

Rimettersi in forma dopo le feste consigli per i donatori

Il dott. Vescovi: "Il sangue è uno splendido dono. Se si dona sangue buono, il regalo sarà ancora più grande per chi lo riceve"



Dopo le libagioni, i lunghi pranzi e le cene nel periodo di festività, occorre seguire alcuni semplici consigli per ritornare in forma e soprattutto per rimanere in salute. Si tratta di suggerimenti rivolti ai donatori e più in generale a tutti i cittadini!

Il dottor Maurizio Vescovi, Medico di famiglia e psicoterapeuta, medico AVIS da decenni e esperto di malattie psicosomatiche di fama nazionale, propone i seguenti accorgimenti:

non consumare cibi riscaldati più volte o mantenuti a lungo tempo ad alte temperature; eliminare grassi animali, a partire da quelli visibili nel piatto a termine pasto quindi: NO alla scarpetta, tramite cui si introducono calorie esagerate nell'organismo.

Ridurre l'introito calorico evitando sughi, fritti e intingoli. Ricordate che tutti i grassi portati ad alte temperature con la trasformazione dei grassi insaturi in grassi saturi diventano dannosi per il nostro organismo.

Occorre limitare, se non evitare, burro e margarine, preferendo l'olio extravergine di oliva crudo e non più di due cucchiari da tavola per tutto il pasto.

Consumare verdura e frutta fresche, preferibilmente di stagione e a Km0. Si a verdura e frutta cotta, ricordando che i prodotti freschi contengono più vitamine e sali minerali. Per la frutta ricordarsi di non superare i tre frutti al giorno, da consumare lontano dai pasti.

2 o 3 volte a settimana sostituire la normale colazione con un centrifugato di verdura fresca tra cui il finocchio, perfetto per questa stagione di recupero.

Bere più acqua.

Non esagerare con le carni ed evitare quella proveniente da allevamenti intensivi. Per esse, preferire cotture alla piastra o comunque evitare di aggiungere grassi.



Il dottor Maurizio Vescovi

Durante la settimana cercare di consumare pesce che contiene i preziosi Omega 3.

Se non ci sono controindicazioni, concedersi un bicchiere di vino rosso, ottimo epeptico, che contiene anche antiossidanti.

Divertirsi e stare in armonia a tavola con i propri cari: quando ci sediamo a tavola e proviamo piacere aumentano i neurotrasmettitori cerebrali, che davvero ci fanno stare meglio.

"Il sangue è uno splendido dono", conclude il dottor Vescovi, "se si dona sangue buono, il regalo sarà ancora più grande per chi lo riceverà".

NEWS

UN'AUTO PER L'AVIS

Un grazie a tutti coloro che hanno dato il loro contributo alle iniziative messe in campo dall'Avis durante il periodo natalizio. Ha riscosso un grande successo la castagnata, che ha visto l'unione di un prodotto tipico della nostra zona montana, la castagna, e un ottimo bicchiere di Lambrusco, per quello che è stato il primo vero "assaggio d'autunno". All'Euro Torri, invece, durante il



periodo natalizio, sono stati venduti i panettoncini AVIS. Si tratta di un ulteriore step nel raggiungimento dell'obiettivo del progetto "Un'auto per AVIS", portato avanti insieme al Parco Torri e che

vede, oltre alla donazione ad AVIS di un'auto, l'acquisto di un frigorifero per il trasporto delle sacche di sangue.

L'appello di Pizzarotti: "in questo momento di crisi, è fondamentale collaborare"

"La donazione, che sia di sangue, di organi o di midollo osseo rappresenta un gesto importantissimo, un valore profondo per ogni membro della nostra comunità."

Spiega il sindaco di Parma, Federico Pizzarotti, donatore AVIS, facendo un appello a tutte le associazioni del nostro territorio nel difficile periodo di crisi che stiamo attraversando: "la collaborazione è fondamentale, le associazioni di volontariato devono stare insieme e fare quadrato in questo momento di crisi, non solo economica, ma anche di volontà umana. Ci sono numerosi ambiti in cui occorre creare rilancio e soddisfare le volontà di riscatto. Questo si avvertiva meno in passato, c'era una maggiore disponibilità di risorse per tutti ma è questo il momento in cui non bisogna lasciarsi sfuggire occasioni per lavorare insieme e sfruttare possibilità di progredire nel segno del volontariato e del mutuo aiuto. La Festa della befana AVIS, ad esempio, è un'ottima opportunità per ritrovarsi insieme alle altre associazioni che partecipano all'evento, è un momento in cui si fa squadra per donare alla città una grande festa dedicata ai bambini e alla solidarietà."

