

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 45 - III quadrimestre 2017 POSTE ITALIANE s.p.a. SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in I. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2, DCB PD

In questo numero:

Informazioni: Storico donazioni

...a pagina 2

Prevenzione:

Le iniziative per il 2018

...a pagina 3



Storia della medicina:

La conquista delle Americhe ...a pagina 4 e 5



Salute e benessere:

Il miele

...a pagina 6 e 7



Comunicazioni e avvisi:

Informativa privacy

...a pagina 8



DAGLI AMICI DELL'OSPEDALE

Il 2017 sta finendo e, come presidente, mi sento in dovere di ringraziare per i risultati ottenuti.

Un **grazie**, innanzitutto, ai **nuovi iscritti** per la sensibilità che li ha portati a donare e per aver scelto gli "Amici dell'Ospedale".

Come Associazione possiamo sopravvivere solo se ogni anno si aggiungono nuovi soci che prendano il posto di quanti, per motivi personali o di salute, non donano più.

Nel 2017 abbiamo acquisito ben 150 nuovi iscritti, ai quali si devono aggiungere anche i 40 donatori "rientrati", ovvero quegli associati, che, per vari motivi, non donavano da più di due anni e che hanno deciso di riprendere.

Le nuove iscrizioni sono dovute principalmente all'entusiasmo dei giovani che si avvicinano al mondo delle donazioni di sangue, alle conferenze tenute sull'educazione alla donazione e, per una quota rilevante, al "passa parola" dei nostri soci attivi.

Un **grazie** va anche, appunto, a tutti i **soci attivi**, **agli amici dell'ospedale** che hanno donato nel corso dell'anno, in totale più di 1.500.

Non abbiamo i grandi numeri da sbandierare, come altri "colossi" del settore, ma siamo orgogliosi del personale impegno di tutti: le nostre donazioni hanno quasi raggiunto le **3.500** unità, con un indice di donazione invidiabile pari a 2,3 donazioni per associato. Un **ringraziamento** particolare va ai volon-

tari della segreteria, per i costanti appelli telefonici, per il lavoro di segreteria, per gli ottimi rapporti con il Centro Raccolta e per l'attività svolta con gli aspiranti donatori che vengono accompagnati alla donazione.

Vorrei ricordare anche i componenti del **Consiglio Direttivo** che operano con l'avvedutezza del "buon padre di famiglia", il personale medico che segue i nostri associati nelle innumerevoli prestazioni specialistiche che gli Amici dell'Ospedale offrono, il gruppo "**Data Medica**" e la "**Fisiomedica**" che ci permettono di proseguire nelle attività di prevenzione, secondo lo spirito fondativo dell'associazione.

Nelle pagine interne di questo numero troverete alcuni dati sui risultati conseguiti dagli Amici dell'Ospedale negli ultimi anni, una piccola carrellata di cifre illustrate tramite grafici, che vi aiuteranno a meglio comprendere la grande opera che continua a svolgere l'associazione, ma anche le sue piccole lacune, che vanno riscontrate, analizzate e, quindi, se possibile eliminate o corrette.

Mi scuso, da ultimo, con coloro che ho dimenticato pur avendoci aiutati nel nostro operare e auguro a tutti di trascorrere serenamente ed in salute le prossime *Festività Natalizie*.

> II Presidente Dario Spinello

INFORMAZIONI



Si può notare come negli ultimi quattro anni il livello complessivo delle donazioni si sia attestato tra le 3.500 e le 3.450 donazioni annue, suddivise tra quelle di sangue intero, plasma e piastrine. Ciò è dovuto principalmente al calo delle donazioni di plasma ed in particolar modo di piastrine, al quale non siamo riusciti a far fronte con un equivalente aumento delle donazioni di sangue intero.



