

AVIS

Notizie

LATINA



VOGLIO RIDERE COSÌ!



**...PER CHI COME NOI FA VOLONTARIATO
CON UN SORRISO**

EDITORIALE: di Marco Fioravante

Forse ha la febbre, e pure alta aggiunge qualcuno, vaneggia, delira. Ma no, corregge Picchio, è solamente megalomane, esagera un po' più del solito. Questo è il chiacchiericcio, questi erano i commenti.

Invece non è così. Sono perfettamente lucido, ho le idee chiare e il cervello è perfettamente funzionante. Aggiungo che nei ragionamenti sui numeri il cuore non mi riesce ad influenzare. Forse però è il caso di dire qual'è l'oggetto del contendere. Semplicemente delle reazioni suscitate dal numero che ho quantificato come obiettivo di donazioni nel medio periodo per la nostra sezione. Ho fatto il numero di 8000. È una cifra enorme lo riconosco. Una vetta degna delle scalate dei grandi alpinisti. E dopo tanto parlarne alla fine è arrivato. Per usare un termine di paragone 8000 è circa quanto l'intera provincia di Frosinone riesce a raccogliere. È nonostante tutto un numero alla nostra portata. Cominciamo a ragionarci intorno ed acquisire la consapevolezza dei nostri mezzi. Il dato statistico dice freddamente che in un arco di un triennio l'incremento in termini percentuali è stato del 32%. Questo parametro insieme al numero dei nostri donatori attivi che oramai è superiore a 4000 consente di dire che con un indice di donazione di 1.5 già ci consente di poter arrivare intorno alle 6000 sacche. Ag-

giungiamoci la politica che oramai da anni abbiamo intrapreso di presenza capillare nel territorio comunale inizia a dare frutti concreti e che l'attenzione che la città ci riserva è sempre alta. Mettendo insieme tutti questi elementi credo che comunemente possiamo condividere quella cifra che poteva sembrare di primo acchitto un'utopia come invece un'ambizioso ma ragionevole traguardo. Fissato questo paletto per il futuro è doverosa una panoramica per i contenuti che questo anno già in corso prospetta alla nostra sezione. Le sfide sono impegnative ma oramai la macchina organizzativa è ben roduta, e funziona egregiamente sotto l'abile e appassionata regia del nostro grande segretario Memo. Un regalo che speriamo il 2008 ci porterà speriamo sia il nuovo Primario del Centro trasfusionale del S.M.Goretti, manca da troppi anni tale figura e la sua assenza condiziona anche le attività sanitarie dell'associazione. È fondamentale tale nomina, troviamo assurdo che nel 2008 nei nostri territori ancora si raccolga solo sangue intero a fronte a progressioni tecnologiche che individuano in altri tipi di prelievo la normalità. È il passaggio dalla raccolta di Quantità alla raccolta di QUALITÀ, questo stato di fatto mortifica le nostre potenzialità, confidiamo nella sensibilità delle istituzioni, in primis l'Ass. alla Sanità On. Battaglia e nella Direzione Generale della Asl nella persona della Dott. Coiro. In sequenza a tale nomina ci sarà la battaglia irrinunciabile per la creazione di un Dipartimento di Medicina Trasfusionale nella nostra provincia, la regione quando fu varata la riorganizzazione del sistema addebitò alla mancanza del dirigente uno dei nostri punti deboli, se tale argomentazione viene meno diventerà giocoforza riprendere il discorso, siamo prontissimi al confronto. Nell'attesa del Primario prossimo venturo è in programma una radicale miglioria delle nostre strutture tecnologiche, le sostituiremo ed integreremo ove necessario grazie ad un finanziamento che la Regione Lazio ha concesso alla nostra sezione allo scopo. Queste risorse consentiranno di migliorare gli standard di attrezzature della nostra unità di Raccolta rimanendo al passo con i migliori centri di raccolta a livello nazionale. Si tratta come spesso abbiamo detto di un motivo d'orgoglio per la nostra città. Il rovescio della medaglia invece è la mancanza per l'anno in corso dei ragazzi del servizio civile, la causa è la mancata approvazione dei progetti presentati da parte del centro



del volontariato, è il caso su questo argomento di aprire una profonda riflessione sull'opportunità di aderire a quanto ha in campo l'Avis Nazionale. È più ragionevole e dovrebbe consentire una maggiore tranquillità circa i risultati. Lanciati questi flash confido in una buona presenza nell'assemblea che il due marzo celebreremo presso la nostra sede, e da questo foglio formulo, anche se un po' tardivo un augurio di un proficuo 2008 per tutti i donatori dell'avis.

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA

L'assemblea ordinaria dei soci della Sezione Comunale di Latina è programmata in prima convocazione alle ore 09:00 ed in seconda convocazione alle ore 09:30 del giorno 02 MARZO 2008 presso la sede di Corso Matteotti 238, per discutere il seguente ordine del giorno:

1. Nomina ufficio di Presidenza (Pres. e Segr. dell'assemblea);
2. Relazione del Consiglio direttivo integrato da relazioni dei responsabili delle sezioni di base, dai responsabili delle commissioni e del direttore sanitario;
3. Relazione dell'Amministratore, presentazione del bilancio consultivo 2007 e preventivo 2008;
4. Relazione del Collegio Revisione dei Conti;
5. Approvazione della Relazione del Consiglio direttivo;
6. Approvazione del bilancio consultivo;
7. Approvazione del bilancio preventivo;
8. Nomina dei delegati all'Assemblea Provinciale;
9. Nomina dei delegati all'Assemblea Regionale;
10. Nomina dei delegati all'Assemblea Nazionale;
11. Varie ed eventuali.

UN GRANDE SPETTACOLO

di Emanuele Bragato

Domenica 28 ottobre 2007 festa dell'Avis per i suoi 50 anni. Questo è lo spettacolo proposto per una giornata importante dall'Avis Comunale di Latina.

Proprio in occasione del suo anniversario, la consegna delle benemerenze, quale riconoscimento della continuità della donazione, si è svolta al Teatro Armando Cafaro, giornata iniziata con la celebrazione della Santa Messa.

Per omaggiarci erano presenti il Vicesindaco di Latina Gallardo, L'Ass.re Creo ed il consiglieri regionali Di Resta e Moscardelli, che hanno confermato il supporto delle Autorità cittadine, perché l'Avis è un'icona importante per Latina.

Ci hanno salutato l'Aido e la Lega Anti Tumori e le tante consorelle che sono accorse per ribadire l'amicizia che ci lega da anni anche a distanza di molti chilometri, come Ragusa e la consorella svizzera di Birsek.

A fare gli onori di casa Marco Fioravante, presidente dell'Avis di Latina, che ha iniziato il suo discorso ricordando tutti coloro che l'hanno preceduto e che hanno contribuito a questo lungo cammino, e poi è stata presa lettura del verbale di costituzione del 1957.

Sempre Fioravante rimarca quanto



sia stata importante l'opera di tutti gli avisini che on i loro impegno hanno aiutato a crescere l'Avis di Latina che oggi conta oltre 4000 donatori e che proprio per la sua lunga storia è legata indissolubilmente alla nostra città.

Tra gli intervenuti ha preso la parola anche Ignazio di Stefano che, oltre ad essere stato Presidente della sezione, ne fu uno dei fondatori e ha ricordato con commozione proprio quei momenti e le tante difficoltà incontrate.

Infine c'è stata la consegna delle benemerenze, dai donatori più giovani a quei che hanno superato quota 100 donazioni.

La festa è poi continuata al Ristorante "Il Ritrovo" di B.go Carso, tappa storica per il pranzo sociale. Oltre 700 persone a far da cornice ad una giornata memorabile, dove tra una portata e l'altra c'era il tempo di fare qualche ballo di gruppo.

Grande consenso ha avuto la riffa con i tanti premi offerti dagli amici dell'Avis ed infine tutti in piedi per l'entrata della torta, acclamata con cori da stadio, che ha dato una dolce conclusione a questa festa dell'Avis ma per quanto visto festa per tutta la città.



NOTIZIE DAI BORGHI

SOTTOSEZIONE BORGO SABOTINO: 10 ANNI DI CONTINUI SUCCESSI

di Renzetti Massimiliano

Con l'occasione è stata intitolata la sezione di base a Don Vincenzo Onorati e Oreste Barboni.

La sottosezione di Borgo Sabotino ha festeggiato i suoi primi 10 anni di vita e continui successi con un programma di tutto rispetto.

Nella giornata di domenica 2 dicembre inoltre la sede è stata dedicata a due personaggi determinanti nel mondo del volontariato e del territorio.

