

In questo numero...

AUGURI

1

ANALISI DEL SANGUE

2

LA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA

4

COMUNICAZIONE PER I DONATORI

4

IL RISO FA BUON SANGUE

4



**A TUTTI I SOCI
E A TUTTE LE FAMIGLIE**



**Dona in doppio,
anche durante
le feste!**

*Il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo
dell'Avis di Marsciano
augurano a tutti
un Sereno Natale e Felice Anno Nuovo*



ANALISI DEL SANGUE EFFETTUATI AL DONATORE PERIODICO

Di seguito vi illustriamo la situazione attuale riguardo ai controlli che vengono effettuati sui donatori al momento della donazione in base a quanto stabilito dalla normativa vigente.

Il donatore periodico di sangue viene sottoposto, con cadenza annuale ad esami di laboratorio indicati nell'allegato IV, punto 6, del Decreto del 2 Novembre 2015 (pubblicato sulla "Gazzetta Ufficiale" n° 300 del 28/12/2015).



ESAMI EFFETTUATI AD OGNI DONAZIONE

Esame emocromocitometrico completo.
Solitamente sono elencati con queste sigle:

HCB = emoglobina
HCT = ematocrito
RBC = globuli rossi
MCV = volume cellulare medio (dei globuli rossi)
MCH = contenuto emoglobinico dei globuli rossi
MCHC = concentrazione dell'emoglobina contenuta nei globuli rossi
RDW = variabilità delle dimensioni dei globuli rossi
PLT = piastrine
MPV = volume medio delle piastrine ([parametri per escludere eventuali anemie](#))

WBC = globuli bianchi tot
NE = neutrofil
LY = linfociti
MO = monociti
EO = eosinofili
BA = basofili
([parametri per escludere eventuali infezioni/problemi immunitari](#))

Esami per la qualificazione biologica del sangue e degli emocomponenti
(gli esiti di questi esami vengono comunicati al donatore solo in caso di positività):

HbsAg e Anticorpi anti-HCV: [sono, se positivi, indice rispettivo di epatite B e C](#)
Test sierologico per la ricerca combinata di anticorpo anti HIV 1-2 e antigene HIV 1- 2: [sono indici di AIDS](#)

Anticorpi anti-Treponema Pallidum (TP) con metodo immunometrico: **sono indici di sifilide**

HCV NAT-HBV NAT-HIV NAT: **sono indici di epatite e AIDS**

Fenotipo ABO mediante test diretto ed indiretto - Fenotipo Rh completo: **sono determinazione del gruppo sanguigno**

Determinazione dell'antigene Kell e, in caso di positività dello stesso, ricerca dell'antigene Cellano - Ricerca degli anticorpi irregolari anti-eritrocitari: **parametri per la valutazione della compatibilità per le trasfusioni**



ESAMI EFFETTUATI CON CADENZA ALMENO ANNUALE ai seguenti controlli ematochimici:

Glicemia = livello di zuccheri nel sangue (eventuale diabete)

Creatinemia = livello di creatinina. Se alta è indice di disfunzione renale

ALT = transaminasi. Se alta è segno di disfunzione del fegato

LDL = colesterolo totale

HDL = colesterolo buono

Trigliceridi = grassi presenti nel sangue

Protidemia = proteine presenti nel sangue

Ferritinemia = indice delle riserve di ferro dell'organismo

Inoltre nell'ambito della visita per l'accertamento dell' idoneità alla donazione, il Medico Responsabile dell'Unità di Raccolta, qualora dal colloquio emergano problematiche che necessitano di ulteriori approfondimenti ai fini della tutela della salute del donatore può prescrivere esami aggiuntivi come ad esempio:

PSA Totale e Libero (negli uomini oltre i 50 anni): **indice di ipertrofia o tumore alla prostata**

TSH: **funzionalità della tiroide**

Elettroforesi proteica: **analisi delle proteine presenti nel sangue**

Esame delle urine



La salute inizia dalla tavola *di Valentina Benfatti*

LE CRUCIFERE

Le crucifere sono una famiglia importante per l'orto, visto che comprendono tutti i cavoli (dal cappuccio al broccolo) e anche alcune altre piante come rucola e rapanelli.