Per quanto riguarda, invece, il trend dei nuovi associati, nel 2017 si è vista un'inversione di tendenza rispetto agli ultimi due anni, con il raggiungimento di un livello ottimale nuovi ingressi, se si considera che ogni anno la pecentuale di donatori che ci lasciano, per i più svariati motivi, è pari al 10% circa del totale degli iscritti, e ciò ci permette di mantenere costante il numero di nostri associati che si aggira tra i 1.700 ed i 1.650.

ATTIVITÀ DI PREVENZIONE

Le iniziative per il 2018

Tutti gli esami offerti ai nostri associati

Si comunica a tutti gli associati che da quest'anno le visite e gli esami saranno offerti solo ai soci attivi, mentre per i famigliari dei soci attivi rimarrà la sola visita dermatologica. Gli associati che intendono prenotare una visita o un esame sono pregati di comunicare con la segreteria tramite il telefono o via mail.

Non sarà possibile prenotare una prestazione in nessun altro modo.

Per Associati e Familiari:

Per i Donatori attivi:

(dopo la seconda donazione annuale)

- 1. Visite Oculistiche
- 2. Visita Dentistica
- 3. Pulizia cavo orale
- 4. Radiografia torace
- 5. Risonanza magnetica

(dopo la prima donazione annuale)

- 1. Ricerca del sangue occulto
- 2. Pap-Test su strato sottile
- 3. Test-HPV;

- 1. Visite Dermatologiche
- 4. Ricerca vitamina D;
- 5. Mammografia
- 6. Ecografia mammaria
- 7. Visita Senologica
- 8. Determinazione del P.S.A.
- 9. Esame urine completo
- 10. Consulenza Fisioterapica
- 11. Visita per rinnovo patente
- 12. Visita di idoneità sportiva non competitiva

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli Amici dell'Ospedale è possibile fare un versamento sul conto Banca Prossima: Codice IBAN IT34 O033 5901 6001 000 0144 413

IMPORTANTE: non è sufficiente la comunicazione orale dell'intenzione di iscriversi agli "Amici dell'Ospedale", e neppure la semplice dichiarazione di volere cambiare associazione di appartenenza per chi fosse già un donatore, è necessario compilare il modulo che vedete qui riprodotto. Si richiede a tutti coloro che si iscrivono agli "Amici Dell'Ospedale" di darne pronta comunicazione.

Brevi dagli Amici dell'Ospedale

Direttore responsabile: Elisa Billato

Proprietario editore: Associazione Amici dell'Ospedale in persona del legale rappresentante pro tempore Sig. Dario Spinello

> Direzione e redazione: Corso Milano 115 - 35139 Padova Grafica: Vanda Dimattia

> > Stampa:

Tipografia Nuova Jolly Via Dell' Industria, 28 - 35030 Rubano (PD)

Registrazione del Tribunale di Padova n. 1910 del Registro Stampa del 25 ottobre 2004

Per Contattarci: Tel 049 8765156 e-mail: segreteria@amicidellospedale.org

Responsabile: Dott.ssa Giustina De Silvestro		
CENTRO RACCOLTA SANGUE OSPEDALE DEI COLLI		
Responsabile: Dott. Alberto Marotti		
Tel. 049 8216051 Fax 049 826050		

Consenso all'iscrizione ad una Associazione

Cognome			
Nome			
Data di Nascit	a		
Servizio sanitario Na	sociazioni dei donatori volontari di sangue e le relative federazioni, corr zionale concernenti la promozione e lo sviluppo della donazione di sang	gue e tutela dei donatori.'	
Desidero iscrivermi ad una Associazione di donatori di sangue afferenti all'Azienda Ospedaliera di Padova			
A.D.V.S.	ASSOCIAZIONE DONATORI SANGUE	()	
A.O.	AMICI DELL'OSPEDALE	×	
A.V.I.S.	ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE	()	
C.R.	CROCE ROSSA	()	
FIDAS PD	GRUPPO PADOVANO DONATORI SANGUE	()	
Autorizzo il Servizio Immunotrasfusionale a trasmettere all'Associazione scelta iu miei dati anagrafici per essere successivamente contattato per l'adesione SI () NO ()			
Non desidero associarmi e opto per l'inserimento dei miei dati anagrafici solo nell'archivio della struttura Immuno- trasfusionale SI ()			
Acconsento ad essere interpellato nell'eventualità vi fosse bisogno del mio sangue			
	SI ()	NO ()	
Padova//			
	firma		

