

Avis Comunale San Vincenzo



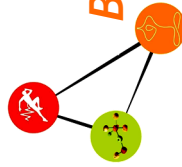
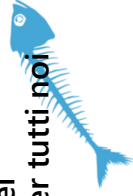
L'Avis Comunale di San Vincenzo è l'associazione di donatori di sangue presente sul nostro territorio dal 1994 e ad oggi conta più di 200 donatori attivi.

La nostra *mission* principale è quella di promuovere e sensibilizzare i cittadini alla donazione di sangue interno e plasmateresi in modo **volontario, periodico, anonimo e gratuito**.

Per fare questo, proponiamo a San Vincenzo alcune iniziative che siano strettamente connesse al nobile gesto della donazione di sangue.

E sicuramente, un tema che si lega alla donazione di sangue è quello dei corretti stili di vita. Tra questi, la sana, buona ed equilibrata alimentazione favorisce a mantenere il proprio benessere ed a tenere sempre sotto controllo parametri a cui noi donatori e non, teniamo in particolar modo.

Da qui nasce la partecipazione ad Un Mare di Gusto 2018 e per fare ciò ci siamo avvalsi della collaborazione professionale del Dott. Andrea Biagi, nutrizionista, il quale ha preparato per tutti noi alcune ricette e consigli.

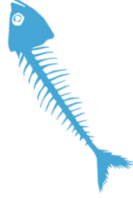


Dott. Andrea Biagi, Biologo Nutrizionista e Personal Trainer

Il Dott. Andrea Biagi, è laureato in Scienze del Fitness e in Biologia della nutrizione presso l'Università di Camerino ed esperto in nutrizione regolativa sistemica.

Ideatore del metodo **NUTRI MIND FIT**, programma dedicato al miglioramento della salute umana attraverso i tre pilastri della salute: la *Nutrizione Regolativa Sistemica*, lo *Stress Management* e il *Medical Fitness* oltre che al *SINF (Supporto Integrativo Non Farmacologico)*.

Per ulteriori informazioni: dottandrea.biagi@gmail.com



“Donare il sangue è un gesto importante che sottolinea la voglia e l'interesse di aiutare chi ne ha bisogno, ma per volere bene agli altri dobbiamo prima voler bene a noi stessi e per voler bene a se stessi dobbiamo prenderci cura della nostra salute, che non si intende solo assenza di malattia ma il raggiungimento di uno stato di equilibrio tra materia, energia e coscienza.

Definisco i tre pilastri della salute come nutrizione, esercizio fisico e gestione dello stress e reputo necessario che ognuno di noi si impegni nel migliorare questi aspetti.

A livello nutrizionale l'eccessivo consumo di alcool, di fumo di sigaretta, di prodotti alimentari di origine industriale, eccesso di zuccheri, eccesso di grassi saturi, scarsa assunzione di proteine, scarsa assunzione di prodotti di origine vegetale sono tra le cause più comuni di uno stato di malnutrizione, molto più diffuso di quanto si creda.

L'organizzazione mondiale della sanità ha inoltre inserito la sedentarietà tra i fattori di rischio per molte patologie. Oggi anche il sedentario ipocinetico, cioè che si muove ma non a sufficienza, rientra nella categoria dei fattori di rischio.

Per ultimo, ma non per importanza, uno stress cronico che perdura da mesi e/anni, di qualsiasi natura (fisica, emozionale, nutrizionale etc.) può contribuire all'insorgenza di molte patologie. Invertire certe nostre abitudini è l'unica via per raggiungere quelle condizioni essenziali per diventare donatore di sangue. Certo, cambiare non è facile, ma se proprio non volete farlo per voi...fatelo almeno per gli altri che hanno bisogno del vostro sangue.”

Dott. Andrea Biagi

Il piatto della sezione **Avis** presentato oggi in occasione di **Un Mare di Gusto 2018**, preparato dal **Ristorante Le Metrò**, sono i **Bocconcini di Palamita su hummus di broccoli e ceci**.

La peculiarità del piatto è data dalla contemporanea presenza di sostanze antinfiammatorie e antiossidanti provenienti dagli Omega 3 presenti nel pesce, dai polifenoli presenti nell'olio di oliva ed erbe aromatiche, hummus di ceci, oltre che dai composti fitochimici presenti nel broccolo appositamente lasciato parzialmente crudo.

I PRINCIPI ETICI DELLA DONAZIONE

ANONIMATO: l'identità del donatore e del ricevente sono gestite nel rispetto della privacy dagli operatori del Sistema trasfusionale e dalle associazioni di volontariato.

VOLONTARIATO: la donazione del sangue è una scelta libera e consapevole.

NON-PROFIT: il sangue e gli emocomponenti non possono essere fonte di profitto; il valore di una unità di sangue/emocomponente è fissato in base agli oneri sostenuti per la raccolta, la preparazione, la qualificazione e la distribuzione dei prodotti sanguigni.

GRATUITA': la donazione del sangue è gratuita e non può essere remunerata in alcun modo. In Italia la donazione a pagamento è perseguibile per legge in base all'art. 22 della legge 219/2005.

IGIENE: per ogni donatore, il materiale utilizzato per il prelievo è sterile e monouso.

SICUREZZA: la gratuità, la visita pre-donazione ed i test diagnostici effettuati assicurano la sicurezza dei prodotti trasfusi ai malati e la tutela dello stato di salute dei donatori.

QUALITA': il rispetto delle buone pratiche e i numerosi controlli sui materiali utilizzati garantiscono la miglior qualità dei prodotti trasfusionali.

PERIODICITA': il sangue di donatori periodici rappresenta una garanzia di affidabilità e sicurezza per il ricevente nonché certezza di approvvigionamenti. Il donatore periodico è controllato dal punto di vista medico, in quanto sottoposto ad accurate visite e attenti controlli sul sangue.

DIVENTA DONATORE!! ABBIAMO BISOGNO DI TE!

AVIS COMUNALE SAN VINCENZO
Piazza Giovanni XXII - c/o DISTRETTO ASL -
Tel. 0565704008 - 3496252710

Email: sanvincenzo.comunale@avis.it SITO WEB: www.avis-sanvincenzo.it
APERTURA SEDE: Martedì e Mercoledì 10.30 - 11.30; Giovedì 17.30 - 19;
Sabato 10.30 - 12;

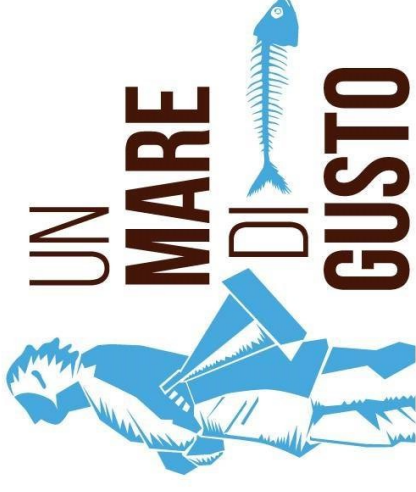
AVIS
COMUNALE SAN VINCENZO



Dott. Andrea Biagi
Biologo Nutrizionista

Con il Patrocinio del
Comune di San Vincenzo

Sana Alimentazione, Buona Donazione



PALAMITA IN FIORE

SAN VINCENZO



In collaborazione con il Ristorante - Pizzeria