

AVIS FOSSANO

DAL SANGUE, LA VITA

NUMERO SPECIALE NATALIZIO

DICEMBRE 2012 - Supplemento al n° 44 de "LA FEDELTA'" del 5 dicembre 2012 - Direttore responsabile: Corrado Avagnina - Direzione e Redazione: piazza Vittorio Veneto 12 - 12045 Fossano - Poste Italiane S.p.A. Spedizione in A.p. D.L. 353/2003 (Conv. in legge 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1 DCB/CN - AVIS Sez. di Fossano - via Roma 94 (sede propria) - Stampa TIPOGRAFIA MONDINO - Fossano - Progetto grafico a cura di Micaela Giorgis - Impaginazione a cura di Micaela Giorgis e Laura Bergese - In caso di mancato recapito inviare all'Ufficio di Cuneo Cpo per la restituzione al mittente previo pagamento resi.



Buon Natale 2012

Cari amici, come ogni anno ormai i miei auguri sono accompagnati da una poesia. Quest'anno ho scelto le parole di Madre Teresa di Calcutta perché in questi giorni che ci portano verso la Santa Festa non possiamo fare a meno di guardarci intorno e vedere che le luci che abbelliscono le vetrine e le vie sono un po' più opache, che i negozi di generi alimentari non sono stracarichi di leccornie, che tanta gente fa un po' fatica a pensare di "dover festeggiare", data la "crisi" che coinvolge molti Italiani. Siamo tutti un po' meno ricchi, anche se non paragonabili a quelli che vivevano e vivono nella Calcutta di Madre Teresa.

Ma forse proprio questo è il momento di riscoprire il vero valore della generosità e del dono e noi, cari avisini, siamo davvero fortunati perché la generosità ed il dono sono le caratteristiche che ci contraddistinguono. Quindi, insieme con i miei auguri più fervidi e sentiti, vi invito ad essere sempre più generosi ed anche giustamente orgogliosi del "dono" grande ed importante che fate sempre in maniera spontanea e gratuita.

Noi avisini siamo davvero dei "Babbi Natale" che non portano doni effimeri, ma regalano ciò che di più essenziale e significativo possa esistere: il sangue ed il plasma a chi ne ha bisogno, senza remore o discriminazioni di alcun genere.

Auguri quindi di cuore a voi tutti ed alle vostre famiglie per un Santo Natale e per un 2013 ricco di serenità, di fortuna e di tutte le cose belle che il vostro cuore desidera.

Giovanni Bongiovanni



È Natale

*È Natale ogni volta
che sorridi a un fratello
e gli tendi la mano.*

*È Natale ogni volta
che rimani in silenzio
per ascoltare l'altro.*

*È Natale ogni volta
che non accetti quei principi
che relegano gli oppressi
ai margini della società.*

*È Natale ogni volta
che spera con quelli che disperano
nella povertà fisica e spirituale.*

*È Natale ogni volta
che riconosci con umiltà.
i tuoi limiti e la tua debolezza.*

*È Natale ogni volta
che permetti al Signore
di rinascere per donarlo agli altri.*

(Madre Teresa di Calcutta)

ATTENZIONE

Sabato 23 febbraio 2013

Assemblea Annuale

Domenica 24 febbraio 2013

Festa del Donatore

Sabato 23 e domenica 24 febbraio 2013

Elezioni nuovo Direttivo

*Ampio spazio a questi appuntamenti
sul prossimo numero straordinario del Giornalino*

La dieta dei gruppi sanguigni

Un'alimentazione equilibrata e abitudini alimentari sane e regolari influiscono molto sul nostro aspetto e sulla nostra salute: il nostro corpo è il risultato di quello che introduciamo al suo interno e di quello che consumiamo giornalmente.

Siamo alla fine dell'anno, si respira aria di festa, è un momento di spropositi alimentari, ma è anche un momento di buoni propositi ed ecco allora che vi suggeriamo "per il dopo feste" - prendetela con un po' di leggerezza - la "dieta del gruppo sanguigno".

