

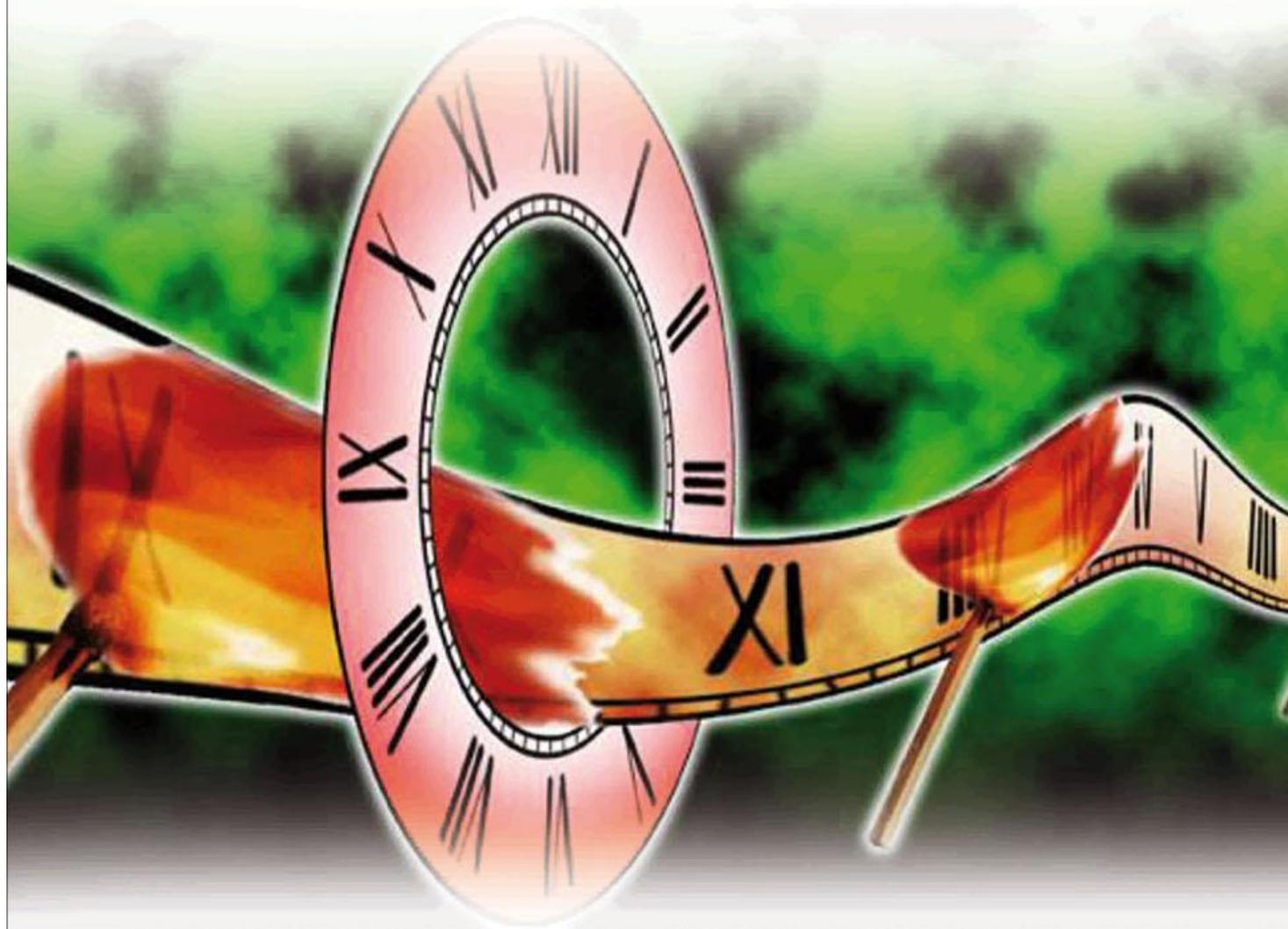


ASSOCIAZIONE
TRAPIANTATI
ORGANI
Puglia Onlus

2012



Regione Puglia e Coordinamento Regionale Trapianti Provincia di Bari Provincia di Brindisi Provincia di Taranto Provincia di Foggia Comune di Brindisi Comune di Taranto Comune di Gioia del Colle Comune di Laterza Comune di Martina Franca Comune di Massafra Comune di Mottola Comune di Foggia



**IL TEMPO: VARIABILE DELLA VITA
NON LASCIAMOLO BRUCIARE**



Giornate Nazionali



Centro Nazionale Trapianti



federata
FEDERAZIONE
LIVER POOL



ASSOCIAZIONE
FORUM
NAZIONALE
TRAPIANTATI



Consulta Ass. Massafra

ASSOCIAZIONE TRAPIANTATI ORGANI

Puglia Onlus

Via Matteo Pagliari, 59 - 74016 Massafra (TA) sede regionale e legale
Tel./Fax 099 8800184 - www.atopuglia.org
ATO.Puglia@excite.it - atomassafra@libero.it - trapiantati@virgilio.it

Sedi Comunali

74014 Laterza (TA) Via Aldo Moro c/o preambulatorio Tel. 3331133955; 74015 Martina Franca (TA) Via Pergolesi, 46 Tel. 3398606449 - 080/4809508; 71100 Foggia Via Pietro Castellino, 33 - presidente 3298155768 - 72100 Brindisi Via Montenegro, 28 (palazzo Montenegro) - ato.onlus.brindisi@gmail.com sede Tel. 0831/562533 presidente 3294217256
Sede Regionale: C.C. postale n. 30404859 - Massafra (TA) - C.C. bancario BCC IBAN: IT 71 F 07094 78950 001 000002582 - Massafra (TA)

Dirigenti regionali

Presidente **Giovanni Santoro**
Vice Presidente **Antonio Motosole**
Segretario **Mosca Antonio**
Tesoriere **Mario Morea**
Socio Onorario e Consigliere **dott. Giancarlo Marzia**
Consiglieri **Albanese Cosimo, Battista Vincenzo, Indelicati Domenico, Giovannuzzi Rosaria, Larizza Mirella, Oliva Antonio, Secondo Emanuele**
Collegio Revisori dei Conti **Luisa Lambitelli, Pizzarelli Fernando (presidente), Sarii Mario.**

Le sue sedi comunali

Martina Franca Presidente **Onofrio Cavallo**,
Laterza Referente **Francesco Giacobelli**,
Foggia Presidente **Ricci Salvatore**, **Brindisi** Presidente **Antonio Sbanò.**

Iscrizione all' albo regionale n. 558 del 01/12/03.
Iscrizione Onlus 1998. Associata FORUM Associazioni Roma 1/1/2000.
Costituente della Federazione LIVER-POOL, Febbraio 2004
ed attualmente è Segreteria Nazionale della stessa Federazione.



