



BREVI

dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 33 - III quadrimestre 2013
POSTE ITALIANE s.p.a. SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in l. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2, DCB PD

In questo numero:

- **Alimentazione e salute:**
...a pagina 2, 3 e 4



- **Attività di Prevenzione:**
Le iniziative per il 2014
...a pagina 5

- **Storie di Natale**
Pandoro o panettone
...a pagina 6 e 7



- **Comunicazioni e avvisi:**
...a pagina 8

BUON NATALE AGLI AMICI DELL'OSPEDALE

Il 2013 è agli sgoccioli, un anno positivo per gli Amici dell'Ospedale per i risultati ottenuti sia per quanto riguarda le donazioni che la continua crescita del numero dei nostri iscritti.

Un **grazie**, innanzitutto, va ai **nuovi iscritti** per la sensibilità che li ha portati a donare e per aver scelto la nostra associazione.

Nel 2013 abbiamo acquisito 170 nuovi iscritti, in aumento anche rispetto al lusinghiero risultato dell'anno scorso che si è fermato a quota 164.

L'incremento è dovuto all'opera di prevenzione, all'entusiasmo del Gruppo Giovani, alle nostre iniziative pubblicitarie e, per una quota rilevante, al "passa parola" dei nostri soci attivi.

Un **grazie** ai **soci attivi** che hanno donato nel corso dell'anno.

Siamo orgogliosi del personale impegno di tutti: le nostre donazioni hanno raggiunto e superato le 4.000 unità (*il dato è ancora provvisorio, in quanto non abbiamo ancora i dati definitivi del mese di dicembre*), con un indice di donazione invidiabile pari **2,25** donazioni per associato, nettamente superiore a tutte le altre associazioni della provincia di Padova.

Un **ringraziamento** particolare al dott. **Luigi Scarpati** per i suoi costanti appelli telefonici, per la preziosa opera di aiuto alla segreteria, per i rapporti con il Centro Raccolta e per gli aspiranti donatori che ha accompagnato all'Ospedale dei Colli, per eseguire i primi esami di idoneità.

Vorrei ricordare in chiusura d'anno anche tutti i componenti del **Consiglio Direttivo** che operano per rendere sempre migliori i servizi offerti dall'associazione, i professionisti che eseguono le visite specialistiche per i nostri donatori, e l'"**Euganea Medica**" che ci aiuta con la sua segreteria e ci mette a disposizione un ambulatorio.

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**

Il Presidente

LA DIETA MEDITERRANEA

la salute si mantiene anche a tavola

Sono ormai lontani ricordi di quando non si riusciva a mettere insieme il pranzo con la cena, anzi, per la maggior parte della popolazione occidentale, si tratta, per lo più, di racconti, che sembrano quasi perdersi nella notte dei tempi per la loro irrealtà rispetto all'abbondanza in cui viviamo.

Sicché ci troviamo in una situazione paradossale: non si muore più di fame o di malattie ad essa collegate ma, al contrario, tra le maggiori cause di morte, vi sono le patologie legate ad una eccessiva e cattiva alimentazione.

L'alimentazione corretta è, insieme ad un adeguato e costante esercizio fisico, il modo migliore per mantenersi in salute e beneficiare appieno della quantità e varietà di prodotti alimentari dei quali possiamo disporre al giorno d'oggi.

È un dato acquisito che un'alimentazione troppo abbondante o ricca di grassi, specie se di origine animale, produce un eccesso di **colesterolo** (da non confondere con il polistirolo come alcuni profani fanno!) nel sangue e accelera la formazione di placche che ostruiscono i vasi sanguigni il che costituisce, in particolare, un elevato fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.

Il colesterolo: chi è costui?

Tutti i giorni nei media, sulle riviste, al supermercato e persino al bar si sente nominare questa parola, e sembra quasi di evocare l'origine di tutti i nostri malanni fisici.

In sostanza tutti ne parlano, ma nessuno lo conosce.

Il colesterolo è un grasso presente nel corpo umano e, a dire il

vero, si tratta di una sostanza fondamentale per il nostro organismo in quanto:

- *interviene nella formazione e nella riparazione delle membrane cellulari;*
- *è il precursore della vitamina D, degli ormoni steroidei e degli ormoni sessuali;*
- *è contenuto nell'emoglobina;*
- *è il precursore dei sali biliari.*

Il colesterolo non circola libero nel sangue, ma è legato a particolari proteine dette **lipoproteine**.