Erano gli anni '80 ed il naturopata James D'Adamo intuì che il sangue poteva influenzare il rapporto con l'alimentazione e la dieta e ci scrisse un libro, ovvero "One Man's Food". Secondo D'Adamo, la buona o cattiva digestione degli alimenti è influenzata dai gruppi sanguigni. Anche per dimagrire non si può prescindere dalla genetica.

I gruppi sanguigni, scoperti dal Nobel Karl Landsteiner nel 1930, e il fattore Rh, individuato da Alexander Wiener-Salomon un decennio dopo, approdano quindi sulla nostra tavola dettandone la dieta.

Su che basi si delinea la dieta del gruppo sanguigno? La teoria presuppone che i vari gruppi sanguigni siano il risultato di una fase dell'evoluzione umana. Secondo D'Adamo, il nostro sangue conserva una sorta di "memoria cellulare" su cui avviare la risposta del sistema immunitario. Mangiare alimenti incompatibili con il nostro sangue potrebbe essere la causa di diverse malattie, e della mancata riduzione del peso, se si è in sovrappeso o obesi.

Che fare, dunque? Prediligere quanto più possibile nella dieta gli alimenti congeniali al proprio gruppo sanguigno che svolgeranno quasi un ruolo di medicine alimentari.

Ecco alcune indicazioni per ogni gruppo.

LA DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO 0 - Il più antico, il "primitivo",

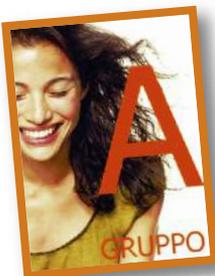
quello dei nostri antenati cacciatori. Risalirebbe a circa 40.000 anni fa, agli uomini di Cro-Magnon. Un gruppo che apparteneva a quelle persone che per sopravvivere avevano bisogno di cacciare carne e pesce e di raccogliere frutta e piante selvatiche. Un'alimentazione con carne semi arrostita sul fuoco, niente grano, né pomodori, né caffè né tanti prodotti moderni che oggi abbiamo sulla

nostra tavola, né mucche, né latte. Così il gruppo 0 si è formato con uno stile di vita combattivo, sempre all'erta e sempre in atteggiamento di difesa. Le persone con questo gruppo hanno un sistema immunitario forte e reattivo in grado di distruggere gli attacchi nemici. Per il gruppo 0 ecco gli alimenti congeniali e quelli da evitare:

- 1) Sì a frutta e verdura in abbondanza, ma consumo ridotto di cavolfiori, cavoli, melanzane, patate. Sì ai pomodori.
- 2) Ok alla carne magra (no a quella di maiale e alle carni conservate) in unione con le verdure.
- 3) Sì a pesce e crostacei (no a polipo, salmone affumicato, aringhe, caviale e pesci salati, secchi o in scatola).
- 4) Limitato consumo di latte, formaggio e uova. Ammessi invece burro, formaggi freschi e di soia.
- 5) Ridotto consumo di derivati di grano e mais, niente prodotti contenenti frumento.
- 6) Evitare bibite con teina o caffeina (es. cola, drink energizzanti).
- 7) Praticare attività fisica in modo regolare, prediligere attività di intenso sforzo fisico.

Per dimagrire eliminare i prodotti raffinati e contenenti glutine, i legumi come fagioli e lenticchie e le crocifere (cavoli, cavolfiore, broccoli, broccoletti, verze, cavolini di Bruxelles). Consumare invece più pesce e prodotti freschi.

LA DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO A - A come Agricoltore. Il possibile "vegetariano". Datato 25.000 e 10.000 anni fa. È caratteristico dei primi immigrati costretti ad adattarsi ad una dieta e ad uno stile di vita basato sull'agricoltura. È il secondo gruppo formatosi in risposta alle mutate condizioni ambientali in periodo Neolitico quando vi è stato il



passaggio all'agricoltura e all'addomesticamento degli animali. In questa fase avviene il cambiamento, l'adattamento con un nuovo sistema immunitario per reagire ad un nuovo stile di vita imposto. Il gruppo A ha un buon adattamento ambientale, ma può somatizzare sul sistema immunitario lo stress. Ha bisogno di svolgere attività rilassanti, attività fisica e una dieta fortemente vegetariana. Pertanto:

- 1) Sì al consumo di frutta, cereali, legumi e verdure.
- 2) Sì al pesce in piccole quantità (es. cernia, merluzzo, nasello, salmone, sardine, trota), tranne i pesci piatti (es. sogliola)
- 3) No alla carne e no a salumi e carni in scatola o conservate.
- 4) No a latte e derivati, sostituibili con i prodotti a base di soia.
- 5) Sì a mandorle, pinoli, nocciole e noci (tranne pistacchi e noci brasiliane).
- 6) Ridotto consumo di prodotti contenenti farina di frumento.
- 7) Sì allo yoga e ad attività rilassanti in solitaria (es. ciclismo, nuoto, passeggiate ...).

Per dimagrire eliminare carne, latticini, fagioli e incentivare il consumo di vegetali, soia e ananas.

LA DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO B - Il

terzo gruppo all'insegna dell'equilibrio: il "nomade". La fusione delle razze e le migrazioni dall'Africa verso l'Europa, l'Asia e le Americhe fa nascere questo nuovo gruppo sanguigno. La sua prima comparsa si ebbe 10.000-15.000 anni fa nelle zone montagnose dell'Himalaya. Dopo il suo sviluppo in India il nuovo gruppo sanguigno divenne caratteristico delle tribù nomadi della steppa. Il gruppo B rappresenta la ricerca di un maggiore equilibrio tra pulsioni psichiche e richieste del sistema immunitario.

L'alimentazione di queste popolazioni era fondata sulla pastorizia, come dimostra la loro dieta a base di carne e prodotti caseari. Pertanto:

- 1) Sì ad una dieta varia e bilanciata.
- 2) Sì a frutta e verdura a foglia verde, carne magra (no a pollo e maiale), latte e derivati.
- 3) Limitato uso di pesce e frutti di mare, frutta secca e prodotti a base di frumento e mais.
- 4) Sì all'attività fisica aerobica, di sforzo moderato

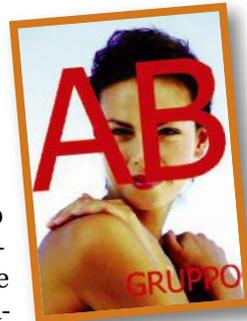
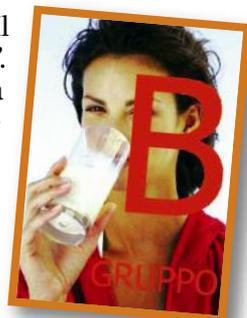
Per dimagrire eliminare o ridurre grano/frumento, lenticchie, arachidi, semi di sesamo e aumentare altresì il consumo di ortaggi a foglia verde, tè, carni (soprattutto il fegato), uova e prodotti lattiero-caseari.

LA DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO AB -

Il più "moderno", il più recente e raro dei gruppi sanguigni. Si è sviluppato dalla mescolanza del gruppo A e del gruppo B. Oggi è presente in meno del 5% della popolazione; fino a poco più di dieci secoli fa non esisteva neppure. I soggetti di tipo AB ereditano la tolleranza del gruppo A e B. Il loro sistema immunitario si è specializzato nella formazione di anticorpi. Richiede un'alimentazione piuttosto delicata, soprattutto vanno evitate le esagerazioni per non affaticare l'apparato digerente. Pertanto:

- 1) Ridotto consumo di carne rossa (no a carni in scatola, affumicati e salsicce).
- 2) Sì al pesce, con moderazione (tranne aragoste, gamberi, granchi, ostriche, vongole, polipo, spigola, alici e anguilla).
- 3) Limitato consumo di pasta e farina di frumento.
- 4) Sì a latte e formaggi (se non in presenza di problemi respiratori).
- 5) Sì alla frutta (soprattutto prugne, uva, ananas e frutti di bosco) e verdura (pomodori in primis).
- 6) Sì ad olio d'oliva e vegetali (no aceto e derivati e spezie).
- 7) Svolgere sport moderati e rilassanti.

Per dimagrire ridurre carne, mais, frumento, fagioli, fave e semi di sesamo ed incrementare il consumo di ortaggi, alghe, pesci, latte, ananas e tofu.



