

Consigli per una corretta alimentazione prima della donazione



La corretta alimentazione è fondamentale per tutti.

Mangiare bene e in modo corretto è premessa indispensabile per una vita sana.

Corretta alimentazione e salute sono legate in modo stretto: chi mangia bene ha rischi di malattia, morbilità e mortalità più bassi di chi ha una alimentazione squilibrata, ed è questa una verità confermata da migliaia di studi scientifici.

E se una corretta alimentazione è importante per tutti lo è in modo particolare per i donatori di sangue.



Quali sono le caratteristiche fondamentali dell'alimentazione del donatore?

Possiamo affermare che l'alimentazione del donatore segue le caratteristiche generali di sana alimentazione, ovvero chi dona il sangue deve seguire una dieta sana, moderata nella quantità, varia, con limitazione dei grassi, ricca in frutta e verdura.

Frutta e verdura andrebbero consumate nella misura di 5 porzioni al giorno: due di verdura (a pranzo e cena) e tre frutti (meglio se differenti).

Per quanto riguarda le fonti proteiche occorre consumare carne, pesce, uova, formaggi, salumi e legumi. 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 alla porzione, essendo alimenti ricchi in grassi andrebbero consumati circa due volte la settimana in modica quantità.

Oltre a seguire le linee guida di sana alimentazione la dieta del donatore dovrebbe considerare tre altre caratteristiche importanti:

1. Deve essere ricca in ferro
2. Deve essere povera in grassi
3. Deve essere ricca in liquidi

Queste tre caratteristiche sono importanti soprattutto nei giorni precedenti la donazione e nel giorno stesso della donazione.

Ma vediamo ogni singola caratteristica.

1) Dieta ricca in ferro. Quando si dona il sangue le riserve di ferro dell'organismo vengono temporaneamente diminuite. Ecco perché una dieta ricca in ferro, soprattutto nei giorni precedenti la donazione, può aiutare. Gli alimenti a maggior contenuto di Ferro sono la carne, il pesce, i legumi (fagioli, ceci, lenticchie), alcune verdure come gli spinaci, i broccoletti, la rucola e il radicchio nonché albicocche nocciole e mandorle.



2) Un'alimentazione povera in grassi è fondamentale soprattutto nelle 24 ore precedenti la donazione in quanto un eccesso di grassi alimentari nei cibi che consumiamo può determinare un innalzamento dei lipidi ematici 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 quali salame, pancetta, lardo ecc.

Meglio optare, la sera precedente la donazione, per un sano menù mediterraneo con pasta o riso più verdure e una porzione di carni bianche (pollo o tacchino) alla griglia o del pesce. Evitare accuratamente le salse tipo maionese, i gelati, la panna, le patatine fritte, i dolci. Da bandire ovviamente le cene ai fast food.

Tra gli alimenti poveri in grassi andranno privilegiati la pasta e il riso, le verdure, la frutta, il pollame, il pesce.



3) Dieta ricca in liquidi. Questo punto è particolarmente importante il giorno della donazione, nel giorno precedente e in quello successivo.

Donare sangue determina una perdita di liquidi per il nostro corpo, perdita di liquidi 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 in caffeina, tipo caffè o bibite tipo cola: la caffeina ha un'azione diuretica e contribuisce a disidratare il nostro corpo! Quindi sempre meglio della buona e dissetante acqua fresca!

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, minestrone, verdure e frutta a volontà!

Per ultima cosa un consiglio sulla colazione del giorno della donazione: anche se molte persone preferiscono recarsi a stomaco vuoto per donare il proprio sangue è bene ricordare che comunque è possibile fare una sana colazione! Questa dovrà essere ricca in liquidi e povera in grassi. Ottimi i succhi di frutta, le spremute, il tea poco zuccherato e le fette biscottate. Evitare brioche e cornetti alla crema o cioccolato perché troppo ricchi in grassi. Meglio inoltre evitare il latte e i latticini in genere.

Secondo gli ultimi studi anche un piccolo snack salato negli attimi precedenti la donazione può aiutare a prevenire il calo di pressione arteriosa. Ecco quindi che piccoli salatini possono aiutare ... ovviamente sempre accompagnati da abbondante acqua.

Subito dopo la donazione è bene idratarsi in modo abbondante ed è possibile alimentarsi liberamente: attenzione però a non esagerare con i cibi solidi! Mangiare troppo abbondantemente provoca un maggior richiamo di sangue a livello dell'intestino cosa che, associata al salasso appena avvenuto, può causare una brusca caduta della pressione sanguigna. Ecco quindi che piccoli salatini possono aiutare ... ovviamente sempre accompagnati da abbondante acqua..

In conclusione: buon appetito e buona donazione.