

# Una sana dieta per il donatore: viaggio

La figura del biologo-nutrizionista è relativamente "giovane". Così come giovane è la professionista di cui, nella pagina precedente, abbiamo ospitato un intervento. Ne abbiamo naturalmente approfittato per parlare anche di alimentazione e donazione del sangue. Con qualche sorpresa...

## Donazione di sangue e dieta. Ne consiglierebbe una in particolare?

Oltre a seguire le linee guida di sana alimentazione, la dieta del donatore dovrebbe considerare tre altre caratteristiche importanti. La prima caratteristica è che la dieta deve essere 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 (in particolare la carne rossa, il fegato e le frattaglie), il pesce (in particolare ostriche, cozze, scorfano e pagello...), il tuorlo d'uovo, i legumi (fagioli, ceci, lenticchie...), i cereali integrali (crusca di frumento, germe di frumento, muesli...), le verdure e gli ortaggi (pepe nero, menta, rosmarino, radicchio verde, basilico, rucola, prezzemolo, tarassaco, spinaci, bieta, cicoria...), nonché la frutta secca (pistacchi, pesche secche, anacardi, albicocche disidratate, albicocche secche, prugne secche, cocco essiccato ...). La seconda caratteristica è che il donatore deve mantenere un'alimentazione povera in grassi 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 a: fritti, tagli di carne grasse, formaggi e salumi (salame, lardo, pancetta), salse tipo maionese, gelati, panna, patatine fritte, dolci, 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. La terza caratteristica è che la dieta deve essere ricca in liquidi. Questo punto è particolarmente importante il giorno della donazione, nel giorno precedente e in quello successivo.

## Ma bisogna proprio sempre donare a digiuno? Che cosa sarebbe meglio assumere prima e dopo la 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 the, il caffè poco zuccherati e le fette biscottate. Evitare brioche e cornetti alla crema o cioccolato, perché troppo ricchi di grassi, per lo stesso motivo è meglio evitare anche il latte e i latticini. 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.

## Già in alcuni casi i Centri trasfusionali rimangono aperti anche al pomeriggio. Che cosa si può mangiare prima della donazione? O è preferibile saltare il pasto?

Non è consigliabile saltare il pasto, soprattutto se il prelievo avviene nel tardo pomeriggio, perché ci sarebbero troppe ore di digiuno e si rischia di arrivare troppo indeboliti alla donazione. Anche in questo caso, è consigliabile fare un pasto leggero povero di grassi, come ad esempio: un minestrone di verdure accompagnato da qualche fetta biscottata, oppure della pasta in bianco con contorno di verdura, oppure della carne bianca o del pesce con contorno di verdura.

## Fra i tanti modi di dire vi è appunto quello che "la carne rossa fa buon sangue". Che cosa c'è di vero?

"La carne rossa fa buon sangue". Ciò è vero perché è un alimento ricco di ferro e questo minerale è un alimento chimico fondamentale per la fabbricazione dell'emoglobina, la sostanza che trasporta l'ossigeno nel sangue. Mio papà, donatore Avis da sempre, mi raccontava che tempo fa gli veniva sempre consegnato un panino con la bistecca, appena terminata la donazione. Tuttavia, le nuove tendenze alimentari registrano una crescente avversione per la carne rossa, perché è collegata all'insorgenza di malattie cardiovascolari e tumori, per cui



bisogna tenere in considerazione altre fonti di ferro come le carni bianche, il pesce, i legumi, le verdure e la frutta secca.

## In base a queste ultime considerazioni, possono donare senza problemi anche i vegetariani?

I vegetariani sono individui che non mangiano carne e pesce, ma assumono i derivati animali come latte e uova. Io ritengo che



# fra curiosità, miti e leggende da sfatare

i vegetariani possano diventare donatori, a patto che vengano seguiti da uno specialista della nutrizione che elabori loro una dieta adeguata per evitare delle carenze di ferro. Il problema delle diete vegetariane è che il ferro "eme" presente nella carne e nel pesce, è maggiormente assorbibile rispetto a quello "non eme" presente nei vegetali (legumi, spinaci, ortaggi e frutta secca). Tuttavia, la vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro "non eme", per cui è consigliabile aggiungere del succo di limone a questi alimenti. Altri cibi come il the, il caffè, la crusca di grano rallentano l'assorbimento del ferro, per cui sarebbe meglio avere l'accortezza di assumerli in momenti separati. I vegetariani, inoltre, mangiano le uova, anche questo alimento è ricco di ferro.