In 10 anni tanti i successi della sottosezione e la continua crescita in fatto di sacche raccolte ne sono un esempio. Intitolare la sede a due persone come Don Vincenzo Onorati per anni impegnato nello sviluppo e integrazione del territorio e Oreste Barboni, presidente e figura storica dell'Avis e del volontariato a Latina, dichiara Marco Fioravante presidente della sezione del capoluogo pontino, è sicuramente un modo per crescere senza dimenticare di chi da sempre si è operato per il continuo sviluppo e crescita del volontariato e della solidarietà, in sostanza non si può andare avanti senza onorare i propri padri".

Il programma di domenica 2 dicembre è iniziato alle ore 9.00 con il raduno delle consorelle, donatori e cittadini tutti presso il piazzale della sede in via Foceverde dove è avvenuta l'intitolazione della sede a Don Vincenzo Onorati e della sala prelievi a Oreste Barboni. Alle ore 10.30 è seguito il corteo fino alla chiesa S.S Cuore di Gesù per la Santa Messa celebrata dal Vicario Generale Don Mario Sbariglia e da Don Amedeo Passeri.



La liturgia è stata animata dall'associazione Polifonica Pontina diretta dal maestro Massimiliano Carlini e dal maestro Gianluca Biondi.

Alle ore 11.30 è stato depresso un omaggio al monumento dei caduti di Borgo Sabotino con la partecipazione della banda comunale e dei gruppi Alpini, Bersaglieri, Protezione Civile e delle consorelle Avis dislocate nel territorio.

Per concludere l'intensa mattinata di appuntamenti, alle ore 13.30 si è svolto il tradizionale pranzo sociale per i donatori e simpatizzanti presso il ristorante "Il Ritrovo" di Borgo Carso.



DONAZIONE STRAORDINARIA AL Q5

Si è svolta domenica 27 gennaio dalle ore 8.00 alle ore 11.00, con l'ausilio dell'autoemoteca della sezione comunale, una raccolta straordinaria di sangue presso il quartiere Nuova Latina (Q5). La raccolta si è tenuta nei pressi della parrocchia di San Luca, registrando un buon numero di donazioni; tante infatti sono state le persone che hanno scelto di effettuare questo gesto di immensa gratitudine verso il prossimo. Tanti anche i giovani avvicinati per la prima volta al mondo del dono del sangue. Uno dei punti cardini della sezione comunale è stato quello negli anni, di aver puntato molto sul territorio, e la presenza capillare e costante, sono un esempio dell'ottima organizzazione che ruota intorno all'Avis di Latina. Un ringraziamento doveroso al neo gruppo che si è costituito e a Don Mario Sbariglia, per l'organizzazione e gli ottimi risultati conseguiti. Oltre la sede di Corso Matteotti, ricordiamo le sottosezioni presenti nei borghi Sabotino, Podgora e Latina Scalo, coordinate dalla sede centrale. Periodicamente con l'ausilio della nostra autoemoteca, vengono organizzate giornate di raccolta presso i principali borghi non raggiunti dalle nostre sottosezioni e presso istituti scolastici della città di Latina.



Comune LATINA

UNA DONAZIONE STRAORDINARIA

DOMENICA 27 GENNAIO 2008
L'AVIS DI LATINA

"RACCOLTA STRAORDINARIA DEL SANGUE"
L'AVIS SARA' PRESENTE CON L'AUTOEMOTECA PER LA RACCOLTA DI SANGUE

PRESSO LA PARROCCHIA "SAN LUCA"
QUARTIERE NUOVA LATINA (Q5)

VIENI A DONARE IL SANGUE
DALLE ORE 08,00 ALLE 11,00

INFO: 335/5373703

RUBRICA SANITARIA

ALIMENTAZIONE E GRUPPI SANGUIGNI

Il sangue è memoria, non soltanto della storia attuale dell'individuo, ma anche di quella passata, avendo mantenuto una traccia del processo evolutivo di molti fenomeni biologici e riflettendo, pertanto, il cammino dell'intera specie umana.

Van Leeuwenhoek non conosceva la medicina, ma costruì le lenti del microscopio con le quali osservava ogni tipo di sostanza e disegnerà i globuli rossi che ha riconosciuto nel suo stesso sangue. I globuli bianchi furono osservati per la prima volta nel 1768 da Lazzaro Spallanzani, biologo emiliano e nel 1845, l'inglese Thomas Wharton riconoscerà il loro modo peculiare di spostarsi emettendo dei prolungamenti o pseudopodi, fino a che, il russo Elia Metchnikoff, alla fine del 1800, descrisse la loro strategia, cioè la fagocitosi. Di recente, il naturopata statunitense Peter D'Adamo ha espresso la teoria secondo la quale i gruppi sanguigni sarebbero lo specchio in cui è possibile leggere il passato dei nostri antenati, con la progressiva evoluzione della specie umana. A partire dall'affermazione iniziale del gruppo 0 dedito alla caccia ed alla raccolta di erbe e frutta selvatica, con la successiva comparsa del gruppo A, quando l'uomo diventa stanziale e produce il cibo con la coltivazione e l'allevamento degli animali, per giungere al gruppo B con lo sviluppo della pastorizia e l'impulso alle migrazioni, fino alla comparsa in epoca recente del gruppo AB. La lettura di Peter D'Adamo non si limita ad una ricostruzione antropologica della vita sul pianeta, essa propone anche il gruppo sanguigno come impronta genetica che caratterizza la nostra identità e condiziona la reattività ed i comportamenti. Nei 4 gruppi sanguigni della popolazione umana sono pertanto iscritte le capacità di adattamento, soprattutto del sistema digerente e di quello immunitario che hanno reso possibile la vita dei nostri antenati e la nostra attuale. La scoperta di Peter D'Adamo consiste essenzialmente nel considerare i 4 gruppi sanguigni come la chiave interpretativa dei misteri della vita, della salute e della malattia.

Anche se l'uso clinico della trasfusione di sangue ha origini antichissime, la Medicina Trasfusionale moderna comincia agli inizi del 20° secolo con la identificazione dei primi anticoagulanti e conservanti ematici. Karl Landsteiner nel 1900, a Vienna, mette in evidenza l'incompatibilità tra alcuni gruppi di sangue; infatti, ponendo a contatto il sangue di due per-

sone, si può verificare una reazione immunitaria tra gli antigeni portati dai globuli rossi di un soggetto e gli anticorpi contenuti nel siero dell'altro individuo. La pratica trasfusionale viene, comunque, affrontata come procedimento terapeutico necessario al ripristino della volemia e della capacità ossiforetica ed è nei primi anni del 19° secolo ad opera di J. Blundell che nel 1918 venne praticata con successo la prima trasfusione documentata da uomo a uomo. In tutti questi casi, si trattava di trasfusioni dirette ed il primo tentativo di utilizzare sangue reso incoagulabile mediante defibrinazione risale al 1935

Nel 1940, Landsteiner scopre anche il Fattore Rhesus (Rh), iniziando così lo studio sistematico delle proprietà dei gruppi sanguigni, constatando che l'85% degli individui di razza bianca è Rh positivo ed il restante 15% Rh negativo. La risposta di un eritrocita al test Rh è determinata da diversi antigeni localizzati in regioni diverse della superficie del globulo rosso.

I più importanti sono chiamati antigeni C, D, E, c, d, e.

Di questi, D, ha l'azione antigenica più forte; il sangue contenente eritrociti D viene quindi indicato come Rh positivo, quello in cui manca il fattore D,(d), viene indicato come Rh negativo. I gruppi sanguigni sono caratterizzati dalla presenza di antigeni sulla superficie dei globuli rossi. Ne esistono più di 300, raggruppati in sistemi e vengono trasmessi come caratteri autosomici co-dominanti. I principali sistemi di gruppi sanguigni sono: ABO, Lewis, P1, MNSs, Rh, Kell, Kidd, Duffy, Lutheron.

Il sistema A B 0 permette di individuare 4 tipi diversi di gruppi sanguigni: 0, A, B e AB.

- I soggetti di tipo 0 non hanno antigeni e possiedono anticorpi diretti contro gli antigeni del gruppo A e B. Non provocando reazioni immunitarie, gli individui del gruppo 0 sono considerati donatori universali, ma possono ricevere solo sangue del gruppo 0.

- I soggetti del tipo A hanno l'antigene A e anticorpi anti-B, quindi non possono ricevere sangue del gruppo B.

- Il gruppo A può essere suddiviso nei sottogruppi A1 e A2.

