

# AVIS Boretto, Brescello e Poviglio, al via le donazioni pomeridiane

## Un'importante opportunità per andare incontro ai donatori e avvicinarne di nuovi. Si parte martedì 19 ottobre

Chi vive l'Avis lo sa, la notizia è di portata storica, di quelle che un giorno ti daranno lustro, potendo affermare "Io c'ero!" ed ora è ufficiale: le sezioni Comunali Avis (in rigoroso ordine alfabetico) di Boretto, Brescello e Poviglio, andando incontro alle richieste dei donatori e facendo appello all'inesauribile disponibilità dei suoi volontari, a partire da **martedì 19 ottobre**, apriranno il loro punto di raccolta condiviso di via Aldo Moro, 2 a Brescello anche il **pomeriggio** (prima donazione ore 13.30, ultima ore 16.30), dando così la possibilità ai donatori che, per motivi lavorativi, di studio o personali preferiscono, come si suole dire in Avis, "dare il braccio" dopo pranzo. L'opportunità è altrettanto propizia per avvicinarne di nuovi.

Dopo il nulla osta ricevuto dal Direttore della Medicina Trasfusionale reggiana, dott. Baricchi, e il benestare "logistico" da parte di Avis Provinciale, quella del 19 ottobre sarà una **prima data-test**, per saggiare l'indice di gradimento dei donatori a cui, siamo certi già da ora, ne seguiranno molte altre. Ne è la prova la risposta positiva avuta nella vicina Avis di Guastalla dove, prima in provincia, le donazioni pomeridiane (2° e 3° martedì di ogni mese) già da due anni sono diventate una piacevole costante per molti donatori, soprattutto per quelli che optano per la donazione in aferesi (plasma).

Nel punto di raccolta unificato di Boretto, Brescello e Poviglio, convivono e collaborano da circa 8 anni, in perfetta sinergia, volontari e donatori delle tre sezioni Comunali Avis. Nonostante gli sforzi extra a cui gli indomiti volontari delle tre sezioni saranno chiamati, l'emozione è palpante. In un momento poi così difficile a livello nazionale per quanto riguarda le donazioni, le statistiche plaudono comunque al punto di raccolta in riva al Po che, ad oggi, può contare **873 sacche di sangue intero** raccolte, segnando già un **+74** rispetto lo stesso periodo del 2020; cifre a cui, siamo certi, anche le donazioni pomeridiane daranno un ulteriore contributo.

L'agenda è aperta e attende solo di essere riempita per cui, per i donatori afferenti (e non) all'articolazione organizzativa di via Aldo Moro, se interessati, l'invito è quello di prendere contatto con la propria sezione Avis per prenotare la donazione di sangue intero (ricordiamo che la prenotazione è obbligatoria), così come per richiedere informazioni oppure eseguire gli esami di idoneità per iniziare a donare.

Confidando infine nella presenza anche pomeridiana della tanto osannata spalla cotta, cavallo di battaglia del ristoro brescellese, di seguito alcuni pratici consigli alimentari per chi dona il pomeriggio.

### Donare il pomeriggio, cosa mangio?

Così come per quella "mattutina" presentarsi a digiuno alla donazione pomeridiana è **una pessima idea**.

La donazione di sangue (e plasma) richiede un certo sforzo fisico, c'è bisogno di energia per affrontarla. Quindi è bene pranzare, optando per un **pasto leggero** e seguendo dei **semplici accorgimenti**. Sarebbe opportuno che passassero **almeno 2 ore** tra il pasto e la donazione per cui:

Per chi si **prenota dalle 14,30** in poi il pranzo andrebbe consumato entro le 12,30; per **chi dona dalle 15.30** in poi entro le 13,30.

Questo il pranzo consigliato: un piatto di pasta condito con pomodoro più un cucchiaino di parmigiano, verdura e un frutto. Bere molta acqua.

Per chi si **prenota invece alle 13,30**, per rispettare le 2 ore, dovrebbe consumare il pasto **alle ore 11.00**. Sugeriamo: un panino al prosciutto più un frutto o un toast più un frutto. Bere molta acqua. È inoltre importantissimo evitare i **latticini**, gli **alcolici** e i **dolci**.

Rispettando questi consigli, i risultati delle analisi non subiranno alcuna alterazione, **la tua salute non verrà compromessa** ed il successo della donazione sarà assicurato.

**Per info:**

**Avis Comunale BRESCELLO:** Via Aldo Moro, 2 - 3° Piano; Tel: 0522 687455;  
avis.brescello@virgilio.it

**Avis Comunale BORETTO:** Tel: 0522 965052 - 339 681 6782; avis.boretto@alice.it

**Avis Comunale POVIGLIO:** Tel: 0522 969744; avis-poviglio@libero.it