Montecassino 2011

Accreditata ufficialmente presso il Policlinico di Bari (Centro di Riferimento Regionale Trapianto di Organi), AUSL. **BR - BA - TA.** Esplica nelle AUSL funzioni di componente dei vari comitati misti e di conciliazione.

Gli obiettivi

- Fornire informazioni e appoggio morale, a chi è in procinto di trapianto aiutandolo ad arrivare al più presto presso un centro specializzato e indirizzando i famigliari presso strutture alberghiere più economiche.
- Sensibilizzare le Aziende Ospedaliere sulla condizione di "nuovo sano" della persona trapiantata che comunque necessita di essere seguita secondo un preciso piano di controllo.
- Adoperarsi perché le Istituzioni e le Aziende Ospedaliere valutino a fondo, e quindi risolvano, tutte le problematiche che stanno a monte e a valle del trapianto, adeguando di conseguenza le strutture ospedaliere necessarie.
- Sensibilizzare le istituzioni (Ministeri, Regione, Direzioni Sanitarie, ecc.) e l'opinione pubblica sulle problematiche correlate alla carenza di donatori e quindi d'organi, al fine di ridurre le liste d'attesa e le conseguenti possibilità di decesso dei malati prima di poter arrivare al trapianto.
- Collaborare attivamente con i Coordinatori regionali e locali, con le istituzioni, con le AUSL, le Aziende Ospedaliere e con le altre Associazioni, che operano nel nostro settore affinché si diffonda la sana e vera cultura della Donazione e Trapianto di Organo;
- Sollecitare leggi nazionali, regolamenti regionali e locali che favoriscano l'attività di trapianto in accordo come stabilito dal Piano Sanitario Nazionale e Regionale;
- Promuovere / Consolidare, i rapporti con altre Regioni e con tutti i centri trapianti nazionali, sulle problematiche della "Donazione e Trapianto d'Organo" e nello stesso tempo instaurare rapporti di collaborazione e di attività con gli amici trapiantati.

Alcune iniziative annuali

- Convegni regionali, provinciali e comunali sulla Donazione e Trapianto di Organi e Tessuti.
- Concorsi regionali e interregionali per le Accademie e scuole di ogni grado e ordine "Cuore D'oro"- Dai valore alla Vita" - Dona gli Organi non Fermare la Vita" - "Un Viaggio attraverso la Solidarietà"
- Concerto per la "VITA".
- Educazione e prevenzione alla salute nelle scuole.
- Manifestazioni della Giornata Nazionale della "Cultura della Donazione e Trapianto"
- Partecipazione all'organizzazione dell'importante gara podistica Internazionale "Stramassafra".
- Manifestazioni "Viaggi" della solidarietà/agggregazione e di cultura, pellegrinaggi.
- Celebrazioni in Puglia in onore dei SS. Medici Cosma e Damiano (primi ad effettuare un trapianto di Organi).
- Stampa calendario annuale della Solidarietà.
- Raduno regionale dei trapiantati di organo, in attesa di trapianto ed emodializzati. La manifestazione è organizzata, di anno in anno in città diverse con la collaborazione della Regione Puglia, delle Amministrazioni provinciali e comunali, e delle ASL e ha partecipazione nazionale.
- Incontro nazionale delle Associazioni di trapiantati e in attesa di trapianto con la collaborazione delle Istituzioni.

Considerazioni/Appello

Vi preghiamo per nome di tanta gente che sta aspettando un trapianto, di aiutarci. Bisogna insieme essere vigili e attenti ai problemi vitali degli altri. Rimaniamo attaccati alla Vita, difendiamola e facciamo in modo che non abbia mai fine con un gesto di Amore verso il prossimo. Occorre seminare nei cuori di tutti ed in particolare dei giovani, motivazioni vere e profonde che spingono a vivere nella solidarietà umana. Rivolgiamo il nostro appello a ciascuno di Voi, confidando nel fatto che insieme possiamo fare tantissime cose. Tutti noi, che condividiamo, amiamo la solidarietà, possiamo così divenire una sola cosa nei nostri pensieri e nei nostri sforzi, per fare dell'amore per gli altri una meta che può essere raggiunta da tutti in favore di tutti. La solidarietà verso gli altri viene chiesta da Dio; e le chiavi di tale gesto sono in nostro potere. Sta a noi usarle per aprire tutte le porte!

Giovanni Santoro
Presidente ATO Puglia Onlus e segretario nazionale Liver-Pool

1 ^D	Santa Madre di Dio
2 ^L	S. Basilio v.
3 ^M	S. Genoveffa
4 ^M	S. Ermete
5 ^G	S. Amelia
6 ^V	Epifania del Signore
7 ^S	S. Luciano
8 ^D	S. Massimo
9 ^L	S. Giuliano m.
10 ^M	S. Aldo e.
11 ^M	S. Iginio p.
12 ^G	S. Modesto m.
13 ^V	S. Iario
14 ^S	S. Felice m.
15 ^D	S. Mauro a.
16 ^L	S. Marcello p.
17 ^M	S. Antonio a.
18 ^M	S. Liberata
19 ^G	S. Mario m.
20 ^V	S. Sebastiano
21 ^S	S. Agnese
22 ^D	S. Vincenzo m.
23 ^L	S. Emerenziana
24 ^M	S. Francesco di Sales
25 ^M	Conver. di S. Paolo
26 ^G	SS. Tito e Timoteo
27 ^V	S. Angela Merici
28 ^S	S. Tommaso d'Aquino
29 ^D	S. Costanzo
30 ^L	S. Martina
31 ^M	S. Giovanni B.

