

DONARE SANGUE FA BENE ANCHE AL DONATORE!

Donare sangue fa bene, innanzitutto perché l'azione del donare comporta una presa di coscienza dell'individuo, che è stimolato a mantenere uno stile di vita sano. Donare sangue, quindi, vale il doppio, perché salva la vita a chi riceve il sangue e mantiene sano il donatore. Infatti, il sangue raccolto, prima di arrivare al letto del paziente, è controllato sia per scoprire la presenza di virus infettivi che possono trasmettere epatiti e Aids, sia per scoprire valori ematochimici che possono rivelare malattie del donatore.

Inoltre al donatore vengono garantiti ogni anno una serie di controlli e test gratuiti con particolare attenzione a colesterolo, glicemia e trigliceridi.

Quando si dona il sangue si entra, di fatto, in una grande famiglia, si potrebbe dire, perché periodicamente si verrà contattati per eventuali altre donazioni, ed è proprio in quelle occasioni che verranno eseguiti i controlli.

Il dover sottoporsi a controlli ed esami clinici periodici, porta automaticamente i donatori a seguire una dieta più salutare, con il vantaggio di un peso forma ideale, del giusto apporto di frutta e verdura, requisito fondamentale per mantenersi in salute e combattere malattie, ed uno stato fisico e mentale più rilassato.

Oltre a un'alimentazione più sana e controllata e ad abitudini migliori, altro effetto è che si sarà sicuramente più portati ad una maggiore attività fisica. I controlli periodici e i consigli dei medici aiuteranno proprio nell'ottica del gesto benefico della donazione del sangue, consentendo di trovare molto più facilmente l'energia e il tempo per dedicarsi a un po' di

sano sport.

Ma i controlli sul sangue prelevato non bastano. Una caratteristica, tutta italiana, è il coinvolgimento del donatore, il quale non deve essere occasionale, ma far parte di una organizzazione che lo segue nel suo percorso di donatore. La contropartita, per il donatore, è avere la certezza di essere sano. E questo gli viene confermato dai costanti controlli che vengono eseguiti sul suo sangue, attraverso una visita e un colloquio e poi attraverso l'esecuzione di test specifici.

Il primo contatto Avis avviene con la visita medica per raccogliere i dati sullo stile di vita del donatore, sulle eventuali sue malattie, sulle sue abitudini sessuali. I test che facciamo oggi ci permettono di scoprire la presenza di infezioni, ma il nostro obiettivo, comunque, è instaurare un contatto diretto e sincero con il donatore, la migliore garanzia per un sangue sicuro.

Della visita fanno parte, quindi, i test infettivologici per la sifilide, le epatiti e l'Hiv, perché è importante non trasmettere tali infezioni al ricevente. Tali test vengono eseguiti ogni volta che ci si presenta per la donazione (quattro volte per l'uomo e due volte per la donna). Annualmente, poi, il donatore, viene sottoposto a esami ematochimici e di controllo del sistema epatico, renale e metabolico, con particolare attenzione al colesterolo, alla glicemia e ai trigliceridi. È come avere un check-up annuale e gratuito che può mettere in evidenza uno stato di sofferenza, e se si scoprono anomalie, invitiamo il donatore a consultare il suo medico o a servirsi della nostra

consulenza. A 18 mesi un'altra visita di controllo e se si evidenziano problemi di salute importanti, il candidato viene invitato a sottoporsi ad esami diagnostici specialistici e senza alcuna spesa per lui. Ecco perché il donatore di sangue è il cittadino più controllato. La donazione di sangue, quindi, fa bene a tutti, sia per chi lo dà, sia per chi lo riceve.



DEFUNTI

COLOMBO EUGENIO
donatore

NAVA MARINETTA
donatrice

BERETTA ANGELA
madre del donatore Albertario Alfredo

CASTAGNA CARLO
donatore

MARELLI GIOVANNI
donatore – ex vicepresidente Avis Erba

GIOVANNA PONTIGGIA
donatrice e membro del consiglio direttivo
uscente Avis Erba

L'ERBESE ALESSANDRA PELLEGATA È LA NUOVA SEGRETARIA GENERALE DI AVIS ERBA

Il direttivo di Avis Erba ha nominato il suo nuovo segretario: è **Alessandra Pellegata**, 24 anni, iscritta ad Avis Erba da quando ha 18 anni e con una bella e proficua esperienza all'interno del Gruppo Giovani di Avis.

Alessandra Pellegata sostituisce Monica Rigamonti, che per impellenti impegni familiari ha dovuto derogare all'incarico conferitole lo scorso anno.

«Il Consiglio di Avis Erba, mi ha conferito l'incarico di Segretario. Ho accettato consapevole dell'alto onore e della gravosità del compito, ma anche

SOMMARIO

Pag. 1	Donare sangue fa bene
Pag. 2	Notizie utili
Pag. 3	APP Avis
Pag. 4-5	Lambrugo, cenni storici
Pag. 6-8	Elenco Benemerenze
Pag. 9	Il pericolo delle zanzare
Pag. 10	Rosso di sera
Pag. 11	Avis in the air
Pag. 12-13	Sport e alimentazione
Pag. 14	Avis Erba per lo sport
Pag. 15	Il progetto di Avis Erba Giovani selezionato da Youthbank
Pag. 16	Festa del donatore

dell'estrema modernità della nostra azione quotidiana che si basa sul soddisfacimento di un potenziale bisogno di tutti attraverso l'impegno organizzato di tanti. Attualmente frequento la magistrale di statistica all'Università Bicocca di Milano. Mi sono iscritta all'Avis appena ho compiuto 18 anni, seguendo l'esempio di mio padre, anche lui donatore da quando aveva 20 anni. Grazie a lui la famiglia Avis è sempre stata anche la mia famiglia, percependo come essere donatori possa essere tranquillamente parte integrante di un modello di vita propositivo ed aperto agli altri. Con passione e determinazione lavoreremo come un'unica squadra.

Segue a pagina 3 >

NUMERI TELEFONICI DA TENERE IN EVIDENZA

Sede Avis tel./fax 031 642059
mail: info@aviserba.it

- **Aspiranti e controlli medici**
tel. 031 645229
- **Telefono per chiamate**
SANGUE INTERO E PLASMAFERESI
031 642059

Orari di apertura sede: martedì e venerdì
dalle ore 20:30 alle ore 22:00

Dal lunedì al venerdì (ore 18-21) è disponibile un'operatrice allo 031 642059 per informazioni varie e per la prenotazione delle donazioni.

**ATTENERSI AGLI ORARI INDICATI,
IN ORARI DIFFERENTI SONO ATTIVI
SERVIZIO FAX E SEGRETERIA TELEFONICA**

ERBA AVIS

Periodico semestrale a cura dell'Avis di Erba
via Clerici, 62

Anno LV – Numero 2 – settembre 2018

Direttore responsabile: Giuseppe Fusi

Stampa: tipografia Ingraph - Seregno

La tiratura di questo numero è di 2500 copie
Sped. in A.P. comma 20/C, art.2, legge 662/96
- Filiale di Como
- Aut. N.14 del 12-05-1986 Trib. di Como

Chiuso in tipografia il giorno 12/09/2018



APP AVIS

Avis Erba si rifà il look con il nuovo sito **www.aviserba.it**: stesso indirizzo, ma tanti nuovi contenuti da consultare con facilità per poter fruire di un servizio sempre più completo, attraverso il web e i vari social.