La principale differenza tra i due è che gli eritrociti A1 messi in contatto con un siero anti-A agglutinano molto più massivamente e rapidamente di quelli A2. Circa l'80% degli individui del gruppo A

hanno eritrociti del tipo A1, mentre il restante 20% possiede il tipo A2.

- I soggetti del tipo B hanno l'antigene B ed anticorpi anti-A, quindi non possono ricevere sangue del gruppo A

- I soggetti del gruppo AB hanno gli antigeni A e B, mentre non possiedono anticorpi anti-A e anti-B. Non formando anticorpi, gli individui del gruppo AB possono ricevere qualunque tipo di sangue e sono considerati, quindi, riceventi universali.

In Europa, la percentuale media di soggetti appartenenti ai diversi gruppi è la seguente:

40% del gruppo 0
40% del gruppo A
15% del gruppo B
5% del gruppo AB

Gruppo sanguigno da trasfondere	Gruppo sanguigno del ricevente
0 Rh-	0- 0+ A- A+ B- B+ AB- AB+
0 Rh+	0+ A+ B+ AB+
A Rh-	A- A+ AB- AB+
A Rh+	A+ AB+
B Rh-	B- B+ AB- AB+
B Rh+	B+ AB+
AB Rh-	AB- AB+
AB Rh+	AB+

Alcuni ricercatori hanno evidenziato che molte sostanze contenute negli alimenti sono in grado di provocare fenomeni di agglutinazione, anche se molto più deboli, nei confronti delle cellule di determinati gruppi sanguigni, provocando l'attivazione di fenomeni di vero e proprio rigetto.

Secondo D'Adamo, le intolleranze alimentari rappresentano l'incapacità di soggetti appartenenti ad un determinato gruppo sanguigno di digerire normalmente certi alimenti per la presenza di sostanze dannose, capaci di innescare fenomeni minimi di agglutinazione che sommandosi nel tempo possono esitare in varie espressioni di malattia. Per identificare le sostanze verso cui si è intolleranti, P. D'Adamo propone di fare riferimento al proprio gruppo sanguigno, espressione dell'adattamento della specie umana ad un determinato contesto alimentare che ha consentito la sopravvivenza ai nostri antenati ma che continua a condizionarsi.

Uno degli elementi cardine dell'ipotesi sostenuta da P. D'Adamo è l'intolleranza di ciascuno dei 4 gruppi sanguigni per alcune categorie di alimenti, conseguente al-

la presenza di lectine. Le lectine sono proteine presenti negli alimenti, dotate delle proprietà di agglutinazione. Ogni gruppo sanguigno, quindi, ha la capacità di metabolizzare alcune di tali proteine e non altre, cosicché quando ingeriamo un cibo contenente lectine incompatibili con il nostro gruppo sanguigno, queste ultime possono provocare fenomeni di agglutinazione nel sangue. In questo modo, P. D'Adamo ha caratterizzato 4 profili dietetici per ciascuno dei 4 gruppi sanguigni, consigliando una dieta ideale basata sulla riduzione o eliminazione dei cibi difficili da digerire, contenenti le lectine capaci di provocare reazioni di agglutinazione. La presenza di lectine nell'organismo può essere evidenziata dal test dell'indacano condotto sulle urine. Con una misurazione su scala colorimetrica è possibile misurare l'eliminazione di indacano, una sostanza del gruppo chimico degli indoli che viene escreta con le feci e l'urina, quando l'apparato gastroenterinale ed il fegato non riescono a digerire le proteine. Ovviamente, il consumo di cibi ricchi di lectine incompatibili con il proprio gruppo sanguigno comporta un'aumentata eliminazione di indacano a livello urinario. Secondo questa teoria, quindi, le persone con gruppo sanguigno di tipo 0 stanno bene seguendo una dieta ricca di proteine animali ed un programma di buona attività fisica, ma non tollerano bene i prodotti caseari ed i cereali. Le persone di tipo A si sentono meglio seguendo una dieta vegetariana, mentre la dieta del tipo B è molto bilanciata ed include una grande varietà di alimenti. Il gruppo sanguigno AB è relativamente giovane e raro (2 - 5%) ed ha fatto la sua prima comparsa meno di mille anni fa. La presenza di due antigeni, infatti, gli conferisce caratteristiche simili, per certi aspetti a quelle del gruppo A, per altri a quelle del gruppo B e per altri ancora ad una fusione di entrambi i gruppi.

SOTTO LA BUCCIA

Lo sapevi che...?

Un apporto medio di 400 gr. al giorno di ortaggi e frutta potrebbe ridurre, a livello di popolazione, l'incidenza di carcinomi gastrointestinali ed ormonodipendenti del 19% e la mortalità per malattia cardiovascolare del 16%. L'aggiunta farmacologica alla dieta di vitamine ed antiossidanti non è stata in grado di riprodurre gli stessi benefici effetti. In particolare:

- L'*aglio* contiene *allilsolfuri* sostanze che bloccano gli enzimi che producono le cellule tumorali;
- Il *pomodoro* contiene *licopene* sostanza antiossidante che protegge dal tumore prostatico;
- La *soia* contiene *isoflavoni* che proteggono dal tumore mammario;
- Il *cavolo* contiene *luteina* che diminuisce il rischio di contrarre la degenerazione maculare retinica, principale causa di cecità nelle persone sopra i 65 anni;
- Le *melanzane* contengono i *pigmenti antociani* che colorano di viola la buccia e proteggono i capillari;

• La buccia dell'*uva nera* contiene *resveratrolo* che oltre a proteggere il cuore aumenta l'attività di un enzima che rigenera le cellule cerebrali.

L'ALIMENTAZIONE FRA PIACERE E DOVERE

Il fenomeno soprappeso/**obesità** è in rapida ed enorme espansione in tutto il mondo. In Italia la prevalenza di obesità (**BMI** > 30) è tra il 9-10 % e il sovrappeso (**BMI** >25) si aggira intorno al 35%.

Il rischio di diabete tipo II, malattia coronarica, ipertensione arteriosa tende a crescere a partire da valori di **BMI** > 22 con aumento di mortalità, mobilità e disabilità associate all'eccesso di peso. Una perdita di peso modesto, nell'ordine del 5% può avere un impatto notevole sulla salute e sul benessere. La causa di ciò non è legata ad un aumento dell'introduzione calorica quanto ad una diminuita attività fisica ed al passaggio da un'alimentazione dominata da cereali ed ortaggi ad una ricca di grassi e zuccheri semplici.

BAMBINI	
ERRORI Coca cola – bibite Merendine Patatine fritte	RIMEDI Spremute – yogurt Cracker – una fetta di ciambella Un gelato artigianale
ADULTI	
ERRORI Saltare la prima colazione Bere aperitivi e spilluzzicare prima del pasto Introdurre amidi in eccesso Fare spuntini fuori pasto	RIMEDI Trovare il tempo per farla Mangiare frutta o verdura prima del pasto Controllare la quantità di pane e pasta Preferire infusi e caramelle senza zucchero
ANZIANI	
ERRORI Monotonia Alimenti conservati Eccesso di bevande alcoliche	RIMEDI Varietà nella scelta degli alimenti Frutta e verdure fresche Latte – yogurt - spremute

DONAZIONE DEL SANGUE E ALIMENTAZIONE CORRETTA

Consigli e luoghi comuni da sfatare, alla ricerca di una dieta sana ed equilibrata.

- Prof. Cannella, partiamo da alcune credenze popolari. Molti temono ancora che donare il sangue, anche se poi si ricostituisce, possa danneggiare la salute, magari provocare un'anemia temporanea. Come deve comportarsi a tavola un soggetto sano, dopo aver donato?

- Una sana alimentazione è la nostra migliore ricarica naturale. La sacca di sangue ottenuta dalla donazione è composta da circa 450 millilitri e contiene in media 65 g. di emoglobina. Questo significa che

si perde, si badi, momentaneamente, mezzo litro di liquido circolante di sangue, su una media di circa 7 litri. Una perdita consistente...

- Come recuperare?

- In quasi tutti i centri trasfusionali al donatore offrono la colazione: il caffè ma soprattutto il latte, che tuttavia può ricostituire soltanto la parte liquida del sangue. Se lei pensa che la quota raccomandata di proteine per un soggetto adulto è di circa 70 g. al giorno, si rende conto che nella donazione ne perde 65 di sola emoglobina, che deve saper reintegrare.

Ma se poi a casa si mangia una bella bistecca...