**Svegliare la propria coscienza,
comprendere il valore della vita
attraverso la donazione degli organi**



ATO ASSOCIAZIONE TRAPIANTATI ORGANI

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

LE REGOLE DEL MANGIAR SANO - PRIMA PARTE

Il mangiare sano si sa, ormai è diventato quasi un obbligo. Lo si vede ovunque e lo si sente dire ogni giorno che, per avere una buona salute bisogna nutrirsi bene quindi mangiare sano. Spesso pensiamo che mangiare sano significhi strazianti giorni di dieta in cui è vietato mangiare qualsiasi cibo gustoso, limitandoci ad ingerire solo verdure. In realtà per mangiare sano dobbiamo solamente stare attenti alla scelta degli alimenti. Mangiare sano è la risposta per chi vuole ottenere una linea perfetta e per chi vuole avere un'alimentazione corretta.

- MANGIARE** in maniera varia, cambiando possibilmente ogni giorno il menù.
- DISTRIBUIRE** i pasti in maniera razionale: prima colazione sostanziosa, pranzo non troppo ricco, cena leggera, eventualmente prevedendo due spuntini a base di frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.
- LIMITARE** l'uso di grassi da condimento dando comunque la preferenza a quelli di origine vegetale e in particolare all'olio di oliva.

DICEMBRE 2011

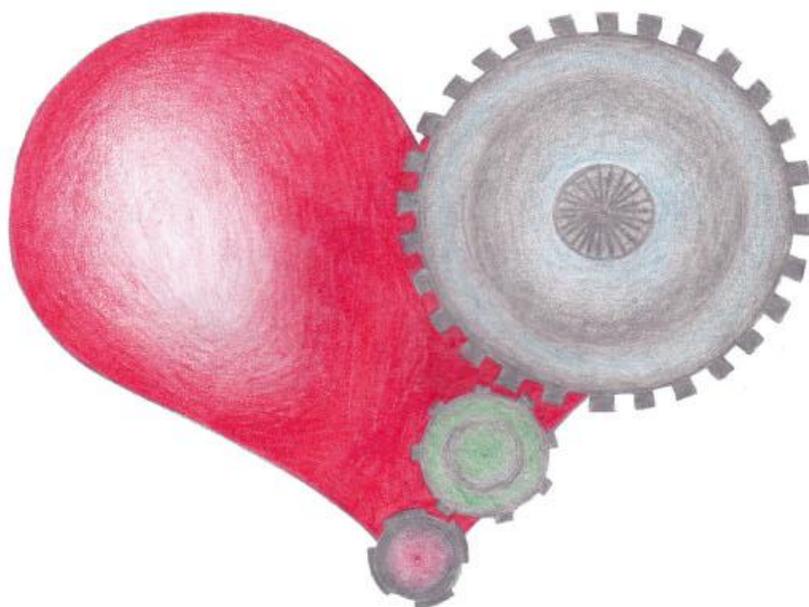
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBBRAIO 2012

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

1	M	S. Verdiana
2	G	Present. del Signore
3	V	S. Biagio
4	S	S. Gilberto
5	D	S. Agata
6	L	S. Paolo Miki
7	M	S. Teodoro m.
8	M	S. Girolamo Emiliani
9	G	S. Apollonia
10	V	SS. Arnaldo e Scolastica
11	S	S. Dante
12	D	S. Eulalia
13	L	S. Maura
14	M	S. Valentino m.
15	M	S. Faustino
16	G	S. Giuliana v.
17	V	S. Donato m.
18	S	S. Simone v.
19	D	S. Mansueto
20	L	S. Silvano
21	M	S. Pter Damiani
22	M	S. Margherita
23	G	S. Renzo
24	V	S. Edilberto re
25	S	S. Cesario
26	D	S. Romeo
27	L	S. Leandro
28	M	S. Romano a.
29	M	S. Giusto

ATO Associazione Trapiantati Organi



*Perduto è tutto il tempo che a donar non si spende
(Torquato Tasso)*

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

LE REGOLE DEL MANGIAR SANO - SECONDA PARTE

- d) **MODERARE** il consumo di carni e salumi (2-3 volte alla settimana), avendo cura di eliminare il grasso visibile e facendo attenzione ai cibi ad alto contenuto di colesterolo.
- e) **MANGIARE** più frequentemente pesce (almeno due - tre volte a settimana), cucinato in modo semplice.
- f) **GARANTIRCI** un'adeguata assunzione di fibre vegetali consumando ogni giorno, almeno una porzione di verdura cruda o cotta.
- g) **RIDURRE** il consumo di sale.
- h) **RIDURRE** il consumo di prodotti ad alto contenuto di zuccheri semplici, quali zucchero di canna, dolci, gelati, creme, succhi di frutta, bevande zuccherine.
- i) **BERE** alcolici con moderazione, preferendo quelli a bassa gradazione (vino e birra) eliminandone l'assunzione al momento dei pasti (un bicchiere a pasto per le persone adulte).

Se è vero che è importante alimentarsi in maniera corretta dal punto di vista qualitativo e quantitativo, è anche vero che bisogna prestare molta attenzione alla ripartizione calorica e dei nutrienti nell'arco della giornata.

GENNAIO							MARZO						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
						1				1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	19	20	21	22	23	24	25
23/30	24/31	25	26	27	28	29	26	27	28	29	30	31	

1	G	S. Albino
2	V	S. Basileo m.
3	S	S. Cunegonda
4	D	S. Casimiro
5	L	S. Adriano
6	M	S. Giordano
7	M	S. Felicità
8	G	S. Giovanni di Dio
9	V	S. Francesca Romana
10	S	S. Simplicio p.
11	D	S. Costantino
12	L	S. Massimiliano
13	M	S. Arrigo
14	M	S. Matilde r.
15	G	S. Longino
16	V	S. Eriberto v.
17	S	S. Patrizio
18	D	S. Salvatore
19	L	S. Giuseppe
20	M	S. Alessandra m.
21	M	S. Benedetto
22	G	S. Lea
23	V	S. Turbino
24	S	S. Romolo
25	D	Annunc. del Signore
26	L	S. Teodoro
27	M	S. Augusto
28	M	S. Sisto III p.
29	G	S. Secondo m.
30	V	S. Amedeo
31	S	S. Beniamino m.

ATO Associazione Trapiantati Organi



Il cattivo tempo aiuta i buoni propositi.
La donazione è un gesto prezioso che
un uomo può spendere

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

LE REGOLE DEL MANGIAR SANO

Fare la prima colazione è una buona abitudine: essa, infatti, dopo una notte di digiuno, fornisce all'organismo la quota necessaria di energia per affrontare la giornata.

