



BREVI

dagli Amici dell'Ospedale

Periodico di informazione dell'associazione padovana donatori di sangue "AMICI DELL'OSPEDALE" - n° 27 - III quadrimestre 2011
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:

● Salute:

Arriva l'influenza

...a pagina 2



● Attività di Prevenzione:

Le iniziative per il 2012

...a pagina 3

● Storia della medicina

La Medicina nella Roma antica

...a pagina 4 e 5



● Alimentazione e salute:

A tavola d'inverno

...a pagina 6 e 7



● Comunicazioni e avvisi:

...a pagina 8

GLI AMICI DELL'OSPEDALE CONFERMANO IL RECORD DI DONAZIONI

Gli Amici dell'Ospedale chiudono anche il 2011 con risultati dei quali debbono essere orgogliosi.

Con il prezioso contributo di tutti i nostri associati, abbiamo eguagliato il record di donazioni di **3.600** circa (siamo ancora in attesa di ricevere i dati definitivi del mese di dicembre), stabilito l'anno scorso, che già aveva superato quello che ritenevamo essere un risultato ineguagliabile di 3.200 donazioni, ottenuto nel 2006. La nostra associazione ormai staziona in modo stabile sul podio delle maggiori associazioni di donatori di sangue, posizionandosi buona terza, se si considera l'intero territorio della provincia di Padova, e seconda se si considerano solamente le donazioni effettuate presso il Centro Raccolta Sangue dell'Ospedale di Padova. Tutto il Consiglio Direttivo ringrazia i nostri donatori per l'impegno profuso, con un particolare ringraziamento al **dott. Luigi Scarpati**, nostro attivo associato donatore la cui voce dovrebbe essere familiare a tutti i nostri associati, che si sentono raggiungere telefonicamente per essere invitati alla donazione. Grazie anche a questa sua quotidiana ed assidua attività, siamo riusciti a conseguire questi straordinari risultati. Noto, inoltre, è stato anche il numero di nuovi associati che quest'anno ha raggiunto quota 160 (sono sempre dati provvisori) superando il dato del 2010 di 151, e contribuendo al necessario ricam-

bio e rinnovamento dei donatori attivi, con la particolarità che molti dei nuovi Amici dell'Ospedale hanno dai 20 ai 35 anni, dato questo ancora più importante in prospettiva.

L'attività degli Amici dell'Ospedale è sempre stata diretta anche nel fornire gratuitamente ai propri associati prestazioni specialistiche e, fedeli a questo nostro elemento fondante, che ci distingue da tutte le altre associazioni di donatori di sangue della provincia, il Consiglio Direttivo ha deliberato un loro ampliamento. A partire dal **gennaio 2012**, oltre agli esami ed alle visite che già vengono offerte, **tutti i donatori attivi potranno usufruire del Test -HPV, che si aggiunge al Pap-test su strato sottile, ed alla visita dentistica con la pulizia del cavo orale.**

Per quanto riguarda queste nuove iniziative la prenotazione avverrà, come sempre, con una telefonata alla nostra segreteria, o tramite l'invio di una mail di richiesta.

Con la speranza che l'anno che sta per cominciare sia ricco di soddisfazioni come il 2011, il Consiglio Direttivo, augura a tutti gli Amici dell'Ospedale un felice Natale ed un sereno anno nuovo.

Il Comitato Direttivo



ARRIVA L'INFLUENZA

come ogni anno un nuovo ceppo influenzale giungerà a ridosso delle festività natalizie per allietarci l'inverno

Forse sta passando un po' sotto silenzio, perchè ci dobbiamo occupare del famigerato Spread, il flagello dei mercati finanziari, ma anche quest'anno puntuale come un orologio svizzero, come la scadenza dell'Ici, pardon IMU, e le feste nazionali, sta arrivando l'influenza. Come ogni inverno gli esperti prevedono che circa sette milioni di persone si ammaleranno, più a meno come l'anno scorso e quelli precedenti (e per fortuna che ci sono gli esperti!).

Nel 10 per cento dei casi l'influenza colpirà le persone anziane, e nel 40 per cento dei casi ragazzi sotto i 14 anni.

Le prime vere avvisaglie sono previste come sempre a ridosso di Capodanno, quando la curva epidemiologica inizierà a crescere, per toccare il suo picco dopo la metà di gennaio.