- E qui la volevo. Fra i tanti modi di dire, vi è appunto quello che "la carne rossa fa buon sangue". Che cosa c'è di vero e perché?

- Molto di vero. Anzitutto perché la carne e le uova sono la maggior fonte proteica. Ovviamente anche il pesce, cioè gli alimenti di origine animale in genere. Per quanto riguarda però il ferro, il primato spetta proprio a carne rossa e fegato. Ed il ferro è davvero un alimento chimico fondamentale per la fabbricazione dell'emo-

globina, cioè la sostanza che trasporta l'ossigeno nel sangue.

- Tuttavia, fra le nuove tendenze alimentari, si registrano una crescente avversione per la carne rossa e la diffusione di diete esclusivamente vegetariane. Quali problemi possono dare e come sostituire la carne per evitare carenze di ferro, se ciò è possibile?

- Con grande difficoltà. Occorre distinguere: il vegano, cioè il vegetariano stretto che mangia solo alimenti vegetali, alla lunga può incontrare seri problemi, perché deve integrare, oltre il ferro, vitamina B12 e calcio. Se invece mangia anche latte, uova, pesce può riequilibrare queste carenze.

- Torniamo al ferro. La medicina insegna che a un adulto ne sono necessari 10 - 12 mg. al giorno, ma che il nostro organismo è in grado di utilizzare solo una modesta percentuale di ferro introdotta con gli alimenti. Che ruolo integrativo, carne a parte, possono allora svolgere le verdure? Da bambini, ad esempio, siamo stati spesso perseguitati dalla raccomandazione di mangiare tanti spinaci...

- Da questo punto di vista è una credenza priva di fondamento. Abbiamo fatto il conto: per ottenere tanto ferro quanto ne prendiamo in 100 g. di carne, dovremmo mangiare addirittura 4 chili di spinaci. Non sono certo paragonabili...

- Anche le lenticchie sono tradizionalmente raccomandate per il loro valore elevato di ferro. Vero o falso?

- Vero e falso insieme, come per gli spinaci. Perché è vero che questi alimenti hanno molto ferro, ma il problema è più complesso. Non basta guardare ai valori assoluti della composizione. Le lenticchie crude, ad esempio, ne contengono molto, ma in rapporto a 100 g. di prodotto secco. Mentre, cucinate, ne mangiamo al massimo 20 o 30 g. e quel ferro è meno assorbibile. Se va a vedere gli spinaci, il valore in ferro è 2,9 mentre nel bovino, di ferro, ne troviamo solo l'1,4. Ma questo è molto più assorbibile dal nostro organismo. In assoluto, l'alimento che contiene più ferro è l'uovo, il cui tuorlo raggiunge un valore in proporzione altissimo (4,9), ma non altrettanto assorbibile come quello contenuto nella carne rossa.

- In conclusione, il donatore di sangue, nell'immediato, può a buona ragione prendersi una bella bistecca, invece della solita fettina?

- In questo caso è ampiamente giustificato. Ma ricordiamo anzitutto che questo piccolo salasso sull'organismo ha anche effetti benefici, perché aiuta il ricambio. Non

ho mai avuto occasione di dichiararlo prima, ma anch'io per anni ho donato il sangue, e lo posso testimoniare...

- Dunque parla per esperienza diretta. Come ha iniziato?

- Come spesso capita ho cominciato per caso, quando un membro del personale qui all'Università ha dovuto operarsi d'urgenza e poi ho preso questa abitudine. Una buona abitudine che oggi raccomandando a tutti.

- A proposito di buone abitudini, lei è uno degli esperti chiamati dal Ministro Sirchia a far parte della cosiddetta "Commissione taglia-porzioni" contro i rischi di obesità. Quali sono a tavola i vizi (o le eventuali virtù) degli italiani?

- È un discorso complesso. Facciamo chiarezza partendo dal nome della Commissione, che in realtà è stata istituita per migliorare lo stato di nutrizione della popolazione e per modificare alcuni stili di vita legati all'alimentazione. L'obiettivo quindi non è, come si crede, tagliare tutte le porzioni, ma ridurre alcune e aumentare altre, quelle di frutta e ortaggi. Soprattutto la frutta.

- Perché ne consumiamo poca?

- A causa di abitudini indotte dal mercato: gli ortaggi li mangiamo più facilmente perché ci sono i minestrini già pronti, i surgelati. E' per la frutta che spesso non troviamo il tempo, o lo spazio, a fine pasto. Tutti si fermano prima, oppure la sostituiscono con qualcos'altro, magari con il dolce o il gelato. Altro errore, comune nel caso dei bambini, è sostituire la frutta fresca con i succhi di frutta.

- Pieni di calorie per gli zuccheri aggiunti...

- Diciamo, piuttosto, pieni di tante cose...

- Vuol dire piene di coloranti, conservanti e via dicendo? Professore, dica la verità...

- Perché quando lei prepara il frullato a casa cambia colore? Perché si ossida, mentre quello che lei prende confezionato rimane inalterato. Per carità, tutto autorizzato e sicuro, però...meglio fresco. Morale della favola: occorre spiegare alla gente come redistribuire e migliorare i nostri consumi alimentari. Ad esempio, in generale, noi mangiamo troppa carne, come risulta da un'indagine condotta dall'Istituto nazionale di nutrizione insieme all'Istat. Se noi facciamo la somma dei reali consumi complessivi (bovino, maiale, agnello, ecc.) viene fuori che noi assumiamo 129,1 g. di carne al giorno, al netto degli scarti. Il risultato è che, quotidianamente, solo con queste carni

noi ci mangiamo circa 26 g. di proteine. Se poi ci andiamo ad aggiungere il pesce, le uova, il latte e i derivati, viene fuori che noi mangiamo ogni giorno 47,2 g. di proteine animali. È troppo, perché il fabbisogno reale per una vita normale è intorno a 50 - 60 g., ma noi con questa cifra copriamo già quasi per intero il fabbisogno. E le proteine vegetali, dove le mettiamo?

- Perché anche pane, pasta, legumi hanno le loro proteine...

- Ecco perché alla fine ne mangiamo troppe. Inoltre le proteine animali sono associate al grasso nascosto che non è il condimento, grasso aggiunto. Tenga poi presente che questi dati sono valori medi: ciò significa che comprendono anziani, bambini e chi non mangia carne. Quindi un valore medio di 47,2 di sole proteine animali dimostra un'alimentazione fortemente squilibrata

- Riepilogando, come invertire questa tendenza?

- Mangiamo di più anzitutto frutta e ortaggi, preferiamo la verdura fresca ma senza demonizzare i surgelati, importantissimi per la loro facilità d'uso. Altro suggerimento: diminuiamo un po' i condimenti e gli alimenti di origine animale in generale, cercando invece di mangiare più pesce.

- Insomma, più dieta mediterranea di una volta e meno grassi animali...

- Le nostre sono abitudini da non perdere, ma anzi da rafforzare e da affiancare al movimento fisico. Se infatti raffrontiamo i dati di consumo degli italiani con quelli degli statunitensi, scopriamo che gli americani assumono circa due volte e mezzo la quantità di latte e derivati che prendono gli italiani e mangiano pressappoco solo un terzo della frutta fresca che mangiamo noi. Queste cifre già da sole indicano un esempio da non seguire.

- Ma il ruolo di pane e pasta?

- Pane e pasta vanno bene, ma con discrezione. Un esempio per tutti: ha mai sentito parlare del "paradosso francese"? I francesi mangiano molti formaggi, ma sono più snelli e hanno meno patologie cardiovascolari. Perché mangiano magari un'intera baguette, ma non ci aggiungono il piatto di pasta. In altre parole, i carboidrati sono importanti, guai a toglierli, però vanno mangiati con moderazione. Noi vogliamo troppe cose insieme, senza rinunciare. Mangiamo invece tutto, ma con equilibrio.

Ringraziamo il Prof. Cannella per le utili informazioni che ci ha fornito

AVIS E ASSOCIAZIONE FAMILIARI VITTIME DELLA STRADA: INSIEME PER UN GRANDE REGALO DI NATALE

UN INIZIATIVA IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE EUROPEA FAMILIARI E VITTIME DELLA STRADA

L'associazione Europea Famigliari e Vittime della Strada, insieme all'Avis di Latina, ha organizzato domenica 03 dicembre dalle ore 8.00 alle ore 11.00, presso il centro di raccolta cittadino di Corso Matteotti 238, una raccolta straordinaria di sangue.