Con la colazione bisogna introdurre circa il 20% delle calorie totali giornaliere; esse devono essere fornite principalmente dai carboidrati (o zuccheri complessi), in quanto essi forniscono l'energia di pronto utilizzo al nostro organismo e in piccola parte da proteine e grassi.

COLAZIONE: COSA SCEGLIERE?

LATTE E DERIVATI: sono alimenti completi in quanto forniscono proteine, zuccheri, grassi, vitamina A, D, e calcio.

CEREALI: fette biscottate, pane cornflakes, forniscono carboidrati complessi, utili per ridurre il senso di fame fino all'ora di pranzo, e un discreto quantitativo di fibre.

FRUTTA O SPREMATURA DI FRUTTA ricca di vitamine.

COSA EVITARE?

Eccessivo uso di zuccheri: merendine, biscotti farciti, burro, panna, cioccolata, dolci, cornetti, brioche, fagottini, e tutti gli alimenti che contengono troppi zuccheri semplici e grassi, che provocano un aumento di peso e, a lungo andare risultano dannosi al nostro organismo.

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

APRILE

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

1 ^D	Le Palme
2 ^L	S. Francesco di Paola
3 ^M	S. Riccardo v.
4 ^M	S. Isidoro v.
5 ^G	S. Vincenzo Ferrer
6 ^V	S. Guglielmo
7 ^S	S. Ermanno
8 ^D	Pasqua di Resurrezione
9 ^L	Lunedì dell'Angelo
10 ^M	S. Terenzio m.
11 ^M	S. Stanislao v.
12 ^G	S. Giulio p.
13 ^V	S. Martino p.
14 ^S	S. Abbondio
15 ^D	S. Annibale
16 ^L	S. Lamberto
17 ^M	S. Aniceto p.
18 ^M	S. Galvino v.
19 ^G	S. Ermogene m.
20 ^V	S. Adalgisa v.
21 ^S	S. Anselmo
22 ^D	S. Calo
23 ^L	S. Giorgio m.
24 ^M	S. Fedele
25 ^M	S. Marco ev.
26 ^G	S. Cleto
27 ^V	S. Zita
28 ^S	S. Valeria
29 ^D	S. Caterina da Siena
30 ^L	S. Pio V p.



*Si vive solo il tempo in cui si ama,
nella donazione il tempo è amare*

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

LE REGOLE DEL MANGIAR SANO

ESEMPIO DI UNA SANA PRIMA COLAZIONE

Latte parzialmente scremato, yogurt, cornflakes o fette biscottate o biscotti secchi, frutta fresca.

PRANZO: COSA SCEGLIERE?

Il pranzo deve fornire circa il 50% delle calorie totali giornaliere.

Primo piatto: Un piatto di pasta con verdure o legumi, oppure al sugo o al pomodoro o una zuppa di legumi, o un minestrone di verdure. Bisogna evitare o almeno limitare ad eventi occasionali i piatti troppo elaborati e ricchi di condimento, soprattutto di origine animale.

Secondo piatto: Per quanto riguarda il secondo piatto, bisogna tener presente che: la carne, il cui consumo risulta spesso troppo frequente, è un alimento di proteine nobili, ma anche di grassi e colesterolo, per cui il suo consumo va limitato a non più di due/tre volte la settimana.

Bisognerebbe incrementare il consumo **di pesce** (almeno a due/tre volte la settimana), specialmente di pesce azzurro, ricco di acidi grassi omega-3 che ci proteggono dallo sviluppo di malattie cardiovascolari.

Le uova sono un alimento ad alto valore nutritivo e andrebbero consumate una - due volte a settimana.

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 1^M** S. Giuseppe art.
- 2^M** S. Cesare
- 3^G** S. Filippo
- 4^V** SS. Silvano e Nereo
- 5^S** S. Pellegrino m.
- 6^D** S. Giuditta m.
- 7^L** S. Flavia
- 8^M** S. Desiderato
- 9^M** S. Gregorio v.
- 10^G** S. Cataldo
- 11^V** S. Fabio m.
- 12^S** S. Rossana
- 13^D** S. Emma
- 14^L** S. Mattia ap.
- 15^M** S. Torquato
- 16^M** S. Ubaldo v.
- 17^G** S. Pasquale Baylon
- 18^V** S. Giovanni l.p.
- 19^S** S. Pietro di Morrone
- 20^D** Ascensione del Signore
- 21^L** S. Vittorio m.
- 22^M** S. Rita da Cascia
- 23^M** S. Desiderio v.
- 24^G** B.V. Ausiliatrice
- 25^V** S. Beda
- 26^S** S. Filippo Neri
- 27^D** Pentecoste
- 28^L** S. Emilio m.
- 29^M** S. Massimino v.
- 30^M** S. Felice l.p.
- 31^G** Vis. B.V. Maria a S. Elisabetta



T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

LE REGOLE DEL MANGIAR SANO

Secondo piatto:

I formaggi hanno un alto contenuto in proteine nobili e di calcio ma purtroppo sono alimenti ricchi di grassi saturi, una categoria di acidi grassi particolarmente dannosi per la salute. Limitare anche il consumo di insaccati (mortadella, salicce ecc.) per le stesse ragioni.

Cereali (pane e simili) Preferire il consumo di pane del tipo misto o integrale che apporta quasi la stessa energia del pane bianco, ma in compenso risulta essere più ricco di fibre, sostanze anche contenute nei cereali, nella frutta, nella verdura e nei legumi, capaci di aumentare il transito intestinale e di ridurre l'assorbimento degli alimenti.

Frutta e verdura Non bisogna dimenticare mai la verdura e la frutta ricche di vitamine e sali minerali, indispensabili al nostro organismo. In generale è consigliato un consumo quotidiano di una porzione di verdura cotta o cruda e almeno una porzione di frutta.

CENA

Deve fornire circa il 20-25% delle calorie totali giornaliere: essa deve comprendere un secondo piatto, un contorno, del pane e della frutta. Anche la pizza margherita può costituire una cena, a patto che non si esageri.

