



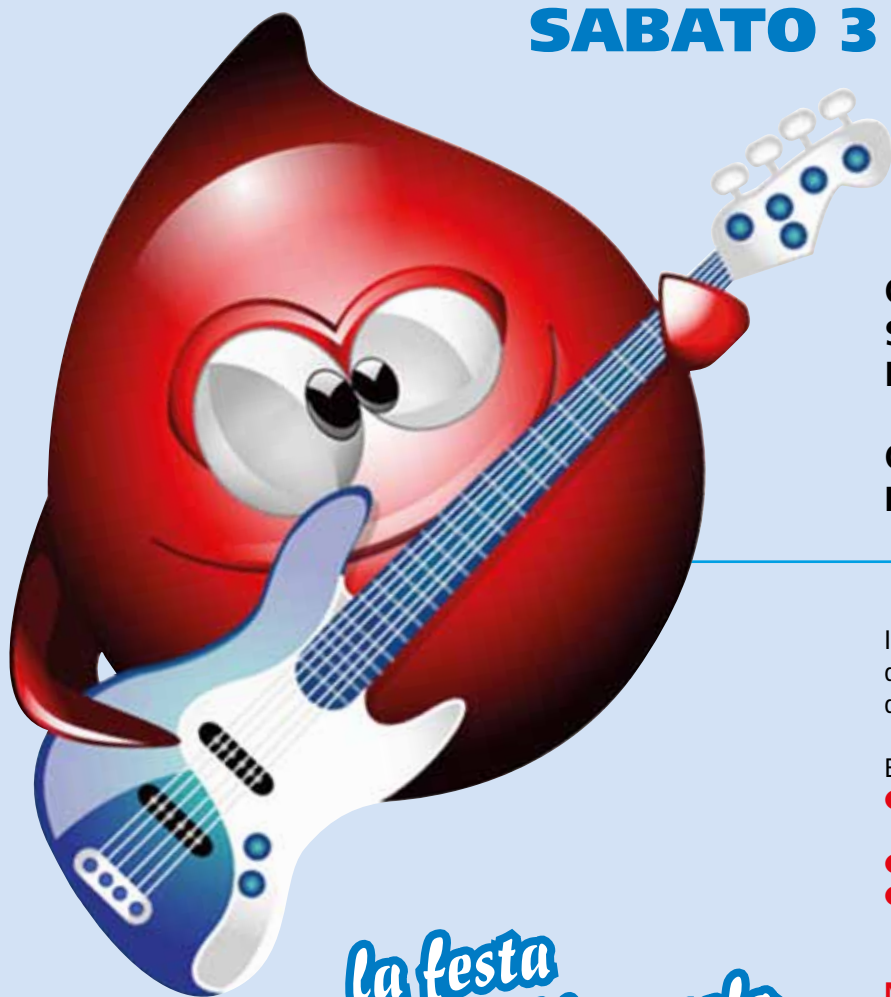
Notiziario della Sezione Comunale di Sondrio

ANNO XXVII - N. 3 - novembre 2011 - Periodico semestrale - Proprietario A.V.I.S. (Associazione Volontari Italiani del Sangue - Sezione Comunale di Sondrio) - Direttore responsabile: GUIDO COMBI
- Comitato di Redazione: Il Consiglio dell'A.V.I.S. Comunale di Sondrio - Autorizzazione del tribunale di Sondrio n. 235 del 3 ottobre 1985 - Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale
- D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 - DCB - Sondrio - Stampa: Tip. Bettini - Sondrio - Hanno collaborato per la redazione del giornalino: Antonello Balbini, Fabrizia Vido

**IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE
AL CPO DI SONDRIO PER LA RESTITUZIONE
AL MITTENTE PREVIO PAGAMENTO RESI.**

Festa del Donatore

SABATO 3 DICEMBRE 2011



ORE 18.30
**S. MESSA PRESSO LA CHIESA
DI SAN ROCCO - SONDRIO**

ORE 19.30
RISTORANTE LA BRACE, FORCOLA

Il biglietto che darà diritto all'ingresso della serata dovrà essere obbligatoriamente ritirato presso la sede dell'Avis Comunale di Sondrio entro il 30 novembre 2011.