Brevi da FOSSANO

► NASCITE

Condividiamo la gioia del nostro Presidente e di tutta la sua famiglia per la nascita di **Ludovica**, figlia di Sara e di Paolo Bongiovanni, donatore.

Congratulazioni vivissime da tutta la Sezione ai genitori, al nostro Presidente e alla cara signora Flavia, nonni per la terza volta.

Felicitazioni e auguri alla donatrice Margherita Gerbaldo per la nascita del nipote **Stefano**.

È arrivata **Martina** ad allietare i genitori Beatrice e Davide Bosio, donatori, i nonni Anna Maria Perucca e Michele Bosio, entrambi donatori, e lo zio Ilario Bosio, pure donatore.

► LUTTI

È mancato **Bartolomeo Barbero** (distintivo d'oro con fronde), papà dei donatori Piero e Costanza, e suocero di Beppe Ghiglione, pure donatore.

Alla famiglia giungano le più sentite condoglianze da tutti gli amici della Sezione.

► OFFERTE

La famiglia Barbero ha offerto € 100 in memoria del caro papà Bartolomeo.

I famigliari hanno offerto € 50 in suffragio di Guido Fachino.

Il Consiglio Direttivo, a nome di tutta la Sezione, ringrazia per i generosi gesti di solidarietà.

Brevi da SALMOUR

► LUTTO

Porgiamo le nostre più sentite condoglianze al donatore Manuel Ravera e al suo papà per la perdita della mamma **Renata**.

Brevi da TRINITÀ

► FIOCCO ROSA

Felicitazioni e auguri al donatore Romano Grosso e alla moglie Anna per la nascita della nipotina **Angelica**, figlia di Andrea e Tatiana. Estendiamo gli auguri alla bis-nonna donatrice Lucia Ferrero.

► FIORI D'ARANCIO

Auguri ai donatori Anna e Antonio Manassero per il matrimonio della figlia **Daniela** (donatrice) con **Roberto Dotto**. Estendiamo gli auguri alle sorelle Erika e Romina ed al fratello Stefano, tutti donatori.

► SI SEGNALE CHE

Nella serata di venerdì 30 novembre nel corso dell'assemblea del Gruppo, sono stati eletti i componenti del nuovo Direttivo interno ed è stato proposto Elio Gatti quale capogruppo. Tale proposta verrà ratificata in sede di elezioni del Consiglio Direttivo della Sezione di Fossano. Felice Baudino, capogruppo uscente, continuerà a fare parte del nuovo Direttivo del Gruppo.

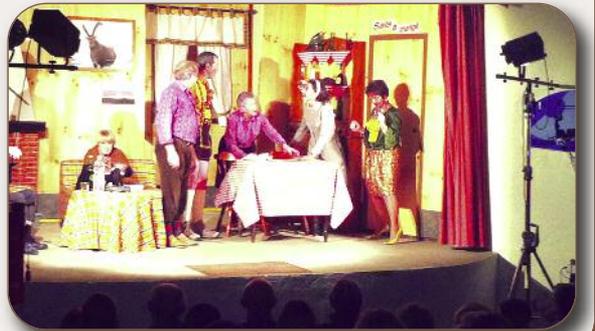
Tutte le notizie relative
alla nostra sezione
sono reperibili sul sito

www.avisfossano.it

SPETTACOLO TEATRALE A SALMOUR

Sabato 24 novembre, in collaborazione con l'associazione onlus "Mani amiche" presso il salone parrocchiale, si è tenuta la rappresentazione teatrale di una commedia in dialetto che ha riscosso molto successo quanto a partecipazione e divertimento del pubblico. È stata una felice occasione per ricordare l'attività del Gruppo Avis nel nostro paese e per divulgare il messaggio di solidarietà proprio della nostra associazione.

il coordinatore del Gruppo



DA SANT'ALBANO



Ha avuto luogo lo scorso sabato 24 novembre l'annuale appuntamento di ritrovo conviviale organizzato dal nostro Gruppo. Come tradizione consolidata da tempo, si tratta di un momento di festa fra donatori di sangue del paese, famigliari e simpatizzanti vissuto in clima di particolare amicizia ed allegria. L'appuntamento ha pure la finalità di promuovere l'associazione e possibilmente di creare adesioni di forze nuove che servano a rimpinguare coloro i quali, per raggiunti limiti di età, sono costretti a cessare le donazioni. Ricordiamo che il nostro gruppo è costituito da oltre 90 donatori attivi che hanno donato, nell'anno 2011, 159 sacche di sangue e 32 sacche di plasma.