L'impegno di Avis è quello di rafforzare il dialogo con i propri donatori mettendo a disposizione più strumenti possibili per interagire con l'associazione. Quali sono questi strumenti?

Innanzitutto l'applicazione **"APP" AVISNET**, il sito web **www.aviserba.it**, ma anche la **pagina Facebook AVIS ERBA** (@AvisErba.1951) e **GRUPPO GIOVANI AVIS ERBA** (@GruppoGiovaniAvisErba) dai quali sarà possibile informarsi sulla donazione del sangue e tutte le nostre attività.

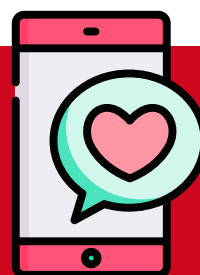
Collegati direttamente al sito ci sono le piattaforme social, sempre più presenti nel quotidiano, per dare l'opportunità agli utenti, di poter interagire e raggiungere l'associazione attraverso qualsiasi canale.



dra, che avrà come primo obiettivo l'ascolto e il coinvolgimento di tutti.» afferma Alessandra Pellegata. Voglio ringraziare - dichiara il Presidente Andrea Cattaneo - la nostra volontaria Monica Rigamonti per l'attenta e preziosa attività di Segretario che ha voluto svolgere nel corso dell'ultimo anno, sarà comunque per noi tutti una preziosa risorsa anche per il futuro.

Alessandra è una ragazza seria e motivata, che nonostante i numerosi impegni non ha mai fatto mancare la sua disponibilità nei confronti dell'Associazione e dei suoi volontari.

Sono lieto della sua disponibilità a ricoprire l'incarico di Segretario e sicuro che insieme a tutto il Consiglio farà un ottimo lavoro. Lei e tutta la "nuova generazione" di Avis Erba sono un esempio per i tanti giovani che si danno da fare per la propria comunità e che hanno a cuore il proprio futuro, a dimostrazione che esistono ancora ragazze e ragazzi che si dedicano con dedizione agli altri.



A causa delle ripetute segnalazioni di mancata notifica con l'App AVISNET sulla schermata Home dello smartphone, precisiamo che occorre abilitare le notifiche dalle impostazioni dello smartphone (es. Android), portarsi su 'Applicazioni', selezionare l'app AVISNET, e al paragrafo 'Impostazioni Applicazione' alla voce 'Notifiche' attivare la spunta 'Attivato' e alla voce 'Sulla schermata di blocco' attivare 'Mostra Contenuto'; questo permetterà allo smartphone di visualizzare la notifica sulla schermata Home.

Sull'App la notifica la riceverete comunque (voce 'Notifiche'), si prega di consultarla qualche giorno prima della donazione per verifica.

Una precisazione: quando fate una 'Proposta di prenotazione' ricevete la notifica 'La tua prenotazione è stata ricevuta', questo significa che l'invio è andato a buon fine, ma la richiesta DEVE essere validata dalla sede in funzione delle richieste del Centro Trasfusionale: riceverete quindi una seconda notifica con l'indicazione 'La tua prenotazione per il giorno xx...è stata accettata', in caso di impedimenti da parte del centro, riceverete una notifica di Annullamento con le ragioni...

**Cordialmente
AVIS Erba**

A LAMBRUGO IL 21 OTTOBRE LA GIORNATA DEL DONATORE 2018

MESSAGGIO DEL SINDACO

A nome dell'Amministrazione comunale e della cittadinanza lambrughese ringrazio di cuore il presidente Andrea Cattaneo e il consiglio direttivo dell'AVIS per aver accettato l'invito a tenere la "Giornata del donatore" 2018 a Lambrugo.

Siamo onorati di ospitare questo evento a distanza di 20 anni dal precedente, tenutosi a Lambrugo nel 1998. Siamo certi che il momento che vivremo insieme il 21 ottobre prossimo rappresenterà, oltre che un'occasione di festa per l'AVIS, anche un motivo d'orgoglio per la cittadinanza lambrughese. Tra gli oltre 2000 donatori attivi dell'AVIS erbese, c'è un bel gruppo di concittadini!

Siamo certi, dunque, che il nostro paese, con la sua accoglienza, saprà esprimere gratitudine e riconoscenza a tutti coloro che sono protagonisti di un prezioso atto di gratuità. Donare, infatti, è uno dei gesti più nobili che ciascuno, se in condizione di farlo, può "regalare" al prossimo.

Ci auguriamo che la manifestazione di festa e di ringraziamento che vivremo insieme possa essere di esempio e di incoraggiamento per tanti altri lambrughesi e non, soprattutto per i più giovani, che saranno invitati a conoscere l'associazione e a scoprire la sensibilità a donare attraverso chi già lo fa.

Appuntamento, dunque, per il prossimo 21 ottobre a Lambrugo...vi aspettiamo!

Il Sindaco
Giuseppe Costanzo

CENNI SUL COMUNE DI LAMBRUGO

Il territorio comunale di Lambrugo ha una caratteristica forma triangolare e confina a est coi comuni di Costa Masnaga e Nibionno, a sud con Inverigo, a ovest con Lurago d'Erba e a nord con Merone. L'altitudine è compresa tra i 238 e i 340 metri sul livello del mare, con un'altezza media di 290 metri registrata presso la sede comunale. Il territorio è quindi prevalentemente collinare e contraddistinto da numerose aree boschive. È inoltre attraversato dal corso del fiume Lambro ed è compreso nel Parco regionale della Valle del Lambro.

Le prime tracce della storia di Lambrugo risalgono al V-IV secolo a.C., all'epoca della dominazione celtica dell'area del Lambro, le cui prime testimonianze sono state trovate in un'area sopraelevata rispetto all'attuale livello del fiume, dal momento

che questo aveva un tempo acque molto più alte. Affrontata la dominazione romana, Lambrugo iniziò un periodo di sviluppo notevole solo a partire dall'XI secolo quando qui si trasferì un ramo collaterale della nobile famiglia milanese dei Carcano che fece dapprima erigere un castello e, verso la metà del secolo, un monastero benedettino di clausura, dotandolo di ampi possedimenti. Dal medioevo e sino al Settecento, l'area venne inclusa nella Pieve di Incino, che, a sua volta, faceva parte del contado civile della Martesana.

Nel 1380, il paese venne assegnato come feudo alla potente famiglia milanese dei Dal Verme che mantenne la signoria sino al 1656, quando passò dapprima alla famiglia Giussani e poi, il 5 aprile 1691, ai Crivelli, nella persona di Enea I, marchese di Agliate, ciambellano imperiale, decurione di Milano ed ambasciatore del ducato spagnolo di Milano nella Confederazione Elvetica e nei Grigioni.

Nel 1527, il borgo venne conquistato da Gian Giacomo Medici, fratello del futuro papa Pio IV e zio materno di san Carlo Borromeo, che si impadronì del castello locale e devastò il monastero eretto nell'abitato, distruggendone l'intero archivio come rappresaglia. Il monastero fu poi soppresso ad opera della Repubblica Cisalpina nel 1798: i terreni vennero venduti separatamente e gli stabili porzionati agli abitanti locali, contribuendo però alla diffusione dell'arte della filatura della seta. Già all'inizio dell'Ottocento sorse infatti in loco una delle prime filande della zona e già all'inizio del XX secolo sorse anche uno stabilimento di tessitura.