APRILE							GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23/30	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	

1	V	S. Gustavo m.
2	S	Festa della Repubblica
3	D	SS. Trinità
4	L	S. Quirino v.
5	M	S. Bonifacio v.
6	M	S. Norberto v.
7	G	S. Roberto v.
8	V	S. Medardo v.
9	S	S. Primo
10	D	Corpus Domini
11	L	S. Barnaba ap.
12	M	S. Guido
13	M	S. Antonio da Padova
14	G	S. Eliseo
15	V	S. Germana
16	S	S. Aureliano
17	D	S. Gregorio Barbarigo
18	L	S. Marina
19	M	S. Gervasio
20	M	S. Silverio p.
21	G	S. Luigi Gonzaga
22	V	S. Paolino da Nola
23	S	S. Lanfranco v.
24	D	Natività S. Giovanni Battista
25	L	S. Guglielmo ab.
26	M	S. Vigilio v.
27	M	S. Cirillo d'Alès. v. e d.
28	G	S. Attilio
29	V	SS. Pietro e Paolo
30	S	SS. Primi Martiri

ATO

Associazione Trapiantati Organi



Non è vero che abbiamo poco tempo, la verità è che ne perdiamo molto.

Utilizziamolo per donare

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

LE REGOLE DEL MANGIAR SAHO

Condimento. Il condimento ideale per tutte le pietanze è l'olio extravergine di oliva, mentre è da limitare il consumo degli altri condimenti, e in particolare quelli di origine animale (burro, strutto, panna, salse tipo maionese, mascarpone, lardo, sugna, ecc.).

Dolci e gelati. I dolci sono da evitare, ovvero da limitare a particolari occasioni. Inoltre sono da preferirsi i gelati alla frutta, sorbetti, i dolci secchi o con marmellata evitando quelli farciti con panna o creme lavorate, e quindi più ricchi in grassi e calorie.

Sale. Il consumo del sale da cucina va moderato.

COSA BERE?

Acqua naturale o gassata, evitando bevande zuccherine (coca cola, aranciata, sprite, succhi di frutta zuccherati ecc.), eliminando l'uso quotidiano eccessivo di bevande alcoliche e superalcoliche (vino, vodka, amari, whisky, cognac ecc.).

Queste sono solo alcune semplici regole affinché il nostro fisico possa mantenersi in forma e in buona salute. Senza rispettarci nell'alimentarsi, non risolveremo il problema dell'obesità che si è trasformato in un problema di livello mondiale, non solo per i paesi sviluppati, ma anche per quelli più poveri, un problema che provoca problemi sanitari, sociali e d'incremento della mortalità. Il numero di persone con obesità a livello mondiale è allarmante.

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 _{/30}	24 _{/31}	25	26	27	28	29

1 ^D	S. Teobaldo s. e.
2 ^L	S. Otone
3 ^M	S. Tommaso ap.
4 ^M	S. Elisabetta
5 ^G	S. Antonio M. Z. sac.
6 ^V	S. Maria Goretti
7 ^S	S. Edda
8 ^D	S. Adriano
9 ^L	S. Armando
10 ^M	S. Felicità
11 ^M	S. Benedetto
12 ^G	S. Fortunato m.
13 ^V	S. Enrico imp.
14 ^S	S. Camillo de Lellis
15 ^D	S. Bonaventura
16 ^L	N. S. del Monte Carmelo
17 ^M	S. Alessio di Roma
18 ^M	S. Calogero
19 ^G	S. Giusta
20 ^V	S. Elia prof.
21 ^S	S. Lorenzo da Brindisi
22 ^D	S. Maria Maddalena
23 ^L	S. Brigida
24 ^M	S. Cristina
25 ^M	S. Giacomo ap.
26 ^G	SS. Anna e Giacchino
27 ^V	S. Lilliana
28 ^S	S. Nazario
29 ^D	S. Marta
30 ^L	S. Pietro Crisologo v.
31 ^M	S. Ignazio di Loyola



T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

CONSEGUENZE LEGATE AL SOVRAPPESO NEL TRAPIANTATO

Dopo il trapianto molti pazienti tendono ad aumentare di peso, questo può portare a spiacevoli conseguenze:

- aumento della pressione sanguigna a cui spesso segue l'assunzione di altri farmaci;
- un incremento del colesterolo e dei trigliceridi con un aumentato rischio di conseguenze cardiovascolari;
- aumento dello stress da carico dei muscoli e ossa con rischio di stiramenti, distorsioni e fratture.

L'intervento di esperti nutrizionisti potrà servire a impostare una dieta nutriente, sana, equilibrata ma di tipo ipocalorica che consenta di ritornare al peso ottimale.

Trapianto e Alimentazione

Dopo il trapianto il miglioramento delle condizioni di salute (sia dal lato fisico che psichico) porta il paziente ad assumere calorie maggiori rispetto al reale fabbisogno energetico. Il controllo del peso assume un ruolo importante nella terapia e nella gestione dello stile di vita da condurre. La dieta non sarà molto diversa da un individuo non trapiantato e potrà essere facilmente seguita, lo schema alimentare da seguire deve essere personalizzato e concordato con il medico specialista.

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 1 ^M S. Alfonso
- 2 ^G S. Eusebio
- 3 ^V S. Lidia
- 4 ^S S. Nicodemo
- 5 ^D S. Osvaldo
- 6 ^L Trasl. Nostro Signore
- 7 ^M S. Gaetano da Thiene
- 8 ^M S. Domenico
- 9 ^G S. Romano
- 10 ^V S. Lorenzo m.
- 11 ^S S. Chiara
- 12 ^D S. Giuliano
- 13 ^L S. Ippolito
- 14 ^M S. Alfredo
- 15 ^M Assunz. Maria Vergine
- 16 ^G S. Rocco
- 17 ^V S. Giacinto
- 18 ^S S. Elena
- 19 ^D S. Ludovico
- 20 ^L S. Bernardo ab.
- 21 ^M S. Pio X p.
- 22 ^M S. Maria regina
- 23 ^G S. Rosa da Lima
- 24 ^V S. Bartolomeo ap.
- 25 ^S S. Ludovico
- 26 ^D S. Alessando
- 27 ^L S. Monica
- 28 ^M S. Agostino
- 29 ^M Martirio S. Giovanni Battista
- 30 ^G S. Faustina
- 31 ^V S. Aristide m.