Ai classici sintomi influenzali **si possono aggiungere mal di testa e disturbi respiratori come tosse**, mal di gola, congestione nasale e starnuti.

Ma sappiamo proprio tutto sulla più comune delle malattie di stagione?

L'influenza è un'infezione respiratoria virale, molto contagiosa perché si trasmette facilmente per via aerea anche semplicemente parlando vicino ad un'altra persona. Si distingue dalle altre infezioni respiratorie molto più gravi, come la polmonite, per l'andamento tipicamente stagionale.



Nei piccoli l'incubazione è di 5-6 giorni, rispetto agli adulti in cui i sintomi si manifestano entro 3; mentre per tutti il contagio si protrae invece nei 4 giorni successivi l'insorgenza della malattia che ha il solito decorso di tutte le influenze: se vi curate e prendete le medicine durerà una settimana, mentre se rimarrete solo a letto dovrete sorbirvela per non meno di 7 giorni!

Nei bambini più piccoli e nelle persone con più di 65 anni o che hanno alcune malattie croniche o nelle donne in gravidanza, possono però insorgere complicanze anche severe, oltre a febbre, brividi, malessere generale, dolori ossei, articolari e muscolari e mal di testa.

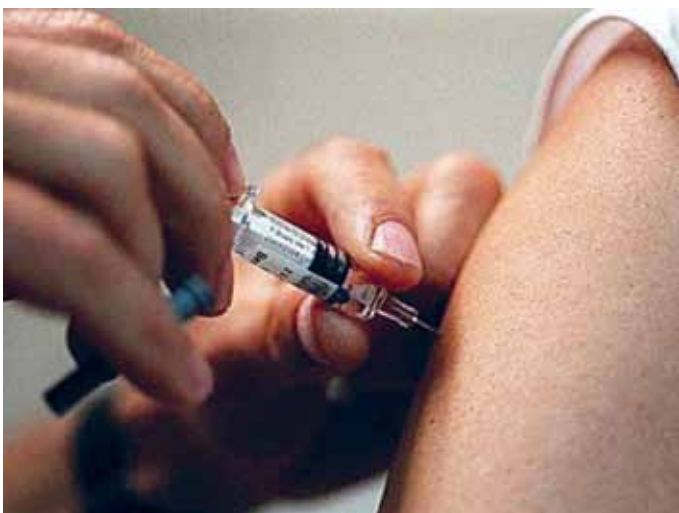
In questi casi è sempre bene rivolgersi al proprio medico di base per gli interventi più opportuni.

Il virus, che resiste molto bene nell'ambiente esterno in situazioni di bassa temperatura ed umidità (e questo è il motivo per il quale l'influenza ci colpisce nei mesi invernali), si diffonde facilmente negli ambienti chiusi affollati, ed ha un breve periodo d'incubazione, variabile da 1 a 4 giorni.

Ma conviene vaccinarsi? Immunologi ed esperti dicono di sì, perché anche se un virus diverso si mescolasse ai ceppi conosciuti, contro i quali si è stati immunizzati, i nostri anticorpi reagirebbero meglio all'intruso.

Ovviamente, vaccinarsi adesso, con il ceppo virale già ampiamente in circolazione servirebbe a poco, perchè, sempre i famosi esperti consigliano di vaccinarsi nel periodo che va da ottobre (quando sono disponibili i primi vaccini), sino alla fine di novembre.

Quindi chi non avesse già provveduto si rassegni: o rimarrà a letto influenzato oppure si prenderà solo un banale raffreddore, che d'inverno non si nega davvero a nessuno.



Le iniziative per il 2012

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 Fisioterapia

11. Visita per rinnovo patente

12. Visita Dentistica

13. Pulizia cavo orale

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 Editrice La Garangola s.a.s.
via Montona, 5 Padova

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 (X)

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 Immunotrasfusionale SI ()

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

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

firma

LA MEDICINA NELLA ROMA ANTICA

l'igiene pubblica e la medicina militare

Nel precedente numero del nostro periodico avevamo lasciato in sospeso il breve excursus nella medicina della Roma antica.

Dopo esserci occupati delle origini della scuola medica romana, e della pratica medica in generale, passiamo a due temi

detto **dell'aqua virgo** costruito in epoca repubblicana).

