mantenere alti i livelli di cooperazione per la implementazione sempre più completa del sistema informatico ottimizzando i sistemi di chiamata e implementando la referenziazione on line.

7. # * 200 tipizzazioni tissutali HLA per la donazione di midollo osseo

8. # * Mantenimento della certificazione ISO 9001/2008 anche nel 2018 per le 12 UDR AVIS e per la UOCC con le sue tre articolazioni di Ragusa Modica e Vittoria.

9. # * Contribuire alle 2.500 tipizzazioni estese di GR e PLT da effettuare su base annuale arruolando tutti i donatori di Ragusa che rientrano nei criteri.

10. # * Varare iniziative per favorire i donatori che desiderano prenotare la donazione in orari e giorni precisi evitando lunghe attese favorendo anche la donazione pomeridiana.

* obiettivi prevalentemente dell'AVIS

obiettivi prevalentemente del SIMT

*obiettivi comuni

	DATI 2017	DIFFERENZA CON IL 2016
DONATORI ATTIVI	10.505	-1
SANGUE INTERO	9245	-78
PLASMAFERESI	4.143	+63
ERITROPLASMAFERESI	809	+2
PLASMAPIASTRINOAFERESI	1045	+51
DOPPI ROSSI	2	0
NUOVI ISCRITTI	1062	+90
TOTALE UNITÀ INVIATE AL SIMT	15.244	+35
DONATORI SOSPESI temporaneamente	882	-44
DONATORI SOSPESI definitivamente NEL 2016	299	-49
INDICE DI DONAZIONE	1,64	+0,02



I vigili urbani, donatori storici

Nella giornata del 4 maggio 2018, un gruppo di addetti appartenenti alla Polizia Locale di Ragusa ha effettuato la donazione del sangue e dei suoi derivati presso la sede dell'AVIS comunale di Ragusa in occasione della 3ª Giornata della Donazione della Polizia Locale di Ragusa. Parlare dell'essere volontario del sangue può offrire un contributo alla comprensione delle ragioni profonde di un gesto – il dono - e forse, una spinta alla motivazione, alla scelta di far propria la filosofia del dono.

Enzo Bianchi ha parlato della differenza tra il gesto del dare e del donare, in un'epoca del disincanto nella quale gli uomini hanno disappreso il valore del donare: è, per esempio, "una decadenza che si manifesta nella penosa invenzione degli articoli da regalo".

Da un lato c'è lo scambio utilitaristico, la logica del tornaconto personale, l'adesione ai riti di un'epoca di abbondanza e di opulenza; dall'altro lato, c'è la gratuità dell'offrire qualcosa a qualcuno, senza pretendere nulla in cambio.

Non si dà ciò che si ha, ma si dà ciò che si è. Ci si apre all'altro. Non c'è vendita, prestito, tattica. Piuttosto generosità, amore. A volte reciprocità. Altre volte solo urgenza di dare. Donare richiede, infatti, una convinzione profonda nei confronti dell'altro. Il donare non può essere sottoposto alla speranza della restituzione, di un obbligo che da essa nasce, ma lancia una chiamata, desta una responsabilità, ispira il legame sociale.

"Donare è un'arte che è sempre stata difficile, l'essere umano ne è capace perché è capace di rapporti con l'altro".

Anche i vigili urbani di Ragusa, in divisa, hanno voluto dare il proprio contributo nei confronti del prossimo, non solo per un atto di civile solidarietà ma anche per onorare al meglio la divisa che indossano. I vigili urbani, non dimentichiamolo, sono i punti di riferimento sicuri della nostra vita quotidiana e, quando fanno il loro dovere tutta la comunità deve solamente ringraziarli. Quindi non solo multe ma servizio di pubblica sicurezza, polizia edilizia, tutela ambientale, assistenza emarginati, controllo bambini e studenti all'uscita delle scuole, ecc. insomma i vigili urbani rappresentano il meglio di una società civile ed organizzata. "La giornata odierna di donazione - sottolinea il presidente dell'AVIS Paolo Rocuzzo - si è arricchita del contributo importante dei vigili urbani che da sempre hanno avuto e continuano ad avere con l'AVIS un rapporto di stretta e proficua collaborazione, il loro impegno civile, unito alla solidarietà, rappresenta una formula magica per rendere migliore la nostra comunità. Grazie!

Giuseppe Suffanti

E' indubbio che la donazione di sangue investe a pieno l'ambito della responsabilità individuale e della disponibilità a dare e ad offrire concretamente qualcosa di sé agli altri. Qualcosa che non è mai il superfluo. Ma la donazione del sangue non si esaurisce nella dimensione soggettiva della volontà e della scelta del donatore. E' un impegno civile, è un patto che un singolo stringe con se stesso e con la collettività. La trasfusione è un simbolo che diventa gesto.

Per questo, donare sangue, partecipare alla "straordinarietà" del gesto, facendone un tratto lucido del proprio percorso di vita, di una personale assunzione di responsabilità verso gli altri e verso sé stessi e, quindi, verso la comunità, può indicare a chiunque una direzione netta e ben definita di approdo ad una società solidale ed aperta.

Ed è così che si evidenzia in tutta la sua attualità la necessità della funzione della polizia locale e dei suoi addetti, riassumibile nell'assioma Polizia locale = Comunità = Cittadini.

Purtroppo, in questi ultimi decenni di sedimentazione della modernità liquida descritta mirabilmente da Bauman, tutte le certezze del passato in ogni ambito, dal welfare alla politica, sono state smontate e dissacrate e sono state mescolate a pulsioni nichilistiche. Il risultato è la crisi dell'idea di Stato, delle ideologie, delle istituzioni e di quello che esse rappresentano, in un presente senza nome che è caratterizzato dalla lontananza del singolo da una comunità che lo rassicuri.

Questo dono serve a ribadire che l'attività complessiva ed il lavoro di un'istituzione quale è il Corpo di Polizia Municipale, che si sforza di costruire un servizio utile alla comunità, pur nella complessità dei problemi, e che sconta su di sé la condanna biblica di dovere sanzionare il reo con la punizione prevista dalla legge, assolve una funzione pubblica e teleologicamente protesa al sociale.

Antonino Fiorenza - Vigile urbano





Anche l'AVIS gioca a scacchi

Attenti, seriosi ed impegnati i ventinove alunni delle scuole superiori della nostra città che hanno partecipato al 1° Trofeo Aviscuola di Scacchi, svoltosi per la prima volta presso la sala Avis "Saro Di Grandi" di Ragusa. Dopo un rapido allestimento nella giornata di sabato 28 l'Auditorium si è trasformato in un'arena speciale nella quale sono stati sistemate quattordici postazioni con tanto di scacchiere, timer e sedie confortevoli. Gli alunni, organizzati in quattro squadre, con la supervisione del prof. Olivero Ruggeri dell'Accademia Provinciale Scacchi di Ragusa, hanno dato vita alla competizione con grinta e competenza del rispetto delle regole. Alla fine del tempo assegnato sono risultati vincitori, gli alunni del Liceo



Scientifico "E. Fermi", secondi gli alunni del Liceo Classico Umberto 1°, terzi i rappresentanti del Geometra "Gagliardi" e quarti gli alunni del Professionale "G. Ferraris".

Il torneo si è concluso in modo allegro e simpatico per tutti. A con-

clusione di tutti i tornei organizzati tra l'Avis e il mondo della scuola tra il 2017/18 (Basket, Pallavolo, Scacchi, ecc.) è prevista una premiazione di tutti i vincitori della 23ª Edizione, gestita dal prof. Elio Accardi delegato Sport Avis. L'appuntamento in calendario per il 19 maggio nella stessa sala Avis, un incontro al quale sono stati invitati tutti i partecipanti alle gare, il direttivo Avis con in testa il Presidente Paolo Rocuzzo. Una giornata di festa, nella quale ribadire l'importanza dello Sport tra i giovani, e l'importanza di condividere il messaggio della cultura alla donazione.

Giuseppe Suffanti



ASTERISCHI

Quelle come me sono quelle che, nell'autunno della tua vita, rimpiangerai per tutto ciò che avrebbero potuto darti e che tu non hai voluto.

Alda Merini

Tu e io non siamo che una cosa sola. Non posso farti del male senza ferirmi.

Gandhi

La gioia vera viene da un'armonia profonda tra le persone, che tutti sentono nel cuore, e che ci fa sentire la bellezza di essere insieme, di sostenerci a vicenda nel cammino della vita..

Papa Francesco

La sola cosa che si possiede è l'amore che si dà.