L'associazione Europea Famigliari e Vittime della Strada, per voce del suo presidente Giovanni Delle Cave, in quell'occasione ha lanciato un accurato appello a tutti i cittadini finché si apprestassero a compiere un gesto di estrema solidarietà, quale la donazione di sangue, soprattutto in un territorio segnato ogni giorno da numerosi incidenti stradali.

Non dimentichiamoci purtroppo che il nostro territorio vanta il triste primato di essere percorso da alcune tra le più peri-

colose strade d'Italia, questo dato non può di certo lasciarci indifferenti.

A pochi giorni dal Santo Natale quindi le due associazioni si sono unite per fare un regalo diverso, che a noi non costa niente, se non un poco del nostro tempo; questo Natale abbiamo scelto di regalare la vita, abbiamo scelto di donare il sangue.

Ricordiamo che possono donare il sangue tutte le persone sane di età compresa tra i 18 e i 65 anni e con un peso corporeo non inferiore ai 50 Kg.

Gli assidui controlli medici, gli accurati ed approfonditi esami effettuati su ogni singola unità di sangue raccolta garantiscono al paziente ricevente ed allo stesso donatore la salvaguardia sulla propria salute e svolgono una vera e propria opera di medicina preventiva tra i donatori.



AVIS E AGESCI, INSIEME PER LA SOLIDARIETÀ

Nel novembre del 2006, tra l'Avis e l'Agesci, l'associazione che racchiude i gruppi scout di Italia, fu stipulata una dichiarazione di intenti al fine di definire delle collaborazioni tra le due associazioni.

La sezione Avis di Latina, sullo spirito di questa collaborazione a livello nazionale, ha intrapreso una serie di iniziative con i gruppi scout del capoluogo pontino, in quanto, le due associazioni sono impegnate nel diffondere nella comunità civile i valori della solidarietà, della gratuità, della partecipazione e della tutela del diritto alla salute.

L'agesci promuove nel suo metodo educativo l'educazione all'amore, alla cittadinanza attiva, alla solidarietà, al rendersi utile in qualunque momento ciò sia

richiesto, mettendo a disposizione le proprie energie e capacità.

Una costante testimonianza di attenzione agli altri e di tensione al cambiamento in ogni ambiente di vita, fondato sull'accoglienza delle reciproche diversità e sulla fraternità, dove ciascuno è impegnato a mettersi al servizio degli altri.

L'Avis, come ben si sa, è impegnata nel promuovere la donazione del sangue intero o di emocomponenti, volontaria, periodica, associata e anonima che configura il donatore quale promotore di un primario servizio socio-sanitario ed operatore della salute.

La donazione di sangue non è un gesto di solidarietà comune, ma è il gesto di solidarietà atto a sostenere i bisogni di sa-

lute dei cittadini favorendo il raggiungimento dell'autosufficienza di sangue e dei suoi derivati a livello nazionale, dei massimi livelli di sicurezza trasfusionale possibili e la promozione del buon uso del sangue.

Le due associazioni hanno espresso la volontà di collaborare insieme in quanto, entrambe hanno una natura non lucrativa; esse promuovono l'idea di un servizio alla comunità volontario, non remunerato, consapevole, inteso come valore umanitario universale ed espressione di solidarietà e civismo.

Continuate a seguirci su Avis Notizie e scoprirete tante iniziative tra la nostra sezione e i gruppi scout, come la recente collaborazione avviata per organizzare il carnevale dei bambini.

UN CALCIO SOLIDALE

CONTINUA LA COLLABORAZIONE TRA LA VIRTUS LATINA CALCIO E L'AVIS DEL CAPOLUOGO PONTINO

Continua la collaborazione, tra la Virtus Latina Calcio e la sezione Avis del capoluogo pontino. Venerdì 2 novembre infatti, la dirigenza della Virtus Calcio insieme al capitano il centrocampista Mauro Facci e al vice, il difensore Sandro Luceri, al fine di promuovere il messaggio solidale dell'Avis, si sono recati presso il centro di raccolta cittadino di Corso Matteotti, in occasione della consueta giornata di raccolta, per un incontro con i donatori e la dirigenza dei volontari del sangue di Latina.

Con l'occasione è stata donata all'Avis la maglia ufficiale che riporta il logo dell'associazione, cucito volontariamente

vicino al cuore dei giocatori, con la quale la Virtus sta disputando le varie uscite di campionato.

“Dopo basket e volley non poteva mancare il calcio in casa Avis” dichiara Massimiliano Bellizia vice presidente della sezione Avis di Latina, che continua “che, anche se nei campionati minori, ritorna dopo un anno di assenza dai campi a riempire le domeniche del capoluogo pontino; l'Avis non può che essere vicina alla Virtus, con la quale, grazie alla partnership instaurata, saremo presenti anche nel mondo del calcio, da sempre lo sport per eccellenza del Bel Paese”.



LA BENACQUISTA SCENDE IN CAMPO CON L'AVIS NEL CUORE SI È TENUTA GIOVEDÌ 11 OTTOBRE LA PRESENTAZIONE DELLA SQUADRA

di Emanuele Bragato

Siamo arrivati a metà stagione del campionato di serie B1 con la squadra pontina che sta lottando per la qualificazione ai play-off.

L'Avis è molto vicina alla squadra, come ormai a tutte le realtà sportive cittadine, perché sono esempio di buona salute, lavoro di gruppo e lealtà, caratteristiche presenti nella Benacquista Basket Latina. Ma ripercorriamo le varie fasi della stagione che hanno visto l'Avis vicino alla società. Abbiamo caricato la squadra in attesa dell'inizio di campionato con l'immagine di alcuni giocatori della Benacquista Ass.ni Basket Latina, proiettati sugli ormai popolari manifesti 6 metri per 3 che l'Avis di Latina ha proposto dalla metà di Settembre.

L'11 di ottobre c'è stata, al Circolo Cittadino, la presentazione ufficiale della squadra, la



quale ha cambiato molto, dai giocatori agli sponsor e, che proprio tra gli sponsor vede la presenza dell'Avis come riportato anche sulla maglia dei giocatori, che hanno il nostro logo stampato proprio sul cuore, perché l'Avis è vicina al cuore di tutti e quindi anche dei giocatori della Benacquista.

Per questo anche noi eravamo partecipi alla presentazione, in primis con il nostro presidente Marco Fioravan-

te, grande appassionato di basket ed amico/tifoso della società, la quale ci ha ampiamente ringraziato e che ci ha omaggiato di una foto di gruppo dove ahinoi ci sentivamo un po' piccoli! Ma l'Avis è grande, e grande sarà il tifo che faremo per supportare la squadra per l'intera stagione, ed è per questa che anche quest'anno sono stati distribuiti i calendari tascabili che evidenziano ancor di più questo grande binomio.

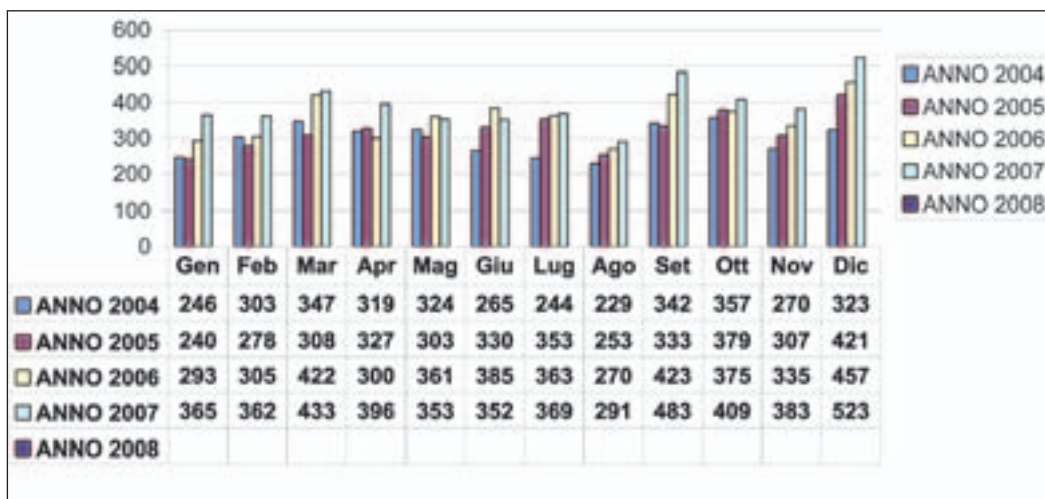
La Benacquista Ass.ni Basket Latina con l'Avis nel cuore...C'É!!



MILLE GRAZIE...ANZI 4700!!!