Durante la Seconda guerra mondiale il comune fu teatro di alcune operazioni di resistenza nel basso comasco e nel 1967 venne aggregata la frazione di Cadea, precedentemente parte del comune di Lurago d'Erba.

Per quanto riguarda il culto, la prima chiesa dedicata a San Carlo nel borgo di Lambrugo venne realizzata nel 1615 per volontà dei nobili Giussani. La dedicazione al santo arcivescovo di Milano era dovuta ad una visita pastorale che questi aveva condotto nel territorio lambrughese nel 1567 e nuovamente nel 1574. La chiesa rimase il luogo di culto principale del paese sino al 1902 quando venne creata la parrocchia di Lambrugo, indipendente dalla prepositura di Lurago d'Erba, da cui per secoli aveva dipeso. Dal 1910 iniziarono quindi i lavori di costruzione di una nuova chiesa, mentre la precedente venne in un primo tempo



sconsacrata e poi utilizzata come salone dell'oratorio.

La nuova chiesa, di forme maestose in stile neoromanico, si staglia su un costone montuoso contraddistinguendo il panorama stesso del comune. Dispone di tre navate e contiene diversi affreschi del pittore milanese Enrico Volonterio e decorazioni ad ornamenti del pittore Primo Busnelli di Meda. All'interno dell'altare maggiore si trova un bassorilievo marmoreo rappresentante la "Deposizione di Cristo" proveniente dall'antico monastero benedettino di Santa Maria Assunta.

Anche se la chiesa è dedicata a San Carlo, dal 1946 a oggi, la festa principale del paese è quella del "Santo Crocifisso" che ricorre la terza domenica di settembre e porta in processione il Crocifisso posto sull'altare della chiesa parrocchiale.

Il monastero del paese venne eretto a partire dalla metà dell'XI secolo e venne da subito sottoposto all'autorità della Pieve di Incino, composto inizialmente da un solo "casamento da nobile di quattro stanze con sotto cucina e magazzino e sopra una sala adibita a refettorio". Col tempo, per meglio servire alle esigenze della comunità monastica, venne eretta una chiesa, consacrata ufficialmente nel 1518.

Col Seicento, venne imposta definitivamente la chiusura sul monastero e raggiunse contemporaneamente il picco massimo del proprio splendore, sviluppandosi architettonicamente ed acquisendo ulteriori proprietà terriere. Il monastero divenne meta delle più importanti famiglie nobili della Brianza che qui trovarono modo di alloggiare e dar carriera religiosa alle loro figlie. Lo stesso cardinale Federico Borromeo visitò questo monastero almeno sette volte tra il 1605 e il 1630.

Nel Seicento venne eretta la torre piccionaia, ancora oggi visibile, che è divenuta nel tempo uno dei simboli caratteristici del borgo.

Questo periodo di splendore durò però meno di un secolo, dal momento che i costi proibitivi costrinsero quasi a chiudere per bancarotta, se non fosse stato per l'istituzione di una delle prime scuole gratuite per il popolo nell'area che ne evitò la soppressione già sotto la dominazione degli Asburgo. La chiusura venne invece decretata nel 1798.

Col Novecento, il monastero è tornato a rivivere in gran parte come struttura religiosa: dal 1904 trovarono ospitalità le Suore Giuseppine che qui aprirono un collegio che dal 1954 passò alle Suore Figlie di Gesù di Verona che perdurarono sino al 1967, quando, ancora una volta, la struttura venne smembrata. Nel 1974 l'Amministrazione comunale acquisì una parte del monastero oggi adibita a municipio. Nel 2006 il Consiglio comunale decise l'acquisizione della chiesa dell'ex monastero, dei locali prospicienti la chiesa stessa e della torre torre-campanile.

Lambrugo diede ospitalità alla prima medaglia d'oro al valor militare, il cittadino onorario Giancarlo Puecher Passavalli, e, ancora oggi, ne custodisce orgogliosamente le spoglie nella tomba collocata nel cimitero del paese. La sua casa, Villa Puecher, risale alla fine dell'Ottocento. Costruita in stile eclettico, unendo elementi medievali, rinascimentali e barocchi, seguiva il modello delle strutture della nuova borghesia di fine secolo.



Il piccolo portico di ingresso alla villa, retto da esili pilastri in cemento decorativo, è sovrastato dal balcone belvedere in facciata e contornato da finestre ad arco. Il giardino, all'italiana, si staglia dietro alla villa e vi si ha accesso direttamente dal salone centrale al piano inferiore. Dapprima vi soggiornò Luigi Puecher Passavalli, arcivescovo di Iconio e parente di Giancarlo. Poi, dopo l'inizio dei bombardamenti anglo-americani su Milano a seguito dell'armistizio dell'8 settembre, vi si rifugiò Giancarlo assieme al padre e al resto della famiglia. Da qui Puecher iniziò la sua attività di partigiano nell'area di Erba che proseguì alacremenente negli anni successivi.