In particolare esistono quattro tipi lipoproteine, classificate in base alla densità, che è inversamente proporzionale alla quantità di colesterolo presente. Le più importanti per la prevenzione cardiovascolare sono essenzialmente due:

1. **le HDL (lipoproteine ad alta densità) comunemente dette "colesterolo buono";**
2. **le LDL (lipoproteine a bassa densità) o "colesterolo cattivo".**

Quest'ultime veicolano tra il 60% e l'80% del colesterolo sierico distribuendolo alle cellule ed in parte liberandolo sulle pareti dei vasi sanguigni, andando a costituire la placche aterosclerotiche.

Le prime, invece, svolgono la funzione opposta, in quanto rimuovono il colesterolo dalle arterie riportandolo nel fegato.

In sostanza le lipoproteine LDL (colesterolo cattivo) distribuiscono il colesterolo alle cellule; e questa è una funzione positiva. Durante questa funzione parte delle LDL si deposita sulle pareti interne delle arterie formando delle placche.

Le HDL (colesterolo buono), invece, rimuovono l'eccesso di colesterolo dalla parete delle arterie e lo riportano al fegato.

Il colesterolo, come abbiamo detto, è un prodotto del nostro organismo, infatti solo una parte di esso viene assunto mediante i cibi, ma per avere una funzione ottimale per la nostra salute è necessario che rimanga entro determinati livelli.

È stato dimostrato da numerose ricerche scientifiche che il colesterolo totale nel sangue

deve rimanere al di sotto dei 200 mg/ml, e che il "colesterolo cattivo" non deve superare i 160-130 mg/ml. Se in più misurazioni successive si rilevano valori superiori a questi si parla di **ipercolesterolemia**, e ciò può avere pericolose conseguenze per la nostra salute.

A livelli costantemente superiori a 200 mg/ml il colesterolo può infiltrarsi nelle pareti dei vasi sanguigni restringendone progressivamente il diametro interno e riducendo, così, la





capacità delle arterie di trasportare il sangue.

Il colesterolo è prodotto ed elaborato dalle cellule del fegato, ed, in parte, viene introdotto nel nostro organismo tramite il cibo.

Alcuni alimenti ne sono ricchi, mentre altri ne sono praticamente privi.

I grassi di origine animale (burro, panna, strutto) ne sono costituiti da un'alta percentuale; carne, pesce, latte intero e latticini ne contengono una quantità media, mentre pane, pasta e riso ne sono privi.

lesterolomia.

Infatti, l'attività sportiva aerobica contribuisce a ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Un'attività motoria a media intensità, protratta per almeno 30 minuti, 3 - 4 volte alla settimana, determina l'aumento dell'HDL (*si stima, per ogni ora, un aumento medio di HDL pari a 10mg/dl*) e la riduzione dei trigliceridi.

Praticare attività fisiche semplici come passeggiare in maniera sostenuta o andare in bicicletta, pertanto, oltre ad essere dei piacevoli passatempi, sono utili per avere un buon



La prima cosa da fare, per tenere sotto controllo il livello del colesterolo, pertanto, è di seguire un regime alimentare che ne diminuisca il più possibile il livello nel sangue, perciò la dieta dovrà essere povera di grassi animali e relativamente ricca di acidi grassi polinsaturi che tendono a diminuire i livelli di colesterolo.

Oltre ad una dieta equilibrata, anche l'attività fisica può contribuire ad abbassare e a mantenere sotto controllo la co-

tono muscolare e mantenere un migliore assetto lipidico.

In conclusione, per tenere sotto controllo il livello dei grassi nel nostro sangue, non è necessario sottoporsi ad un regime alimentare ascetico, è sufficiente fare un po' di moto con regolarità e costanza, e soprattutto non eccedere nel consumo di tutti quegli alimenti che possono contribuire ad aumentare la produzione del così detto "colesterolo cattivo".



LINEE GUIDA DEL MINISTERO DELLA SALUTE PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

- **Prima colazione** con frutta fresca o yogurt naturale, oppure latte, caffè o infusi, accompagnati da cereali integrali;
- **A metà mattina** uno spuntino con frutta fresca;
- **A pranzo** una porzione di verdure crude miste seguita da un patto di pasta/riso condito preferibilmente con sugo di verdure o salsa di pomodoro ed una porzione di cibi contenenti un buon quantitativo di proteine;ù
- **A metà pomeriggio** uno spuntino con frutta fresca o secca (mandorle, nocciole o noci) o pane con miele o marmellata, oppure uno yogurt;
- **A cena** una porzione di alimenti con contenuto proteico (si può alternare la carne con altri alimento di origine vegetale), delle verdure crude o cotte, ed un po' di pane integrale.