E' possibile prenotarlo anticipatamente:

- Telefonando dalle ore 17 alle ore 19 dal lunedì al venerdì al numero verde 800593000
- Via fax al numero 0342 215898
- E-mail avissondrio@avisprovincialesondrio.it

NON DONATORI EURO 32,00
BAMBINI FINO A 12 ANNI GRATUITO

Ogni donatore può essere accompagnato da un max di 4 persone non donatori

ATTENZIONE È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

*la festa
sarà allietata da Konsuelo
e dalla sua musica*

LA DIETA MEDITERRANEA, MODELLO VINCENTE

Nonostante i progressi scientifici e l'abbondanza di letteratura sulla nutrizione, la base di tutte le linee guida del mondo rimane sostanzialmente la stessa: la dieta mediterranea. Anche le recenti linee guida americane del 2010, parlano di dieta mediterranea, riferendosi ad essa come ad un modello alimentare che enfatizza le verdure, frutta e noci, olio d'oliva e cereali; presenta un alto contenuto di grassi monoinsaturi rispetto ai grassi saturi, include solo piccole quantità di carni e latte intero e latticini e spesso ha vino ai pasti. Ancora oggi gli studi di modelli alimentari in stile mediterraneo sulle malattie cardiovascolari, evidenziano un effetto protettivo della dieta mediterranea sulla salute.

CARATTERISTICHE DELL'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è composta da cibi poveri appartenenti alla nostra tradizione contadina, accompagnati da un po' di vino. Gli ingredienti base sono adatti alla preparazione di piatti unici, capaci di fornire da soli l'apporto nutritivo di un primo e di un secondo. Il condimento per tutti i piatti, sia crudo che cotto è l'olio d'oliva.

CEREALI

I cereali più usati nell'alimentazione umana sono frumento, riso, orzo, farro, avena, sorgo, triticale, grano saraceno e miglio. Il cereale tipico dell'area mediterranea è il frumento dalla cui farina si ricavano pane e pasta, sempre presenti sulla tavola degli italiani, e molti altri alimenti come fette biscottate, crackers, grissini e pizza.

Un altro antico cereale dell'area mediterranea è l'orzo, che nel nostro paese, dopo la rivoluzione industriale è stato un po' messo da parte ma che adesso sta tornando di moda insieme al farro, una varietà di frumento. Molto usato, in Italia, è anche il riso, originario della Cina, che è entrato a far parte di molte ricette tipiche dell'area mediterranea. I cereali sono una fonte preziosa di amido, uno zucchero (carboidrato) complesso che rifornisce energia all'organismo senza produrre scorie metaboliche. I carboidrati complessi nella dieta di una persona sana devono rappresentare la maggior parte di energia. Dall'amido l'organismo ricava il glucosio, essenziale per alcuni tessuti come il sistema nervoso e i globuli rossi. In mancanza dei carboidrati nella dieta, l'organismo ottiene il glucosio dai grassi e dalle proteine con un dannoso accumulo di scorie. Oltre ai carboidrati, cereali e derivati hanno un buon contenuto di vitamine del

gruppo B e proteine vegetali. La dieta mediterranea preferisce i cereali e derivati integrali, quelli ottenuti senza eliminare la parte esterna del chicco. I prodotti integrali hanno un colore scuro e sono più ricchi di vitamine, sali minerali e fibre, rispetto a quelli raffinati, dal colore bianco.

ORTAGGI E FRUTTA

Verdura e frutta, tranne poche eccezioni, apportano poche calorie e una quantità trascurabile di grassi, in compenso, contengono fibra, che aiuta l'intestino a funzionare meglio, contribuisce al senso di sazietà e diminuisce l'assorbimento di grassi e zuccheri. I vegetali sono ricchi di numerose vitamine e potassio, utile all'equilibrio idrico e corporeo. Nei peperoni, nei pomodori, nei kiwi, nelle rape, nei cavoli, nella papaia, nei broccoli, negli asparagi, nelle fragole e negli agrumi è contenuta in alta percentuale la vitamina C, che svolge diverse azioni protettive, come rinforzare i sistemi di difesa dell'organismo e contrastare la formazione dei radicali liberi, composti instabili, presenti nell'organismo, dai quali possono derivare dei danni ai tessuti.

Ai radicali liberi è riportata una serie di malattie. Carote, peperoni, verdure a foglia verde, albicocche, mango, kaki, melone, nespole e papaia sono molto ricchi di beta-carotene, un precursore della vitamina A che oltre a combattere la formazione di radicali liberi, protegge le mucose e la funzione visiva notturna. Per sfruttare al meglio il patrimonio vitaminico e minerale di frutta e verdura è meglio scegliere prodotti locali e di stagione,

maturati naturalmente al sole e staccati dalla pianta al momento giusto e consumarli freschi e interi.