STORIA DELLA MEDICINA

LA CONQUISTA DELLE AMERICHE

Come il vaiolo, il morbillo, la tubercolosi, la mmalaria e la peste bubbonica sterminarono intere civiltà



Nell'ultimo numero del nostro periodico abbiamo diffusamente parlato della storia delle vaccinazioni e della loro importanza, ebbene, per concludere il discorso, in questo numero, spostiamo la nostra attenzione "storica" dal Vecchio Continente al Nuovo Mondo: Le Americhe. Forse in pochi sanno che prima che Cristoforo Colombo "scoprisse" le Americhe, il Nuovo Mondo pulsava di vita e ferveva di attività.

Anche se non si hanno stime precise, secondo molti storici la popolazione dell'America del Nord e del Sud poteva contare su svariate decine di milioni di persone, alcuni parlano addirittura di novanta milioni, praticamente più del doppio dell'allora popolazione europea.

Se sui numeri vi è una certa incertezza, sull'ottimo stato di salute degli amerindi non vi è dubbio alcuno.

Dal Canada al bacino del Rio delle Amazzoni, i primi colonizzatori ci hanno lasciato descrizioni di uomini e donne in salute, dai fisici armoniosi e robusti, dalla dentatura bianca e regolare e dall'incarnato mirabile. A tutto ciò si aggiunga, poi, che la vita media era stimata in cinquant'anni: praticamente l'esatto contrario degli invasori giunti dal Vecchio Mondo, fossero essi spagnoli, portoghesi, francesi, inglesi, olandesi o tedeschi.

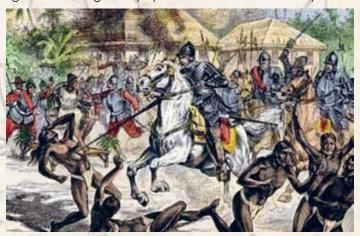
Gli amerindi erano così in salute perchè, oltre ad avere una certa qual propensione all'igene personale, che gli europei avevano perso da quando avevano cominciato a servirsi delle terme romane come stalle, non avevano mai avuto il piacere di incontrare gli sgraditi ospiti che i nuovi venuti avevano fatto sbarcare dalle loro navi: il morbillo, la malaria, la febbre gialla, la lebbra, la tubercolosi, la peste ed il vaiolo, solo per citarne alcuni.

Al suo arrivo nel Nuovo Mondo il vaiolo seguì uno dei com-

portamenti più semplici della biologia: la regola del "coniglio invasore"; regola che deve il suo nome in seguito alle conseguenze registrate in Australia con l'introduzione del coniglio, animale non appartenente all'habitat australiano, e che devastò qualcosa come 6 milioni di chilometri quadrati di praterie prima che si riuscisse a contenerlo.

Le popolazioni indigene, prive di qualsiasi memoria immunitaria del vaiolo, vennero colpite con una violenza e velocità senza pari.

Partito dalle isole caraibiche, quelle che, per prime vennero "scoperte" da Colombo, si diffuse in pochi anni al Messico ed alla Florida. Risalì velocemente il corso del Mississippi verso nord, e viaggiò come un lampo verso sud, sino a Cuzco. Nel 1519, nell'isola di Hispaniola, scoppiò la prima epidemia di vaiolo di cui si abbia notizia, con il risultato di sterminare gli Arawak, originaria popolazione di Haiti e della repubbli-



STORIA DELLA MEDICINA

ca Dominicana.

Neppure la peggiore delle pulizie etniche avrebbe svolto in maniera più efficace il lavoro del vaiolo, tanto che il nome Haiti, che nella lingua degli Arawak significa "robusto", "forte", è praticamente l'unica testimoninaza rimastaci di questa popolazione.

