

## ● *Donare: si può*

*Anzi per il giocatore, come per l'allenatore o il dirigente, è un'ottima occasione per effettuare dei controlli periodici utili per la propria salute e per monitorare la propria condizione. Una rapida guida - realizzata in collaborazione con l'AVIS - per orientarsi su un argomento di cui si sa poco e sul quale si sentono spesso molte inesattezze.*

Lo sport è competere, soprattutto per vincere, con gli altri e con se stessi, ma insegna anche valori importanti, come il rispetto delle regole, dell'avversario o l'accettare la sconfitta. E a questi valori possiamo aggiungere un altro altrettanto importante: un atto di solidarietà prezioso come il donare il sangue, gesto che fa bene al prossimo, come a ciascuno di noi.

## *Fa bene all'atleta*

Molti pensano, forse per nascondere altre paure, che donare sangue indebolisca il corpo e porti una riduzione della prestazione fisica dell'atleta. "È solo un luogo comune - ci spiega il dottor **Giovanni Monti** - donare il sangue fa bene a tutti i livelli di sport, da quello amatoriale a quello agonistico. E se lo fanno giocatori professionisti senza controindicazioni (e anzi con notevole beneficio), a maggior ragione può donare tranquillamente chi pratica uno sport a livello dilettantistico e amatoriale o fa esercizio fisico di tanto in tanto. L'unità di sangue prelevata è tale da non incidere negativamente sulla condizione fisica della persona. Al contrario, la donazione stimola una produzione più veloce di emoglobina da parte del midollo emopoietico, favorendo l'ossigenazione dei tessuti".

Il "messaggio" agli atleti, agli sportivi, agli allenatori, ai dirigenti di società ed ai tifosi è dunque quello di donare tranquillamente, perché fa bene e permette di fare del bene! E di sangue ne occorre molto e servono molti giovani donatori; l'appello viene dall'AVIS, attraverso le sue rappresentanze comunali, provinciali, regionali e nazionali.

Si pensi che solo a Milano, dove vi sono ben 40.000 donatori attivi, ne servono almeno altri ventimila, per far fronte alle necessità e ad un ricambio generazionale sempre più impellente. L'80% dei donatori milanesi di sangue, infatti, ha un'età che varia dai 45 ai 55 anni; gli adulti sono dunque la stragrande maggioranza, mentre i giovani scarseggiano.

**Allo scopo è stata attivata una campagna di promozione e arruolamento con appelli rivolti alle scuole, agli sportivi ed è in corso un'opera di comunicazione in collaborazione con i medici di base.** "Donare il sangue è una forma di solidarietà sociale, ci spiega **Sergio Casartelli** (presidente onorario dell'AVIS Milano) e su questo