**PER LORO
COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
MIGLIORE**

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

DIETA E TRAPIANTO RENALE - PRIMA PARTE



Fermo restando la validità dei sotto elencati suggerimenti lo schema alimentare da seguire deve essere personalizzato e sempre concordato con il medico competente. L'alimentazione deve essere varia ed equilibrata nel contenuto in glucidi, proteine e grassi seguendo un modello "mediterraneo" che utilizza con regolarità i cibi della nostra tradizione: pane, pasta, riso, legumi, olio d'oliva, la gran varietà di prodotti vegetali, la frutta (tranne il pompelmo), le carni bianche (pollo senza pelle, coniglio, tacchino), il pesce specie quello azzurro, il latte e i suoi derivati magri, le uova (se ben tollerate e se non controindicate). Nella dieta mediterranea troviamo tutti quei principi cui abbiamo bisogno: antiossidanti (vitamina C, E, caroteni polifenoli, licopene, tocofenoli) in grado di difendere le nostre cellule dall'azione dei radicali liberi che possono indurre un vero effetto tossico sui tessuti. Il controllo del peso assume quindi un ruolo fondamentale all'interno della terapia e nello stile di vita del trapiantato. La dieta non sarà molto differente da quella di un individuo non trapiantato e sarà molto più facile da seguire rispetto a quella prescritta in corso di dialisi. Bisogna variare l'alimentazione seguendo, in maniera orientativa, le seguenti indicazioni.

LUGLIO							SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
						1						1	2
2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	29	30

1	S	S. Egidio ab.
2	D	S. Epidio v.
3	L	S. Gregorio m.
4	M	S. Rosalia
5	M	S. Vittorino v.
6	G	S. Petronio
7	V	S. Regina
8	S	Natività B. V. Maria
9	D	S. Sergio p.
10	L	S. Nicola da Tol.
11	M	S. Diomedea m.
12	M	SS. Nome di Maria
13	G	S. Maurilio
14	V	Esaltazione S. Croce
15	S	B. V. Maria Addolorata
16	D	SS. Cornelio e Cipriano
17	L	S. Roberto Bellarmino
18	M	S. Sofia m.
19	M	S. Gennaro v.
20	G	S. Eustachio
21	V	S. Matteo ap.
22	S	S. Maurizio m.
23	D	S. Lino p.
24	L	S. Pacifico da Sanseverino
25	M	S. Aurelia
26	M	SS. Cosimo e Damiano
27	G	S. Vincenzo de' Paoli
28	V	S. Venceslao m.
29	S	SS. Michele, Gabriele e Raffaele
30	D	S. Girolamo d.



T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

DIETA E TRAPIANTO RENALE - SECONDA PARTE

Colazione: preferite latte parzialmente scremato o yogurt accompagnati da fette biscottate o biscotti secchi, saltuariamente anche da una fetta di torta.

Pranzo e Cena consumate un primo piatto di pasta condita con sugo semplice tipo pomodoro, un secondo a base di carne o pesce, con un contorno abbondante di verdure, infine pane comune oppure integrale. Si potranno consumare anche formaggi 2-3 volte la settimana, evitando quelli molto saporiti e stagionati a causa del loro alto contenuto di sale. Evitate possibilmente i salumi tranne prosciutto crudo magro dolce o bresaola.

Potrete mangiare un uovo la settimana.

Consumate la frutta fresca di stagione. Utilizzate come condimento olio extravergine di oliva e fate attenzione ai metodi di cottura evitando fritti e soffritti, preferendo cotture alla piastra, griglia e forno. Limitate il consumo di vino ad un bicchiere a pasto, evitate bevande gasate o succhi di frutta perché eccessivamente ricchi di zuccheri semplici. Infine, non trascurate il consumo di legumi e di cibi integrali entrambi ricchi di fibra, valido aiuto per la funzione intestinale e la riduzione del sovrappeso. Dovrete comunque concordare il tutto con il medico specialista il vostro schema alimentare.

AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 1 ^L S. Teresa del Bambin Gesù
- 2 ^M SS. Angeli Custodi
- 3 ^M S. Gerardo ab.
- 4 ^G S. Francesco d'Assisi
- 5 ^V S. Placido m.
- 6 ^S S. Bruno ab.
- 7 ^D B. V. Maria del Rosario
- 8 ^L S. Pelagia
- 9 ^M S. Dionigi
- 10 ^M S. Daniele v.
- 11 ^G S. Firmino v.
- 12 ^V S. Serafino
- 13 ^S S. Edoardo re
- 14 ^D S. Callisto I p.
- 15 ^L S. Teresa d'Avila
- 16 ^M S. Edvige
- 17 ^M S. Ignazio d'A.
- 18 ^G S. Luca ev.
- 19 ^V S. Isacco m.
- 20 ^S S. Irene
- 21 ^D S. Orsola
- 22 ^L S. Donato v.
- 23 ^M S. Giovanni da Capestrano
- 24 ^M S. Antonio M. Claret v.
- 25 ^G San Crispino
- 26 ^V S. Evaristo p.
- 27 ^S S. Fiorenzo v.
- 28 ^D S. Simone
- 29 ^L S. Ermelinda
- 30 ^M S. Germano v.
- 31 ^M S. Lucilla

CONTRIBUENTE

Dona il tuo 5% un gesto d'amore

Non ti costa nulla!

Inserisci il nostro **codice fiscale 90088130738** e la tua firma nella sezione a sostegno del Volontariato e delle Onlus

A.T.O.

Mario Rossi
90088130738

AT WEEN

C'è solo un modo per valorizzare il tempo: impiegarlo ed aiutando la donazione degli organi

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

NUTRIZIONE E TRAPIANTO DI FEGATO E CUORE PRIMA PARTE

I pazienti giunti al trapianto in buone condizioni di nutrizione, esenti da complicazioni e in grado di nutrirsi per bocca, assumono fin dai primi giorni un'alimentazione per via orale ipercalorica e iperproteica. È opportuno assumere cibi a "bassa carica batterica" nei primi 3 mesi, evitando cibi potenzialmente con microbi quali carne, uova e pesce crudo e il latte non pastorizzato. I pazienti giunti al trapianto in condizioni scadute, possono effettuare un'integrazione tramite un sondino che dal naso arriva fino allo stomaco e permette l'alimentazione per i primi tempi oppure tramite infusione in vena di nutrienti. Le funzioni del fegato si sono normalizzate e quindi non è più necessario seguire una dieta particolare. Seguire una dieta varia e bilanciata alle esigenze dell'organismo in termini di calorie consentirà di recuperare le forze perse durante il periodo di malattia o l'intervento chirurgico. Bisogna ricordare che il cortisone (Deltacortene) influisce sul modo in cui il corpo metabolizza il cibo, determinando un incremento dell'appetito. Altri problemi legati alla nutrizione sono la ritenzione di liquidi e sale, indebolimento muscolare o riduzione delle proteine nel corpo, iperglicemia, basso livello di calcio nel sangue e alte concentrazioni di potassio.