Isabella Allende



La “Marcialonga” di nuovo in scena

Dopo diciotto anni di assenza è tornata la Marcialonga AVIS. Le sollecitazioni ricevute da avisini, ragusani, giovani e non, affinché si tornasse a riproporre questa manifestazione sono state veramente tante. Si è deciso quindi in Consiglio Direttivo di tornare ad organizzare l'evento certi che l'investimento promozionale avrebbe avuto ampio riscontro. Quest'anno si è deciso di fare un percorso diverso rispetto al tracciato storico: non si è scesi a Ibla! Ciò è stato determinato dalla esigenza di non sovrapporre l'iniziativa con la festività di San Giorgio e l'accavallarsi di manifestazioni contemporanee. Tale scelta ci ha indotti a guardare esclusivamente in direzione del centro storico superiore tracciando un percorso che contemporaneamente non voleva essere “invasivo” delle vie di comunicazione urbana ma ne cogliesse gli aspetti più caratteristici. Un'attenzione è stata rivolta anche alle barriere architettoniche. La loro assenza ha permesso a tutti, proprio tutti, di partecipare. Così è nata questa “rete” di strade lunga quasi cinque chilometri che, partendo dalla sede Avis di via V.E. Orlando, ha attraversato le principali vie cittadine del centro avendo come trait d'union i tre ponti che caratterizzano il panorama di Ragusa. Quasi un



migliaio sono stati gli iscritti ai quali, a fronte di un simbolico ticket di 2,5 euro, è stato fornito, cappellino, maglietta, bottiglia d'acqua a metà percorso e ristoro finale a fine percorso. Hanno partecipato cittadini di tutte le età. E' stato bello vedere genitori che portavano i loro bimbi raccontando come da ragazzi avevano partecipato alla marcialonga Avis. E' stato bello vedere come il “serpentone bianco” si snodasse per la città senza problemi. E' stato bello vedere come ci si volesse riappropriare della città, del centro storico, correndo e/o passeggiando, da protagonisti. E' stato bello non vedere neanche una bottiglietta per terra abbandonata o sacchetti svolazzare in preda al vento in quanto tutti hanno usato gli appositi contenitori.

E' stato possibile organizzare la Marcialonga Avis 2018 grazie anche al contributo di diversi attori. Il gruppo DESPAR ci ha donato i plum cake e succhi di frutta per il ristoro. Le associazioni Amuni, Siemu a peri, Rangers, No Doping, Associazione Nazionale Polizia di Stato, gli scouts di Ragusa 2, Ragusa 3, Ragusa 7 sono state fondamentali per il servizio d'ordine lungo tutto il percorso. Presenti anche le Forze dell'Ordine, nello specifico la Polizia Stradale, i Carabinieri, Corpo Forestale e la Polizia Provinciale. Un ringraziamento straordinario va ai Vigili Urbani che con grande sacrificio e abnegazione hanno accompagnato la marcialonga per l'intero percorso.

Turi Schininà





Diritto allo studio... e diritto alla salute!

Il futuro dell'Avis di ogni comunità si costruisce puntando sui giovani che devono assicurare il ricambio costante rispetto a quel numero di donatori che inevitabilmente, vuoi per l'età vuoi per altre esigenze personali vuoi per il sopraggiungere comprensibile di patologie, sono costretti a lasciare il loro ruolo di donatori attivi.

Da qui il costante impegno dei dirigenti avisini nell'incontrare le scuole perché è ai bambini, ai giovani, dalle elementari alle medie, fino alle ultime classi degli istituti superiori, quando si avvicina il fatidico traguardo dei diciotto anni, della maggiore età e della possibilità di cominciare a donare il sangue, che bisogna lanciare un efficace messaggio di coinvolgimento.

Paolo Rocuzzo questo lavoro lo sta facendo alla grande. In questo anno scolastico ha incontrato 840 studenti delle quarte classi delle scuole medie superiori, i quasi diciottenni per intenderci, oltre duecento bambini delle scuole elementari e oltre cento ragazzi delle scuole medie. Un lavoro instancabile ma che non potrà non dare i suoi frutti, accanto all'altra azione di sensibilizzazione dei ragazzi attraverso i momenti dello sport e della sana competizione, ai quali si dedica con abnegazione Elio Accardi. E se è vero come è vero che dei nuovi diciottenni ragusani del 2017 oltre la metà sono diventati donatori, si può realisticamente sperare che la raccolta di sangue nella nostra città non conoscerà rallentamenti.

Ecco perché in questo numero dedichiamo alcune pagine alle coinvolgenti sincere testimonianze di questi giovani che si sono avvicinati alla realtà della donazione del sangue, e pubblichiamo alcune immagini che danno la misura dell'entusiasmo e della generosità di almeno alcuni di questi incontri.

Benvenuto ai “chimici” di domani!

La classe 4 A, indirizzo chimica, dell'istituto Galileo Ferraris di Ragusa, il 12 marzo del corrente anno scolastico, ha avuto l'opportunità di visitare i locali dell'AVIS di Ragusa e di assistere ad una conferenza del dottore Paolo Rocuzzo che ha esposto i principi sui quali si fonda questa associazione. “Donare sangue è un atto di civiltà e riceverlo è un diritto”. Abbiamo appreso che l'AVIS associazione volontari italiani sangue, è stata fondata in provincia di Ragusa nel 1978 con l'obiettivo di allestire una banca del sangue da donarlo alle persone che ne possono avere necessità. Essa, precisa il dottore Rocuzzo, invita tutti i cittadini che hanno raggiunto la maggiore età, a donare il proprio sangue. I donatori devono avere una massa corporea superiore ai 50 chilogrammi e non devono essere affette da particolari patologie, tra le quali: malattie cardiovascolari, diabete, malattie infettive ecc.

“Ma cos'è il sangue?”

“Esso è un tessuto liquido composto da una sospensione di cellule in un liquido chiamato plasma”. I componenti del sangue sono: i globuli rossi, le piastrine e i globuli bianchi. La presenza di specifiche proteine sulla superficie degli eritrociti, cioè dei globuli rossi, determina l'esistenza di quattro gruppi sanguigni diversi: “A, B, AB, 0”. Ognuno di essi differisce dagli altri anche in base alla presenza del “fattore RH”. Di conseguenza, la compatibilità per la



Gli studenti del “Ferraris” in visita all'AVIS

donazione e ricezione non è per tutti la stessa.

Particolarmente interessante è stata la visita della struttura, abbiamo potuto constatare quanto entusiasmo animava il lavoro degli infermieri. Essi ci hanno mostrato la sala prelievi e le apparecchiature con le quali si effettua la donazione dei volontari. La visita è stata interessantissima e all'unisono, particolarmente esplicativo del senso dell'associazione, ci sembra un fumetto che lo intende pubblicizzare. In questo fumetto “Lupo Alberto” rivolgendosi ad un amico afferma: “Finché me ne stavo solo soletto nel bosco, dovevo preoccuparmi esclusivamente di me stesso [...], ma da quando faccio parte di una comunità [...], so che se qualcuno ha freddo o ha fame dipende anche da tutti noi, e dalla nostra volontà di aiutarlo”.



Il valore di una scelta

Venerdì 4 maggio 2018 noi alunni della classe seconda A dell'istituto comprensivo "S. Quasimodo" abbiamo effettuato una visita guidata presso la sede Avis di Ragusa.

Intorno alle ore 10.30 siamo arrivati e degli infermieri ci hanno accolti e ci hanno fatto accomodare nell'auditorium dove abbiamo incontrato il presidente dell'associazione dott. Paolo Rocuzzo il quale ci ha parlato dell'importanza della donazione.

Donare è anzitutto un atto d'amore verso il prossimo, può salvare la vita a molte persone: alcune necessitano di trasfusioni periodiche di sangue, perché sono malate, altre hanno bisogno di sangue in seguito a incidenti o traumi che comportano emorragie, altre ancora perché devono sottoporsi a interventi chirurgici.

Successivamente ci hanno proiettato un video sulla donazione che ci ha fatto capire quanto questa sia importante.

Dopo il video il presidente ci ha spiegato che l'AVIS di Ragusa, nonostante abbia solo 40 anni, è prima in Italia per quantità di sangue raccolto.

Ci ha anche detto come si diventa donatori: anzitutto si deve essere maggiorenni e si deve avere un peso non inferiore a 50 chilogram-

mi. All'inizio viene fatto un prelievo e viene analizzato il sangue, poi vengono fatte delle visite di controllo e infine si diventa idonei.

Inoltre ci ha rassicurati sulla salute dei donatori dicendoci che questa viene al primo posto. I donatori infatti prima di effettuare una donazione devono compilare un questionario, poi vengono visitati da un medico e successivamente donano il sangue. Dopo qualche giorno dalla donazione ricevono gli esiti delle analisi effettuate sul loro sangue e vengono immediatamente informati nel caso in cui ci siano dei valori anomali. Infine periodicamente viene loro eseguito un elettrocardiogramma.

La quantità di sangue che si può donare è di 450 ml; invece del sangue si può donare solo il plasma.

Infine siamo saliti al piano superiore, siamo entrati nella sala donazione e abbiamo avuto la fortuna di assistere a una donazione in diretta. Il donatore in questione stava effettuando la sua settantunesima donazione e ci ha parlato della sua esperienza, ci ha detto che non si sente alcun dolore, che si sta in buona compagnia e che essere donatori dà anche un sacco di vantaggi tra i quali un'ottima colazione al bar dell'Avis.

Gli infermieri ci hanno poi mostrato come si effettua la donazione di

Che esperienza!

E' stata un'esperienza davvero bellissima. All'inizio gli infermieri ci hanno fatto compilare una scheda nella quale indicare i propri dati, poi abbiamo fatto un prelievo il quale sarà esaminato e in seguito ai risultati ci diranno se potremo donare o meno. L'importanza nel fare questo gesto sta nel fatto di poter aiutare il prossimo con questa piccola azione che può salvare la vita a chi è in difficoltà, in modo da raffrontare sempre più in noi i valori della solidarietà e dell'amore per il prossimo, valori di cui la nostra società talvolta si dimentica. Donare è un dovere morale, ma soprattutto un piacere, inoltre donare è vita mentre le droghe e l'alcol sono morte.

