Donazione e alimentazione

La corretta alimentazione è fondamentale per tutti. Mangiare bene, nella qualità e nella quantità, è una premessa indispensabile per una vita sana. Per chi affronta la donazione, lo è ancora di più!

di Giada Iacoi

Chi dona il sangue deve seguire una dieta sana, moderata nella quantità, varia, con limitazione dei grassi, **ricca di frutta e verdura**. Occorre consumare carne, pesce, uova, formaggi, salumi e legumi come **fonti proteiche**. Tra le carni meglio optare per i tagli magri cercando di non eccedere con la carne rossa. Il pesce andrebbe consumato almeno quattro volte la settimana, grazie al suo contenuto di **grassi polinsaturi** con effetto benefico su cuore e circolazione. Anche salumi e formaggi possono essere consumati **ma attenzione alle porzioni**!

La dieta del donatore dovrebbe considerare tre altre caratteristiche importanti, sopratutto **nei giorni precedenti la donazione**:

- **Un'alimentazione povera di grassi** è fondamentale in quanto un eccesso di grassi alimentari nei cibi che consumiamo **può determinare un innalzamento dei grassi nel sangue** e interferire con alcuni test che vengono effettuati sul sangue stesso. Attenzione quindi ai fritti, ai tagli di carne grasse, ai formaggi e ai salumi. Meglio optare, la sera precedente la donazione, per un sano menù con pasta o riso più verdure e una porzione di carni bianche (pollo o tacchino) alla griglia o del pesce. Da bandire ovviamente le cene ai fast food.
- **Dieta ricca di liquidi.** Bere molto è sempre importante, è lo è **particolarmente il giorno della donazione**, nel giorno precedente e in quello successivo. Donare sangue determina una **perdita di liquidi per il nostro corpo**, che dovrà essere prontamente riequilibrata. La mattina della donazione occorre bere molta acqua, ottimi anche i succhi di frutta e le spremute purché non zuccherate. Attenzione inoltre alle bevande ricche di caffeina, tipo caffè o bibite tipo cola: la caffeina ha un'azione diuretica, quindi sempre meglio della buona e dissetante acqua fresca!
- **Dieta ricca di ferro.** Quando si dona il sangue, le riserve di ferro dell'organismo vengono temporaneamente diminuite. Ecco perché **una dieta ricca di ferro può aiutare**. Il ferro si trova in molteplici alimenti, quello contenuto in alimenti di origine animale: carni rosse magre, pollo, tacchino, pesci come tonno, merluzzo, salmone. Anche gli alimenti di origine vegetale come cereali, legumi e nelle verdure contengono ferro, ma "non eme", ovvero più difficilmente assorbibile dall'organismo.
- **La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione**: cercate nel pasto successivo di bere qualche bicchiere di acqua in più del solito. Anche i cibi possono aiutare a fornire liquidi: via libera quindi nel pasto successivo a zuppe, minestroni, verdure e frutta a volontà!**Non esagerare con i cibi solidi!** Mangiare troppo abbondantemente provoca un maggior richiamo di sangue a livello dell'intestino e può causare una brusca caduta della pressione sanguigna. Una dieta appropriata e un regime di vita sano sono le migliori garanzie di salute e di qualità del sangue donato!

Nei giorni successivi alla donazione, per reintegrare le scorte di ferro in maniera equilibrata si consiglia di assumere:

- **Vitamina C**, presente negli agrumi, uva, kiwi, peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga.
- **Cisteina**, contenuta nella carne e nel pesce, è in grado di fare assorbire 2 o 3 volte di più il

ferro non eme presente nelle verdure. Dunque, sarebbe bene accompagnare un secondo di carne con un contorno di verdura.
- **Vitamina A**, presente in fegato di bovino, fegato e oli di merluzzo, carota, zucca, albicocca, frutta e verdura di colore giallo-arancione e verde, tuorlo d'uovo, nella frutta secca in guscio.
- **Erbe aromatiche** per condire carni e pesce, perché fonte naturale di ferro e stimolanti le secrezioni dello stomaco, necessarie a mantenere l'acidità dell'ambiente gastrico.

Ci sono invece abbinamenti che **sarebbe meglio evitare poiché non favoriscono l'assimilazione del ferro**:

Tannini (tè, caffè, cioccolato, vino) vanno evitati o assunti in piccole quantità.
Ferro e calcio nello stesso pasto, ad esempio salumi e formaggi contemporaneamente.
Un eccesso di fibre, presenti nei cereali integrali, vanno consumati con moderazione.

Fonti:

Fondazione Veronesi
Consigli per una corretta alimentazione del donatore di sangue – Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna

tratto da: *Avis Emilia Romagna*