

# Sport e donazione di sangue: i nostri consigli

Spesso ci sentiamo porre la domanda: la donazione di sangue è compatibile con l'attività sportiva? Premesso che la donazione di sangue è un gesto che - qualora tutti i parametri di salute siano nella norma - non comporta alcuna problematica di salute, è doveroso distinguere tra attività fisica moderata e agonistica.

Per chi pratica sport (come il nuoto o la corsa) nel tempo libero, l'eventuale donazione di sangue intero suggerisce una giornata (al massimo due) di riposo.

Diverso è il discorso per chi pratica sport a livello professionistico o semiprofessionistico, con allenamenti quotidiani e competizioni ufficiali molto ravvicinate.

Sotto sforzo - infatti - soprattutto nei primi giorni dopo il prelievo, la diminuita capacità di trasporto dell'ossigeno (legato all'emoglobina dei globuli rossi) produce i suoi effetti sull'atleta: si avverte maggiore fatica e vi è un calo significativo della prestazione.

Nelle 2-3 settimane successive alla donazione, per un atleta professionista è consigliabile: evitare nuove gare, monitorare la propria condizione fisica, evitare sforzi eccessivi e non pretendere le stesse performance precedenti la gara.

Per la donazione di plasma, invece, non esistono controindicazioni né per gli sportivi amatoriali né per quelli agonisti. Il consiglio, in questo caso, è quello di bere molto nelle 24-48 ore successive al prelievo di plasma.

*Fonte: [www.avis.it](http://www.avis.it)*