Tale era la perizia ingegneristica dei costruttori romani che gli acquedotti prevedevano, nei tratti nei quali non si sviluppavano in superficie, delle aperture ad intervalli regolari, *i putei*, che servivano alla ventilazione e spurgo del canale entro il quale scorreva l'acqua, detto *specus*, che era rivestito con materiale impermeabile.

Inoltre, nei tratti nei quali l'acqua non era limpida venivano approntate delle vasche, denominate "*piscinae limariae*", che servivano a far depositare sul fondo le impurità.

Chiunque può facilmente immaginare quale importanza potesse avere un sistema di acqua corrente pubblica nella tutela dell'igiene e della salubrità dei luoghi, soprattutto se si considera che agli acquedotti si accompagnò, sin dalle origini, anche un completo sistema fognario (*ancora oggi è in funzione la famosa "cloaca massima"*), che farebbe invidia a molte città moderne.

Leggi speciali disciplinavano il servizio della nettezza urbana, della manutenzione delle strade, dei luoghi ove sorgevano le strutture termali, delle fognature e delle latrine (**i vespasiani** rimasero i primi ed unici bagni pubblici della storia per 20 secoli; ancora nell'800, a Roma, ve ne era più di qualcuno in funzione).

La legislazione romana in tema di salute pubblica era talmente accurata da prevedere specifiche norme sull'igiene e conservazione degli alimenti: una magistratura, **gli Edili**, si occupava specificatamente del controllo della qualità dei beni alimentari che venivano venduti nel Foro, con particolare attenzione al grano ed alla carne, ed aveva anche la potestà di sanzionare le violazioni delle normative.

Un ulteriore elemento che dimostra l'attenzione della cultura romana all'igiene sono **le terme**: Roma, nel periodo di massimo fulgore, ne contava addirittura 800.

Vitruvio codificò il sistema architettonico delle terme: l'edificio doveva essere orientato in modo tale da ricevere il sole in determinate ore del giorno, inoltre, doveva essere considerata anche l'esposizione ai venti per favorire una corretta



Ambulatorio medico Romano

nei quali i romani furono maestri insuperati sino a quasi i giorni nostri: **la sanità pubblica e la medicina militare**.

I romani ritenevano che la salute fosse una questione di interesse pubblico, a differenza dei greci che la consideravano una cosa prettamente privata, pertanto, il governo della repubblica prima e quello imperiale poi tutelò ed incoraggiò, con normative apposite, lo sviluppo della medicina pubblica, soprattutto sul versante dell'igiene, accanto a quello della medicina privata.

Gli acquedotti, le terme, i sistemi fognari, l'ordinamento dei parchi e le norme per la costruzione e distanza degli edifici, la sorveglianza igienica sugli alimenti, resero Roma vera e propria maestra nella medicina pubblica.

Sin dai tempi del periodo arcaico si diede inizio ad opere di bonifica delle paludi ed alla costruzione di sistemi fognari e di acquedotti.

Il re di Roma Anco Marzio portò per primo l'acqua verso Roma attraverso un sistema di canali, ed il primo acquedotto vero e proprio, della lunghezza di 11 miglia romane (20 Km. circa), fu costruito da **Appio Claudio nel 312 a.C.** (che evidentemente aveva una passione per le opere pubbliche: sua è anche la più antica strada romana, la *Via Appia*).

Nel corso del suo sviluppo urbanistico l'Urbe arrivò a contare ben 14 acquedotti, per un totale di 600 Km., con una portata di 1,5 milioni di metri cubi di acqua al giorno (*ancora ai giorni nostri, dalle fontane di valore artistico che ritroviamo nel centro storico di Roma, scorre l'acqua portata dall'acquedotto*



Strumenti chirurgici



ventilazione dei luoghi.

Infine, le terme dovevano contenere le tre vasche principali: il *calidarium*, il *tepidarium* ed il *frigidarium*; oltre ad altri elementi accessori come il *laconicum* (la sauna) e gli *apodicteria* (gli spogliatoi).

A seconda della lussuosità della struttura, poi, le terme potevano ospitare una biblioteca, una palestra e persino uno stadio.

Alle donne era permesso l'accesso alle terme di mattina, agli uomini da mezzogiorno sino a dopo il tramonto, e gli ammalati potevano entrare anche prima dell'orario di apertura.

Tutti i romani, e tutti i popoli che entrarono a far parte dell'impero, frequentavano con assiduità le terme, e si può ben comprendere quanto questo potesse avere delle ricadute importanti sulla salute oltre che sull'igiene personale dei cittadini dell'impero.

