

Salta la corda...non la colazione!

La maggior parte dei donatori preferisce non fare colazione prima di andare a donare il sangue. È bene ricordare che invece i nostri medici consigliano di fare una colazione sana e leggera, a maggior ragione per chi dona in tarda mattinata.

di Giada Iacoi

Presentarsi a **digiuno** il giorno della donazione può rappresentare un problema, perché ci predispone più facilmente a sviluppare **malori successivi**.

La scelta migliore è quella di consumare **tè, spremute, fette biscottate, biscotti secchi o frutta**; si consiglia di evitare prodotti raffinati o grassi come **cornetti ripieni, latte e latticini**. Per chi tende ad avere la pressione bassa, un piccolo **snack salato** può essere d'aiuto. Meglio evitare il caffè.

Fondamentale è lo stato di **idratazione**: la donazione di sangue corrisponde a una **perdita di liquidi**, di conseguenza c'è bisogno di una grande idratazione nelle ore precedenti e immediatamente successive.

fonte: *Avis Emilia Romagna*