

## IN VENA DI SOLIDARIETÀ

### Rosso Sorriso Sul portale tutti i disegni

Continua con Rosso Sorriso 2.0 l'approccio interattivo e coinvolgente di Avis al mondo della scuola, per spiegare e diffondere i valori della solidarietà e del dono. Il progetto - prodotto da Avis Provinciale Bergamo con Avis nazionale nell'ambito del Protocollo d'Intesa con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca - è ideato da Oreste



Castagna e realizzato con la collaborazione di Rai Yo Yo. Tra le novità di quest'anno c'è il portale [www.rossosorriso.it](http://www.rossosorriso.it) dove è possibile visionare i disegni degli alunni delle scuole primarie italiane che hanno aderito all'iniziativa.

**Oreste Castagna è l'ideatore del progetto Rosso Sorriso**

### Fiamme Gialle Gli allievi per la solidarietà

Nuovo appuntamento con la donazione, nei giorni scorsi, per gli allievi della Accademia della Guardia di Finanza di Bergamo. Sono stati una cinquantina, tra uomini e donne, i cadetti che hanno donato per la prima volta al centro del Monterosso. Dopo l'iter preliminare delle visite di idoneità, i giovani aspiranti, appartenenti ai tre corsi di Accademia, hanno

cominciato l'attività donazionale. Una collaborazione consolidata che vede le due realtà insieme anche nel concorso letterario «ScuolAccademia» promosso dalle Fiamme Gialle e dall'Ufficio scolastico territoriale di Bergamo.

«Ci accomunano i valori - sottolinea il presidente di Avis provinciale Bergamo, Artemio Trapattoni - come l'etica, la solidarietà, l'impegno quotidiano e la dedizione verso il prossimo».

Quello della donazione è infatti un gesto che - secondo i cadetti - viene considerato un impegno morale ancora prima che un dovere civico.



I cadetti dell'Accademia della Guardia di Finanza al centro Avis del Monterosso

# TRE «A» IN FESTA INSIEME SI VINCE

La serata all'Edoné nata dalla collaborazione tra Avis, Aido e Admo «Premiata la capacità di fare sistema». Sul palco The Winstons

È piaciuta la «Festa delle tre A», nata dalla collaborazione tra Avis, Aido e Admo, che si è tenuta nei giorni scorsi all'Edoné di Redona. Un progetto - quello che vede le tre associazioni impegnate insieme nella promozione del dono rispettivamente di sangue, di organi e di midollo osseo - avviato ormai da alcuni anni a Bergamo, ma che per questa edizione ha scelto di rendere protagonisti dell'evento i rispettivi gruppi giovani, a cui è stata affidata l'intera organizzazione.

Non è stata casuale infatti la scelta della location, né del gruppo che si è esibito durante la serata: a calcare il palcoscenico sono stati i The Winstons, la band formata da Enro, Rob e Linnon Winston, rispettivamente pseudonimi di Enrico Gabrielli, Roberto Dell'Era e Lino Gitto, approdati all'Edoné per l'unica data estiva nella nostra provincia organizzata dal Young'n Town festival.

E il progetto è decollato a tutti gli effetti. «È stata un'esperienza positiva - dice Elena Barcella, di Torre de Roveri, coordinatrice del gruppo giovani di Aido - La capacità di fare sistema è sempre una formula vincente. E il confronto con altri giovani volontari non può che arricchire tutti, oltre che essere da stimolo al mio gruppo per crescere ulteriormente». Un per-



Lo stand del gruppo Avis giovani all'Edoné per la serata nata dall'alleanza tra Avis, Aido e Admo

corso quello dei giovani Aido messo a punto con qualche difficoltà: «Non è semplice far capire ai nostri coetanei l'importanza di aderire all'associazione dei donatori di organi - continua Elena - perché non consiste in un gesto concreto e immediato che ti gratifica, il discorso della morte, soprattutto tra i giovani, è impegnativo da affrontare. Ma abbiamo in cantiere una serie di eventi che ci auguriamo possano aiutarci a sensibilizzare i nostri amici».

Più strutturato il gruppo dei giovani donatori di sangue, che può contare un'esperienza ultra

decennale, tanto che Davide Pellegri, di Bedulita, componente del gruppo Giovani Avis, ne fa paragoni da alcuni anni: «Una bellissima esperienza. Mi sento arricchito sia dal gesto della donazione che dal dividerla con i tanti nuovi amici che ho trovato e con cui vivo questo impegno». Positivo anche il giudizio sulla serata all'Edoné perché «ci ha consentito di coinvolgere - prosegue Davide - un gran numero di giovani. Credo sia molto utile lavorare con le altre associazioni, ci consente di individuare nuovi punti condividendo idee e risorse e anche di capire se

ci stiamo muovendo nella giusta direzione con i ragazzi della nostra età».