Ma, forse, un ultimo elemento caratterizza la sanità pubblica romana più di altri: l'istituzione degli **ospedali**.

Una prima struttura, a metà strada tra il tempio dedicato ad Esculapio e il lazzaretto, è stata rinvenuta nell'isola Tiberina, databile 293 a.C. .

In sostanza si trattava di strutture nelle quali ci si recava per chiedere l'intercessione della divinità (nel letto del Tevere sono state rinvenute numerose tavolette *ex voto*) e dove si lasciavano gli schiavi malati o le persone non abbienti, in attesa di una loro eventuale guarigione.

Invero, non vi era un servizio di cura ed assistenza continuativa e professionale, ma comunque era previsto un minimo intervento medico.

Strutture più simili a delle infermerie sorsero anche presso i latifondi e le ville dei ricchi proprietari terrieri.

Erano luoghi, denominati **valetudinaria**, nei quali venivano curati i braccianti che si ammalavano seriamente o che avevano subito dei traumi nello svolgimento dei lavori ai quali erano adibiti.

L'amministratore del fondo si incaricava di tenerli sempre in ordine e puliti, anche se momentaneamente vuoti, in modo tale che fossero pronti nel caso in cui ce ne fosse stato bisogno.

Accanto agli ospedali pubblici civili, sorsero ben presto, e forse anche prima di questi, gli **ospedali militari**.

"Chi vuole diventare un chirurgo si unisca ad un esercito e lo segua", così si esprimeva Ippocrate circa l'utilità dei medici militari.

Per quanto riguarda il periodo repubblicano non si hanno molte notizie in merito alla medicina militare, ma, a partire dalla riforma dell'esercito, voluta da Augusto, si sa per certo che i medici militari furono formalmente arruolati nell'esercito.

A differenza di quelli civili, seguivano una specifica formazione, e avevano un obbligo di servizio di 16 anni presso i valetudinaria militari presenti in tutti i fortilizi e gli accampamenti.

All'interno di tali strutture, che potevano contenere sino a 200 pazienti, vi era una vera e propria equipe che era preposta al suo funzionamento: a capo vi era il "*medicus castrensis*", assistito dai "*capsarii*" (infermieri), dai "*frictores*" (massaggiatori), dagli "*unguentarii*" (addetti alla preparazione dei medicinali).

Vi erano, poi, dei medici che seguivano solo la cavalleria,

i "*medici alarium*", o erano assegnati alla marina i "*medici triremis*".

Infine, per i medici militari era anche prevista una carriera all'interno dell'esercito: così vi era il "*medicus legionarius*", il "*medicus coorti*" ed il grado più elevato di "*medicus ordinarii*", corrispondente a quello di centurione.



Ricostruzione Terme di Caracalla

L'abilità dei medici militari romani era quasi leggendaria. Sapevano curare quasi ogni sorta di ferita, erano in grado di suturare i grandi vasi e di clampare le arterie per controllare le perdite di sangue durante le operazioni, inoltre, procedevano alla disinfezione delle ferite in modo tale da prevenirne l'infezione.

Avevano sviluppato tecniche chirurgiche di estrazione delle frecce tale per cui la ferita non venisse lacerata, approntando due metodologie a seconda del tipo di freccia (quelle denate e quella a punta larga), usato dal nemico. Le amputazioni degli arti venivano eseguite con una perizia e velocità che sarebbero rimaste ineguagliate sino ai tempi moderni, e che, nella sostanza ricalcano le tecniche utilizzate anche al giorno d'oggi.

I medici militari, dopo la riforma augustea percepiscono uno stipendio, pari a 225 denari (1 *denario romano* equivaleva a 10 *assi* o a 2,5 *sesterzi*), la paga aumenta sotto Domiziano a 300 denari, con Settimio Severo arriva a 500 denari con l'aggiunta del vitto gratuito; e i medici pretoriani raggiungono la ragguardevole cifra di 700 denari.

Il medico militare, pertanto, non poteva richiedere nulla in cambio delle sue prestazioni, in quanto regolarmente stipendiato dallo Stato, infatti fuori dalle infermerie militari sovente si poteva trovare la seguente iscrizione "**A MEDICIS MILITES GRATIS CURETUR**".