TUTTI I PREMIATI NEL 2018

DONATORE NUMERO TESSERA

DISTINTIVO IN RAME



ACCARDI ILARIA 4499	DI NARDO SILVIA 4045	NOTARO FRANCESCA 4396
ADDAMIANO ANTONIETTA 4061	D'ISITA LEONARDO	NUZZI PAOLO 4447
ANNIZ YOUSSEF 4294	ANTONIO 4119	NUZZO ANTONIO 4397
ARIOLI FRANCESCO 4407	FABBRI LUCA 4307	PELLICCIARI DANIELA 4448
ASARO LUANA 4722	FAVIA GIUSEPPE 4047	PESCE MASSIMILIANO 4361
BATTAGLINO LUCA 4297	FAVINI MONICA 4259	PIFFERI FRANCESCA 4399
BATTEZZATO SIMONE 4373	FIRRILO FRANCESCA 4412	PINA OMAR 4316
BOMPAROLA ELISABETTA 4374	FRIGERIO FRANCESCA 4389	POLETTI OMBRETTA 4417
BONANOMI CRISTINA 4490	FRIGERIO ANDREA 4459	PORRO PRISCILLA 4281
BONETTI MICHELE 4180	FRIGERIO PAOLO 4390	POSCA ANDREA 4317
BORRONI LUCIA 4375	FRIGERIO ENRICO 4388	POZZOLI LUCA MICHELE 4531
BOTTINELLI ENRICO 4330	FUSI ORIANA MARIA 4341	RATTI ILARIA 4419
BRESCIANINI MARTA 4431	FUSI FABRIZIO 4340	RATTI FRANCESCO 4238
CALDARA ALESSANDRO 4377	GALIMBERTI BENEDETTA 4439	RICCI MONICA 4167
CALDARELLI ALICE 4301	GEROSA MARCO 4440	RIGAMONTI ELENA 4420
CAPRERA MARTINA 4378	GHEZZI ALICE 4391	RIPAMONTI SERGIO 4364
CARANGELO CHIARA 4332	GIANGRECO ANGELO 4309	ROSATO MICHELA 4534
CARELLI FEDERICO 4217	GIANNUZZO IRENE 4514	ROSSETTI STEPHANE 4403
CARNELI LUISA 4333	GIORDANO MARIO 4441	ROSSI NICOLA 4452
CASTELNUOVO MARIA 4434	GIUDICI LORENZO 4227	RUFFONI MIRKO 4404
CASTELNUOVO STEFANO 4379	GIUSSANI ELENA 4442	SANGALLI GIOVANNI 4242
CATANZARO ELENA 4380	GOLFIERI GIORGIO 4343	SCIORTINO PIERLORENZO 4487
CATUOZZO SIMONA	GUL ELVIN 4462	SEGALA SIMONE 4405
CARLA 4433	ICALAHENE FATIMA 4229	SIBIO ANTONIO 4285
CAZZANIGA ANNA 4435	LAFFRANCHI ANDREA 4344	SIRONI ALESSIA 4426
CHIAVENNA PAOLO 4305	LAKHRIRAZ HAMID 4345	SOLDANI GIANCARLO 4453
CICERI MARA 4458	LIONELLO LISA 4414	SPAGNUOLO MICHELE 4421
CICERI ALBERTO 4383	MADASCHI MASSIMILIANO	SPREAFICO ILARIA 4323/DD
COLLARILE DUNIA 4253	DARIO 4346	TAVILLA ANDREA 4369
COLOMBO DALILA 4409	MAINETTI TIZIANA 4518	TESSARI DALIDA 4467
COLOMBO GRETA 4255	MAMBRETTI ELENA 4640	TESSITORE ANDREA 4422
COLOMBO KATIA 4335	MANCUSO MICHEL MARK 4051	TESTORI MONICA 4406
COLOMBO ROBERTO 4071	MARINO LORENZO 4313	TOVAGLIERI MATTEO 4289
COLOMBO LUCA 4303	MASCIADRI ROBERTA	TREZZI ELENA 4619
COLOMBO STEFANO 4410	ADELE 4232	TROIANI ALESSANDRA 4538
COLOMBO MARCO 4482	MAURI SIMONA 4463	TROTTA DARIO 4454
COMITTI GIACOMO 4436	MAURI SIMONE 4394	TURBA GIULIANO 4423
CONSONNI MATTEO 4337	MAZZA MARTINA 4494/DD	VALENTE VITO DOMENICO 4424
CONTI MARTA 4491	MERONI BEATRICE	VANETTI BENEDETTA 4480
CORDOLCINI LAURA 4411	CAROLINA 4444	VARANO VALENTINA 4488
CORTI LUCA 4385	MERONI ILARIO 4354	VERONELLI DAVIDE 4455
CREMONA SIMONA 4483	MERONI LUCA 4277	VONELLA FRANCESCA 4541
CROCI MARTINA 4484	MICHELA SIMONA 4445	
DELIGIOS STEFANIA 4485	MOSCATELLI MARIKA 4523	
DELLISANTI VINCENZO 3189	MOSCATELLI LUCA 4416	
	MOSCATELLI JACOPO 4355	
	MOUNIRI AZIZ 4356	
	NARDONE ANDREA 4357	
	NARDONE ANGELO 4315	
	NEGRI MARIA 4446	
	NEGRONI FRANCESCO	
	MARIA 4198	

DISTINTIVO IN ARGENTO



ASARO MARZIA 4592
BALLABIO IRENE 4105
BARZAGHI ANTONIO 3674
BATTAGLIA MARIA 4178
BENSAAD ADNAN 4107
BOGANI CHIESA

SUSANNA 4108
 BOTTI ANTONELLA 4064
 CAIULO MARIA 4147
 CALASTRI ANNA 4066
 CALDERA FEDERICA 4111
 CAPPIELLO CONCETTA 4148
 CARATI M.ANTONELLA 4250
 CARETTA CRISTIANO 4068
 CASPANI CARLO 4751
 CATTANEO GIUDITTA 4069
 CAVARZERE EMANUELA 4150
 CESANA CARLO 3807
 CESARI SARA 4004
 COLOMBO LAURA 3914
 COMUZZI ELENA 4118
 CONTE ELISABETH 3637
 CONTI ILARIA 4151
 COPPA CHIARA 4043
 CORBETTA YLENIA 4006
 CRIVARO VERONICA 4188
 DAL MASO CRISTIAN 3639
 DENTI SARA 3944
 ENRICO DANIELE 4076
 ESSABBAR LAYLA 4120
 FLORIDI FABRIZIO 4048
 FONTANA FRANCESCO 3974
 FRIGERIO FABRIZIO 3605
 FUMAGALLI DAMIANO 3976
 FUSI ELENA LUGIA 3518
 FUSI BENEDETTA 4224
 FUSI MATTEO 3685
 GALLI DEBORA LUGIA 4079
 GALLI RAFFAELLA 3520
 GIANNELLA FRANCESCA 3818
 GIANNONI MARCO 4153
 GIRANI DAVIDE 4080
 LAITIM MOHAMMED 4125
 LEGNANI OMBRETTA
 LUCIA 3997
 LONGOBARDI MARCO 4081
 LOSTORTO ROBERTO 4126
 MARELLI ORNELLA 4018
 MARTONE DONATA 4019
 MAZZA JESSICA 4159
 MAZZA LUCA 3981
 MAZZA MICHELE 4158
 MAZZONI NICOLA 4160
 MERONI ALBERTO 4161
 MOLTENI DANIELE 4162
 MONTIS IGNAZIO
 ROBERTO 4085
 MONTRASIO MANUELA 3868
 MUSUMECI NATALINA
 CARMEN 4086
 NEGRONI ALESSANDRA 4197
 NICOLETTI LORENZO 4021
 PANZERI ANDREA 4088

PELLEGATA ALESSANDRA 4130
 PINA DAVIDE 3851
 POZZI ANGELA 4236
 PRAIANO' ROBERTO 3987
 PRESTIA SALVATORE 4092
 RIGAMONTI MIRCO 3821
 RIPAMONTI EMILIO 3901
 RIVOLI MANUELA 3442
 SAVOGIN IVANO 4096
 SCARPITTA ASSUNTA
 MARIA 3854
 SCOGNAMIGLIO
 MANUELA 4139
 SIGNORELLI MARIO 4097
 SIRONI ANDREA 4027
 SORMANI ROSITA LUISA 4204
 STAGLIANÒ LORIS 3993
 TESO ELENA 3907
 TOSI GIANCARLO 4173
 TSIAMNITSKAYA ALENA 4140
 UGGERI TURBA
 GIANLUCA 4175
 VALENZA MICHELE 4100
 VICINI DEBORA 3666
 VITALE MORENA
 GIUSEPPA 4033
 ZAMBONIN GIULIA 3669
 ZIPETE ANTONIETTA 4103

DISTINTIVO DORATO



ALBERTI ALESSANDRA 2256
 ARCAINI ROBERTA 3455
 BARTESAGHI MAURIZIO 3154
 BIANCHI LUCILLA 2861
 BINDA SARA 3579
 BONANOMI SIMONA 2937
 BOSIO ANDREA 3544/DD
 BRUSADELLI CHIARA 3403
 BUSTI SILVIA 2888
 CACCAVARI FRANCESCO 4331
 CALLERAME RICCARDO 3581
 CAPONI MARCO 3224
 CASATI PAOLO 3967
 CAVADINI GIOVANNI 4381
 CERVIERI EMANUELA 3300
 CHESSORTI DAVIDE 2961
 COLOMBO SERENA 3344
 COLOMBO MARIA ELENA 3602
 COLZANI CRISTINA 3409
 CONTI CLAUDIA 2768
 CORDASCO CATERINA 3411/DD
 CORDOLCINI VALENTINA 3385
 CORTI VERONICA 3550
 CROCI GABRIELE 3413