Giulia Lucifora

Ist. Comm. per Ragionieri "F. Besta"

sangue, plasma e piastrine, gli strumenti che usano e dove conservano le sacche di sangue.

Infine ci hanno regalato dei gadget e offerto un ottimo succo di frutta.

Questa interessante visita, ci ha fatto capire la fondamentale importanza di questa associazione, l'AVIS e ci ha dato anche una forte spinta a diventare, appena raggiunta la maggiore età, donatori.

Gli alunni della II A

L'album delle visite scolastiche



Gli studenti del Liceo Scientifico "Fermi"



Gli studenti del Liceo Classico "Umberto I"



“Che aspetti? Dona!”

Gli alunni di numerose classi della “Mariele Ventre” di Ragusa hanno in più occasioni avuto modo di incontrare il presidente dell’Avis, Paolo Rocuzzo. Presso i locali dell’auditorium della scuola, con Paolo Rocuzzo e Marco Schembri, giovane volontario che presta servizio civile nella sede comunale dell’AVIS di Ragusa, è stata trattata la tematica relativa al “Diritto alla salute”, quale bene fondamentale dell’individuo, sancito nell’art. 32 della Costituzione, inteso come benessere psico-fisico nel senso più ampio del termine. Paolo Rocuzzo, davanti a cento bambini attenti e silenziosi, ha esposto il significato e le finalità dell’Associazione e proposto un video esplicativo sull’importanza della funzione del sangue.

Gli alunni, dopo aver visionato il filmato, interessati e coinvolti, hanno tempestato di domande l’ospite che pazientemente ha risposto appagando e chiarendo dubbi e curiosità, ripromettendosi di continuare a farlo anche dopo la conclusione dell’incontro. Ha, inoltre, invitato tutti alla marcialonga del 27 maggio. A fine incontro, le sorprese non sono finite: gli alunni hanno reagito con un boato di gioia allorché Marco si è presentato con centinaia di buste contenenti ulteriori gadget per loro (quaderni, cappellini, quaderni ...).

In altra occasione, questa volta all’Avis con la visione di un filmato abbiamo potuto capire che il sangue è composto per il 55% da una sostanza liquida, chiamata plasma e, per il restante 45%, dai globuli rossi, globuli bianchi e piastrine.

Dopo il filmato abbiamo avuto l’opportunità di rivolgere delle domande al Presidente dell’AVIS il quale ci ha detto che l’AVIS di Ragusa si attesta al primo posto nella media nazionale per l’alto numero di volontari che si recano sistematicamente a donare il sangue e che la maggior parte di essi sono donne. Abbiamo potuto capire che il sangue umano è indispensabile per la nostra vita e non si può riprodurre artificial-

mente. Esso viene richiesto in tutte le situazioni d’emergenza, al pronto soccorso, durante gli interventi chirurgici, per la produzione di numerosi farmaci salvavita e nella cura di tante malattie come la talassemia o anemia mediterranea.

Abbiamo potuto osservare che i donatori, seduti su dei comodi lettini e con al braccio un elastico, che mette in evidenza la vena, donano il sangue; l’ago preleva il sangue che viene messo nelle provette per essere controllato. Durante la donazione una macchina provvede a separare le piastrine, il plasma, i globuli rossi e i bianchi per poter donare anche separatamente questi elementi.

Gli alunni dell’istituto “Mariele Ventre” di Ragusa

I pensieri dei bambini

- *Si dice che i reali abbiano sangue blu, io sapevo che questo non era vero e il 16 aprile, durante la visita alla sede dell’Avis di Ragusa, ho potuto averne la conferma. (Olga)*
- *Secondo me, l’AVIS è la più bella associazione del mondo perché aiuta le persone malate.*
- *Ci è stato spiegato che AVIS vuol dire Associazione Volontari Italiani del Sangue e che il sangue è nostro “amico”. Io non pensavo che fosse così perché vedo il sangue solo quando mi faccio male, quindi credevo che fosse nostro “nemico”. (Isabella)*
- *Ho imparato che bisogna donare il sangue anche a persone che non conosci e questo è un grande gesto di solidarietà. (Martina G.)*
- *Chiunque, con 450 g. di sangue può salvare una vita. Che aspetti?? Dona!!! (Jole)*
- *Ho sempre avuto paura degli aghi, ma sapere che il mio sangue viene donato a chi ne ha bisogno, mi fa venire il coraggio. Non sono eroi solo quelli in calzamaglia, con i superpoteri; ognuno è un eroe se decide di esserlo! (Lorenzo)*
- *C’era un signore che aveva appena donato il suo sangue e stava bene, come se non fosse successo niente. (Aurora B.)*
- *Sono felice perché so che noi ragusano abbiamo, in percentuale, il più alto numero di donatori. Siamo i primi in Italia! (Marco)*
- *Io ringrazio tutti quelli che lavorano all’AVIS e non solo per i regali che mi hanno fatto! Auguro loro tanta fortuna...*
- *E’ stata una bella esperienza e spero un giorno di superare la paura degli aghi e diventare un donatore come mio nonno. (Andrea G.)*
- *Alla vista del sangue mi sono sentito male. Che figuraccia! (Matteo A.)*
- *Questa visita è stata bellissima, emozionante ed istruttiva. (Riccardo D.)*

Gli alunni dell’istituto “Mariele Ventre” di Ragusa

Ancora un incontro



Gli studenti del Liceo “G. B. Vico”



Camminare, camminare... e non solo!

Questo è il nuovo stile di vita che si sta sviluppando nella nostra provincia da parte di tanti gruppi di donne, uomini di tutte le età, con lo scopo di ritrovare il piacere di una vita sana all'aria aperta e, tanta gioia di condivisione. Infatti da alcuni anni sono nate delle vere e proprie associazioni sparse in diverse località della provincia come "Amuni" costituita nel dicembre 2013 e che oggi conta più di duecento partecipanti, poi ci sono la "Tre colli" di Scicli, "Motycando" di Modica, "Siemu a peri", nata nel 2015 a Marina di Ragusa, "Chiaramonte Cammina" per un totale di circa trecento persone.

Queste associazioni in sostanza promuovono il benessere fisico attraverso camminate settimanali sia lungo percorsi cittadini sia nei dintorni delle città e spesso promuovono dei Trail, specialità della corsa a piedi in un percorso misto fra mare e campagna con distanze anche di venti chilometri con posti di ristoro lungo il percorso. "Tra l'altro - come riferisce Marco Carnemolla presidente di Siemu a Peri - si organizzano anche corsi di fitalking, ovvero la messa in pratica di un allenamento basato sui principi dell'aerobica in cui si realizza una pratica sportiva non competitiva ossia l'arte di camminare velocemente, con una velocità al limite superiore del range naturale." L'aspetto interessante di queste associazioni è stato lo sviluppo di relazioni nuove e mai praticate: cioè la condivisione di esperienze di vita che hanno migliorato la qualità e il benessere comune come l'alimentazione corretta e genuina. Sono nati per esempio i G.A.S. (Gruppo Acquisto Solidale). Il più antico si chiama Colibrì di Ragusa che opera da circa dodici anni e conta più di centocinquanta soci, mentre altri più piccoli sono sorti nel 2016 come risultato di un progetto realizzato con fondi ministeriali che si chiamava (Giovani Attivi Solidali). I nuovi GAS sono: Gas "Mazzarelli" a Marina di Ragusa con trentadue soci/e, Gas "il Melograno" a Ragusa che conta circa quaranta soci/e, Gas "il Filo di Paglia" di Comiso con trenta soci/e circa, e il GAS "Amuni" che opera a Ragusa al quale aderiscono circa venti famiglie. In particolare questo gruppo porta avanti una sperimentazione denominata "L'orto di casa mia". "In concreto ogni famiglia - ci dice la referente del Gas Mazzarelli Cecilia Tumino - prende in locazione da un agricoltore un piccolo appezzamento di terreno (200-300 metri quadrati) e sceglie anche le verdure da coltivare: le famiglie si scambiano le eccedenze. Molte simpatizzanti di questo fenomeno organizzano incontri a tema per esempio sulla Permacultura, particolare tipologia di agricoltura sostenibile, sui Fervida (fermentazioni) sull'Apicoltura, potatura,



lievito madre e lezioni di alimentazione sana e dieta ipocalorica. Inoltre i Gas sono in stretta connessione fra loro e ottimizzano le loro attività, condividono le informazioni sui prodotti con responsabili delle provincie limitrofe e aderiscono ad una Filiera Nazionale....come ad esempio il progetto Fi. Co. (Filiera Corta) che si pone l'obiettivo di mettere in contatto produttore e consumatore al fine di consumare in modo sostenibile a chilometro zero e con rispetto della natura e della stagionalità quindi con cibi sani e stili di vita virtuosi". Un modo di vivere moderno che coniuga mirabilmente attività motoria e sportiva con un'alimentazione mirata e genuina; questa sembra essere la nuova frontiera del benessere totale, praticato dalla gente, dalle famiglie ecc. che sempre più numerosa aderisce a questo fenomeno.

