

**CORSO CENTRO REGIONALE SANGUE PER LA  
QUALIFICAZIONE DEL PERSONALE MEDICO E  
INFERMIERISTICO ADDETTO ALLA ATTIVITÀ DI  
RACCOLTA DEL SANGUE E DEGLI EMOCOMPONENTI**

***ANDREA TIEGHI***

***Presidente Avis regionale***

**Bologna, 20 novembre 2014**

La donazione del  
sangue umano e dei  
suoi componenti in  
Europa e nel nostro  
Paese è:

volontaria, periodica,  
responsabile, anonima  
e non remunerata.

## Il Dono del Sangue



Occorre perciò un'opera  
continua e costante di  
**informazione e comunicazione**

per sensibilizzare la  
popolazione verso le tematiche  
della donazione **etica e solidale**  
di sangue, plasma, cordone  
ombelicale , organi e midollo.



## GLI STILI DI VITA SANI:

ALIMENTAZIONE



ATTIVITA' FISICA

# Alimentazione

“Somministrazione o  
assunzione di alimenti  
allo scopo di **nutrire**  
l’organismo “

*( Devoto- Oli, 2007)*



# La Personificazione

*“ Il cibo e l'alimentazione sono fondamentali per la soggettività, il senso del sè e la personificazione ( embodiment) o il modo decisamente soggettivo con cui “occupiamo” il nostro corpo e sopravviviamo”*



*( D. Lipton, L'anima nel piatto, 1999)*



# La “Dieta Mediterranea”

*“La “dieta mediterranea” è la definizione che indica un insieme di componenti e caratteristiche alimentari comuni ai popoli che si affacciano sul Mediterraneo con impatto favorevole sulla salute”*

*( C. La Vecchia, ibidem)*



- ✓ aumentare alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, frutta e verdura)
- ✓ aumentare consumo di pesce
- ✓ limitare proteine animali
- ✓ limitare zuccheri semplici
- ✓ grassi: olio di oliva extravergine





# “Dieta Mediterranea e MCV ”

*“ Un effetto protettivo della  
“dieta mediterranea” sul  
rischio di malattie è stato  
suggerito in origine  
dall’osservazione della  
ridotta mortalità per Malattie  
Cardiovascolari di  
quest’area”*

*( C. La Vecchia, ibidem )*



# “Dieta Mediterranea” e Tumori



“ Tale effetto protettivo è stato esteso a diverse tipologie di tumori:

- ✓ *Intestino*
- ✓ *Pancreas*
- ✓ *Mammella*
- ✓ *Prostata*

## La piramide alimentare



## Le parole chiave della piramide sono quindi :

VARIETA': nessun gruppo contiene tutti i nutrienti che servono al nostro corpo; variare permette di completare ed integrare gli elementi nutrizionali in modo corretto.

MODERAZIONE: salendo dal basso verso l'alto troviamo i cibi a piu' alto contenuto energetico, che vanno consumati con attenzione.

EQUILIBRIO: non esistono cibi buoni e cattivi, ma le quantità da consumare sono diverse da alimento ad alimento.

*La piramide ci aiuta a valutare la varietà e le quantità*

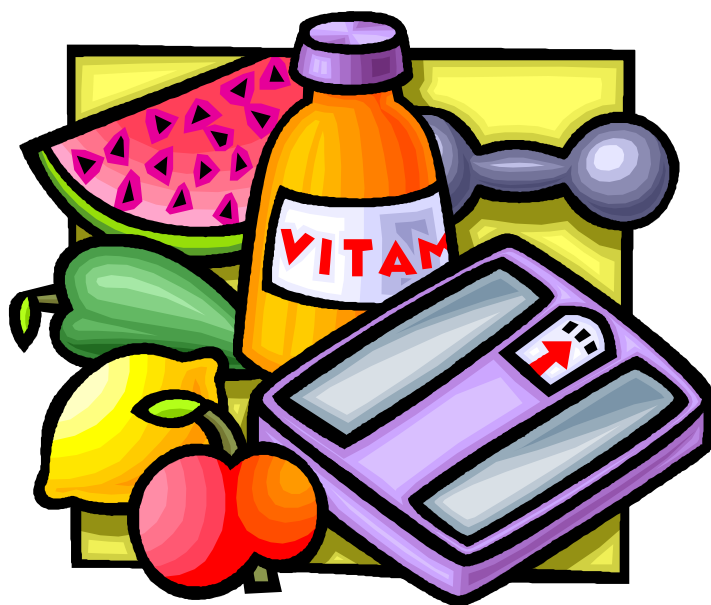
## La Piramide “Mediterranea”: *suggerimenti*

- ✓ L' utilizzo di **alimenti freschi di stagione** e caratteristici del luogo a Km zero.
- ✓ L'abbondanza di **alimenti di origine vegetale**: *frutta, verdura, patate, pane, legumi, noci e semi.*
- ✓ L'utilizzo di **olio d'oliva extravergine** come principale grasso di condimento.
- ✓ La presenza del **vino**.