CUSA FABRIZIO 3838
 CUSTODI ELENA 3086
 DALEDO ELISABETTA 3306
 DELLE VEDOVE LUCA 3863
 DI SOMMA SALVATORE
 FRANCESCO 3414
 DROGO CLAUDIO 3270
 ERNESTO DANIELE 3271
 FANETTI LUCA 3415
 FONTANA MATTEO 3236
 FRET FABRIZIO 3017
 FRIGERIO LUCA 3093
 FRIGERIO MARTA 3312
 FRIGERIO ALESSIO 3347
 FRIGERIO MARCO 3418
 FUSI PAOLO MARCO 3273
 GAVARINI ANNA 3313
 GENCO LAURA 3194
 GEROSA DANIELA 2786
 GILARDI GREGORIO 3350
 GUELI GIUSEPPE 1675
 ISACCHI GIOIA 3560
 ISELLA BARBARA 3166
 ISELLA ELISA 3387
 KISELKA EVA MARIA 3353
 LANFI DAVIDE 3354
 LEONARDI MAURIZIO 3422
 LIA MANOLO 3388
 LOCATELLI VALENTINA 3468
 LONGONI LUCA
 LEONARDO 3357/DD
 LOSA GIUSEPPE 3177
 MAMBRETTI DANIELA 3318
 MARTINI ELEONORA 3275
 MAURI ANGELO CARLO 3427
 MEDURI ANGELO 4351
 MERONI ALESSANDRO 3320
 MESSAGGI ROBERTO 3045
 MOLTENI ANDREA 3243
 MOLTENI LARA 3362
 MORELLO ALESSANDRO 3391
 NATALI SILVIA 3363
 ORLANDO ANTONIETTA 2924
 PAGANI FRANCO 3366
 PALERMO MAURO 3392
 PATRICELLI ANTONELLA
 MARINA 3247
 PLACIDO MARIA GIUSEPPA 3368
 PONTIGGIA BARBARA 3469
 PORRO VERUSKA 2926
 POZZI FABIO 3369
 POZZOLI FILIPPO 3394
 REDAELLI ALBERTO 3370
 REDAELLI TIZIANA 3437
 RICCHIUTO VINCENZO 3530
 RIGAMONTI FRANCESCO 3207
 RIGAMONTI FABIO 3440

RINALDI FULVIO 3441
 RINALDI MARIA 3471/DD
 RONCHETTI ALESSANDRO 3443
 ROSI SERENA 2901
 ROSSI SEBASTIANO 3373
 ROSSINI PAOLA MARIA 3445
 RUTIGLIANO DANILO
 DOMENICO 1123
 SALA CARLO 3208
 SALA MARIA DANIELA 3374
 SALA MONICA 3376
 SALA LAURA 3500
 SANGIORGIO CRISTIAN 3475
 SBERNA MARIANGELA 3327
 SESTITO SABRINA 3476
 SINISI DONATELLA 3256
 SORMANI CAMILLA 3570
 SORMANI EMMA 3571
 TARQUINIO PAOLA 2905
 TARRICONE STEFANIA 3448/DD
 TORCHIO EMANUELA 3504
 VALLI ERNESTO 3399
 VANINI SABRINA 3451
 VERONESE SARA 3213
 VERONESE DAVIDE 3452
 VERRECCHIA NICANDRO 3330
 VERSACE ANGELA 3400
 ZAPPA ANNA 3454

DISTINTIVO IN ORO


ALLODIO LUISA ROSA 2884
 ALLODIO ALESSIO 2526/DD
 BARTESAGHI DANIELA 2410
 BARTESAGHI GIUSEPPE
 PAOLO 1708
 BARUFFINI ALESSANDRO
 MARCO 2459
 BERRA FULVIO 2047
 BIANCHI DURONI GIUSEPPE 2493
 BIGIOTTI NATALE 2862
 BORELLA ALESSIA ALDA 2495
 BRENNIA EVA VALENTINA 2837
 CEREDA MANUELA 2588
 CESARE DANIELE 2496
 CINACCHI SIMONE 2497
 CIVATI MONICA 2815
 COLOMBANI GIAN ORESTE 3128
 COLOMBO MARIA GRAZIA 1633
 COLOMBO ANTONELLA 2534
 CONSONNI FABRIZIO 2428
 CONTI LAURA 2372
 CORBETTA VITO 4073
 CORSARO ANTONINO 3132
 CORSARO DOMENICO 3058

DAMIANI GRAZIA MARIA 2576
 FERRARIO FEDERICA 2536
 FRIGERIO SIMONA VINCENZA 2648
 FRIGERIO PIERCARLO 2185
 GALLI FRANCESCA 2800
 GEROSA ORNELLA 2001
 GIAMPIETRI FLORIANA 2302
 GIUDICI DANIELE 2684
 GIUGLIANO ROBERTO 3195
 GUSMEROLI MARINA 1445/DD
 LOGGIA ANNA MARIA 3274
 MAGGI OLIVIERO 2504
 MARTINELLI PAOLO 2225
 MAURI SILVIA 2158
 MERONI CHIARA 2435
 MILANI MONICA 1677
 MOLteni MICHELA 2568
 MOLteni MAURIZIO 1578
 MORNATA MONICA 2951
 NAVA ALESSANDRA 2756
 ORIFICI LEONARDO 2554
 PAVIA ANNALISA 2228
 PIALTALUNGA STEFANO 2125
 PORRO MILENA 1660
 PORRO RICCARDO BOSO 2404/DD
 PORRO LUCA 2484
 POZZI FABIO 2485
 POZZOLI GERMANO 2509
 RECALCATI RAFFAELE 1955
 RIGAMONTI FABIOLA 2041
 RIGAMONTI ROBERTA 2008
 RIZZI IRENE 2406
 RODA RAFFAELLA 2978
 ROSSINI ALESSANDRA 2277
 ROSSINI MAURIZIO
 ACHILLE 3252
 RUSCONI PATRIZIA 2599
 SACCON SONIA CRISTINA 2667
 SCOGNAMIGLIO ERIKA 2021
 SILVANI MORENA 2419
 SIRONI ALESSIA 2341
 SOMMA MANUELA 2718
 SPARASCI ROCCO 2678
 SUPPA MARIA 2362
 TESTORI MONICA 2603
 TETTAMANTI BRUNO 2515
 TRUNFIO PAOLA 2420
 VANOSSI ALBERTO 2408
 VENDRUSCOLO M.CRISTINA 2097
 ZAPPA CARLO 1849