Giuseppe Suffanti

ABBIAMO PENSATO DI INSERIRE ANCHE I CONTATTI AI QUALI RIVOLGERSI PER ULTERIORI INFORMAZIONI

G.A.S. Mazzarelli

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100015058413330>
<https://www.facebook.com/groups/1359880410723401/>

Il Filo di Paglia

<https://www.facebook.com/lfilodipaglia16/>

Il Melograno

<https://www.facebook.com/groups/1771756363148310/about/>

Gasammuni

<https://www.facebook.com/groups/1795703963980660/about/>

Colibrì

<https://www.facebook.com/gascolibri/>

Siemu a Peri

<https://www.facebook.com/profile.php?id=152808064746398>





Con la scuola guardando al domani

Ancora una volta sono riecheggiate le urla di gioia e di vittoria corale nell'Auditorium Avis "Saro Di Grandi" di Ragusa, per la premiazione degli alunni vincitori dei tornei a cui hanno preso parte tutte le scuole degli istituti superiori della nostra città. Alla presenza dei dirigenti scolastici e docenti oggi si è conclusa una bella pagina sportiva organizzata dal prof. Elio Accardi, delegato allo Sport Avis, che ha visto la partecipazione di cinquecento alunni, suddivisi in ottantadue squadre che hanno disputato centottantaquattro incontri nelle sei discipline (calcetto, pallavolo, pallacanestro, tennis da tavolo, rugby e scacchi) ammesse al progetto Aviscuola e di ventisette docenti di Educazione Fisica, di cui quattro in pensione. Durante lo svolgimento dei tornei, iniziati con l'anno scolastico 2017-18, in occasione dei numerosi incontri con l'Avis Comunale si sono



Sara Caschetto tra Paolo Roccuzzo ed Elio Accardi

registrati duecentotrentadue screening pre-donazione. Un premio speciale di acquisto materiale sanitario è stato consegnato dal dr. Piero Bonomo al preside Francesco Musarra del Liceo Scientifico "E. Fermi" per avere consentito a ottanta diciottenni di partecipare agli screening.

Numeri che aiutano a disegnare un mosaico importante per la nostra comunità ragu-

sana, nella quale i giovani sono coinvolti in un progetto solidale di grande spessore umanitario. Non solo premi quindi, ma anche qualche addio. Infatti quest'anno il VII premio "Educatore Sportivo" è stato assegnato alla prof.ssa Sara Caschetto, non solo per i suoi meriti professionali e umani, ma soprattutto per ringraziarla nel momento in cui lascia la scuola per anzianità di servizio. Infine il presidente dell'Avis Comunale Paolo Roccuzzo ha ringraziato tutti i partecipanti alla XXIII° edizione, non solo per l'impegno qualitativo degli organizzatori e degli alunni, che si sono messi in gioco in un confronto corretto e leale, ma anche per la disponibilità dei dirigenti e dei docenti di educazione fisica che hanno saputo mantenere alti i valori della cultura della donazione solidale, attraverso lo sport.





Carenza di ferro e donazioni

Desidero fare alcune considerazioni su questo antico problema, noto a tutti gli addetti ai lavori, che costituisce, ancora oggi, una delle principali cause che porta a rimandare la donazione temporaneamente o definitivamente.

Lungi da me l'idea di raccontarvi l'anemia sideropenica e il metabolismo del ferro: vorrei piuttosto condividere alcune considerazioni su quanto accade in proposito nella realtà della rete della raccolta sangue della provincia di Ragusa con la finalità di comparare i nostri dati e le nostre impressioni con altre realtà italiane!

Ragusa annovera tra i suoi 25.000 donatori un 40% di donatrici contro una media nazionale di circa il 30%; sono state effettuate nel 2017 38.021 donazioni di cui 11.551 (31%) con separatori cellulari e di queste 10491 di plasma o plasmapiastrine e prevalentemente in donatrici.

Nonostante l'ampia copertura del fabbisogno provinciale di plasma per la produzione di emoderivati (40,3 litri /1000 ab) e il pieno soddisfacimento del fabbisogno piastrinico (1.807 PLT da aferesi) si continua ad abilitare selettivamente donatrici esclusivamente alla donazione di componenti bianche! (PPP e PLT) contribuendo in modo rilevante alla copertura del fabbisogno regionale.

E' ovvio che questa "obbligata" tailored donation va però addebitata alla precarietà del bilancio marziale, soprattutto delle giovani donatrici.

Ho voluto valutare ed ho potuto, grazie alla collaborazione di Gabriella Bussetti, 544 aspiranti donatori di un semestre del 2017 che non avevano mai donato e con una certa sorpresa ho verificato che su 256 donne ben il 43,3% hanno la ferritina < a 15 ng e di queste il 25% hanno una Ferritina < a 10ng/ml. Solo 6 uomini su 298, pari al 2%, hanno una ferritina inferiore a 18 ng/ml.

Ho quindi valutato la Ferritina in donatori e donatrici in attività di donazione periodica ed ho verificato che solo il 31,6 % (275) delle donatrici (tot 868) hanno un valore < a 15ng/ml, mentre gli uomini (tot 2477) hanno un valore < a 18ng/ml nel 11% (177).

Quindi le donne si presentano ai nostri punti di raccolta nel 18% dei casi già con scarse riserve di ferro (con ferritina da 15 a 10 ng) e nel 25% dei casi, addirittura, con ferritine da 9 ng/ml in giù. Arruolare il primo gruppo in una periodica donazione di sangue intero finirebbe per ridurre inesorabil-

mente le riserve fino a produrre anemizzazione! Il secondo gruppo pari al 25% delle donne (< 9 ng/ml) che aspirano allo status di donatrice periodica andrebbe preliminarmente studiato e magari trattato e comunque giudicato idoneo solo alla donazione di componenti bianche (PPP e PLT).

In letteratura esistono molti lavori che documentano l'effetto sideropenizzante delle donazioni e furono proprio queste numerose osservazioni a contenere, già dalla legge 107/90, il numero delle donazioni delle donne **in età fertile a 2/anno**. Ma alla luce di questi dati questa misura restrittiva in alcune donatrici non è sufficiente a contenere la deplezione dei depositi di ferro, soprattutto se si parte da depositi assai modesti.

E' stato pubblicato su Blood Transfusion 2017 un interessantissimo lavoro: "**International forum: an investigation of iron status in blood donors**" cui hanno collaborato ben 26 nazioni della Unione Europea! Sono state fatte 8 domande, tutte molto interessanti, ma io vorrei soffermarmi a commentare la OTTAVA invitando, chi non lo avesse già fatto, a leggere tutto il lavoro.

Ottava domanda:

Viene prescritto ferro?

In caso affermativo la terapia è orale o endovenosa?

Chi si fa carico dei costi della terapia marziale?

Risposta:

14 Nazioni su 26 usano prescrivere ferro con varie modalità. Nella maggior parte dei casi viene somministrato per os ed i costi sono coperti dai Servizi Trasfusionali!!!

La risposta Italiana alla domanda n 8 è stata: si somministra per os ed il SSN si fa carico dei costi!!!

Ovviamente si è evitato di precisare che i Servizi trasfusionali italiani né lo prescrivono, né che lo distribuiscono, né si fanno carico dei costi. In Italia ciò non è previsto dalla legislazione ed anzi prescrivere o distribuire farmaci probabilmente creerebbe un grosso conflitto di competenza con i medici di famiglia!

La conclusione di questa indagine è molto equilibrata e dice che per quanto in 14/26 nazioni si prescrive ferro per gestire la carenza di ferro nei donatori, vi sono in EUROPA importanti differenze di approccio metodologico sia per prevenire che per correggere.



DONAZIONI A:	TOTALE	DONNE	FERRITINA <15	%	UOMINI	FERRITINA <18	%
GENNAIO E FEBBRAIO 2018	2477	868	275	31,60%	1609	177	11,00%
ISCRIZIONI							
DA GENNAIO A GIUGNO 2017	544	256	111	43,30%	298	6	2,00%

Sarebbe pertanto auspicabile una **CONSENSUS CONFERENCE** al fine di emettere delle Linee Guida per facilitare le decisioni da prendere sia sulle tecniche di valutazione, che sulle metodologie di prevenzione e trattamento della carenza di ferro nei donatori di sangue.

Recentemente su Blood Transfusion di marzo 2018 è stato pubblicato un originalissimo articolo "Genetic factors associated with Iron storage in Australian blood donors" che apre una strada nuova verso la comprensione dei diversi comportamenti dei depositi di ferro nei donatori di sangue. E' stata studiata la ferritina in 800 donatori non first time e sono state studiate 10 SNPs (single nucleotide polymorphism) e successivamente sono state investigate le associazioni tra livelli di ferritina e le variazioni di un singolo nucleotide. Sono state dimostrate associazioni con tre precise SNPs statisticamente significative e Ferritine che tendono a mantenersi più alte e ferritine che tendono a mantenersi più basse rispetto alla media. Questo potrebbe significare che in futuro un'analisi genetica dei donatori di sangue potrebbe essere predittiva aiutandoci ad individuare donatori che, sottoposti a donazioni frequenti, non andranno incontro a ID (Iron Deficiency) o donatrici portatrici di una mutazione che, sottoposte anche a pochissime donazioni (1/anno), andranno incontro a ID.

