

l'ossigeno non è limitata dalla trasfusione.

Dal momento che durante l'allenamento, la maggior parte del volume di lavoro atletico è condotto ad un'intensità submassimale, una donazione di sangue non incide eccessivamente sulla performance sportiva. "Tuttavia - così concludono gli autori - sarebbe preferibile non partecipare a competizioni nelle quali sia previsto uno sforzo fisico massimale per almeno una settimana dopo una donazione di sangue".

Da ciò si deduce come sicuramente non sia fra gli scopi di questo articolo disincentivare i lettori dal donare il sangue; semmai lo scopo dell'autore è

quello di rendere gli atleti donatori consapevoli di ciò che una donazione di sangue comporta per il loro fisico e quali ripercussioni possa avere sulla propria performance agonistica, così da chiarire e fugare eventuali dubbi che spesso volte distolgono il donatore dal suo proposito.

Che cosa fare quindi dopo una donazione? Anche se la risposta dovrebbe essere già chiara vale la pena sottolineare che l'atleta non dovrebbe gareggiare per almeno 10 - 15 giorni; non dovrebbe effettuare lavori cosiddetti "di qualità" in cui si raggiungono intensità di sforzo molto elevate (per esempio non effettuare le "ripetute"); dovrebbe dimi-

nuire il chilometraggio settimanale di un 20% (soprattutto per diminuire i danni ematici da microtraumi); dovrebbe effettuare gli allenamenti a fondo lento, medio e progressivi con un appesantimento dei tempi di circa 10"/Km, tutto questo per due settimane dalla donazione.

Una volta a conoscenza di queste semplici indicazioni tutti gli atleti, agonisti e non, possono serenamente sottoporsi ad una donazione di sangue senza alcuna preoccupazione circa la loro salute né tanto meno circa un possibile calo della loro performance agonistica.

Dott. Luca Stefanini

Consulente Istituto di Medicina dello Sport
FMSI di Torino

Editore:

Edizioni Brunatto Srl
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

Direttore

responsabile:
Barbara Masi

Coordinatore editoriale:

Gianni Romeo

Redazione:

Fulvia Romeo

Collaboratori:

Paolo Accossato
Marco Avena
Paolo Bellino
Roberto Bertellino
Patrizia Bertolo
Franco Bocca
Elis Calegari
Roberto Condio
Silvia Garbarino
Pier Luigi Griffa
Domenico Latagliata
Roberto Levi
Luca Rolandi

Carlo Romeo
Romano Siroto
Giancarlo Spadoni
Lorenzo Tanaceto
Stefano Tarolli
Alfredo Trentalange
Fabrizio Turco
Giorgio Viberti

Progetto grafico:

Edizioni Brunatto Srl

Concessionaria pubblicità:

Edizioni Brunatto Srl
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

Stampa:

Alma Tipografica Srl
Via Frabosa, 29/B
12089 Villanova Mondovì (CN)

Registrazione Testata Tribunale - Torino
N° 5785 del 01/06/2004

Gli articoli potranno essere recapitati in:
C.so Stati Uniti, 10 - 10128 Torino
Tel. 011 544160 - Fax 011 537786

ISTRUZIONI PER L'USO

Il materiale da pubblicare deve essere inviato entro la fine di ogni mese presso la redazione de

Sport in Piemonte news
C.so Stati Uniti 10
10128 Torino
Tel. 011 544160
Fax 011 537786

In caso di mancato recapito inviare a CMP Torino Nord per la restituzione al mittente previo pagamento resi