TAGLIATO IL TRAGUARDO DELLE 4700 SACCHE DI SANGUE RACCOLTE

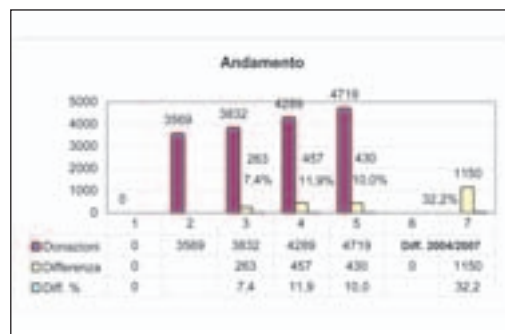
Il 2007 per l'Avis di Latina si è chiuso con un andamento più che positivo; infatti anche l'anno da poco terminato si è concluso per i volontari del sangue del capoluogo pontino con il segno "+", raggiungendo quota 4700 donazioni. Ottimi i risultati anche nell'ultima parte dell'anno, registrando nel solo mese di dicembre 500 donazioni. "Dopo i numerosi inviti alla donazione, vogliamo ringraziare pubblicamente tutte quelle persone che hanno donato un poco del loro tempo a favore di chi ne ha bisogno, donando il proprio sangue in modo autonomo e volontario" afferma Marco Fioravante, presidente di Avis Latina, che prosegue: "è proprio grazie alla sensibilità dei donatori che, negli ultimi anni, siamo riusciti a soddisfare almeno in parte le necessità ospedaliere". Il risultati conseguiti sono stati possibili grazie all'impegno quotidiano dei volontari che ruotano intorno all'Avis di Latina e ad un'organizzazione presente e capillare sul territorio. Un ringraziamento doveroso va al supporto dato dai media, che sensibili al nostro operato e compito, ci aiutano costantemente a sensibilizzare quel gesto di immensa gratitudine verso il prossimo che racchiude in se il dono del sangue. Nell'augurare un 2008 pieno di successi e soddisfazioni, invitiamo tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla gratificante esperienza della donazione di sangue, di venirci a trovare presso la nostra sede di Corso Matteotti 238 a Latina, ricordando che è possibile donare tutti i lunedì, merco-



ledi, venerdì, domeniche e giorni festivi dalle ore 8.00 alle 11.00 presso il centro di raccolta cittadino di corso Matteotti, o presso il S.I.T. dell'ospedale Goretti tutti i giorni esclusi i festivi. Inoltre ogni prima domenica del mese è possibile donare il sangue presso la sottosezione di LATINA SCALO in via della stazione 185 e, ogni seconda domenica del mese presso la sottosezione di BORGIO SABOTINO in via foce verde. Periodicamente con l'ausilio della nostra autoemoteca, vengono organizzate giornate di raccolta presso i principali borghi non raggiunti dalle nostre sottosezioni e presso istituti scolastici della città di Latina.

AVIS COMUNALE LATINA
ANDAMENTO DONAZIONI 2004/2007

Anno	Totale	Diff.	Diff. %
2004	3569		
2005	3832	263	7,4
2006	4289	457	11,9
2007	4719	430	10,0
Diff % 2004/2007		1150	32,2



Per informazioni: AVIS LATINA
Corso Matteotti, 238 - 04100 Latina
tel. 0773/697669/fax 0773/1879995
info@avislatina.it - www.avislatina.it

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
ANNO 2004	246	303	347	319	324	265	244	229	342	357	270	323
ANNO 2005	240	278	308	327	303	330	353	253	333	379	307	421
ANNO 2006	293	305	422	300	361	385	363	270	423	375	335	457
ANNO 2007	365	362	433	396	353	352	369	291	483	409	383	523
ANNO 2008												

IL SITO INTERNET DELL'AVIS DI LATINA SI RIFÀ IL LOOK ON LINE IL RESTYLING DEL NUOVO SITO INTERNET

Da oggi è On Line il nuovo sito dell'Avis comunale di Latina, migliorato nella grafica e nei contenuti. Un ringraziamento doveroso agli amici di "Network Consulting", Cristian, Nicola e al nostro Emanuele per la preziosa collaborazione. All'indirizzo www.avislatina.it numerosi spazi sono rivolti agli eventi, con particolare risalto al programma in atto di medicina preventiva e a tutte le iniziative presenti e future della nostra sezione. La sezione stampa contiene i nostri comunicati

e lo spazio che periodicamente giornali, radio, internet, televisione... dedicano alla nostra associazione. Nella sezione comunicazioni, verranno inserite eventuali informazioni di interesse pubblico, rivolte ai nostri donatori e a chi speriamo deciderà di diventarlo presto, oltre ad una sezione dedicata al nostro periodico d'informazioni "AVIS NOTIZIE".

Ampio spazio, nella sezione amici, troveranno i nostri "testimonial" come Tiziano Ferro, Fabrizio Del Monte, Manuela

Zanier, Mara Santangelo e le collaborazioni avviate con le società sportive presenti nel territorio come la Virtus Latina Calcio e la AB Latina. Spazio anche alle diverse sezioni avis sparse per la penisola e gemellate con la nostra sezione... oltre ai vari forum e siti internet, in cui l'avis di Latina è presente.

Un ringraziamento doveroso agli amici di "Network Consulting" per la preziosa collaborazione. A questo punto non resta che cicare su... www.avislatina.it

A TEATRO CON L'AVIS

SI È SVOLTO SABATO 19 GENNAIO ALLE ORE 21.00 AL TEATRO CAFARO, SPETTACOLO DI BENEFICENZA PRO AVIS

Il Comitato Provinciale della FITA-Federazione Italiana Teatro Amatori, con il patrocinio della Fondazione Palazzo della Cultura del comune di Latina, quest'anno ha organizzato la "12° STAGIONE TEATRALE FITA al Teatro Armando Cafaro di Latina (ex teatro Ridotto) con la direzione artistica di Gabriele Sanges.

La Stagione Teatrale ha in programma diversi spettacoli con altrettante repliche.

"La solidarietà è un obiettivo che vuole raggiungere la FITA, infatti ogni spettacolo è abbinato ad una associazione di volontariato e anche per il 2008 l'AVIS è stata inserita tra le associazioni da abbinare agli spettacoli", ricorda Antonio Tombolillo, responsabile area eventi dell'AVIS di Latina.

Sabato 19 gennaio 2008 alle ore 21:00, presso il teatro Cafaro, la compagnia Il Sorriso di Latina ha presentato la commedia "VOGLIO RIDERE COSÌ, farsa in due atti di Armando Cafaro.

L'incasso dello spettacolo, detratte le spese vive di allestimento, è stato devoluto a favore dell'AVIS di Latina.

La Compagnia "IL SORRISO" nasce a Napoli nel 1966 e vede in Armando Cafaro, Lina Sanges e Gabriele Sanges i suoi soci fondatori.

Il 26 giugno 1966 al Teatro Flegreo di Napoli la Compagnia "Il Sorriso" presenta il suo primo spettacolo "Fantasia in vetrina".

Da quel lontano giorno sono trascorsi ben 40 anni durante i quali, tranne un breve intervallo, la Compagnia ha presentato circa 40 lavori con oltre 350 repliche, e ha come motto "FAR DIVERTIRE PER DIVERTIRSI".

Ad interpretare questa brillante e divertente commedia sono stati:

Rosaria Casolaro,
Antonio Tombolillo,
Samantha Centra,
Alessandro Gibson,
Gianni Iovine,
Aurelio Natale,
Luisa Cossentino,
Camilla Iacoacci,

Vincenzo Cesarano,
Gelsomina Pilato,
Luisa Belardinelli,
Giuseppe Ricci,
Lina Sanges,
Graziano Pacenza.

Regia di Lina Sanges,
direttore artistico Gabriele Sanges.

Ringraziamo tutti i donatori che hanno voluto trascorrere una serata nell'insegna del divertimento e della Solidarietà.