Lo studio del DNA che ci ha aiutato in passato a comprendere le emocromatosi, oggi ci aiuta a comprendere i deficit di ferro che non sono tutti giustificabili con le diete carenti o le menometrorragie o altro soprattutto nelle giovani donne!!!!

Le mie considerazioni finali

1) Esiste un problema di carenza marziale nelle donne in età fertile molto diffuso e totalmente indipendente dalla donazione anzi, nella nostra realtà ragusana, le donatrici periodiche, allertate dai controlli, hanno un'incidenza della carenza inferiore (31%) a quella delle aspiranti donatrici (43%).

2) Esiste una sottovalutazione della carenza di ferro

da parte sia delle donatrici che dei loro medici di famiglia. (Quante volte avete sentito dirvi: **Questi sono i miei valori!!!!!!**)

3) La deplezione di ferro nei donatori di sesso maschile solo in piccola parte addebitabile alle donazioni, soprattutto se frequenti, impone comunque e sempre delle indagini immediate ed approfondite per escludere misconosciute microperdite dal tubo digerente!

4) Per quanto i decreti del 2 novembre 2015 raccomandano di far pervenire le informazioni sui controlli ematochimici periodici dei donatori ai loro medici curanti, ciò non accade sempre, soprattutto se è il donatore il latore incaricato del messaggio.

Proposte

Valutare la possibilità di distribuire ai donatori non carenti il farmaco necessario per il ripristino della massa eritrocitaria sottratta dopo ogni donazione evitando preventivamente deplezioni progressive dei depositi (lo si fa in 16/26 nazioni EU).

Accordo su base nazionale con i medici di famiglia che preveda l'invio delle informazioni da parte delle strutture trasfusionali sui loro pazienti carenti da indagare e trattare.

Accordo nazionale per l'elaborazione di protocolli standard di approfondimento diagnostico e trattamento sia per donatrici che per donatori trovati o divenuti carenti.

DIETA: come emerso dallo studio HELENA sulla carenza di ferro sugli adolescenti (21% F 13% M) l'alimentazione corretta assume una importanza strategica per la prevenzione anche nei soggetti che fanno poco uso di carne e pesce la cui prevalenza è in forte aumento. Educare!

Spero di essere riuscito a sottolineare un problema noto ma, a mio parere, non adeguatamente affrontato, sia dalle Istituzioni che dalle società scientifiche.

Solo un'armonica cooperazione tra tutti gli attori, CNS - SIMTI - Medici di Famiglia - SSN - Associazioni di donatori, può determinare una svolta perché si comprenda a tutti i livelli che, come diceva il prof. Edoardo Storti il FERRO E' UN ELEMENTO VITALE la cui carenza ha un impatto estremamente negativo sulla qualità della vita ed io aggiungo anche sulle donazioni di sangue.

Piero Bonomo



La postura in bici

Con l'arrivo della bella stagione si ricomincia ad apprezzare la bicicletta. Andare in bici è un'attività motoria facile e liberatoria.

Bisogna innanzitutto distinguere coloro che eseguono agonismo in bici e l'amatore del movimento in bici la cui attività motoria si esplica in modo saltuario. Occorre anche fare un netto distinguo tra la mountain bike, la bici da passeggio e la bici da corsa, è ben sapere che cambia la biomeccanica, lo schema motorio e la sinergia muscolare del ciclista, inoltre, è opportuno anche dire che ognuno di noi ha una corporatura e una struttura fisica unica e irripetibile, con le proprie peculiarità, i relativi difetti ed ognuno di noi si prefigge degli obiettivi finali diversi. Pertanto, si deduce che è impossibile che la stessa bicicletta possa andare bene per due persone diverse senza agire sulle regolazioni meccaniche della bici stessa.

Quando si parla di bici da corsa, vengono in mente immagini di ciclisti sdraiati sul tubo orizzontale, con una posizione aereodinamica per tagliare l'area e guadagnare secondi preziosi. In realtà la posizione su una bici da corsa è il risultato di un compromesso tra espressione di potenza, esigenze tecniche e sal-



vanguardia di muscoli e articolazioni del ciclista. Bisogna tenere in considerazione alcune regole fondamentali della postura che permettono, in primis, di fare meno fatica e soprattutto evitare l'insorgenza di fastidiosi dolori fisici.

Pedalare con una postura scorretta non solo produce difficoltà oggettive nella spinta, ma anche la possibilità di avere delle infiammazioni a vari distretti corporei che col tempo possono diventare croniche.

Per una corretta pedalata occorre tenere in considerazione alcuni punti chiave:

l'altezza della sella, l'altezza del manubrio, la postura del corpo in pedalata seduta e la postura in bici durante la pedalata in piedi.



Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

La sella deve essere regolata in maniera tale per cui a gamba distesa si formi un angolo tra tibia e femore non superiori a 155 gradi e il fulcro di massima spinta centra il bordo latero-posteriore del ginocchio. La gamba non si deve estendere mai del tutto per evitare stress ai legamenti collaterali del ginocchio durante la pedalata, che specialmente ad alta velocità potrebbe subire microtraumi, inoltre la sella troppo alta provoca delle pressioni del bacino che per compenso posturale alla fine provocherà l'insorgere di dolori lombari. Se la sella, al contrario, è troppo bassa costringe l'angolo femoro-tibiale a valori angolari inferiori a 90° producendo affaticamento della muscolatura e la spinta eccessiva del femore sulla rotula può dar luogo a condropatie rotulee ed infiammazioni del tendine rotuleo. Non meno importante è la posizione del piede, occorre individuare bene il corretto punto di appoggio della pianta del piede. E' molto frequente tra i ciclisti pedalare con il piede troppo

arretrato oppure troppo avanzato con il tallone poggiato al pedale, questo approccio biomeccanico errato comporta dei problemi di tipo fisico, infatti, non tardano ad arrivare delle infiammazioni ossee e muscolari che costringono il ciclista ad sospendere l'attività ed iniziare un lavoro fisioterapico e un ciclo di recupero posturale. Inoltre un cattivo approccio piede pedale impedisce di esprimere tutta la forza del piede sul pedale e di raggiungere la pedalata "rotonda".



Durante la pedalata da seduti assumere una posizione rilassata, mani poggiate al manubrio e spingere con l'avampiede sul pedale mantenendo il



piede orizzontale rispetto al terreno.

Quando si va in salita occorre accentuare la spinta alzandosi sui pedali, il busto è quasi verticale, i glutei devono sfiorare la punta della sella. Non bisogna portare troppo avanti il bacino e le spalle rispetto alla base di appoggio per non provocare una pressione eccessiva su ginocchia e polsi.



Per quanto riguarda il manubrio, più si sta in posizione eretta più si rischia di sollecitare la schiena e di accusare ogni irregolarità del terreno, al contrario se si distribuisce una parte del peso sulle braccia, diminuisce il carico sulla schiena. Il normale profilo geometrico della colonna, che vede l'alternarsi di una serie di curve armoniche, viene completamente stravolto dalla



posizione in sella. Il tratto lombare e cervicale sono sottoposti a maggiore stress.

La necessità di posizionare il tronco più parallelo possibile al terreno mantenendo, nel contempo, una buona visione della strada, determina un completo annullamento della lordosi lombare, fino alla inversio-



ne della curva, ed un aumento della lordosi cervicale. Nella scelta dell'acquisto di una bici bisogna chiedere sempre dei consigli ai negozianti, ma a volte questi consigli non bastano ed occorre rivolgersi ad un **"Posturologo Biomeccanico"**, una valutazione posturale ampia permette al ciclista in erba di evitare degli inconvenienti con stop dell'attività. Presso il **"laboratorio di Posturologia dell'Università degli Studi di Palermo"**, abbiamo iniziato un lavoro sperimentale su alcuni ciclisti incrociando i risultati della **Stabilometria, Posturografia con un software 3D**, al fine di individuare blocchi articolari associati ai disturbi posturali, stiamo neutralizzando alcuni disturbi



posturali tramite **"PosturalSpine"** metodica di rieducazione posturale ideata a Ragusa dal Prof. D'Amanti, il tutto per ottimizzare le prestazioni degli atleti ed evitare sgradevoli infortuni. Dalla letteratura posturale sappiamo infatti, che spesso l'infortunio non arriva soltanto dal gesto tecnico dell'atleta, ma da vizi posturali pregressi, prendere coscienza dei propri limiti, poterli correggere tramite un training personalizzato, sicuramente si potranno risparmiare tanti fastidi.

Buona pedalata a tutti.



Viva la mamma donatrice

L'Avis di Ragusa ha festeggiato la giornata della mamma con un leggero anticipo sabato 12 maggio, perché normalmente la domenica la struttura rimane chiusa. Molte le mamme che hanno donato in questa festa a loro dedicata, confermando ancora una volta lo spirito di sacrificio e la grande umanità che alberga in ciascuno di loro.