SETTEMBRE								NOVEMBRE							
L	M	M	G	V	S	D		L	M	M	G	V	S	D	
					1	2					1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9		5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16		12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23		19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30		26	27	28	29	30			

- 1^G** Tutti i Santi
- 2^V** Commemoraz. defunti
- 3^S** S. Martino
- 4^D** S. Carlo Borromeo
- 5^L** S. Zaccaria prof.
- 6^M** S. Leonardo ab.
- 7^M** S. Ernesto ab.
- 8^G** S. Goffredo v.
- 9^V** S. Oreste
- 10^S** S. Leone Magno
- 11^D** S. Marliano di Tours
- 12^L** S. Renato m.
- 13^M** S. Diego
- 14^M** S. Geocondo v.
- 15^G** S. Alberto M.
- 16^V** S. Margherita di Scozia
- 17^S** S. Elisabetta
- 18^D** S. Oddone ab.
- 19^L** S. Fausto m.
- 20^M** S. Benigno
- 21^M** Pres. B.V. Maria
- 22^G** S. Cecilia m.
- 23^V** S. Clemente p.
- 24^S** Cristo re
- 25^D** S. Caterina d'Alessandria
- 26^L** S. Corrado v.
- 27^M** S. Massimo
- 28^M** S. Giacomo della Marca
- 29^G** S. Saturnino m.
- 30^V** S. Andrea ap.

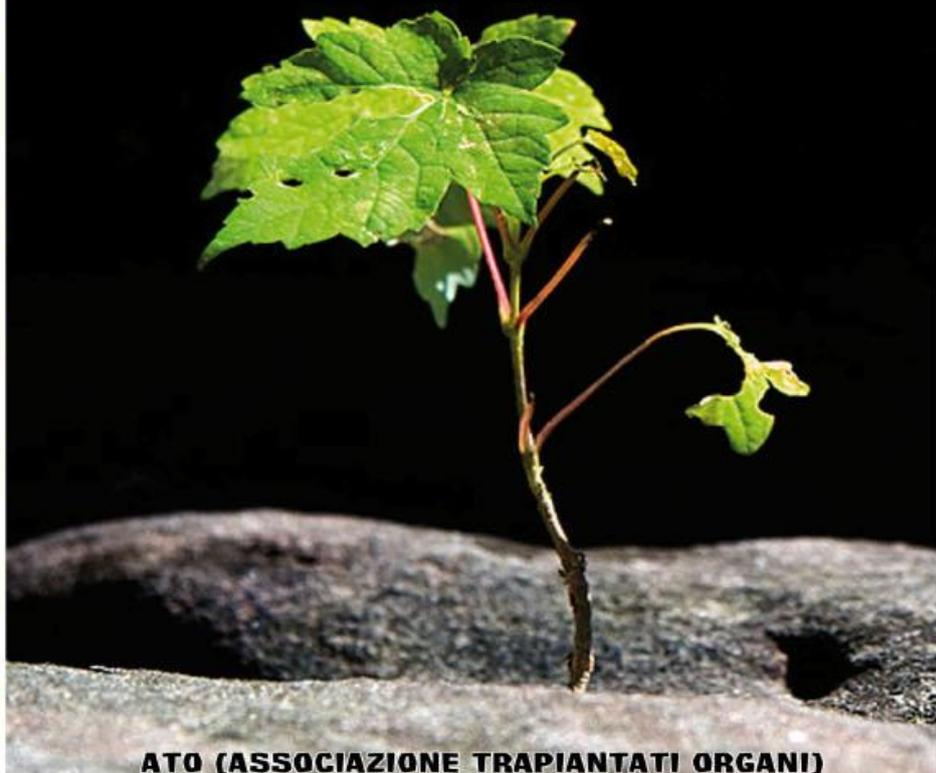
CONTRIBUENTE

Dona il tuo 5% un gesto d'amore

Non ti costa nulla!

Inserisci il nostro **codice fiscale 90088130738** e la tua firma nella sezione a sostegno del Volontariato e delle Onlus

La vera generosità verso il Futuro, consiste nel donare tutto al Presente



ATO (ASSOCIAZIONE TRAPIANTATI ORGANI)

T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

NUTRIZIONE E TRAPIANTO DI FEGATO E CUORE SECONDA PARTE

Una volta fatto ritorno a casa, il paziente sottoposto a trapianto riscopre generalmente una maggiore soddisfazione nel nutrirsi, torna a sentire il gusto degli alimenti, come prima della malattia epatica. Anche la terapia immunosoppressiva, cui è sottoposto a seguito del trapianto, può determinare un aumento del senso di fame. Quando si è raggiunto un peso di circa 5 kg inferiore al peso ideale, occorre ridurre l'apporto calorico per evitare, nei mesi immediatamente successivi al trapianto, un aumento eccessivo di peso.

L'ipercolesterolemia è un fattore di rischio di malattie cardiovascolari e si verifica spesso nei pazienti sottoposti a trapianto. Pertanto è importante seguire una dieta con un ridotto apporto di grassi. In seguito al trapianto, possono insorgere: iperlipidemia, ipertrigliceridemia, iperglicemia e riduzione della densità ossea. Nel caso il paziente trapiantato sviluppi diabete, verrà sottoposto a terapia con insulina per tenere sotto controllo i livelli di glucosio, dovrà seguire una dieta specifica e praticare esercizio fisico regolare. I livelli di glucosio dovrebbero ristabilirsi nell'arco di 12 mesi.

OTTOBRE							DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7						1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					24/31	25	26	27	28	29	30

1 ^S	S. Ansano
2 ^D	I d'Avvento
3 ^L	S. Francesco Saverio
4 ^M	S. Barbara
5 ^M	S. Giulio m.
6 ^G	S. Nicola v.
7 ^V	S. Ambrogio v.
8 ^S	Immacolata Concezione
9 ^D	II d'Avvento
10 ^L	B. V. Maria di Loreto
11 ^M	S. Damaso p.
12 ^M	S. Giovanna Francesca F.
13 ^G	S. Lucia v. e m.
14 ^V	S. Giovanni della Croce
15 ^S	S. Valeriano
16 ^D	III d'Avvento
17 ^L	S. Lazzaro
18 ^M	S. Graziano v.
19 ^M	S. Fausta
20 ^G	S. Liberato m.
21 ^V	S. Pietro Canisio
22 ^S	S. Francesca Cabrini
23 ^D	IV d'Avvento
24 ^L	S. Delfino
25 ^M	Natale
26 ^M	S. Stefano
27 ^G	S. Giovanni ev.
28 ^V	SS. Innocenti Martiri
29 ^S	S. Tommaso Becket
30 ^D	S. Eugenio v.
31 ^L	S. Silvestro p.