**DISTINTIVO IN ORO
 CON RUBINO**


BESTETTI ANNALISA 1000
 CALDERA MARZIO 1425

CATTANEO ANDREA 1413
 CERES RITA 1303
 CORTI MORENA 1218
 FOSCHINI GIOVANNI 1386
 FRIGERIO GIOVANNI 3046/DD
 INVERNIZZI PIERANGELA 1182
 LAMPIS EMILIO 1415
 MAMBRETTI GIOVANNI 1400
 MAURI MARIA LUISA 1393
 MERONI MASSIMILIANO 1591
 MOLteni MARIA TERESA 1167
 NEGRI MORENO 1383
 PIROVANO PAOLO 1389
 RIGA MARCO 1434
 RIZZI FLAVIA 1436
 VILLANI NICOLA 1411

**DISTINTIVO IN ORO
 CON SMERALDO**


ANGHILERI SERGIO MARIA 932
 BRENNIA AMBROGIO 1111
 CORTI GIUSEPPE 836
 ORTALLI CARLO MARCO 977
 RIVA LODOVICO 824
 SALA TULLIO 641

**IL MANCATO RITIRO
 DELLE BENEMERENZE ENTRO
 L'ASSEMBLEA DEL FEBBRAIO
 2019 SARÀ INTESO COME
 RINUNCIA ALLA BENEMERENZA.**



IL PERICOLO DELLE ZANZARE



Se proviamo a pensare ad un animale pericoloso per la nostra incolumità il pensiero va spesso ai serpenti o altri animali simili ma in realtà ci sbagliamo perché l'animale più letale del pianeta è molto più piccolo ed è la zanzara.

Pensate che ogni anno in media in tutto il mondo le zanzare provocano c.a. 830.000 morti (c.a. 60.000 i serpenti) mentre gli animali che più nell'immaginario collettivo fanno paura per le loro capacità killer come ad esempio i lupi e gli squali, provocano una decina di morti accertate all'anno!

Come ormai tutti i donatori sanno i viaggi in zone a rischio epidemico per possibili punture di zanzare che possono provocare gravi malattie, sono uno dei criteri di non idoneità alle donazioni di sangue in quanto l'infezione eventualmente contratta viene poi frequentemente trasmessa al ricevente il sangue trasfuso, provocando l'infezione del paziente e in certe condizioni la malattia che in alcuni casi può essere anche mortale.

Purtroppo ci sono attualmente diverse regioni nazionali ed internazionali dove si sviluppano focolai epidemici provocati da zanzare che veicolano gravi malattie, estensione facilitata anche dai cambiamenti climatici e dagli spostamenti sempre più massicci di popolazioni in tutto il mondo.

Riassumiamo di seguito le caratteristiche principali di tre fra le malattie più pericolose determinate da puntura di zanzara: la malaria, l'infezione da West Nile Virus e quella provocata dallo Zika Virus.

La malaria è classicamente la malattia più conosciuta, provocata dalle punture di zanzara "Anopheles".

È una malattia molto grave che se non trattata o non diagnosticata può avere importanti complicazioni fino alla morte.

Si stima che nel 2016 in tutto il mondo ci siano stati 210 milioni di casi di malaria e fra tutte le persone affette c.a. 450.000 ebbero un decorso mortale, soprattutto nelle regioni africane.

Per questa malattia non esistono ancora vaccini efficaci ma è di estrema importanza un'adeguata profilassi in caso di viaggi in zone a rischio.

Un'epidemia che si presenta ormai regolarmente ogni anno in Italia è quella provocata dal West Nile Virus, che riconosce come "serbatoio" naturale di incubazione e sviluppo i cavalli e gli uccelli dai quali viene poi trasmessa all'uomo attraverso punture della zanzara "Culex".

Non ci sono vaccini o farmaci disponibili per la prevenzione/cura della malattia, che può determinare in c.a. l'1% delle persone infette disturbi molto gravi al sistema nervoso centrale che possono determinare anche il decesso.

L'unico modo per ridurre i rischi di infezione è l'utilizzo di insetticidi repellenti e indumenti che coprano il più possibile la superficie corporea quando ci si trova in zone a rischio (prevenzione valida anche per la maggior parte dei tipi di zanzara).

Le infezioni da Zika Virus sono causate da puntura della zanzara "Aedes", attiva sia di giorno che di notte.

Le epidemie più note di queste malattie sono quelle riscontrate in Centro e Sud America, senza scordare che focolai epidemici sono presenti in diverse altre aree geografiche del mondo.

Le conseguenze più pericolose prodotte dalle infezioni da Zika Virus sono a carico delle donne gravide.

Lo Zika Virus può infatti essere trasmesso al feto determinandone la morte intrauterina o malformazioni alla nascita molto gravi come la microcefalia.

Lo Zika Virus può essere trasmesso anche attraverso il liquido seminale e attualmente non esiste un vaccino per prevenire o trattare la malattia.

Concludendo per un donatore di sangue l'attenzione che deve porre quando viaggia in zone epidemiche per le infezioni provocate da zanzare deve essere duplice, per la sua salute e per quella dei pazienti che riceveranno il suo preziosissimo dono.

Dott. G. Galvani
Dott.ssa A. Marinoni

AVIS ERBA PRESENTA "ROSSO DI SERA"

Grande partecipazione dei giovani all'iniziativa "Rosso di Sera" pensata da Avis Erba, almeno una cinquantina i ragazzi e le ragazze che hanno risposto all'invito a compiere un gesto di grande civiltà e generosità, dando la propria disponibilità alla donazione di sangue.

I ragazzi si sono incontrati a Erba nella Corte dei Maghi (Via XXV Aprile) presso il "Cafè La Corte" dove è stato possibile confrontarsi, presentare le iniziative future di Avis Giovani ed iniziare a programmarne di nuove.

Un bel momento di confronto, per iniziare a conoscersi ed iniziare a far crescere la famiglia Avisina, giovani capaci e volenterosi animati dalla voglia di partecipare, un primo passo per la nascita di un progetto da proseguire insieme.

Durante l'appuntamento è stato ricordato il ruolo del donatore, come parte integrante del sistema sanitario e sociale, promuovendo il messaggio che si dona non quando si può, ma quando serve, in quanto la donazione deve essere un impegno continuo nel tempo e non solo legato all'emergenza. Inoltre l'educazione dei giovani alla condivisione del dono, è il primo gradino per costruire una società civile, aperta agli altri ed in grado di dare risposte concrete alle crescenti necessità di salute, un gesto doveroso per ricordare a tutti che contribuire al 'benessere' degli altri ci arricchisce".

Un grande elogio nei confronti di tutti i ragazzi, che hanno collaborato alla realizzazione dell'appuntamento "Rosso di Sera", che è stata anche l'opportunità per incontrare tanti giovani ed avvicinarli alla donazione come cura di sé e degli altri. Una proposta da ripetere.



L'AVIS IN THE AIR - LA MUSICA PROTAGONISTA NELLA CITTÀ DI ERBA

Lo scorso 9 settembre la musica è stata l'assoluta protagonista nella città di Erba con "L'Avis in the Air".

Così, per la terza volta, Erba ha ospitato uno tra gli appuntamenti più importanti del territorio per quanto riguarda il panorama musicale giovanile, con l'obiettivo di stare insieme in allegria per passare dei momenti di spensieratezza e voglia di divertirsi, ma con uno sguardo rivolto alla collettività.

L'iniziativa è sviluppata ed organizzata dal Gruppo Giovani Avis Erba, nelle scorse edizioni si è dato spazio ai giovani artisti, ed anche quest'anno accanto alle nuove proposte si sono esibiti gruppi conosciuti.