La mamma, si diceva una volta in maniera romanzesca, rappresenta "l'angelo del focolare" perché ad essa si rivolgono con fiducia tutti i componenti della famiglia. La mamma è uno scrigno nel quale tutti abbiamo custodito e confidato i nostri segreti, i nostri sogni, le nostre angosce e le nostre speranze. Le mamme, in quanto donne speciali, hanno trovato uno specifico ruolo nell'Avis, quello di donatrici autentiche proprio per le caratteristiche che ogni donna possiede. Partendo da una situazione di svantaggio, dovuti alla propria condizione di mamme legate alle gravidanze e quant'altro, guardando i numeri e scorrendo l'Albo d'oro della nostra Avis Comunale, troviamo sette mamme che oggi meritano di essere particolarmente festeggiate, perché premiate con "spillino d'oro con rubino" equivalente a settantacinque donazioni.

Oggi l'Avis Comunale di Ragusa li vuole additare alle nuove generazioni, ringraziandole con una particolare menzione: *Come nobile esempio di cultura alla donazione*. Esse sono: **Rosalba Guccione** (2010), **Silvana Corallo** (2012), **Giuseppina**



Andrieri (2014), **Maria Stella Pennisi** (2014), **Ida Dell'Agli** (2017), **Domenica Gramuglia** (2017), **Giuseppina Bufalino** (2018). Bisogna dire anche che qualcuna continua ancora a donare, visto le buone condizioni di salute. Nel giorno di festa non sono mancate le rose, donate alle mamme che si sono presentate a donare, da parte dei componenti il Direttivo e del presidente Paolo Rocuzzo che ha ringraziato tutte le mamme sottolineando come *"L'Avis Comunale di Ragusa è orgogliosa di avere avuto e avere nelle proprie fila, mamme che hanno onorato nel tempo, il grande ruolo di donatrici a cui è stata associata con responsabilità, la splendida figura della mamma, sempre pronta e disponibile verso la famiglia e verso il prossimo"*.

Giuseppe Suffanti



Carissima Donatrice,

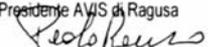
oggi è la festa della Mamma e l'AVIS vuole dare un piccolo omaggio come segno di riconoscenza alla generosità ed all'impegno civile.

Vogliamo esprimere la nostra riconoscenza, alla sensibilità delle nostre donatrici che tutti i giorni dimostrano di avere amore materno, a Ragusa più che in tutta Italia, a quelle donatrici che indipendentemente dei figli che hanno nella vita, hanno sicuramente dei figli tra quanti, malati hanno ricevuto in dono il loro sangue, alleviando le sofferenze e talvolta regalando la vita.

A nome di tutto il direttivo e mio personale, un grazie di cuore a tutte le Mamme per il dono, l'esempio, la sensibilità e per il sacrificio fatto con gioia e serenità, valori che rappresentano la speranza per un futuro ricco di generosità e solidarietà.

Ragusa 12 maggio 2018

Paolo Rocuzzo
Presidente AVIS di Ragusa





Da Giardini per una Sicilia avisina

Si è svolta nei giorni 20-21-22 Aprile la 48^a Assemblea Regionale Avis presso l'Atahotel Naxos Beach di Giardini Naxos che visto impegnati tutto il direttivo regionale e i delegati delle nove province siciliane in un confronto aperto, leale e costruttivo.

I lavori sono stati aperti dal Presidente Regionale, Salvatore Mandarà, secondo un calendario ben definito. L'occasione è stata propizia per affrontare i molteplici temi dell'Associazione come la questione Etica, l'Avis e i giovani, il Servizio Civile Nazionale, Formazione e Comunicazione, ecc. a partire dalle piccole realtà e finire con la designazione dei delegati nazionali che avranno il compito di declinare e sostenere le istanze, i suggerimenti e le proposte avanzate dai dirigenti dell'Avis Siciliana. L'atto finale del convegno è stato l'approvazione del bilancio 2017 e la ratifica del preventivo finanziario 2018. La prima giornata sono stati forniti dati e proposte scientifiche dai Responsabili Sanitari delle varie Avis Siciliane tra cui il nostro dott. Piero Bonomo, Direttore Sanitario dell'Avis di Ragusa, e il dott. Giovanni Garozzo, Direttore del SIMT (Servizio Immunematologia e Medicina Trasfusionale) dell'ASP7 i quali hanno fornito elementi utili sugli studi e i processi di lavorazione del sangue raccolto e soprattutto sui corretti stili di vita dei donatori.

La seconda giornata è stata caratterizzata dall'intervento programmatico di tutti i Presidenti Provinciali della nove province siciliane che hanno rappresentato, luci ed ombre, delle attività della propria realtà avisina. Di alto livello è stato l'in-



tervento del neo eletto Presidente Provinciale Giampiero Saladino che ha presentato una realtà avisina iblea ben organizzata, che ha ottimi rapporti con le strutture sanitarie e felicemente integrata con il territorio. *"I dati di raccolta del sangue nella provincia di Ragusa ad oggi sono: Totale soci 24.843 (+ 306 rispetto al 2016), le donazioni 38.021 (+ 891 rispetto al 2016), la raccolta estiva ha registrato 6.118 donazioni (+ 130 rispetto all'anno precedente).* Gli obiettivi del suo mandato - evidenza Saladino - *saranno l'impegno per il "miglioramento continuo" che coinvolgerà tutte le sedi della provincia, ovvero l'ottimizzazione delle relazioni interne ed esterne, implementazione della sussidiarietà istituzionale, sostenibile e funzionale al progetto di missione, l'assicurazione di una continua attenzione per il mantenimento dell'efficienza di tutte le dotazioni Strutturali, Tecnologiche ed Organizzative".*

Il consuntivo del 48° Congresso Avis ha dimostrato infine che la famiglia Avis Siciliana ha bisogno di trovare

unità di intenti e comportamenti univoci. Un'Avis a più velocità, non decolla, essa ha bisogno di trovare una sinergia consapevole e processi uniformi che diano garanzia ai donatori e sicurezza ai fruitori. I protocolli d'intesa con le Aziende Ospedaliere devono rispettare grandi e piccole realtà avisine, la filosofia che muove la cultura della donazione deve prevedere una maniera univoca di espressione nei confronti della comunità in cui si opera. Il dibattito sul nuovo Statuto ha interessato tutti i presenti perché da questo rinnovamento l'Avis dovrà scegliere il proprio futuro. La famiglia Avis è cresciuta, il suo futuro dipende dalle scelte e dalle condizioni operative a qualsiasi livello. Per quanto ci riguarda, il mantenimento del primato della nostra Avis Ragusa, nello scenario italiano, ci obbliga a lavorare, sempre e di più, ogni giorno, ogni momento, ogni istante della nostra vita, senza mai perdere l'obiettivo per il quale ci onoriamo di portare al petto la goccia di sangue, simbolo della nostra missione.

Giuseppe Suffanti



La Giornata Mondiale del Donatore

Il 14 giugno di ogni anno si ripropone la giornata mondiale del donatore a conferma della sua centralità nel sistema Avis Internazionale. La data non deriva da un concordato o da una mega riunione di tutti i rappresentanti internazionali Avis, ma essa fu istituita dalla data di nascita dello scopritore dei gruppi sanguigni cioè del medico austriaco Karl Landsteiner nato a Baden (Germania) il 14 Giugno 1868.

Da quella condivisione e sulla base di importanti studi sulle tecniche di perfezionamento negli anni successivi, nacque l'Avis Mondiale, la quale come ogni anno, coglie l'occasione per sottolineare, la scoperta di un grande valore sociale ed umano di tale gesto e per ribadire l'importanza di garantire ovunque la disponibilità di donazioni gratuite, periodiche, anonime e associate. Qualche dato: sono più di centododici milioni le donazioni effettuate ogni anno a livello mondiale, il tasso di donazione ogni mille abitanti è di 32 per alto reddito, 15 per reddito medio alto, 7/8 per medio basso e 4,6 nelle nazioni a basso reddito. In parti-



colare l'Avis Sicilia conta, secondo dati ufficiali 120.568 donazioni nell'anno 2017 e in quarant'anni di attività dell'Avis Comunale di Ragusa conta 415.663 donazioni che hanno premiato la comunità ragusana, proclamata da autorevoli dati, i primi della classe in Italia.

La nostra Avis comunale di Ragusa ha festeggiato la particolare ricorrenza con un numero di donazioni superiori al previsto, infatti i donatori, le donatrici e soprattutto la componente giovanile sono stati i veri protagonisti di questa giornata di festa. Come segno di riconoscimento,

alcuni rappresentanti del Direttivo Avis hanno regalato, dopo la donazione, un cestino di ciliegie a tutti. Nel ringraziare i presenti per le donazioni odierne il presidente Paolo Rocuzzo ha sottolineato come *il pensiero simbolico della ciliegia richiami l'antico detto che esse si mangiano volentieri, perché "l'una tira l'altra" e nel contempo si lancia un preciso messaggio ai donatori intervenuti, i quali si fanno portatori e costruttori di una nuova cultura della donazione soprattutto verso le giovani generazioni*".

G. S.





Anche l'AVIS iblea all'ombra del Partenone

Ogni anno per il 14 giugno, giorno della nascita del dottor Landsteiner, scopritore dei gruppi sanguigni, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) organizza delle manifestazioni dedicate al donatore. Quest'anno l'OMS ha individuato nella città di Atene la sede europea per celebrare il donatore di sangue.