OLIO D'OLIVA

E' in assoluto il miglior tipo di grasso da condimento ma non tutti gli oli d'oliva sono uguali. L'olio d'oliva extra vergine è quello di qualità migliore. E' caratterizzato da un'acidità inferiore allo 0,8% ed è ottenuto dalle olive esclusivamente con mezzi fisici. Anche l'olio vergine di oliva è ottenuto dalle olive esclusivamente con mezzi fisici ma le caratteristiche organolettiche (odore, colore e gusto) sono inferiori e l'acidità può arrivare fino al 2%. Dalla miscelazione di olio vergine d'oliva e olio raffinato da olio vergine reso commestibile da trattamenti chimici si ottiene l'olio d'oliva. Dalla parte solida, residua dall'ultima spremitura delle olive, si ottiene la sansa da cui, con mezzi chimici si estrae l'olio che viene venduto come olio di sansa e d'oliva, miscelato con oli vergini commestibili. L'olio d'oliva ha una composizione di grassi equilibrata e salutare, con prevalenza, sugli acidi grassi polinsaturi, tipici degli oli di semi, di acido oleico, un acido grasso monoinsaturo capace di abbassare il colesterolo cattivo (LDL) e aumentare quello buono (HDL). I preziosi grassi, presenti nell'olio d'oliva sono protetti dalla vitamina E che ne previene l'alterazione (ossidazione). L'olio d'oliva resiste bene alla cottura ed è quindi indicato anche per friggere ma le sue caratteristiche salutari rimangono intatte solo quando è aggiunto crudo agli alimenti.



SOLIDARIETÀ AVIS

La nostra sezione ha donato a Suor Tecla, la responsabile dell'ospedale di Khulna 1.000 euro per aiutare i volontari dottoressa Lorena Perna, Paolo Russo e Anna Bertolotti nelle attività che svolgono in Bangladesh in aiuto alle popolazioni locali. Ecco la loro testimonianza.

A giugno di quest'anno, Anna Bertolotti (infermiera), Paolo Russo (tecnico di citologia) ed io (ginecologa) siamo andati a Khulna (Bangladesh) per fare visite mediche e pap test.

E' la seconda volta che noi tre facciamo questa esperienza insieme (per Paolo la terza, per me la quinta).

Padre Giovanni Abbiati, missionario valtellinese saveriano ci ha contattato la prima volta e ci ha coinvolto per occuparci delle donne, le più trascurate e bisognose di quel paese.

Le nostre giornate a Khulna sono interamente occupate da visite mediche, ecografie e pap test, ma era il tempo che dedicavamo ad ogni donna la novità per loro e una gratificazione per noi. Per la prima volta abbiamo ascoltato i loro problemi, le loro necessità, la loro vita. La presenza di un'interprete non ha ostacolato i loro racconti e ci ha fatto dedicare più tempo a ogni donna.

Con il contributo dell'Avis di Sondrio siamo riusciti a distribuire 20 Kg di riso a 150 famiglie dello SLUM (baraccopoli) (cioè il cibo per circa 1 mese), 5 Kg di dhal (lenticchie) a 50 persone anziane (le più sole e bisognose di cibo) e latte in polvere per 100 bambini per 1 mese.

La necessità di cibo e vestiario, nella maggior parte del Bangladesh, è tale che ogni aiuto è visto come gesto di grande riconoscenza e accolto con grande gioia.

Riusciamo ad andare in Bangladesh una volta all'anno e non tutti gli anni perché l'impegno economico e fisico (caldo percepito 40°-42°C con un'umidità del 70%-90%) è consistente. La gioia, però, che percepiamo nelle donne, bambini e anziani ci ripaga di qualsiasi sacrificio.

dott.ssa Lorena Perna

Suor Tecla, Annina Bertolotti,
dott.ssa Lorena Perna, Paolo Russo
distribuiscono gli aiuti inviati



AVVENTURA SUL RODES

La ProLoco Piateda, con il sostegno della Biblioteca Civica di Piateda, del gruppo Avis di Piateda e della sezione locale degli Alpini - Protezione Civile, ha organizzato nei giorni 9 e 10 settembre una gita sul monte Rodes con pernottamento dalla sera prima, vista la levataccia prevista, al rifugio ANA - Le Piane di Piateda.