La creatività, ma anche il messaggio di solidarietà, altruismo ed attenzione ha accomunato tutti gli artisti, un filo rosso che lega loro all'Avis.

La musica è da sempre il fulcro della manifestazione, il centro dove gravitano anche le iniziative di informazione e di sensibilizzazione, Avis vuole essere ambasciatore di solidarietà in stretta collaborazione con le istituzioni e gli operatori del territorio.

Intendiamo essere fedeli all'origine dei principi ispiratori - segnale il Presidente Andrea Cattaneo - ma utilizzando chiavi di comunicazione per parlare soprattutto ai giovani, cercando di accompagnarli in una riflessione, che parta dalla scuola e che li tenga per mano lungo tutto il percorso di maturità e impegno attivo nella società.

Durante la giornata si



sono alternati sul palco rapper, cantanti, band, dj, maghi, che hanno saputo intrattenere e divertire il folto pubblico di giovani dell'erbese.

"Siamo molto soddisfatti dell'evento, che ha richiesto molto impegno e dedizione, anche perché il lavoro di organizzazione è stato svolto da noi volontari e non da professionisti.

Vedere così tanta partecipazione e che AVIS ormai fa parte anche della realtà giovanile dell'erbese ci rende felici e orgogliosi del nostro lavoro, in cui abbiamo sempre creduto molto" sono state le parole di Elena Cantaluppi, referente gruppo giovani Erba e provinciale di Como.



ALIMENTAZIONE E SPORT



Molti dei donatori AVIS sono fortunatamente anche degli sportivi; per alcuni praticare attività motoria è un passatempo, per altri invece diventa una passione che richiede una attenta pianificazione, imprescindibile sotto il punto di vista nutrizionale. La resa qualitativa nello sport è determinata non solo dal regime di allenamento, ma anche dal supporto nutrizionale garantito. Oltre un certo limite di difficoltà e di intensità di allenamento la dieta deve addirittura essere pianificata personalmente e non desunta da tabelle precostituite. A tutti è noto come il mondo delle diete sia imperversante, alcuni regimi alimentari sono diventati delle mode (si pensi alle iperproteiche, che se protratte per tempo, portano a forme di malnutrizione che possono portare a conseguenze irreversibili per l'organismo; oppure quelle a prevalenza "sintetica" -barrette, preparazioni liofilizzate... difficili da quantificare per il loro apporto energetico). Bisogna conoscere il ruolo del macro- e micro-nutrienti. Ogni piano alimentare deve prevedere l'assunzione di frutta e verdura, legumi e cereali integrali (vale anche per i non sportivi, ovviamente), e una attenta assunzione di frutta secca, semi oleosi. Tutte le sostanze raffinate ed industriali dovrebbero

essere eliminate, per l'apporto di nutrienti poco salutari e troppo calorici.

Macronutrienti: carboidrati, grassi e proteine.

Micronutrienti: vitamine e minerali.

Nella vita quotidiana e, di più, se si pratica lo sport, l'energia metabolica la si ottiene dai macronutrienti, indispensabili per la crescita in età evolutiva e per la riparazione dei tessuti (dopo una malattia). Per linee generali il quantitativo di carboidrati deve essere pari al 50/60% del fabbisogno energetico giornaliero, i grassi pari al 20/25%, le proteine al 10/20%. Il fabbisogno energetico giornaliero serve per la vita e per questo ne serve una parte pari al 60/70%, il 5% serve per regolare la temperatura del nostro organismo e una quota variabile serve per l'attività di tutti i giorni. Il livello di attività fisica determina oscillazioni pertinenti le calorie dei cibi da assumere.

L'acqua rappresenta la più importante componente inorganica degli esseri viventi. Il fabbisogno quotidiano (per tutti!) è di almeno un litro e mezzo, da aumentare in base al clima, alla sudorazione.

L'energia di più rapida utilizzazione proviene dai carboidrati, convertiti in glucosio; se assunti in eccesso si creano delle riserve (glicogeno) a livello del fegato e dei muscoli, mediante l'azione dell'insulina che ne consente il passaggio dal sangue, eventualmente convertiti in grassi. I muscoli sono in grado di ricavare energia dal glucosio frammentando gli zuccheri; l'esaurimento di questi zuccheri dipende dall'attività praticata. Per una attività leggera l'energia è garantita in maggior parte dai grassi, dal glucosio e glicogeno per un 30% e dalle proteine per un 5% circa. Se l'attività è moderata l'uso dei grassi diminuisce un po' a favore dei carboidrati; in questo caso le fonti energetiche sono date dai trigliceridi contenuti nei muscoli e dagli acidi grassi rilasciati dai trigliceridi contenuti nelle cellule grasse dell'organismo, trasportati al muscolo legati all'albumina del sangue. Se l'attività è intensa saranno gli zuccheri a fornire l'energia principale, garantiti anche dall'azione dell'adrenalina, noradrenalina prodotte durante uno sforzo. L'attività protratta porta ad un esaurimento dei carboidrati e aumenta l'ossidazione dei grassi: l'azione di destrutturazione dei grassi, stimolata dall'adrenalina, glucagone e ormone della crescita (GH), consente il mantenimento di energia di pronto impiego. I grassi immagazzinati nell'organismo sono utilissimi per la produzione di energia per tempi prolungati, ma non immediati (per questa invece interviene il glicogeno): questo avviene tipicamente quando si fa attività aerobica. Quindi, si consumeranno più grassi durante una cammina-

ta a passo veloce o una corsa che sollevando un bilanciere in palestra. Gli acidi grassi essenziali di cui abbiamo bisogno sono ad esempio gli omega 3 e omega 6, contenuti nel pesce, in molti vegetali, semi, legumi, frutta secca e cereali integrali. I semi oleosi sono privi di colesterolo, contengono vitamine e sali minerali. Una dieta bilanciata ricava il 25% delle calorie dai grassi, fino al 40% se si pratica attività sportiva. Non è opportuno ricorrere ad acidi grassi sintetici solamente e di origine marina che contengono solo omega 3.

Nell'attività fisica sportiva breve e intensa le riserve proteiche sono utilizzate come substrato energetico, mentre nell'attività di lunga durata possono essere impiegate proteine strutturali, qualora manchi l'energia proveniente da zuccheri e grassi. Dopo lo sforzo fisico le proteine strutturali vengono metabolizzate a partire dagli aminoacidi per permettere la riparazione e la crescita dei muscoli.

In linea generale si raccomanda l'assunzione di 0,8 grammi di proteine per chilo di peso corporeo nella vita normale, 1 grammo se attività leggera, 1,2 fino a 2 grammi per chilo di peso se attività intensa. Queste quantità è preferibile siano assunte con la dieta, valutando per macronutrienti quale sia l'approvvigionamento utile per l'assunzione di un esatto quantitativo proteico: a parità di peso, una fonte proteica vegetale apporta valori nutrizionali differenti rispetto ad una animale, bisogna cioè tenere conto del valore biologico dei nutrienti, quindi del contenuto in aminoacidi essenziali. Gli alimenti di origine vegetale contengono proteine incomplete, ma una corretta combinazione di proteine vegetali (frutta, verdura, cereali integrali, legumi, frutta secca e semi) consente di assumere gli aminoacidi con un minore apporto di grassi saturi, presenti nei prodotti di origine animale. L'insieme di aminoacidi essenziali e non essenziali consente la formazione di proteine migliore rispetto alla sola assunzione dei primi.