Il direttore del Centro Nazionale Sangue della Grecia, il dottor Kostas Stamoulis, mi ha invitato a fare una relazione sul tema: Il donatore di sangue inteso come cittadino. Quale magnifica occasione per presentare la nostra realtà sul palcoscenico europeo!

Giorno 14 giugno nel contesto delle varie celebrazioni previste, si è svolto una *workshop* dal titolo: "Riflettori sui donatori". Dopo i saluti del rappresentante della OMS, che ha sottolineato l'importanza del donatore volontario di sangue, il professor Koulierakis dell'Università di Atene ha parlato della crisi economica e dell'impatto di questa sulla donazione, quindi il professor Rossi ha letto un intervento di padre Rigoldi, cappellano del carcere per minori Cesare Beccaria di Milano sulla donazione come espressione culturale di maturità civica e solidarietà sociale (intervento particolarmente apprezzato dal pubblico), quindi ho tenuto la mia

relazione sul donatore come cittadino consapevole del proprio ruolo nella comunità, non solo verso pazienti con patologie specifiche (vedi la talassemia). Ho anche sottolineato come l'impegno dei nostri donatori vada oltre ciò, attraverso il proprio contributo nell'incremento del numero dei donatori tipizzati per la banca regionale dei gruppi rari e dei donatori

di midollo osseo, della raccolta di plasma attraverso l'applicazione della *tailored donation* (la donazione cucita addosso alle caratteristiche dei donatori). Ha particolarmente colpito il numero dei donatori della provincia, il numero dei donatori che hanno donato il proprio midollo osseo per pazienti oncoematologici (ben 11, di cui tre soltanto negli ultimi due mesi). Ma soprattutto ha impressionato la nostra attività nel campo della sensibilizzazione e



formazione dei giovani, con attività che iniziano sin dalla scuola elementare per proseguire nella scuola media e alle scuole superiori con l'arruolamento dei 18enni come donatori attivi e cittadini consapevoli del proprio ruolo nella società. Particolarmente apprezzate sono state alcune riflessioni dei nostri ragazzi di scuola elementare dopo una visita all'unità di raccolta di Ragusa. A conclusione, ho presentato i risultati di una indagine che abbiamo svolto qualche anno fa su quali siano le motivazioni che spingono a essere donatori, con le tre tipologie di donatore: l'altruistico, l'utilitaristico e il donatore espressivo, tutte tipologie che possono coesistere nello stesso donatore.

Ha concluso il workshop il dottor Aranko della European Blood Alliance che ha parlato del significato della selezione dei donatori per la sicurezza del sangue e quindi sulla necessità dell'uso di questionari pre-donazionali e sui controlli infettivologici delle unità di sangue donate.

Hanno concluso al giornata il ministro della salute, il ministro dello sport, il ministro della cultura con i loro saluti e ringraziamenti ai donatori presenti. Particolarmente partecipati sono stati i saluti del presidente della Federazione Panellenica delle organizzazioni dei donatori volontari del sangue.

Infine vari campioni di sport olimpici hanno consegnato dei riconoscimenti a 12 donatori, provenienti da 12 città diverse della Grecia, che si sono distinti per particolari meriti.

Estremamente interessante anche la mostra di testimonianze fotografiche sull'accoglienza dei migranti nonché un documentario sulla elaborazione di

graffiti sulle mura della città di Atene per sensibilizzare i cittadini alla donazione del sangue.

Sono stato particolarmente orgoglioso di aver presentato la nostra associazione e la nostra organizzazione a tutta l'Europa. Grazie a tutti!

Dott. Giovanni Garozzo
Direttore del SIMT provinciale
di Ragusa

GLI OBIETTIVI DELLA CAMPAGNA DI QUEST'ANNO SONO STATI:

- celebrare e ringraziare le persone che donano il sangue e incoraggiare coloro che non hanno ancora donato il sangue a iniziare la donazione;
- aumentare la consapevolezza che la donazione di sangue è un'azione altruistica a vantaggio di tutta la società e che una fornitura adeguata può essere assicurata solo attraverso donazioni regolari da parte di donatori di sangue volontari e non retribuiti;
- sottolineare la necessità di una donazione di sangue impegnata per tutto l'anno, al fine di mantenere forniture adeguate e raggiungere l'autosufficienza nazionale del sangue;
- focalizzare l'attenzione sulla donazione di sangue come espressione della partecipazione della comunità al sistema sanitario e dell'importanza della partecipazione della comunità al mantenimento di adeguate quantità di sangue sufficienti, sicure e sostenibili;
- promuovere i valori comunitari della donazione del sangue nel rafforzare la solidarietà e la coesione sociale della comunità e nell'incoraggiare le persone a prendersi cura l'una dell'altra e costruire una comunità di cura;
- promuovere la collaborazione internazionale e assicurare la diffusione e il consenso a livello mondiale sui principi della donazione volontaria non retribuita, aumentando al contempo la sicurezza e la disponibilità del sangue.





Frammenti di vite spezzate

Ho voluto accostare questi brevi riflessioni di Erri De Luca e di Tonio Dell'Olio perché credo ci costringono a considerare le nostre responsabilità nei confronti di ciò che accade attorno a noi.

Il problema dei migranti in Italia, quello della legalità e della lotta alle mafie non sono così lontane tra loro.

C'è una umanità sofferente che bussava alle porte dell'Europa, ed è illusorio pensare di fermarla con leggi, con rimpatri forzati. Le migrazioni sono sempre esistite, uomini, donne e bambini si sono sempre spostati per fame o per guerre.

"Una linea fatta di infiniti punti, infiniti nodi, infiniti attraversamenti. Ogni punto una storia, ogni nodo un pugno di esistenze. Ogni attraversamento una crepa che si apre. E' la Frontiera. Non è un luogo preciso. Piuttosto la moltiplicazione di una serie di luoghi in perenne mutamento che coincidono con la possibilità di finire da una parte o di rimanere nell'altra" questo il concetto di Frontiera che scrive nel suo libro "La Frontiera" il giornalista Alessandro Leogrande.

I migranti sono persone che se accolte e integrate in maniera efficiente possono diventare una risorsa per il nostro paese, per la nostra cultura invece di diventare manovalanza a basso costo per l'arricchimento di alcuni.

Purtroppo, in alcuni casi, è l'Italia peggiore quella con la quale questi richiedenti asilo si scontrano, è l'Italia dell'illegalità, dello sfruttamento, dell'esclusione, delle mafie e uomini come Falcone e Borsellino e tanti altri sono morti perché credevano in una Italia migliore.

A Pozzallo lo scorso marzo c'è stata una manifestazione (vedi foto) a sostegno di una ong spagnola Proactiva Open Arms, che si è vista sequestrare la nave dopo aver sbarcato i 216 migranti soccorsi in mare (la riflessione di Tonio Dell'Olio fa riferimento proprio ad uno di questi immigrati). Sono stati accusati di favoreggiamento dell'immigrazione clandestina essendosi rifiutati di consegnare alla guardia costiera libica i migranti e per non aver interrotto il salvataggio degli stessi. Non è immaginabile che esista il reato di solidarietà umana, salvare vite umane non è e non deve mai diventare un reato.



Gianna Leggio

Vite da raccogliere

Siamo contemporanei del peggiore trasporto marittimo della storia umana. Gli schiavi deportati dall'Africa alle Americhe, incatenati e chiusi nelle stive dei velieri, viaggiavano meglio. Perché erano mercanzie pagate alla consegna, dunque bisognava che arrivasse in condizioni decenti per essere venduta. Era perciò sfamata, dissetata.

Oggi sul Mediterraneo il corpo umano è la più redditizia merce di contrabbando, ma non è più necessaria la consegna a una destinazione, perché paga in anticipo. Il carico può andare perduto, senza danno per il trasportatore.....Movente dei flussi è lo stato di necessità. ...Un popolo aggredito da malanni di guerra, persecuzione, fame, fa come l'albero circondato dalle fiamme: salva i suoi semi gettandoli al vento oltre il cerchio di fuoco. Che si spargano ovunque, atterrino al riparo. Finiscano pure affondati in mare, pur di schizzare fuori della morsa. Così sono i nuovi spaesati cittadini del mondo, semi di desiderio urgente di germogliare, aggiungere fertilità al luogo in cui sono caduti. Sono il sempreverde della specie umana, serbatoio di energie, fabbrica di nuove nascite spinte dalla volontà di risarcimento contro i lutti, le decimazioni.

Allora è insufficiente e impreciso il verbo accogliere.... Il verbo del mio ordine del giorno e della notte è raccogliere. Perché giunge un raccolto di umanità che non abbiamo seminato, né coltivato, né irrigato, né istruito.