Sezione Comunale di Latina
Corso G. Matteotti, 238 - 04100 LATINA
Tel 0773.697669 Fax 0773.1879995
www.avislatina.it e-mail: info@avislatina.it

SPETTACOLO TEATRALE di BENEFICENZA
a favore dell' Associazione AVIS Comunale di Latina
Sabato 19 gennaio 2008 alle ore 21:00 presso il Teatro "ARMANDO CAFARO" V.le XXI Aprile - Latina
la Compagnia "IL SORRISO" di Latina presenta:

"VOGLIO RIDERE COSÌ" farsa in due atti di Armando CAFARO



Personaggi ed interpreti:			
Stella (Segretaria)	Rosaria CASOLARO	Rosina (La Campagnola)	Camilla IACOACCI
Giovane (2° Avvocato)	Antonio TOMBOLILLO	Vicente (Posteggiatore)	Vincenzo CESARANO
Lary (Nipote Segr.)	Samantha CENTRA	Dora (Sorella del Pazzo)	Gelsomina PILATO
Rag. Pilato (ex poliz.)	Alessandro GIBSON	Visione (Donna Attraente)	Luisa BELARDINELLI
Stella (Amico 1° Avv.)	Gianni IOVINE	Gemmarino (Il Pazzo)	Giuseppe RICCI
Struzzo (1° Avvocato)	Aurelio NATALE	Creslina (La Vedova)	Lina SANGES
Sisina (Moglie 1° Avv.)	Luisa COSENTINO	Il Poeta	Graziano PACENZA

Direttore Artistico:	Gabriele SANGES	Luci e music:	Claude SCAMPONE & G. PACENZA
Regia:	Lina SANGES	Scenografia:	Alessandro GIBSON
Trucco:	Lina BUONO	Assistenza di scena:	Roberto CENTRA

Organizzazione: F.I.T.A. (Federazione Italiana Teatro Amatori) Comitato Provinciale di Latina e con il patrocinio della FONDAZIONE PALAZZO della CULTURA del Comune di Latina

INGRESSO € 10,00 - Per l'acquisto dei biglietti e per informazioni rivolgersi presso l'AVIS Comunale al numero **0773.697669** tutte le mattine dalle ore 09:00 - 12:00 o scrivere a info@avislatina.it

MILLE AUGURI...ANZI 4500!!!

PARTITA A GENNAIO UNA NUOVA CAMPAGNA FIRMATA AVIS LATINA

L'anno da poco iniziato non poteva cominciare per i volontari del sangue di Latina con i nuovi e collaudati manifesti 6 metri per 3, visibili nel mese di gennaio per le vie del capoluogo pontino.

I manifesti realizzati sono di tre tipi, il primo dei quali realizzato grazie alla collaborazione della squadra di calcio "Virtus Latina", militante nel campionato di promozione girone C.

"La sezione comunale di Latina si interessa molto allo sport per avvicinare sempre più i giovani alla donazione ma al tempo stesso per spingerli ad uno stile di vita sano e corretto" dichiara Emanuele Bragato volontario della sezione Avis di Latina, che prosegue "uno stile di vita Avis si usa dire nell'ambiente ed è per questo che da tempo stiamo investendo sullo sport e sulla medicina preventiva, perché la tutela del donatore rimane l'obiettivo primario".

Gli altri due manifesti sono rappresentati da delle mani che tengono un cuore, e riportanti la frase "donare è gioia nel cuore"; il grande cuore dei donatori di sangue che attraverso il loro gesto quotidiano contribuiscono a salvare molte vite.

Su ogni manifesto, l'augurio per l'anno da poco iniziato alla propria cittadinanza e allora... "Mille auguri...anzi 4500" quanti i donatori dell'Avis di Latina.



essere donatore per una vittoria di cuore

mille auguri, anzi 4500.

Si dona il lunedì, mercoledì, venerdì e la domenica dalle ore 8,00 alle 11,00.

Si ringrazia per la collaborazione
di Virtus Latina Calcio

Corso G.Matteotti,238
Tel.0773.697669
www.avislatina.it
info@avislatina.it

IL REGALO DI MARA SANTANGELO LA RACCHETTA E IL COMPLETO USATO NELLA FINALE DI FEDERATION CUP, IN REGALO AI DONATORI AVIS

Con lo scopo di promuovere la donazione di sangue, soprattutto tra i giovani, la nostra amica e testimonial, Mara Santangelo, campionessa internazionale di tennis, ha messo in palio la propria racchetta, il completo e il berretto utilizzato nella finale di Federation Cup vinta, insieme alle sue colleghe Francesca Schiavone, Flavia Pennetta e Roberta Vinci nel settembre del 2006.

I regali offerti da Mara, verranno consegnati presto a tre donatori che verranno estratti tra tutti i donatori iscritti alla sezione comunale di Latina

Un motivo in più per effettuare la propria donazione di sangue in questi giorni e vedersi consegnare uno degli oggetti messi gentilmente in palio da Mara.

1957
50
Anni
di Solidarietà
2007

Con il cuore
si vince

AVIS

Si ringrazia per la collaborazione
la tennista MARA SANTANGELO

Campioni di solidarietà
mille auguri, anzi 1000.

C.so Matteotti, 238 Tel.0773.697669 www.avislatina.it info@avislatina.it

AVIS PER TELETHON

**DOMENICA 16 DICEMBRE
CONSEGNATO L'ASSEGNO
DI 300.000 €**

Anche nel 2007 Avis ha scelto di sostenere Telethon, la celebre maratona televisiva che ha lo scopo di raccogliere fondi a favore dello studio delle malattie genetiche.

Tante le iniziative che le varie sezioni Avis sparse sull'intero territorio hanno messo in campo per raccogliere fondi pro Telethon, un vero e proprio esercito di volontari che in tutta la penisola ha organizzato banchetti, spettacoli, eventi sportivi e tanto altro, con l'unico scopo di poter raccogliere complessivamente una bella cifra sostanziosa.

E i risultati finali sono stati di tutto rispetto, visto che le iniziative messe in campo ci hanno fatto raggiungere la strepitosa cifra di 300.000 €.

Domenica 16 dicembre nel corso della maratona televisiva sulle reti Rai è stato consegnato il mega assegno con l'importo raggiunto.

L'assegno è stato consegnato da 4 volontari avisini e per la cronaca, 2 di loro, Laura Proscio e Massimiliano Renzetti, appartenenti proprio all'Avis di Latina.

In questo modo Avis ha voluto dimostrare che l'associazione è fatta anche di giovani che quotidianamente si adoperano per diffondere il messaggio del dono del sangue in modo autonomo e volontario, quei giovani che in più occasioni hanno dimostrato come sia possibile fare volontariato mostrando il sorriso.



A PROPOSITO DI PROPAGANDA...

di Antonio Tombolillo,
Massimiliano Renzetti,
Emanuele Bragato

Il 2007 è stato per la nostra sezione l'anno del cinquantenario, una ricorrenza importante che ha caratterizzato e che ha visto la nostra sezione impegnarsi su diversi fronti, con lo scopo di creare una serie di iniziative atte a far conoscere la donazione del sangue, soprattutto tra i più giovani. I rapporti con i principali mezzi di comunicazione sono più che consolidati, la partecipazione a diversi forum su internet, la continua presenza su quotidiani e riviste, la presenza in televisione e in radio è la prova che la nostra sezione ha acquisito nel tempo la giusta visibilità. A tal proposito un ringraziamento doveroso va proprio al supporto dato dai media, che sensibili al nostro operato e compito, ci aiutano costantemente a sensibilizzare quel gesto di immensa gratitudine verso il prossimo che racchiude in se il dono del sangue.

Un supporto quotidiano e fondamentale, da citare ad esempio i diversi quotidiani messi a disposizione dai propri direttori, a favore dei donatori durante le giornate di raccolta. Il 2007 ci ha visto ancora protagonisti, come anche per gli anni passati, con i collaudati manifesti 6 metri per 3, posizionati per le vie del capoluogo pontino.

Tanti i manifesti realizzati, da quelli effettuati grazie alle collaborazioni avviate con il mondo dello sport a quelli realizzati grazie alla collaborazione del nostro testimonial Tiziano Ferro. Proprio la collaborazione con il noto cantante pontino, ci ha visti impegnati per diversi mesi, sia in

un'intensa campagna di sensibilizzazione, sia nell'organizzazione di eventi di tutto rispetto, come la realizzazione del meeting estivo in occasione del concerto di Tiziano a Latina, che ha visto la nostra città presa da assalto da circa 200 giovani avisini provenienti da ogni angolo dello stivale, per passare un fine settimana di luglio davvero indimenticabile. In tutti noi è ancora vivo il ricordo dell'enorme lavoro svolto per organizzare il tutto, ma i ringraziamenti e le tante mail di affetto che ci sono giunte, ci hanno ripagato alla grande. Tornando al mondo dello sport, da segnalare le partnership avviate con la squadra di basket Benacquista assicurazioni iscritta nel campionato serie B eccellenza girone B e, la Virtus Latina calcio iscritta in promozione girone C, collaborazioni che hanno permesso di posizionare il logo del-

l'Avis nelle loro maglie ufficiali, oltre a diverse nostre presenze presso lo stadio e il palazzetto, con lo scopo di rendere l'Avis sempre più visibile. Trattando di propaganda, non possiamo non ricordare due utili strumenti, il nostro "Avis Notizie" e il sito internet, utili e indispensabili mezzi di comunicazione tra la sezione e il donatore. Prendendo in considerazione il nostro giornale, lo scorso anno ci siamo posti come obiettivo quello di trasformare un semplice notiziario, in qualcosa di più serio, un vero e proprio giornale, nel quale raccontare ciò che accadeva intorno alla sezione di Latina.