I micronutrienti (vitamine e sali minerali) agiscono da cofattori per la produzione di energia, il trasporto di ossigeno, la contrazione muscolare; di solito non è necessaria una integrazione qualora la fonte naturale (frutta, verdura, legumi e cereali non raffinati) sia presente nella dieta di tutti i giorni. Nello sportivo una integrazione è prevista se c'è una cospicua e protratta sudorazione da clima e da prestazione.

Un apporto eccessivo di proteine può affaticare – e talvolta in casi estremi compromettere – la funzionalità del rene a causa di un eccesso di scorie azotate e corpi chetonici. Se poi l'eccesso di proteine coincide con pochi carboidrati il rischio è quello della osteoporosi o di malattie dell'apparato digerente i cui primi segnali possono essere la stitichezza, la cefalea, l'alitosi.

A livello metabolico il lavoro muscolare è garantito dallo smaltimento di acido lattico prodotto dallo sforzo; in condizioni di riposo l'acido lattico viene trasportato al fegato, al cuore e ai muscoli e qui si accumula se la velocità di produzione è maggiore rispetto a quella di eliminazione. In questo caso viene raggiunta la "soglia del lattato", la quale può rappresentare un indicatore di resistenza dell'atleta.

In condizioni anaerobiche non è possibile utilizzare come fonte energetica aminoacidi e acidi grassi essenziali; quando uno sforzo si protrae e l'esercizio diventa aerobico allora è possibile utilizzarli, trasportati dal sangue ai muscoli. L'uso delle proteine come fonte energetica è l'ultima ad intervenire, in quanto esse sono utili per altre funzioni vitali in quanto componenti anche di ormoni, immunoglobuline ed enzimi.

Durante un allenamento costante si assiste ad un aumento dei capillari che irrorano le cellule muscolari e il numero dei globuli rossi; l'ossigeno che raggiunge la membrana cellulare entra nel muscolo dalla mioglobina, raggiunge i mitocondri che sono la sede di produzione di energia aerobica.

Le cause principali di stanchezza muscolare sono la disidratazione e l'insufficienza di carboidrati. Per reintegrare i liquidi sono consigliabili bevande contenenti zuccheri semplici (pochi) e malto destrine, magnesio e potassio; in previsione di una prestazione sportiva è consigliabile bere molti liquidi nei giorni precedenti per permettere una perfetta idratazione dei tessuti (questa vale anche per i donatori di sangue: la donazione è come una prestazione, cui prestare attenzione in termini di idratazione nei giorni precedenti e successivi la donazione stessa). Un'altra causa di stanchezza muscolare è l'esaurimento del glicogeno muscolare, poiché nei primi minuti di sforzo fisico intenso il glucosio è l'unica fonte di energia utilizzabile. Dopo circa un'ora di sforzo interviene l'utilizzo anche delle proteine e dei grassi come fonte energetica. Ecco perché per ottenere un dimagrimento per attività di poco impegno è necessario protrarre la prestazione per più tempo, al fine di mobilitare le quote caloriche più "pesanti" (a patto poi di non ripristinarle con compensi eccessivi a tavola!).

Da ultimo, il glucosio è l'unica fonte energetica per il sistema nervoso centrale: se viene meno, oltre la stanchezza fisica interviene quella centrale che può esitare in irritabilità e portare anche allo svenimento. Pertanto i carboidrati, metabolizzati a glucosio, rappresentano la fonte principale di energia per l'organismo. La qualità dei carboidrati è fondamentale: non utilizzare alimenti industriali raffinati, troppo ricchi di grassi e zuccheri semplici e poveri di vitamine e sali minerali.

"Direttore sanitario Avis Erba" Paolo Tornari



**AVIS
ERBA
PER LO
SPORT**



IL PROGETTO DI AVIS ERBA GIOVANI SELEZIONATO DA YOUTHBANK

Il progetto "L'Avis in the Air", la rassegna musicale giovanile organizzata da Avis Giovani erba è stato selezionato e finanziato nell'ambito dell'iniziativa YouthBank.

YouthBank è il risultato della collaborazione tra la Fondazione Comasca e quattro Enti non profit della provincia - Cooperativa Sociale Progetto Sociale a Cantù, Fondazione Paolo Fagetti onlus a Olgiate Comasco, Cooperativa Sociale Azalea onlus a Tremezzo, e Consorzio Sociale di Comunità "Concerto" a Erba, che hanno messo a disposizione le loro professionalità per guidare i giovani nella stesura dei progetti.

L'idea è quella di permettere ai giovani di svolgere un ruolo da protagonisti contribuendo a migliorare la propria comunità. Ogni YouthBank - Erba, Centrolago, Como, Olgiate Comasco, Cantù - è formata da un gruppo di ragazzi under 25, che hanno a disposizione risorse economiche provenienti da Fondazione Comasca, da destinare al finanziamento di progetti di utilità sociale elaborati e gestiti da loro coetanei. L'obiettivo è coinvolgere e responsabilizzare i giovani alla partecipazione attiva per il benessere della comunità. Grande è stata la soddisfazione dei giovani Avisi-

ni nel vedere l'approvazione del proprio progetto. Alessandra Pellegatta, che ha seguito in prima persona la redazione e presentazione dell'iniziativa, ha spiegato che l'obiettivo è di far emergere le potenzialità artistiche dei giovani, ma soprattutto divulgare la necessità di "donare" il sangue. Donare sangue fa bene anche al donatore, perché l'azione del donare comporta una presa di coscienza dell'individuo, che è stimolato a mantenere uno stile di vita sano. Donare sangue, quindi, vale il doppio, perché salva la vita a chi riceve il sangue e mantiene sano il donatore. Il presidente Avis Erba Andrea Cattaneo, ha potuto poi rimarcare, che il risultato raggiunto dai giovani, testimonia ancora una volta la vitalità dell'associazione, che si misura soprattutto dalla sua capacità di raggiungere al meglio la sua missione, radicandosi, con buone pratiche, nel tessuto sociale in cui è inserita e sviluppando idee e progetti sempre innovativi.

L'AVIS di Erba, con oltre 2.000 donatori ed oltre 4.000 donazioni annue, corrisponde effettivamente a questo modello ideale di associazione no profit, di grande spessore civile e morale, aperto alle iniziative del territorio.



NOVITÀ': SEMPRE A LAMBRUGO
SABATO 20 OTTOBRE 2018 - ORE 15:00
LABORATORI E GIOCHI PER BAMBINI DA 3 A 12 ANNI

DOMENICA 21 OTTOBRE - LAMBRUGO
FESTA DEL DONATORE

ore 9:45

Ritrovo dei partecipanti presso la Chiesa Parrocchiale

ore 10:00

SS. Messa in Suffragio dei donatori defunti

ore 11:00

*Corteo per le vie cittadine con l'accompagnamento
del Corpo Musicale "Mons. G. Nava" di Lurago*

ore 11:30

*presso la Sala consigliare del Comune di Lambrugo
Saluto delle Autorità Locali ed Associative
Distribuzione delle Benemerenze
Rinfresco*