*( R. Mattei, ottobre 2002)*

# Linee guida per una sana alimentazione

(INRAN, 2003)



- ✓ **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.**
- ✓ **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta.**
- ✓ **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.**
- ✓ **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti.**
- ✓ **Il sale? Meglio poco.**



## Linee guida per una sana alimentazione ( *INRAN, 2003* )

- ✓ *Bevande alcoliche? Se sì, solo in quantità moderata.*
- ✓ *Come e perché variare.*
- ✓ *Varia spesso le tue scelte a tavola.*
- ✓ *Consigli speciali per persone speciali.*
- ✓ *La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te.*



# Perché le diete *da sole* non curano?

*“ La sola dieta, senza contemporanee modifiche del comportamento, è un'imposizione innaturale che attraverso una serie di disfatte psicologiche porta alla trasgressione e poi all'abbandono di ogni attenzione dietetica, con il conseguente ripristino del sovrappeso”*

*( E. Del Toma, Alimentazione Domande e Risposte 2006)*

# Stile di vita



*“ Bisogna intervenire su tutto il modo di vivere dell’individuo e non soltanto sulle sue abitudini gastronomiche...”*

*( E. Del Toma, ibidem)*

## Stile di vita: *insieme di fattori fisici e psichici*

- Abitudini alimentari
- Attività fisica
- Corporeità (*rapporto con il proprio corpo e la propria immagine*)
- Umore personale  
(*disposizione dell'animo, qualità costante dell'indole*)

( C.Lesi, 2007)



# Quale attività fisica?

- Moderata: 30' tutti i gg./settimana all'interno dell'attività quotidiana ( + *scale*, + *bici*, - *auto ecc.*)
- Intensa: accelerazione ritmo cardiaco e respiratorio, aumento sudorazione.
- Vantaggi sul benessere psico-fisico



## Favorire le occasioni di movimento spontaneo nella vita quotidiana



- Passeggiate di buon passo (30'-45'/die)
- Salire le scale
- Usare la bicicletta
- Portare fuori il cane
- Ballare



# Ma quale tavola?



- Una
- Nessuna
- Centomila

## Oggi...

- ✓ ...Con la riduzione del nucleo familiare e la donna che giustamente lavora...
- ✓ ...Con il consumo di almeno 1 pasto fuori casa....
- ✓ ....Non è facile identificare 1 unica tavola a cui mangiamo tutti i giorni.....



## Quante tavole nella giornata?



- Colazione e pranzo

- ✓ Casa
- ✓ Bar/Pasticceria
- ✓ Mensa
- ✓ Ristorante
- ✓ Trattoria
- ✓ branch...

- Cena

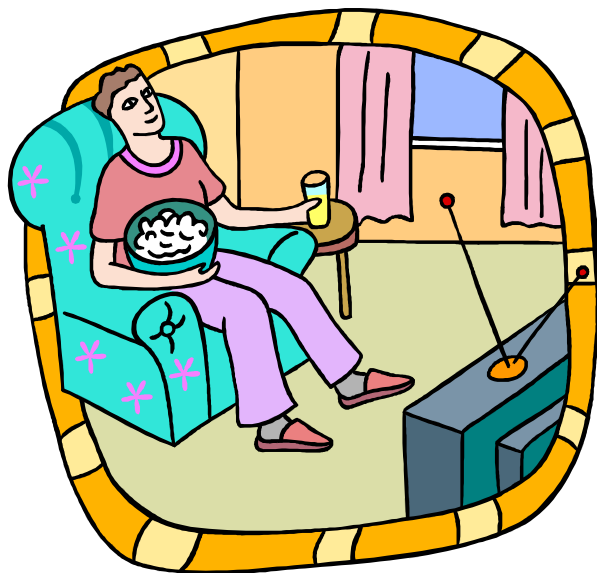
- ✓ Casa
- ✓ Pizzeria
- ✓ Pub
- ✓ Ristorante
- ✓ Trattoria
- ✓ Osteria/enoteca
- ✓ Etnico .....

