

Fidas Vicenza

Associazione Donatori di Sangue

(Eretta in Ente Morale con D.P.R. 13.07.1966 n. 892 – G.U. 31.11.1966)

Fidas Vicenza – Via F. Baracca, 204 – Tel. 0444.965636 – Fax 0444.965638 – www.fidasvicenza.com

Ufficio Stampa – Matteo Crestani – 347.2771773 – ufficiostampamc@gmail.com



Associazione
Donatori di Sangue
ONLUS

COMUNICATO STAMPA

Dieta ricca di liquidi, porzioni modeste e spazio agli alimenti a km0 per stare bene

Il presidente Mariano Morbin: “siamo quello che mangiamo. Dobbiamo convincercene e lavorare di più sulla nostra salute per stare meglio”

Vicenza, 11 febbraio 2017. “Siamo fortunati ad avere la dieta mediterranea, un mix equilibrato di alimenti del territorio, che di fatto non bandisce alcun cibo, ma insegna a consumarli nella giusta misura. Grande spazio ai liquidi, con il suggerimento di ridurre le bevande gassate ed il caffè. E, soprattutto, un’attività fisica costante e commisurata all’età. Niente eccessi, dunque, ma tanta attenzione ad ascoltare il proprio corpo”. Questi, in estrema sintesi, i suggerimenti che ieri sera la dr.ssa Chiara Antonelli del Dimt di Vicenza ha fornito ai donatori di Fidas Vicenza che hanno preso parte all’incontro “Prima o dopo la donazione? Donazione ed alimentazione: consigli per una dieta sana ed equilibrata” nella sala dei fondatori di Confartigianato Vicenza. “È importante avere consapevolezza del fatto che l’alimentazione è la prima solida base su cui si regge il benessere della persona. Dobbiamo lavorare tutti e di più sul nostro star bene - sottolinea il presidente provinciale di Fidas Vicenza, Mariano Morbin - riconsiderando anche il consumo abituale di prodotti stagionali e del territorio. La partnership che abbiamo instaurato con Coldiretti Vicenza ha proprio il significato di stimolare i cittadini a riappropriarsi delle eccellenze del territorio e metterle quotidianamente sul piatto”. Parole colte anche dal vicepresidente di Coldiretti Vicenza, Claudio Zambon, presente alla serata: “la solidarietà che ogni donatore manifesta ogni volta che va a donare ben si coniuga con il consumo di cibi a km0, che fanno bene alla salute e consentono alle aziende del territorio di crescere continuando a promuovere, tramite i mercati di Campagna Amica, stili di vita sani”. Celiaci, vegani e vegetariani possono donare senza problemi. “Regimi alimentari particolari, quali quelli seguiti da celiaci, vegani o vegetariani – aggiunge la dr.ssa Antonelli – non precludono affatto la possibilità di donare il sangue, ma richiedono qualche accortezza in più, in quanto è maggiore il rischio di anemia. Per questo è bene ricordare a tutti i donatori che prima e dopo la donazione occorre mangiare, ma non troppo. Dopo aver donato, invece, è fondamentale idratarsi con abbondante consumo di liquidi”. La dieta mediterranea è patrimonio Unesco, ma soprattutto dev’esserlo per ciascun cittadino. “Consumare il nostro cibo – conclude la dr.ssa Antonelli – fa bene e deve rappresentare un orgoglio per ciascuno di noi, in quanto significa alimentare un circolo virtuoso di produzione di alimenti a km0 e di rispetto per la salute ed il territorio in cui viviamo”.