Erri De Luca

Come nei campi di concentramento

È come se dopo il 4 marzo fosse stata abbassata una serranda: del tema migranti non se ne parla più. È finita l'emergenza, è cessato il pericolo, ridotta è persino la paura. Intanto uomini, donne e bambini che nella roulette della vita hanno avuto la sola sventura di essere partoriti al di là del mare che ci separa (e che una volta ci univa), continuano a tentare il proprio "grattaevinci" e molto spesso perdono. Come è accaduto al giovane eritreo di 24 anni, giunto al pronto soccorso di Pozzallo "pelle e ossa, non lo dimenticheranno facilmente, non lo dimenticheranno mai. È morto di fame, poche ore dopo lo sbarco, lasciando gli operatori sanitari sgomenti e impotenti". Così riportano le cronache, per poi aggiungere che, insieme a lui, altri ragazzi presentavano gli stessi "sintomi". Il sindaco di Pozzallo, Roberto Ammatuna, che è anche primario del pronto soccorso dell'ospedale di Modica dice: "Non capisco la distinzione tra immigrati che vengono da Paesi in guerra e immigrati che provengono da un Paese dove c'è una situazione economica che è drammatica. Però quello che mi impressiona è che sembra di tornare a 70 anni fa, quando abbiamo visto quelle drammatiche scene di un campo di concentramento e quegli esseri umani, quegli ebrei, ridotti pelle e ossa (...). Noi, come città, vogliamo continuare in quest'opera di accoglienza perché un Paese civile non può tirarsi indietro". Considerazioni che non si sono sentite in campagna elettorale. E non chiedetemi perché.

Tonio Dell'olio - Mosaico dei giorni - marzo 2018



Questa rubrica vuole essere un viaggio alla scoperta delle culture alimentari di popoli e civiltà a volte lontani dalla nostra... per scoprire sapori insoliti, piatti gustosi, profumi intensi... Sarà questo un modo per conoscere le culture "altre".

La rubrica presenta sia la ricetta (facile da preparare) che, brevemente, il Paese da cui proviene.

Auguro a tutti buon viaggio... tra le ricette del mondo

Gianna Leggio

Kela ka rayata

Fate scaldare il burro e soffriggete brevemente il cocco grattugiato grossolanamente. Lasciate raffreddare, quindi frullate questo intingolo con lo yogurt, la banana e la menta. Versate la miscela

INGREDIENTI:

- ✓ 50 gr. di burro
- ✓ 3 cucchiaini di cocco fresco grattugiato
- ✓ 200 ml di yogurt bianco
- ✓ Mezza banana matura
- ✓ Un cucchiaino di foglie di menta fresca
- ✓ 5 cucchiaini di acqua minerale fredda

in un bicchiere alto a cui aggiungerete l'acqua minerale ghiacciata (la quantità dell'acqua sarà a vostra discrezione in base alla consistenza che volete fare raggiungere a questa bevanda).

I "raytas" sono bevande rinfrescanti a base di yogurt che in India accompagnano il pasto principale ma nella cucina vegetariana il Kela ka rayta viene consumato anche come dessert.



INDIA

L'India è uno Stato dell'Asia meridionale, con capitale Nuova Delhi. È il settimo paese per estensione geografica al mondo (3 287 590 km²) e il secondo più popolato dopo la Cina.

Confina con il Pakistan a ovest, Cina, Nepal e Bhutan a nord-est, e Bangladesh e la Birmania ad est. I suoi vicini prossimi, separati dall'Oceano Indiano, sono lo Sri Lanka a sud-est e le Maldive a sud-ovest.

Sede della civiltà della valle dell'Indo e regione di rotte commerciali storiche e di vasti imperi, il subcontinente indiano è stato identificato per gran parte della sua lunga sto-

ria, con il suo commercio e la ricchezza culturale.

Quattro grandi religioni del mondo, l'Induismo, il Buddismo, il Giainismo e il Sikhismo, sono nate qui.

Annessa alla Compagnia Inglese delle Indie Orientali dai primi decenni del XVIII secolo e colonizzata dal Regno Unito dalla metà del XIX secolo, l'India è diventata un moderno Stato nazionale nel 1947, dopo una lotta per l'indipendenza che è stata caratterizzata da una diffusa resistenza non violenta guidata da Gandhi.

L'India è la dodicesima più grande economia del mondo in termini nominali, e la quarta in termini di

potere d'acquisto. Riforme economiche hanno trasformato il paese nella seconda economia a più rapida crescita, ma nonostante ciò il Paese soffre ancora di alti livelli di povertà, analfabetismo e malnutrizione. Anche se l'economia indiana è cresciuta costantemente nel corso degli ultimi due decenni, la sua crescita è stata irregolare e diseguale fra i diversi gruppi sociali, gruppi economici, regioni geografiche, e tra zone rurali e zone urbane. L'industria cinematografica indiana è la più grande al mondo. Bollywood, con sede nella città di Mumbai, possiede la più prolifica industria cinematografica del pianeta.



Integratori alimentari: consigli d'uso

“Dottore, mi sento tanto stanco”. “Dottore, sono sposata, senza forze...” “Dottore, la mattina non riesco ad alzarmi dal letto e dormirei tutto il giorno”. “Dottore, ho un senso di svuotamento, mi gira la testa, mi affatico subito, mi dimentico le cose...” e così via.

Quante volte al giorno noi medici ci sentiamo dire dai nostri pazienti queste frasi? Se dovessi fare una statistica personale almeno il 30/40% degli accessi allo studio medico riguarda questa problematica. Percentuale altissima! Ed inevitabilmente la richiesta è quella di utilizzare qualcosa per “tirarsi su”.

“Dottore, la mia amica prende questa bustina...” “Dottore, ho letto su internet che la stanchezza si combatte con...” “Ho trovato sulla rivista un annuncio che risolve i problemi”. “In televisione fanno una gran pubblicità su questo prodotto...” Allora, vista l’alta percentuale della popolazione sensibile a questo argomento, mi sembra opportuno fare qualche utile considerazione.

Partiamo dalle affermazioni di uno dei padri della Medicina: Ippocrate, che affermava: “Fai del cibo la tua medicina - Sia la natura la tua terapia - Rendi medico il tuo paziente”.

Il più delle volte per “ricaricarsi” basta un po’ di relax e seguire una dieta equilibrata e varia, ricca di alimenti fondamentali per il mantenimento delle energie e delle funzioni vitali dell’organismo. Questi alimenti sono la frutta, gli ortaggi, le verdure, la carne, ed il pesce. Non meravigliatevi se metto in secondo piano la pasta ed il pane perché, obiettivamente, anche se fanno parte della cosiddetta “cucina mediterranea”, sono purtroppo responsabili di severe malattie metaboliche quali diabete ed obesità.

“Dottore, io non posso fare a meno di un bel piatto di pastasciutta al giorno e di accompagnare il secondo col pane”... D’accordo, ma se fai un’attività fisica adeguata e se non ti corichi subito dopo i pasti mi va bene, se no come fai a bruciare tutte le calorie ingurgitate quotidianamente? Fra l’altro i farinacei non contengono minerali né proteine, però... soddisfano il senso di sazietà!

Modificare gli stili di vita e regolare i tempi dei pasti è indispensabile. Mangiare bene e in fretta rappresenta una contraddizione, anzi è una incompatibilità assoluta. I ritmi della vita moderna impongono sempre più frequentemente di “perdere” tempo per un pasto

adeguato. Bisogna anche auspicare un’umentata attenzione all’informazione alimentare ed a una crescita della “cultura del cibo”, badando bene alla qualità ed alla quantità dei prodotti assunti.

La scelta alimentare è oggi troppo condizionata dalla palatabilità e dalla rapidità di assunzione piuttosto che dall’effettivo valore nutrizionale. Non tutto ciò che è gustoso è genuino. Non tutto ciò che sazia è effettivamente nutritivo. Il mantenimento auspicato da tutti di un apparente benessere psico-fisico non sempre coincide con il piacere di una “buona tavola” e con l’azione preventiva di malattie legate al cibo.



Pertanto, in conclusione, la dieta (parola che viene dal latino “dies” = giorno) non deve essere monotona ed essenziale - per dirla in breve panini imbottiti e/o brioche - ma deve comprendere una giusta ed equilibrata quantità di principi nutrizionali essenziali all’attività di ciascuna persona. Frutta, ortaggi e verdure sono sempre da preferire anche per le fisiologiche funzioni intestinali - e

questo è un altro argomento che merita un articolo a parte -.

Non lesinate insalatone miste ricche di tutto (tipo la “nizzarda” che comprende anche tocchetti di formaggio, noci, uova e, variante personalissima, anche acciughe). Facilitano la digestione e migliorano l’assorbimento di tante sostanze utili.

Non dimenticate l’uso corrente del miele, buono per tutte le età e tutte le stagioni piuttosto che spendere in “pappe reali supreme” e propoli varie. Bere molto nel corso delle 24 ore (anche di notte) evitando bevande eccessivamente gasate e gli alcoolici.

Evitate le “privazioni punitive” ed i soldi dei pasti per non cadere in pericolosi eccessi compensativi. Ricordate che il digiuno auto-imposto fa venire la depressione. Se seguite queste semplici norme “di vita” sarà difficile ricorrere agli integratori e qualora dovessero diventare utili, ricordatevi sempre di consultare prima il medico di fiducia. Gli integratori vanno bene solo in casi particolari, come nelle persone anziane, nelle lunghe convalescenze, nelle diete obbligate per motivi di allergia o intolleranza, nella gravidanza, nell’allattamento al seno e negli sportivi professionisti o non che si allenano ogni giorno intensamente per recuperare la perdita di sali minerali in modo supplementare.

Giovanni Ottaviano

Donazione...di valori!



AVIS
Ragusa

Prima doni, poi parti!

AVIS
Ragusa