Che la «Festa delle tre A» sia stata un'ottima vetrina lo conferma anche Luca Testa, di Albino, iscritto ad Admo. «Una location perfetta per raggiungere i nostri coetanei. Anche io mi sono avvicinato ad Admo sentendone parlare da amici. Ho capito che aderire non mi costava nulla, anzi era la cosa giusta da fare. Adesso nel tempo libero cerco di dare il mio contributo ad eventi come questo. Abbiamo gettato un seme, speriamo di raccogliere i risultati».

## BLOCK NOTES

### Pensa a chi ha bisogno ...e poi parti in vacanza



L'immagine che promuove la campagna estiva dell'Avis

#### La campagna

Campagna estiva al via per l'Avis bergamasca. Arriva puntuale l'invito rivolto dall'associazione ai suoi iscritti perché si ricordino di donare prima di partire per mare o montagna. «In questa stagione - segnala Artemio Trapattoni, presidente provinciale di Avis Bergamo - le scorte possono diminuire e rendere più complesse le normali attività cliniche. In parte per una minore disponibilità dei donatori che si godono le meritate vacanze, in parte per l'emergente fenomeno di infezioni da virus, trasmessi con la puntura di zanzare, che potrebbero causare la sospensione temporanea di quei donatori, che si recano anche solo per un giorno in zone in cui è segnalata la presenza di questi virus». A cui vanno aggiunte le norme più restrittive di selezione - proprio per tutelare la salute di pazienti e donatori - che prevedono la possibi-

lesospensione dalla donazione per un certo periodo di tempo, dopo una vacanza in qualche paese esotico.

Può capitare che le scorte di sangue diminuiscono e il sistema trasfusionale possa incontrare qualche criticità. «Il sangue, gli emocomponenti e i farmaci plasmaderivati vengono infatti utilizzati quotidianamente - spiega Trapattoni - per molteplici attività come gli interventi chirurgici e ortopedici, nelle terapie oncologiche, nei trapianti di organi e tessuti, nella cura di malattie gravi come leucemia, emofilia, anemie croniche, patologie del fegato, dei reni e molto altro. È quindi fondamentale che tutti i donatori considerino, prima di partire per le vacanze, di effettuare la donazione periodica».

E per chi non ha mai donato, il periodo estivo potrebbe essere il momento giusto: se visita medica e esami del sangue sono nella norma, si può iniziare già dopo un mese dall'iscrizione.

## Occhio alla tavola Dieta leggera prima di donare

### I CONSIGLI DEL MEDICO

Alcune indicazioni per la stagione più calda dell'anno

Non serve una dieta speciale per prepararsi alla donazione in piena estate, ma qualche indicazione, per affrontarla al

meglio e mantenersi in buona salute, la suggerisce Tiziano Gamba, specialista in scienza dell'alimentazione e coordinatore del Comitato scientifico sanitario di Avis provinciale Bergamo.

«La sera prima della donazione è opportuno privilegiare una cena semplice, povera di grassi e di zuccheri, optando preferibil-



Il medico consiglia di approfittare di frutta e verdura di stagione

mente per il pesce che è un alimento più leggero e facilmente digeribile rispetto alla carne e per le verdure. La mattina della dona-

zione è inoltre consigliabile una colazione leggera preferibilmente priva di latticini. Soprattutto - consiglia - è importante bere

molta acqua». Questo permette ai donatori di mantenersi idratati, di non pregiudicare la qualità delle componenti ematiche prelevate e di non alterare gli esami del prelievo. «E poi approfittare di frutta e verdura di stagione - continua Tiziano Gamba - visto che d'estate non c'è che l'imbarazzo della scelta». Senza trascurare la carne - che garantisce il necessario apporto di ferro - ammessa un paio di volte la settimana, anche di più se il ferro nel sangue è basso o se c'è una lieve anemia.

Per la verità, quella richiesta ai donatori, più che una dieta può essere considerata una sana alimentazione da applicare a chiunque: no dunque ad alcolici e superalcolici, cibi grassi o piccanti e troppo salati «che aumentano le

calorie e acquisiscono la sensazione di caldo eccessivo». Via libera ai formaggi che assicurano il giusto apporto di vitamina D, purché magri come la ricotta, i fiocchi di latte, o la mozzarella light. E un po' di attenzione è indispensabile anche nella preparazione dei cibi: meglio evitare quelli riscaldati e rimasti troppo a lungo in frigorifero e privilegiare invece le pietanze fresche. «La dieta per un donatore sia di sangue che di plasma - aggiunge Gamba - fa parte di uno «stile di vita» sano che comprende oltre all'eliminazione di comportamenti a rischio anche una buona attività fisica come una bella passeggiata o una pedalata, ovviamente in orari non troppo caldi, optando per la prima mattina o la sera».