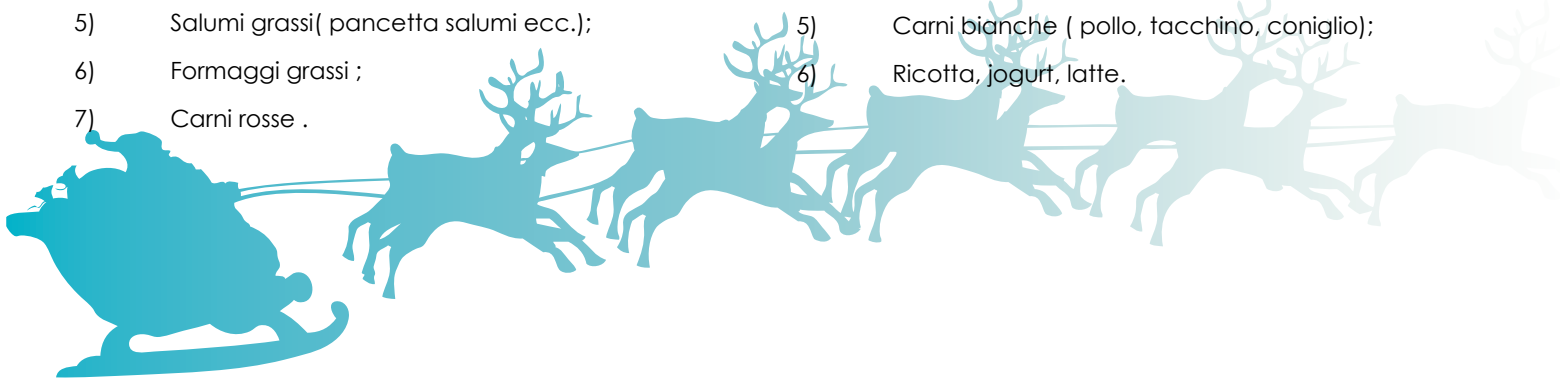


ALIMENTI CONTENENTI COLESTEROLO

- 1) Organi di animali;
- 2) Tuorlo d'uovo;
- 3) Burro, panna, strutto;
- 4) Frutti di mare, aragosta e gamberi;
- 5) Salumi grassi(pancetta salumi ecc.);
- 6) Formaggi grassi ;
- 7) Carni rosse .

ALIMENTI PRIVI DI COLESTEROLO O CON RIDOTTA PERCENTUALE

- 1) Oli vegetali (olio d'oliva, di mais di arachidi);
- 2) Pane, pasta e riso possibilmente integrali;
- 3) Frutta;
- 4) Pesce di mare (non di allevamento);
- 5) Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio);
- 6) Ricotta, yogurt, latte.



Le iniziative per il 2014

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:

1. Visite Oculistiche
2. Ricerca del sangue occulto
3. Pap-Test su strato sottile
4. Test-HPV
5. Mammografia
6. Ecografia mammaria
7. Visita Senologica

1. Visite Dermatologiche

8. Determinazione del P.S.A.
9. Esame urine completo
10. Consulenza Fisioterapica
11. Visita per rinnovo patente
12. Visita Dentistica
13. Pulizia cavo orale
14. Visita di idoneità sportiva non competitiva

Per chi volesse dare un sostegno finanziario alle attività degli **Amici dell'Ospedale** è possibile fare un versamento nel nostro conto corrente postale: Codice IBAN IT 68 S 076 0112 1000 0006 2184791

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:

via Dondi dell'Orologio, 19 - 35100 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 e Fax 049 8765156
e-mail: amicidellospedale@libero.it

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 Nascita.....

Legge 107/90: "le associazioni dei donatori volontari di sangue e le relative federazioni, corrono ai fini istituzionali del Servizio sanitario Nazionale concernenti la promozione e lo sviluppo della donazione di sangue 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	<input checked="" type="checkbox"/>
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 tu 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 Immunotrasfusionale
SI () NO ()

Acconsento ad essere interpellato nell'eventualità vi fosse bisogno del mio sangue
SI () NO ()

Padova...../...../.....

firma

.....

PANDORO O PANETTONE

A Natale l'eterna sfida tra Panettone e Pandoro

Natale è alle porte. L'eterna scelta tra panettone e pandoro è cominciata. Conoscete la storia di questi due dolci?

Il **panettone** secondo una leggenda nasce a Milano dall'amore di Ughetto per la sua Adalgisa figlia di un fornaio. Suo padre ebbe per un periodo problemi finanziari e Adalgisa per aiutare in famiglia fu costretta a fare lavori umili.