Il monte Rodes, con i suoi 2.829 metri di altitudine è una delle cime delle prealpi orobiche che può essere raggiunta da tutti e di sicuro è quella che offre i migliori panorami sulle montagne più alte e più belle delle Orobie.

Il Rodes è anche considerato la "montagna di Piateda" e ogni bravo "Piatet" ci dovrebbe salire, come in una specie di pellegrinaggio, almeno una volta nella vita.

Questo gruppo di entusiasti "montanari" ha rappresentato degnamente gli abitanti del comune ospitante e, con lo spirito solidaristico che caratterizza sia gli Alpini (gestori del rifugio) che i volontari dell'AVIS, presenti in buon numero, con delle stupende fotografie ha fatto conoscere il Rodes anche a coloro che non hanno avuto le gambe o il coraggio per salire personalmente.

L'età dell'eterogeneo gruppo andava dai 13



ai 75 anni, a dimostrazione che questo tipo di escursioni è alla portata di (quasi) tutti, soprattutto di coloro che vogliono condividere la particolare fratellanza che la montagna favorisce.

I nostri camminatori, dopo un'abbondante colazione presso il rifugio, hanno affrontato il percorso di risalita della valle del torrente Serio fino alla bocchetta di S. Stefano per poi inoltrarsi nel selvaggio vallone a sud della bocchetta, tra la punta di S. Stefano ed il massiccio del Rodes. Dopo circa 4 ore e mezza di cammino, con qualche sosta per ammirare gli stupendi panorami e scattare decine di fotografie, giunti sulla cima tondeggiante e regolare del Rodes hanno posato per la foto ricordo. Nonostante la stupenda giornata di sole, sulla cima l'aria frizzante di montagna si faceva sentire, ma i volontari Avisini non si sono fatti di certo trovare impreparati: hanno levato dalle tasche il cappellino dell'AVIS e con quello si sono riparati testa e orecchie! Ritornati, a pomeriggio inoltrato, al rifugio Le Piane, gli escursionisti hanno potuto ritemperare le forze e lo spirito con un'ottima pizzocherata preparata dai gestori, accompagnata da parecchie battute divertenti, accolte con simpatia, verso coloro che, al rientro, avevano a malapena la forza di sorridere...

Queste gite in montagna, oltre a creare o consolidare rapporti di conoscenza e amicizia tra i partecipanti, trasmettono il giusto senso di umiltà verso la montagna e anche il vero spirito solidaristico tra le genti e le generazioni così ben rappresentato dai volontari dell'AVIS.

Arrivederci alla prossima avventura!

CARTOLINA DALLA BIELORUSSIA

I bambini della Bielorussia ci ringraziano per le medicine che la nostra sezione ha donato loro



scambio degli AUGURI DI NATALE

Sabato 17 dicembre 2011 - ore 21
Auditorium Torelli - Sondrio

La serata è organizzata dal Coro CAI di Sondrio
con il contributo dell'Avis comunale di Sondrio
nell'ambito del tradizionale

Concerto di Natale

ORARIO UFFICI

Dalle ore 16.30 alle ore 19.30
dal lunedì al venerdì

ATTENZIONE

se il giorno concordato per la donazione presenti sintomi di influenza - raffreddore -
herpes labiale

NON PUOI DONARE!

Chiama la nostra sede per le opportune informazioni.

Se cambi indirizzo o numero di telefono
comunicalo tempestivamente alla nostra sede

I donatori che non possono presentarsi per la donazione nel giorno concordato
sono vivamente pregati di comunicarlo tempestivamente in sede
TELEFONICAMENTE AL NUMERO VERDE 800593000 O VIA FAX AL NUMERO 0342 215898
onde evitare fastidiosi disguidi al Servizio Trasfusionale.

Il direttore sanitario,
dott. **CORRADO MENESATTI**
è a disposizione dei soci il
GIOVEDÌ dalle ORE 17.00 alle ORE 19.00
presso la sede in via Lambertenghi 4

Se ti presenti presso la nostra sede di via Lambertenghi 4 a Sondrio, potrai avere
la tua benemerenda che non hai ritirato durante l'annuale assemblea dei soci.

www.avisprovincialesondrio.it

NUMERO VERDE AVIS DI SONDRIO 800593000

avissondrio@avisprovincialesondrio.it



MOTO DONATORIO. DONA E PASSAPAROLA.

Donare sangue salva molte vite: alimenta e diffondi il moto donatorio.

La forza di chi dona muove anche te.

Questa forza siamo noi: dona e passa parola!