Gli Incas, gli Aztechi i Maya vennero colpiti da qualcosa che non potevano neppure immaginare: corpi ricoperti di piaghe purulente, e da dolorose ulcere; malati che giacevano incapaci di muoversi ed in preda a febbri violentissime.

Al di là del luccicare delle armature dei conquistadores e della novità delle loro cavalcature (i cavalli), che gli indigeni non avevano mai visto, fu proprio il manifestarsi di questa terribile malattia, in concomitanza con il loro apparire, a convincerli che gli spagnoli erano delle divinità venute per punirli.

In sostanza i conquistatori delle Americhe non dovettero faticare molto per impossessarsi di un vasto e ricchissimo territorio, perchè dovettero affrontare popolazioni fiaccate dalle malattie, convinte, per di più, che per loro fossero giunti i giorni del giudizio.

Del resto, sebbene il vaiolo fu la più letale tra tutte le infezioni che il Vecchio Mondo regalò al Nuovo, non fu, però, la sola. Infatti si calcola che per il solo Nordamerica, tra il 1520 ed il 1899, ben 41 epidemie di vaiolo si contesero il primo

on transference with million deliver from the premio nello sterminio dei popoli autoctoni con 17 ondate di morbillo, 10 di influenza e 4 di peste bubbonica, con le conseguenze che si possono facilmente immaginare in popolazioni che non avevano mai conosciuto simili malattie. Il vaiolo, ed i suoi degni alleati, più delle brutalità degli invasori, riuscì a piegare civiltà millenarie, disgregarne il tessuto socio – economico e spopolare due continenti.

> La famigerata tratta degli schiavi dalle coste dell'Africa fu proprio un portato di tale e tanta devastazione, in quanto in nuovi padroni delle Americhe si trovarono privi di manodopera sufficiente ed in salute che potesse lavorare per loro. Tutte queste terribili pestilenze, inoltre, contribuirono persino a mutare le credenze religiose degli amerindi, in quanto l'equazione era piuttosto semplice ed immediata: i bianchi, cristiani, erano sufficientemente immuni a queste mortali affezioni che falciavano gli abitanti indigeni, quindi, il loro dio era più efficace delle divinità che le civiltà precolombiane veneravano, con le relative conversioni di massa in tutto il

> Di fronte ad una simile "potenza di fuoco" le varie "pandemie" che si sono manifestate in questi anni non possono che strapparci un sorriso, ringraziando la nostra buona sorte, e soprattutto i progressi della medicina, se non ci troviamo più a dover affrontare simili flagelli.



IL MIELE

Caratteristiche nutrizionali e proprietà curative di uno dei migliori prodotti che la natura ci offre



L'inverno è infine arrivato a bussare agli usci delle nostre dimore, con le sue temperature rigide e i vari malanni che questa stagione porta con sè, pertanto, quale momento migliore per parlare di un vero "toccasana" naturale per la nostra salute: il miele.

Il miele è un prodotto naturale che accompagna l'uomo da millenni, contribuendo alla sua alimentazione, apportando un non trascurabile contributo energetico, vitaminico e proteico, elementi indispensabili in una dieta che è stata, per secoli, ai limiti della sopravvivenza.

Il miele è un alimento che si trova praticamente pronto per la consumazione già in natura, essendo prodotto dalle api dal nettare dei fiori che trasformano ed immagazzinano per lasciarlo maturare nei favi dell'alveare.

Infatti, le attività di raffinazione che vengono praticate dagli apicoltori, non incidono assolutamente sull'integrità del miele, essendo indirizzate solamente alla eliminazione di eventuali impurità.

Il nettare, che le api raccolgono in minuscole gocciole, è una sostanza zuccherina prodotta dalle piante per attirare gli insetti, i quali fungono da trasportatori del polline nel processo di riproduzione delle stesse.