Per questo numero è tutto, nel prossimo termineremo il nostro viaggio nella medicina della Roma antica con la vita e le opere del più famoso dei medici dell'antichità assieme ad Ippocrate: Galeno di Pergamo.

A TAVOLA D'INVERNO

Alcuni consigli sull'alimentazione da seguire durante i mesi invernali

Durante i mesi freddi siamo tutti portati ad aumentare il consumo di alimenti calorici e ricchi di grassi, infatti la dieta invernale è più "pesante" ed elaborata rispetto a quella delle altre stagioni.

Brasati, bolliti, formaggi stagionati, salumi, polenta, zuppe e frutta secca sono i piatti forti delle nostre tavole quando le temperature diventano rigide.

Il fabbisogno energetico del nostro organismo aumenta con le basse temperature, dal momento che consumiamo più calorie per mantenere costante la temperatura corporea.

In ciò risiede la corretta logica di una maggiore elaborazione dei piatti invernali sia dal punto di vista dei grassi che delle calorie complessive che con essi si assumono.

Ciò non significa, però, che si debba esagerare, e lo vediamo soprattutto dopo le abbuffate natalizie, quando, nonostante le temperature rigide, ci ritroviamo con qualche chilo di troppo, indice sin troppo evidente che abbiamo esagerato.

Come nel resto dell'anno dobbiamo cercare di tenere un regime alimentare che ricomprenda tutti i nutrienti dei quali il nostro organismo ha bisogno, con una particolare attenzione a tutti quegli alimenti che ci consentono di assumere un adeguato apporto calorico in relazione alle particolari condizioni climatiche, tipiche del periodo.

È molto importante, pertanto, **l'assunzione di una giusta quantità di proteine**, che troviamo nella **carne, nel pesce, nei legumi e nelle uova**.



La carne, specie se rossa, è un'ottima fonte anche di ferro, elemento la cui carenza induce ad una minore resistenza al freddo, ma bisogna stare attenti a non sovrapporre il consumo di carne a quello di altri alimenti altamente proteici quali i formaggi, soprattutto se stagionati.

Per quanto riguarda **i legumi**, rappresentano un'ottima scelta, anche come piatto unico magari accompagnato dal riso o dalla pasta. Infatti, oltre a contenere una buona dose di proteine, sono anche ricchi di vitamine B, PP, ferro, calcio, fosforo ed aminoacidi essenziali.

Per l'assunzione di ferro sono molto indicati gli ortaggi a foglia verde come gli spinaci, la bietta, i broccoli, il radicchio verde, la rucola, l'invidia, i carciofi e i fiori di zucca.

Il consumo di verdure e frutta di stagione, in particolare, oltre ad essere di per sé salutare e sempre consigliato, ci aiuta, in questo periodo dell'anno, a riequilibrare una dieta che altrimenti risulterebbe troppo sbilanciata sul fronte dei carboidrati, delle proteine e dei grassi.



Per quanto riguarda la frutta il primo posto spetta a tutti **gli agrumi**, le arance, quindi, i mandarini, le clementine ecc., alimenti ricchi di vitamina C (*sostanza che si rivela molto utile nel rafforzamento delle difese immunitarie e nel favorire l'assimilazione del ferro inorganico di origine vegetale*). A ed E, oltre che di sostanze antiossidanti in grado di contrastare i "famigerati" radicali liberi.

L'assunzione di vitamina C o acido ascorbico, in particolare, è molto importante in una stagione dell'anno durante la quale siamo particolarmente esposti all'attacco di agenti patogeni. La dose giornaliera consigliata varia tra i 45 ed i 60 microgrammi al giorno, ed è sempre preferibile che l'assunzione avvenga attraverso i cibi, piuttosto che tramite gli integratori.

Un altro frutto principe della stagione è il **caco**, ricco di vita-



mine e soprattutto di zuccheri semplici, di pronta assunzione da parte dell'organismo.

Un'altra importante fonte di vitamine, soprattutto di vitamina C, sono anche il kiwi, i frutti di bosco e l'ananas.

In merito alle verdure, oltre a quelle già citate per l'alto contenuto di ferro, una buona dieta invernale dovrebbe prevedere un largo consumo di cavolfiori, cavolini di Bruxelles, broccoli, ortaggi ricchi di vitamina A, sali minerali, acido folico.