Il nome deriva dal fatto che hanno 4 petali per ogni fiore, ricordando la forma di una croce e vengono chiamate anche brassicacee.

In questa stagione è fondamentale inserire questi ortaggi nella nostra alimentazione poiché hanno preziose proprietà per il nostro organismo.

Sono ricche di acqua e fibra e per questo hanno un elevato potere saziante, migliorano la motilità intestinale e modulano la risposta glicemica al pasto.

Ma inoltre quali altri alleati per la nostra salute possiedono?

- Sono ricche di **composti fenolici** ad elevata attività antiossidante: tra i più importanti ricordiamo gli isotiocianati, composti aromatici contenenti zolfo, responsabili dell'odore tipico sprigionato da questi ortaggi durante la cottura; questi composti conferiscono un effetto protettivo nei confronti delle due malattie degenerative più diffuse nei paesi occidentali, il cancro e le patologie cardiovascolari. Altri composti fenolici sono gli indoli, i quali stimolano l'azione detossificante di alcuni enzimi.

Altri composti fenolici sono i flavonoidi, tra cui la quercetina, un potente antiossidante tra i responsabili anche delle ottime proprietà della cipolla, in grado di proteggere in maniera efficace dalle malattie cardiovascolari, e le antocianine, presenti soprattutto nei cavoli di colore viola.

Le brassicacee sono anche molto ricche di carotenoidi, anch'essi potenti antiossidanti, in grado di neutralizzare in maniera efficace i radicali liberi. Tra i carotenoidi troviamo il beta-carotene, utile alla sintesi di vitamina A, ma anche in grado di abbassare i livelli di colesterolo cattivo, prevenendo l'aterosclerosi. Altro antiossidante è la vitamina C, dal potere antitumorale, poiché impedisce in stomaco ed intestino, la conversione di nitriti e nitrati (conservanti degli alimenti) in nitrosammine, composti cancerogeni.

RACCOMANDAZIONE: poiché molti di questi ortaggi devono essere cotti, è bene non eccedere con i tempi di cottura, per evitare che le sostanze nutritive vengano perse tutte nell'acqua di cottura. In tal senso, è ottima la cottura al vapore o una sbollentata veloce e successiva ripassata.

Vanno inseriti poco in casi di meteorismo o sindrome del colon irritabile poiché hanno, come detto sopra, un'elevata quota di fibra.



COMUNICAZIONE PER I DONATORI

Nel 2022 l'assemblea annuale dei soci verrà organizzata, come da statuto, entro il mese di Febbraio. Vorremmo cogliere l'occasione per consegnare le benemerzende a voi donatori, un riconoscimento importante che assegnavamo solitamente durante la festa del donatore che purtroppo non è stata programmata a causa della pandemia. Nel mese di gennaio quindi, oltre a comunicarvi la data dell'assemblea, pubblicheremo su un numero speciale de "Il Globulo" la lista di tutti i soci a cui verranno consegnate le benemerzende.

**IL MIO SO
FA
BUON SANGUE**

L'ANGOLO DI ALFREDO



Mio cugino si è vaccinato perché pensava che con il Green Pass poteva viaggiare, andare al teatro, al ristorante ecc ecc... Quando gli ho detto che ci volevano ugualmente i soldi è svenuto.



MIO CUGINO

*Per darsi una mano
o per diventare donatore...*

seguici su



la nostra sede è in Via B. Buozzi, 21 a Marsciano.
Siamo aperti dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 11
e il giovedì pomeriggio dalle 17 alle 19.

Tel. e Fax 075.8748916
www.avismarsciano.it
e-mail: marsciano.comunale@avis.it

Il centro di raccolta presso il nuovo Ospedale di Pantalla è aperto tutti i giorni dal lunedì al sabato (escluso il mercoledì) ed ogni terza domenica del mese (escluso il mese di agosto) dalle ore 7,45 alle ore 10,40.

è obbligatoria la prenotazione