Piante diverse creano nettari diversi da qui deriva l'estrema varietà di mieli che si possono trovare in commercio, ognu-

no con caratteristiche proprie.

Se per alimenti si considerano tutte quelle sostanze che, introdotte nell'organismo, sopperiscano al suo dispendio energetico, forniscano ad esso i materiali di reintegrazione e quelli necessari per il suo accrescimento o per lo svolgimento normale di tutte le funzioni fondamentali per l'individuo; orbene, è fuor di dubbio che il miele, per le sue caratteristiche organolettiche, svolga tutte le funzioni testé elencate.

I suoi principali componenti sono: acqua (20%), zucchero (70 %), proteine, sali minerali, pigmenti, enzimi, fosfati e vitamine (soprattutto del gruppo B, vitamina C e PP), sostante aromatiche ed oligoelementi.

In particolare il fatto di essere un alimento composto prevalentemente da zuccheri semplici, quali il glucosio ed il fruttosio, lo rende immediatamente disponibile per l'organismo e altamente digeribile, dal momento che il glucosio entra direttamente in circolo, mentre il fruttosio viene consumato più lentamente e funge da riserva energetica, poiché, prima di essere utilizzato, viene trasformato in glucosio, e la metabolizzazione avviene esclusivamente a livello epatico. Il miele, pertanto, offre un diretto apporto energetico, senza richiedere un processo digestivo particolare che appesantisca lo stomaco.





SALUTE E BENESSERE

Un ulteriore pregio del miele è quello di essere un prodotto ad alta capacità dolcificante, ma con un relativamente basso valore calorico, soprattutto se confrontato con lo zucchero.

Infatti, il miele ha un potere dolcificante che è il doppio di quello dello zucchero, grazie alla presenza del fruttosio,e con un apporto di circa 300 Kcal. per 100 gr., contro le 400 Kcal. per 100 gr. dello zucchero comune, e ciò lo rende particolarmente adatto nelle diete.

Ciò anche in considerazione del fatto che tale alimento di per sé non fa ingrassare; al contrario, contribuendo alla regolarizzazione del metabolismo brucia i lipidi in eccesso.

Per quanto sino ad ora detto il miele, quale alimento energetico, occupa i primi posti nell'alimentazione di chi pratica sport in quanto accresce l'efficienza muscolare e la sostiene nel tempo.

Inoltre, nell'alimentazione della terza età e dell'infanzia, come in tutti i momenti nei quali può essere richiesto un particolare apporto energetico, è molto indicato per le sue caratteristiche peculiari che lo differenziano, dal punto di vista nutrizionale, dallo zucchero, per il suo più completo apporto nutritivo dato appunto dalla presenza di sali minerali, enzimi e vitamine, tutte sostanze estremamente utili per il nostro organismo.

Oltre alle suenunciate proprietà nutrizionali del miele, si deve aggiungere che questo alimento svolge anche un'attività antibatterica e possiede virtù medicamentose proprie delle piante e fiori di provenienza.

Ad esempio il miele di eucalipto svolge un'azione antibiotica, antiasmatica ed è indicato nei casi di tosse e mal di gola. Il miele di tiglio ha effetti calmanti e distensivi favorendo così il sonno. Il miele di acacia ha caratteristiche corroboranti, lassative e antinfiammatorie per la gola, le patologie dell'apparato digerente, combatte l'acidità di stomaco e disintossica il fegato. Il miele di girasole ha proprietà antinevralgiche, febbrifughe ed è consigliato contro il colesterolo.

Infine, il miele in generale, usato esternamente, favorisce la cicatrizzazione di bruciature e ferite.

Ovviamente l'elenco è altamente incompleto se solo si pensa che, pur essendo, nelle statistiche europee, agli ultimi posti per consumo pro capite di questo ottimo alimento (300 gr. annui contro i 500 gr. dei tedeschi), l'Italia è l'unico paese al mondo in grado di produrre, grazie alle sue particolari condizioni climatiche, oltre 30 diversi tipi di miele pregiato, non per niente l'apicoltura è un'arte nella quale erano maestri già i romani.