## Le tavole "assurde"

- No tavole
  - ✓ *Salto colazione*
  - ✓ *Salto pranzo con spizzicamento pomeridiano e/o abbuffata a cena*
  - ✓ *Salto colazione e pranzo con non stop serale/notturna*
- Spuntini fra/dopo le tavole
  - ✓ *Bar con pizzeria*
  - ✓ *Pub*
  - ✓ *Paninoteca*
  - ✓ *Yogurteria*
  - ✓ *Crèperia*
  - ✓ *Gelateria/ Pasticceria*
  - ✓ *Pasticceria notturna*
  - ✓ *Casa ( noia!!)*

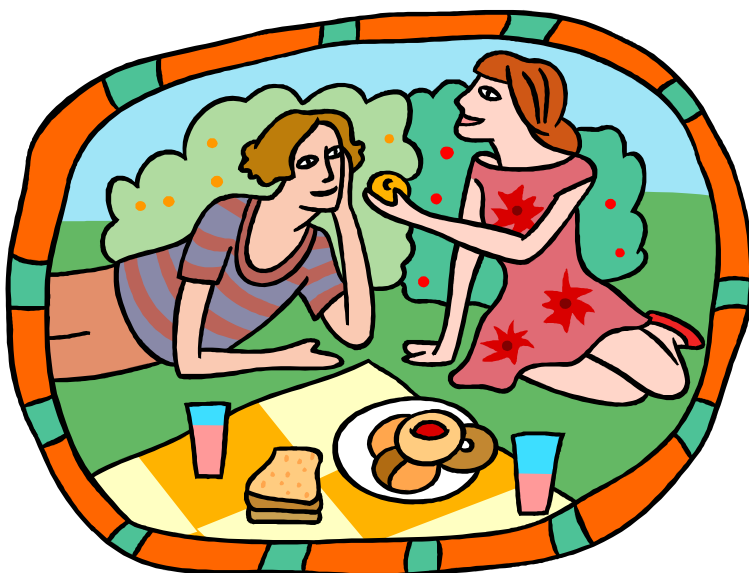


# Le distrazioni a tavola



- ✓ TV accesa a tutto volume
- ✓ Cellulare che suona
- ✓ SMS ricevuto/inviato
- ✓ Telefono che squilla

# Le occasioni



- ✓ *Feste/Pic nic*
- ✓ *Matrimoni*
- ✓ *Cresime*
- ✓ *Incontri ...galanti*
- ✓ *Compleanni*
- ✓ *Cene di lavoro*
- ✓ *Ricorrenze*
- ✓ *Funerali....*



# La tela di Penelope

- ✓ Molte persone dal lunedì al venerdì si controllano e mangiano in modo "corretto".
- ✓ Nel fine settimana invece **disfano** quanto di buono avevano tessuto nella settimana:
- ✓ *Cena abbondante del sabato sera con amici;*
- ✓ *Ricco pasto domenicale in famiglia;*
- ✓ *Spizzicamento per noia o davanti la TV la domenica pomeriggio.*

## Da stile di vita a regola di vita

- Il cambiamento delle abitudini alimentari non inizia a tavola, inizia solo nel momento in cui una persona decide “dentro di sé” pian piano di **cambiare** il proprio stile di vita e farne una **regola** di vita.

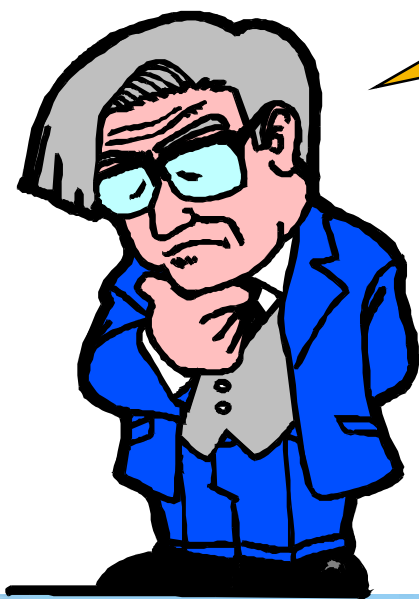
Come?

- ✓ Nutrendosi in modo corretto
- ✓ Muovendosi tutti i giorni



Bologna, 20 novembre 2014

*“Che il tuo alimento sia la tua  
medicina e che la tua medicina  
sia il tuo alimento!”*



**BUON APPETITO**

**Ippocrate**

***GRAZIE***  
***PER LA VOSTRA ATTENZIONE***

UN RINGRAZIAMENTO PARTICOLARE AL DOTTOR CARLO LESI  
GIA' DIRETTORE DELLA UOC Dietologia e Nutrizione Clinica, AUSL di Bologna  
AUTORE DI DIVERSE SLIDE DI QUESTA PRESENTAZIONE.

Bologna, 20 novembre 2014