Il cavolfiore, in particolare, è un alimento leggero e completo, in quanto con sole **25 calorie per etto** riesce a fornire 400 mg di potassio, 22 di calcio, 16 di sodio e 6 di magnesio. La palma della verdura invernale più dietetica spetta, però, al **finocchio** il cui consumo apporta solo **9 calorie per etto**, e che in compenso oltre ad essere particolarmente saziante (*elemento questo molto importante per chi è a dieta!*), è ricco di minerali e possiede notevoli proprietà digestive e drenanti.

Come si vede, anche l'inverno è una stagione ricca di verdure, che possiamo utilizzare nei modi più svariati per inserirle nella nostra dieta quotidiana, in torte salate, zuppe e minestrone: pietanze nutrienti, sazianti e calde.

Un discorso a parte lo merita **la frutta secca**, prelibatezza che ormai si può gustare tutto l'anno, ma che trova nella stagione invernale la sua giusta collocazione nutrizionale.

Sia la frutta con il guscio (*mandorle, noci, nocciole, pistacchi ed anacardi*) che quella polposa come fichi, uva, pesche disidratate, formano la grande famiglia della "frutta secca".

Nella grande maggioranza dei casi le origini sono lontane (*per i romani il nocciolo era una pianta sacra*) e i vari tipi di frutta secca hanno costituito una risorsa a portata di mano, tra le più utili in natura per le necessità dell'uomo.

La frutta secca, grazie al notevole valore calorico ed alla capacità di essere conservata per lunghi periodi, anche se il suo contenuto vitaminico è modesto, veniva consumata in forti quantità dalle persone meno abbienti come valida alternativa per il sostentamento, e dai benestanti come supplemento di una cucina decisamente più ricca e grassa.

È un alimento energetico, molto digeribile e nutriente, che fornisce un buon apporto di sali minerali quali il calcio, il po-

tassio, il magnesio, il fosforo ed il ferro, pertanto è assolutamente indicato, sempre se consumato nelle giuste quantità, per una dieta invernale.

Anche se fa freddo, ed il senso della sete diminuisce notevolmente rispetto all'estate, non ci dobbiamo mai dimenticare di bere molto (**2 litri di liquidi al giorno di media**).

Infatti, la maggiore ventilazione e secchezza del clima ci fanno perdere liquidi, e la diuresi aumenta a causa del freddo, pertanto, anche se non ce ne accorgiamo ci possiamo disidratare.

Sarebbe preferibile bere soprattutto acqua, spremute di agrumi e bevande calde come tisane o té, cercando di non abusare nel consumo di bevande alcoliche tipiche della stagione come il vin brulé.

Il maggiore consumo calorico, indotto dalle temperature rigide, ci può però consentire maggiori strappi alla dieta rispetto ad altri periodi dell'anno: via libera ad una prelibatezza stagionale come **la cioccolata calda**.



Le ben note proprietà che ormai vengono riconosciute al cioccolato, che agisce beneficamente sulla serotonina, una sostanza prodotta dal cervello che regola l'umore, ci aiutano ad allietare le grigie giornate invernali.

Se stiamo attenti a non consumare altri dolci nel corso della giornata, e se non stiamo seguendo un regime ipocalorico, ce ne possiamo concedere anche 2/3 tazze alla settimana.

Un'altra bevanda tipica del periodo è un bel bicchiere di **latte caldo con il miele**, un ottimo ricostituente, soprattutto per chi è influenzato, dato l'eccellente mix di apporto calorico e nutrienti.

Se poi ci aggiungiamo anche l'assunzione di carotenoidi, magari gustandoci una centrifuga di carote, i benefici per la nostra salute non tarderanno ad arrivare.

Infatti, **i carotenoidi** (*contenuti anche nella zucca, nei pomodori, negli spinaci, nei carciofi e nelle barbabietole rosse*), grazie al beta-carotene, svolgono una funzione protettiva nei confronti del timo, che è una ghiandola deputata anche alla produzione dei **linfociti T**, detti anche "killer", che inducono una reazione positiva nel nostro sistema immunitario abbattendo tutti gli agenti infiammatori ed infettivi che ci possono colpire specie in inverno.

Come avete visto l'inverno non è una stagione poi così povera dal punto di vista alimentare, anzi ci permette qualche strappo alla dieta senza alcun rimorso, l'importante, come sempre, è non esagerare per non doversi ritrovare con l'avvento della primavera ad inseguire la linea perduta.

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**