

In questo numero...

AMBASCIATORE DI SOLIDARIETÀ

AVIS IN PILLOLE

DONATORI E GREEN PASS

LA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA

IL RISO FA BUON SANGUE



A TUTTI I SOCI E A TUTTE LE FAMIGLIE

PORTA UN AMICO

Prenota una donazione
per un amico/a
e diventa

**AMBASCIATORE
DI SOLIDARIETÀ**



ogni fine mese verrà consegnato un riconoscimento!!

CONTATTACI E PRENOTA LA DONAZIONE

075.8748916 - 3398516317

 366 6123389

Rivolto ai nostri Soci
AVIS Comunale
Marsciano

Se sei un nostro socio e hai un' amica/o che potrebbero diventare donatori periodici proprio come te, puoi partecipare all'iniziativa e diventare **Ambasciatore di solidarietà!** Nessuno meglio di te sa trasmettere i principi solidali che ci accomunano e che ci spingono a donare una parte di noi per salvare delle vite.

Perciò se prenoti la donazione per il tuo amico o la tua amica, alla fine di ogni mese presso la nostra sede saremo fieri di consegnare a tutti gli ambasciatori un **simpatico riconoscimento** per ringraziare te per aver contribuito a far crescere la nostra associazione e per ringraziare il nuovo donatore che prendendo esempio da te avrà capito quanto è importante il gesto che ha compiuto.

Per prenotare contattaci e specifica che stai partecipando all'iniziativa!

La nostra segreteria è aperta dal lunedì al venerdì
dalle 9 alle 11 e il giovedì pomeriggio dalle 17 alle 19.

I numeri di telefono per la prenotazione

0758748916 - 3398516317

SMS o WHATSAPP: 3666123389

#AVISinPILLOLE



Stiamo intensificando l'attività di chiamata verso i nostri soci per concorrere alla pianificazione dell'attività trasfusionale e per far sì che ci siano sempre scorte di sangue a sufficienza. Negli ultimi mesi, quasi settimanalmente, ci sono arrivate segnalazioni dai centri di raccolta sulla grave carenza di sangue per alcuni gruppi specifici. Se sei nostro socio ti sarà capitato di ricevere spesso da parte nostra SMS o chiamate telefoniche per invitarti a prenotare la donazione proprio perchè è nostro dovere fare appello alla vostra disponibilità e sensibilità per far fronte alle carenze delle scorte. Ringraziamo tutti coloro che hanno risposto ai nostri appelli e vi ricordiamo che per qualsiasi informazione o chiarimento potete contattarci attraverso i recapiti telefonici. Siamo presenti anche nei social Facebook e Instagram.

Se sei celiaco avvertici quando prenoti la tua donazione!
Cercheremo di fare in modo che il centro di raccolta quel giorno abbia a disposizione anche per te la colazione post-donazione!



Il giorno della donazione non è necessario restare digiuni!
Puoi fare una colazione leggera a base di frutta fresca o spremute, tè o caffè poco zuccherati, biscotti secchi, fette biscottate o pane non condito e marmellata.
Evita latte e latticini e bevi molta acqua!



**fai una colazione
leggera**

**il mattino del prelievo:
3 consigli utili**



**evita il consumo
di latticini**

**bevi molta
acqua**



Chiarimenti su donatori e Green Pass

Con riferimento alle ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19 e per l'esercizio in sicurezza di attività sociali ed economiche in Italia, disposte da **Decreto Legge del 23 luglio 2021**, si ravvisa l'opportunità di precisare che **l'accesso dei donatori alle sedi di raccolta di sangue ed emocomponenti ubicate presso le strutture ospedaliere, come pure a tutte le unità di raccolta associative**, non rientra fra i servizi e le attività il cui accesso è consentito esclusivamente ai soggetti muniti di una delle certificazioni verdi COVID-19 di cui all'articolo 9, comma 2 del Decreto Legge del 22 aprile 2021, n. 52. Pertanto, si precisa che **l'accesso del donatore alle sedi di raccolta**, nel rispetto delle misure di prevenzione generale a garanzia della sicurezza della donazione, **NON È subordinato al possesso della certificazione verde COVID-19 ("green pass")**.



La salute inizia dalla tavola di Valentina Benfatti

DAVVERO I PRODOTTI LIGHT CI FANNO DIMAGRIRE?

Gli **alimenti light** sono quei **cibi** che sono stati pensati e realizzati per ridurre l'apporto calorico o per "alleggerirli" di quelle componenti nutrizionali considerate più dannose in termini di salute come i grassi o gli zuccheri semplici.

Spesso la dicitura light ci fa pensare a un alimento sano da poter includere in grandi quantità nella nostra alimentazione. Purtroppo non è proprio così ed è necessario leggere l'etichetta di questi prodotti.

Ci sono i prodotti **a ridotto contenuto di grassi**, spesso latticini derivanti da latte scremato o parzialmente scremato, che possono subire aggiunta di acqua per sostituire una parte dell'olio o del grasso. Questo rende il prodotto più degradabile e rende quindi necessario l'aggiunta di conservanti in quantità maggiori rispetto al prodotto originario.

I prodotti **a ridotto contenuto di zuccheri** prevedono la sostituzione parziale o totale degli zuccheri semplici con edulcoranti. Fra questi abbiamo i polioli, che hanno un contenuto calorico inferiore al saccarosio. Tutti gli edulcoranti possono, però, avere **effetti collaterali** se assunti ad alte dosi, come i classici effetti lassativi indotti da un eccessivo consumo di polioli. Alcuni edulcoranti, inoltre, sono sconsigliati per le donne in gravidanza e allattamento, così come anche per i bambini al di sotto dei 3 anni di età.

Un uso elevato di dolcificanti abitua maggiormente il palato ad un gusto sempre più dolce creando dipendenza.

I cibi light, inoltre, hanno spesso un maggior apporto di zuccheri a fronte di un minor apporto lipidico. L'alta concentrazione di zuccheri presenti in questi alimenti **potrebbe** favorire lo sviluppo del **diabete** e della resistenza insulinica. Inoltre, questi prodotti richiamando l'insulina a livello ematico, determinano l'ingresso del glucosio a livello cellulare e di conseguenza l'arrivo più repentino dello stimolo della fame. Questi prodotti, quindi, avrebbero un minor **indice di sazietà**.

Gli alimenti light possono aiutare in **alcuni casi particolari** dove è necessario **abolire in modo drastico alcuni nutrienti** perché particolarmente pericolosi per lo stato di salute in quel momento e se vanno usati non si deve cadere nell'errore di credere che il solo fatto di assumerli faccia perdere peso! Per mantenere o raggiungere un peso salutare occorre ispirarsi alla Dieta Mediterranea, variando gli alimenti, puntando alla stagionalità di essi; il più possibile utilizzare alimenti a km 0 e avere uno stile di vita attivo riducendo la sedentarietà.

IL NISO FA BUON SANGUE

L'ANGOLO DI ALFREDO



Se avete deciso di vaccinarvi, state attenti.

Quello che sto per raccontare è successo davvero.

Una persona che conosco bene ha fatto la sua seconda dose di vaccino in Asl e sin da subito ha cominciato a vedere sfocato e questa sensazione è rimasta per tutto il tragitto verso casa.

Quando è tornato a casa, rendendosi conto che non era una sensazione ma realmente vedeva male, ha chiamato il centro vaccinazione per un consiglio e per chiedere se doveva consultare un medico o essere ricoverato in ospedale.

Gli hanno detto di tornare urgentemente al centro di vaccinazione...

...per riprendersi gli occhiali che aveva dimenticato.

**Per darci 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