T.G.P. - I.P.S.S.S. "M. Lentini" Mottola (TA)

NUTRIZIONE E TRAPIANTO DI FEGATO E CUORE TERZA PARTE

La terapia immunosoppressiva può aumentare la sensibilità alle infezioni da parte di alcuni microrganismi patogeni, come *Listeria monocytogenes*, che può essere presente in carne e pesce crudi e formaggi molli, e *Vibrio vulnificans*, presente soprattutto nei molluschi di mare crudi. È importante, quindi, evitare il consumo di carne e pesce crudi e chiedere informazioni al proprio Medico per evitare di incorrere in tali infezioni

PER IL MANTENIMENTO DEL PESO A LUNGO TERMINE PER IL TRAPIANTATO È CONSIGLIATO:

- mangiare regolarmente senza saltare i pasti;
- preferire cibi contenenti amidi e fibre, scegliere pasta e pane integrali, consumare cereali a colazione;
- mangiare frutta fresca anziché dolci e dessert e aumentare l'assunzione di verdure in particolare piselli, fagioli e lenticchie;
- ridurre il consumo di grassi, preferire cibi alla griglia, al forno o bolliti evitando i fritti;
- ridurre il consumo di zuccheri, e preferire frutta fresca ed evitare biscotti, dolci, cioccolata, miele;
- non assumere alcolici;
- evitare i cibi crudi;
- lavare scrupolosamente la frutta e lessare le verdure;
- evitare i formaggi non pastorizzati;
- evitare salumi come salame e prosciutto crudo per i primi 3 mesi dopo il trapianto.

NOVEMBRE 2012

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

GENNAIO 2013

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ASSOCIATA



Consulta Ass. Massafra

IL TEMPO: VARIABILE DELLA VITA NON LASCIAMOLO BRUCIARE

Anche per il 2012 l'ATO Puglia ONLUS ha voluto pubblicare il suo calendario, dopo l'edizioni degli anni passati, in cui si è messo a conoscenza:

nel 2007 - Quali organi si possono donare;

nel 2008 - Perché bisogna donare, le modalità per farlo, chi può farlo, il futuro del trapianto;

nel 2009 - Il significato di un grande Dono D'Amore;

nel 2010 - Il percorso per e del trapianto di organi adottato da alcune regioni e dei farmaci salvavita;

nel 2011 - I virus delle Epatiti - I loro danni - Come combatterli.

Per il 2012, l'ATO Puglia ha pensato di entrare nelle case, nelle scuole, negli Istituti pubblici e privati, nelle forze armate tutte, negli ospedali, negli studi medici e ovunque dove ci sarà possibilità, con il suo calendario pensando di portare notizie importantissime attraverso immagini con bellissimi colori e slogan preparati dai ragazzi delle scuole.

Il calendario dell'ATO questo anno parla del **MANGIAR SANO E GIUSTO**. Tale comportamento, se attuato, è il fiore all'occhiello della nostra "Vita", è da sempre saputo che porta benefici sulla salute, ed è fattore di protezione dalle principali malattie croniche.

I ricercatori hanno scoperto che le persone che aderivano rigorosamente a un'alimentazione sana, hanno avuto significativi miglioramenti nelle condizioni fisiche, compreso un calo del 9% nella mortalità totale, un calo del 9% della mortalità da malattie cardiovascolari, una riduzione del 13% nell'incidenza di Parkinson e del morbo di Alzheimer e una riduzione del 6% dell'incidenza tumorale e malattie che necessitano di interventi di trapianto di organo. Per evidenziare alcune cose importanti si è chiesto la collaborazione del **Dr. Giancarlo Marzia** (Socio Onorario dell'ATO Puglia), Analista, Biologo Nutrizionalista.

Per i tantissimi colori e immagini di questo calendario, è stato chiesto ancora una volta di aiutarci, ai ragazzi dell'Istituto Professionale Femminile "M. LENTINI" della città di Mottola (Taranto), coordinati dalla prof.ssa **Tiziana Recchia** unitamente al Dirigente della scuola **Pietro Rotolo**. L'iniziativa del calendario dell'ATO Puglia, giunta alla quinta pubblicazione, è stata sviluppata con il titolo "**Il Tempo**" (che è la cosa più preziosa che l'uomo possa spendere) con dodici pagine piene di tantissimi colori, tanti quanti sono quelli della "VITA e della SPERANZA".

Alla base, la consapevolezza nostra che ricerchiamo in tutti i modi che la solidarietà si trasformi, per tutti, in uno sforzo volenteroso, per far accrescere in ognuno di noi il senso di responsabilità, l'impegno a garantire spazi sempre più ampi di disponibilità e di dedizione verso chi soffre, chi è nato meno fortunato, infondendo una nuova speranza.

La solidarietà, la sua magia e il suo autentico significato, si può scoprire veramente soltanto vivendola direttamente, in prima persona. È una parola che molto spesso è sulla bocca di molte, forse anche troppe persone, ma della quale raramente si comprende il significato concreto. Il nostro, un calendario, che vuol diventare insieme a tanti altri gesti di grande solidarietà e di aiuti preziosi per tutti, ai quali assegniamo un profondo valore umano e per tale motivo, sottolineiamo e rinnoviamo il nostro riconoscimento per l'attenzione che darete.

È questa la forza di ATO Puglia Onlus, una complessa macchina organizzativa che lavora per tutto l'anno, nel piacere di dare speranze, per vedere quei sorrisi sui volti di tante persone malate.

Giovanni Santoro

Presidente ATO Puglia Onlus e segretario nazionale Liver-Pool



14° Raduno ATO 2010



Edizione "Cuore d'oro" - Umberto Albanese 2010



Catania 2010



San Giovanni Rotondo 2011



Perugia 2011



Trecastagne - Catania, Gemellaggio Catania Calcio 2010



Palermo 2010



Arezzo 2011



Firenze 2011

Azienda sostenitrice:

**IL TEMPO: VARIABILE DELLA VITA
NON LASCIAMOLO BRUCIARE**