Speriamo di esserci riusciti..., ai nostri lettori il giudizio finale. Per quanto riguarda internet, il nostro sito di recente ha subito un restyling, migliorando nella grafica e nei contenuti. Invitandovi a vederlo, al suo interno potrete trovare notizie e informazioni sulla donazione del sangue e sulle diverse attività messe quotidianamente in atto dalla nostra sezione. Numerosi spazi sono rivolti agli eventi, con particolare risalto al programma in atto di medicina preventiva e a tutte le iniziative presenti e future della nostra sezione. La sezione stampa contiene i nostri comunicati e lo spazio che periodicamente giornali, radio, internet, televisione... dedicano alla nostra associazione. Nella sezione comunicazioni, vengono inserite eventuali informazioni di interesse pubblico, rivolte ai nostri donatori... e una sezione dedicata al nostro avis notizie. Ampio spazio, nella sezione amici, trovano i nostri "testimonial" come Fabri-

zio Del Monte, Manuela Zanier, Mara Santangelo e Tiziano Ferro... e dove presto ci saranno interessanti novità.

Spazio anche alle diverse sezioni Avis sparse per la penisola e gemellate con la nostra sezione... oltre ai vari forum e siti internet, in cui l'avis di Latina è presente. A questo punto non rimane quindi che cicare su... "www.avislatina.it". Tra le diverse iniziative realizzate, vogliamo ricordare la sponsorizzazione e distribuzione dei calendari tascabili con tutte le partite in programma nel campionato 2007-2008 per la squadra di volley Andreoli, iscritta nel campionato di serie A1, per la squadra di basket Benacquista assicurazioni iscritta nel campionato serie B eccellenza girone B e per la Virtus Latina calcio iscritta in promozione girone C.

Memorabili anche i tanti momenti di spettacolo e solidarietà realizzati grazie al prezioso aiuto della compagnia "Il sorriso" di Latina. Scopo di queste iniziative è quello di diffondere soprattutto tra i giovani la necessità del dono del sangue, rendendoli consapevoli della possibilità grazie a questo dono di poter aiutare il prossimo.

Ecco allora che iniziative come queste possono diventare veicolo di comunicazione e propaganda che sviluppa, nel contempo, l'opportunità di reciproca conoscenza fra i donatori delle diverse associazioni presenti sul territorio.

Anche nell'anno in corso, ci prefissiamo di continuare in questa direzione al fine di dare la giusta visibilità che la nostra sezione merita.

CARNEVALE DEI BAMBINI

"Bentornato Carnevale Avisino"

Dopo 15 anni il 2 Febbraio l'Avis ha riproposto la festa dedicata ai più piccoli. Animazione e ricchi cotillon in collaborazione con il gruppo boy scout di Latina.

Per informazioni:

AVIS LATINA
Corso Matteotti, 238
04100 Latina
tel. 0773/697669
fax 0773/1879995
info@avislatina.it
www.avislatina.it



SCRITTI DA VOI

UN SOGNO, TUTTI HANNO UN SOGNO NEL CASSETTO

di Anacleto Dottor

Come tutti anche io, Anacleto Dottor, medaglia d'oro Avis, insieme al mio amico Paolo Emilio Poponessi, avevamo un sogno: "quello di raggiungere la meta di ogni motociclista (biker o centauro che sia), Nordkapp, ovvero Caponord in Norvegia" Questo sogno si è avverato il 30 giugno 2007, quando alle ore 09.00, ci siamo messi in moto, pronti per iniziare questa emozionante avventura. Giorno dopo

giorno dall'Italia, "Borgo Grappa", continuando attraverso Austria, Germania, Danimarca, Svezia, Finlandia, Lapponia (nella città Rovaniemi detta "Babbo Natale city", abbiamo partecipato ad un moto raduno di due giorni in cui sono successe cose pazze), ed infine la tanto sospirata Norvegia. L'8 luglio 2007, finalmente la meta tanto attesa, si presenta con un nebbione che ci limitava la visuale a non più di 50 metri e, che in pochi istanti si è dissolta permettendoci di vedere con grande

emozione il fatidico "sole di mezzanotte". Vi garantisco che è una sensazione da brividi, che almeno una volta deve essere vissuta di persona, raccontarlo poi è come rivivere quei momenti istante per istante; fantastico. La natura, i fiordi poi sono di una bellezza indescrivibile che solo in un attimo per una banale disattenzione, nei pressi della città Majavatn scompaiono alla vista causa una caduta rovinosa, fine di un meraviglioso sogno dopo aver percorso 8100 Km. Scherzo del destino o altro, mi sono procurato tre fratture al piede sinistro, brutto modo di concludere un'esperienza unica ma che ancor più, rimarrà impressa per sempre. Che dire, il vero "AVISINO BIKER" si è spezzato, ma non molla e, salute permettendo "58 years old", mi riprometto di concluderlo. Un'altra cosa indimenticabile di questo viaggio, sono le centinaia di motociclisti, camperisti e, persino ciclisti di ogni dove, incontrati, con cui abbiamo scambiato esperienze e sensazioni fortissime durante tutto il viaggio. Cos'altro posso aggiungere, sono ancora leggermente contuso, ma ben felice, spero, di avervi trasmesso qualche sensazione di questa fantastica avventura, per me e Paolo sicuramente indimenticabile. Any

Ps: L'incidente è avvenuto il 13° giorno di viaggio, come vogliamo chiamarla... "Sfiga"?

AD UNA PERSONA SPECIALE...

di Mirko Lovato

Non c'è amore più grande, di chi dona la propria vita per gli altri.

E tu nonna questo lo facevi ogni giorno, avevi sempre una parola di amore, conforto, sollievo, speranza per chiunque ti chiedeva aiuto e quando stavi male per non farci preoccupare fingevo di stare bene. Anche negli ultimi giorni in ospedale il tuo pensiero era rivolto verso di noi.

Mia nonna non era una nostra associata, ma ne rispecchiava in pieno i valori e orgogliosa che ne facessi parte, avrai sempre un posto speciale nel mio cuore.

CIAO MIKKI...

LA GIOIA DI DONARE

di Gerardo, Pino Montibello

Quanta gioia ho nel cuore, cresce ogni giorno di più.

Col mio gesto, ho donato felicità e, salverà qualcuno.

Non so per chi, ma so il perché.

È un amore senza ritorno, con la sofferenza di chi sa, che nemmeno esisto.

La gioia di donare è immensa, ed esserne testimone è bello.



Tanti auguri alla piccola Marta

Finalmente il piccolo tenero bocciolo profumato è spuntato tra i suoi due genitori, e con i suoi teneri petali ha invaso di felicità tutti noi. Un bacione grande alla neo-arrivata Marta La redazione di Avis notizie si unisce alla gioia di Aurora e Roberto per la nascita della piccola il 20 gennaio scorso.

AUGURONI DA TUTTI NOI



È arrivata una cicogna in compagnia di un angelo... una nuova vita.. un nuovo amore!

Lo scorso 2/11/2007 è nata la piccola Alessia Conca. Un augurio grandissimo da tutta la redazione di Avis Notizie alla mamma Mara, nostra volontaria telefonista e al papà Marco, per la nascita della piccola Alessia. Tanti auguri anche da nonno Enzo, nostro donatore e nonno Fabrizio, donatore e consigliere della nostra sezione comunale.



per farci pervenire i vostri elaborati:
per e-mail: info@avislatina.it
per posta: redazione AVIS NOTIZIE
c/o AVIS LATINA
corso Matteotti, 238 - 04100 Latina
...venendo a trovarci di persona...
Gli elaborati non verranno restituiti.



**Donare è gioia nel cuore
mille auguri, anzi 4500.**

Si dona il lunedì, mercoledì, venerdì e la domenica dalle ore 8,00 alle 11,00.

**Donare è gioia nel cuore...
mille auguri, anzi 4500.**

Si dona il lunedì, mercoledì, venerdì e la domenica dalle ore 8,00 alle 11,00.