Ughetto era disperato nel vedere il suo amore fare lavori umili e per aiutarla decise di lavorare nel forno come garzone.

Durante il lavoro apportò alcune modifiche al pane e aggiunse prima il burro e poi lo zucchero alla ricetta. Più in là aggiunse pezzetti di cedro candito e delle uova e dell'uva candita. Il risultato piacque a tutti e il padre di Adalgisa poté ripagare tutti i debiti. Un'altra storia invece, forse la più nota,





racconta che Toni panettiere milanese bruciò il pane e per rimediare lo impastò con uova, zucchero e spezie. Da qui poi nacque il "pan del Toni".

Un'altra leggenda relativa alla nascita del panettone racconta che, per la vigilia di Natale, alla **corte del duca Ludovico**, vi era in serbo un dessert da favola che avrebbe dovuto conquistare il palato dei commensali, ma tradizione vuole che questo pane a cupola con dentro chicchi d'uva fini per bruciarsi. Il cuoco, preso dalla disperazione, ascoltò i consigli del suo povero aiutante Toni. Il ragazzo gli disse di servire il dolce ugualmente e di giustificare la crosta come parte integrante del dessert. La ricetta ebbe un tale successo che fu rinominata il *pan del Toni* fra applausi e complimenti.

Per quanto riguarda il **pandoro**, le origini più accreditate sarebbero quelle secondo le quali deriverebbe dal "*Nadalin*" un dolce a forma di stella che per tradizione le famiglie veronesi preparavano per Natale.

Creato nel 1260 per festeggiare il primo Natale dopo l'investitura dei nobili Della Scala, Signori di Verona, inizialmente costituito da un tronco a stella con 8 punte e non troppo alto ricoperto da una glassa che successivamente venne eliminata dalla preparazione.

È probabile però che ci siano stati anche influssi austriaci nell'ideazione, infatti, i pasticceri austriaci erano molto noti tra le più importanti pasticcerie di Verona.

Secondo alcuni, infatti, sarebbe nato in Austria ai tempi dell'impero Asburgico, dove si produceva il cosiddetto "*Pane di Vienna*", probabilmente derivato a sua volta dalle brioche francesi.

Fin dal '700-'800, infatti la tecnica per ottenere questo pane

era molto conosciuta, e la sua lavorazione prevedeva di completare l'impasto aggiungendo una maggiore dose di burro (come si fa per la pasta sfoglia) con il risultato che, durante la cottura il dolce acquisì volume.

Secondo altri, invece, deriverebbe dal "**Pan de oro**", un dolce ricoperto completamente di sottili foglie di oro zecchino (da cui probabilmente il nome attuale) che veniva servito sulle tavole dei più ricchi veneziani.

In ogni caso c'è una data che sanziona ufficialmente la nascita del pandoro, il **14 ottobre 1884**, giorno in cui Domenico Melegatti depositò all'ufficio brevetti un dolce dall'impasto morbido e dal caratteristico stampo di cottura con forma di stella troncoconica a otto punte, opera dell'artista Dall'Oca Bianca, pittore impressionista.

Chiunque abbia inventato il panettone o il pandoro, comunque, ormai fanno parte della tradizione natalizia, e non passa Natale senza che si abbia il piacere di assaggiarne almeno una fetta.

Per chi volesse saperli ecco i valori nutrizionali per 100 grammi di prodotto:

- **Panettone** Calorie: 365 Kcal Acqua: 26,90 g. Carboidrati: 56,20 g. Proteine: 6,40 g. Grassi: 16,70 g. Calcio: 149 mg. Ferro: 3 mg. Fosforo: 130 mg.

- **Pandoro** Calorie: 410 Kcal Acqua: 26,90 g. Carboidrati: 45,20 g. Proteine: 8,40 g. Grassi: 19,70 g. Calcio: 149 mg. Ferro: 3 mg. Fosforo: 130 mg.

Non spaventatevi, del resto tali bontà non potevano che richiedere un contributo alla nostra linea; come sempre, basta non esagerare !

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;
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 dei miei dati personali, nei limiti e con le garanzie indicati.

Data.....

Firma leggibile

SEGRETERIA

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:

amicidellospedale@libero.it .

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 trimestrale, BREVI dagli Amici dell'Ospedale, sono pregati di:
- Comunicarci l'eventuale cambio di indirizzo.
- Segnarci l'indirizzo di qualche persona cui lo possiamo inviare.
- Avvertirci se non desiderano più riceverlo.

Per contattarci:
Tel. e Fax 049 8765156