Per concludere il miele volge una complessiva azione benefica sul nostro organismo. Infatti, sulle prime vie respiratorie ha un effetto decongestionante, sui muscoli agisce aumentandone la potenza, sul cuore ha un effetto cordiotropico, sul fegato funge da agente disintossicante, sulle ossa favorisce la fissazione del calcio – magnesio, sul sangue ha un apporto antianemico, stimola e regola l'apparato digerente, ed infine favorisce la diuresi.

Tutti questi benefici si possono ottenere con la consumazione di un po' di miele al giorno, associata naturalmente ad uno stile di vita sano, perché, nonostante tutto, neppure il miele può fare miracoli!



da compilare e spedire o consegnare presso la sede degli Amici dell'Ospedale

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI Ai sensi della normativa sulla privacy

Informazioni sull'associazione "Amici Dell'Ospedale"

L'Associazione Padovana Donatori di Sangue "Amici dell'Ospedale" è un'organizzazione di volontariato che persegue, come previsto dall'articolo 4 del Suo statuto, finalità socio sanitarie di contribuzione al fabbisogno di sangue, di educazione alla donazione e di miglioramento dell'opera di prevenzione per i donatori, accanto a finalità di protezione civile per la predisposizione di piani di prelievo straordinario e di pronto intervento.

Nel perseguimento di queste finalità, l'associazione "Amici dell'Ospedale" viene necessariamente a conoscenza non solo dei dati anagrafici dei singoli donatori, ma anche di dati che le disposizioni normative in materia definiscono "sensibili". In particolare, l'associazione "Amici dell'Ospedale" deve tenere elenchi, cartacei ed informatici, costantemente aggiornati, dei propri soci, nei quali vengono annotati, oltre alle generalità di ciascuno, il gruppo sanguigno, il numero delle donazioni effettuate e la loro data, il giudizio di idoneità o meno alla donazione.

Richiamiamo la vostra attenzione sul fatto che si tratta di dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e lo stile di vita del donatore. Tuttavia:

- 1. il conferimento dei dati è indispensabile per lo svolgimento delle attività istituzionali dell'associazione;
- 2. i dati vengono registrati, aggiornati e conservati in archivi cartacei, elettronici ed informatici;
- 3. gli stessi dati sono protetti e trattati in via del tutto riservata, per le sole ed esclusive finalità istituzionali;ì
- 4. i dati non verranno divulgati a terzi, con la sola eccezione delle competenti strutture del Servizio Sanitario Nazionale;
- 5. responsabile del trattamento dei dati è il Presidente pro tempore dell'associazione;
- 6. ciascun donatore potrà consultare, far modificare o cancellare i propri dati personali presso l'associazione "Amici dell'Ospedale".

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI

Dichiaro di aver preso atto di quanto sopra e di consentire il trattamento	o dei miei dati personali, nei limiti e con le garan-
zie indicati.	

Firma leggibile

Si segnala a tutti gli iscritti che è in funzione la segreteria telefonica e, nel caso sia lasciato un messaggio, si verrà prontamente contattati

Per chi trovasse più comodo inviarci e-mail ricordiamo il nostro indirizzo di posta elettronica

segreteria@amicidellospedale.org

SITO WEB AMICI DELL'OSPEDALE

cliccando su www.amicidellospedale.org

troverete tutte le informazioni sulla nostra associazione; potrete leggere il nostro periodico via internet ed essere sempre aggiornati sulle nuove iniziative degli "Amici dell'Ospedale"

GIORNALE

Coloro che ricevono il nostro quadrimestrale, BREVI dagli Amici dell'Ospedale, sono pregati di: - Comunicarci l'eventuale cambio di indirizzo, - Segnalarci l'indirizzo di qualche persona cui lo possiamo inviare,

- Avvertirci se non desiderano più riceverlo