**E per quanto riguarda i vegani?**

La questione è più delicata perché i vegani, persone che non mangiano né carne, né pesce, né derivati animali, possono avere carenza sia di ferro che di vitamina B12, importante per la sintesi di emoglobina. La vitamina B12 è una vitamina di origine animale, i vegetariani riescono a ricavarla dai latticini e dalle uova, mentre i vegani non hanno questa possibilità. In questo caso, l'unica soluzione è di ricorrere all'uso di integratori specifici per ripristinare i quantitativi adeguati di vitamina. Io ritengo che anche il vegano possa fare il donatore, a patto che venga seguito da un nutrizionista e che esegua periodicamente gli esami del sangue per verificare i livelli di ferro e vitamina B12. Soprattutto in questa situazione, una "dieta fai da te" senza controlli periodici del sangue, potrebbe portare a conseguenze dannose per la salute.

**A inizio gennaio di ogni anno le statistiche ci dicono che si verifica sempre un sensibile calo delle donazioni. "Colpa", pare, di alcuni valori nel sangue che risultano alterati da un eccesso di alimentazione. Quali i suoi consigli per depurarsi dopo gli eccessi delle feste natalizie?**

Durante le feste natalizie si rischia di eccedere con i cibi grassi, salse, dolci, panettoni, piatti elaborati. Questo eccesso alimentare può alterare gli esiti degli esami del sangue rendendo nulla la donazione oppure consigliare di rimandarla di almeno 15 giorni. Per questo molte persone sono restie ad effettuare il prelievo subito dopo le feste di Natale. Mio papà mi ha raccontato che una volta avevano gettato il suo sangue, perché il giorno prima della donazione aveva fatto una abbondante "braciolata" con amici, alterando tutti i valori del sangue. È molto importante, quindi, dopo le feste natalizie cercare di depurarsi per alcuni giorni... Via libera, quindi, ai minestrini vegetali, frutta e verdura!



È possibile introdurre anche carne bianca, pesce, legumi, formaggio magro e yogurt. Per depurare il fegato, sicuramente intossicato dalle feste natalizie, può essere utile bere delle tisane a base di carciofo, cicoria, tarassaco e cardo mariano. In questo caso è bene chiedere al proprio erborista di fiducia un preparato adeguato per tutte le esigenze.

**Come per la "fiorentina", anche per vino si dice che "fa buon sangue". È possibile bere un bicchiere di vino dopo la donazione? Che differenza c'è tra vino rosso e vino bianco?**

Sempre mio papà mi raccontava che, dopo la donazione, gli veniva offerto, oltre al panino, un bicchiere di vino rosso.

E c'erano casi - ancor più in là col tempo - di alcuni donatori che si presentavano addirittura con la propria bottiglia di vino sotto il braccio, perché dicevano che "il vino rosso fa sangue" e dopo la donazione era utile! Ovviamente non è del tutto così, però anche rispetto a questo detto popolare, c'è una piccola parte di verità. Il vino rosso contiene infatti il resveratrolo, un antiossidante contenuto negli acini dell'uva nera.



Questa sostanza è attiva contro i radicali liberi, sostanze tossiche per il nostro organismo, e riduce il colesterolo cattivo, favorendo la pulizia delle arterie. Al giorno d'oggi è tassativamente proibito bere alcolici dopo la donazione, semmai un bicchiere di buon vino lo si può bere dopo il primo pasto completo. In generale, è consigliabile bere giornalmente non più di 2-3 UA (unità alcolica) per l'uomo, una o due UA per la donna, una UA per l'anziano. L'unità alcolica, ovvero 12 g di alcol, corrisponde a un bicchiere piccolo di vino oppure una lattina di birra o un bicchierino piccolo di superalcolico.

*Intervista a cura di Beppe Castellano*