La cena ha avuto luogo presso il locale circolo ACLI-ARS di S. Albano Stura con buona partecipazione di iscritti e famigliari (i convenuti erano oltre una settantina). Erano altresì presenti delegazioni dei vicini Gruppi di Fossano, Trinità, Centallo e Genola. Prima del lieto convito, alle ore 18, è stata celebrata la S. Messa nella chiesa parrocchiale di Sant'Albano Stura, in ricordo degli avisini defunti, officiata dal parroco Don Ferrua, il quale, durante l'omelia, ha avuto parole di elogio per l'alto valore della donazione, anche da un punto di vista etico/religioso: i donatori di sangue sono esempi di slancio e di altruismo nei riguardi del prossimo che meritano davvero una citazione speciale in un mondo ormai avaro di episodi di dedizione e di generosità. Si coglie l'occasione per ringraziare, da queste colonne, il personale del Circolo ACLI di S. Albano per la deliziosa cena preparata e servita, gli Enti e le Istituzioni che con i loro preziosi contributi annuali rendono possibile la vita della nostro Gruppo: il Comune di Sant'Albano Stura e l'Associazione Ricreativa Sant'Albanese (ARS); la Banca di Credito Cooperativo di Sant'Albano.

il coordinatore del Gruppo

SERATA DI CANTI ALPINI A TRINITÀ

In preparazione all'annuale Festa Avisina sabato 17 novembre il coro "Ivo Tosatti" della sezione ANA di Mondovì ha allietato la serata con una ventina di canzoni alpine magistralmente presentate ad un affollato pubblico. Complimenti ai componenti del coro, di cui alcuni sono avisini, per la passione e l'impegno profusi sotto la direzione della Maestra M. Teresa Canavese.



AFFOLLATA SERATA GIOVANI CON L'AVIS A TRINITÀ

Mercoledì 21 novembre si è trascorsa una piacevole serata con Apericena e dibattito su "UNO SBALLO CONSAPEVOLE", organizzata dai Giovani Trinitesi con il sostegno del Gruppo AVIS e la collaborazione di Comune, Parrocchia, Cooperativa Caracoll, Consorzio Monviso Solidale, Progetto Oltre, assoc. Safety Drive.

Ai numerosi giovanissimi presenti un messaggio dall'AVIS: allegria, responsabilità e comportamenti sani: C'E UN DOMANI CHE VI ATTENDE!!!

il coordinatore del Gruppo

I nuovi amici avisini della nostra sezione



ARESE
Alex



BATTIATO
Andrea



BERGESE
Marco



BOSCHETTI
Roberta



BURLACU
Viorica



CANNABONA
Donatella



CARVELLI
Christian



CHEYRET
Nadine



CHIARAMELLO
Francesco



DALMAZZO
Anastasia



DOLCE
Marco



EL BADIRI
Khalid



ERRICO
Michele



FACCIPONTE
Marika



GATTI
Lucia



GIACOSA
Giulio



GIRAUDO
Michele



INFANTINO
Graziana



MANASSERO
Sabrina



MASENTO
Antonella



PICCO
Valerio



ROCCIA
Simona



SALZOTTO
Alessandra



SAMPÒ
Irene



SCOTTO
Domenico



SCOTTO
Roberta



VERCELLI
Romina



VIANO
Danilo



VICCARI
Filippo

PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

Anche per il 2013 l'Amministrazione comunale consentirà agli avisini che si recano al Centro raccolta per donare sangue o plasma di parcheggiare gratuitamente nei pressi dell'Ospedale. Le norme che regolano la sosta rimangono quelle dell'anno scorso.

Tutti gli interessati sono pregati di passare presso la segreteria dell'Avis, in via Roma 94, in orario di apertura, per ritirare il nuovo speciale pass.

Il vecchio pass non è più valido a partire dai primi giorni di gennaio 2013.

