



## Donare il sangue fa bene? Cosa dicono i medici

### Descrizione

(Adnkronos) è??

Una singola unità di sangue donato può salvare fino a 3 vite. È uno dei dati che vengono ricordati nella campagna dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) in occasione del World Blood Donor Day che si celebra il 14 giugno ed è un tributo globale ai milioni di volontari che con un gesto solidale e gratuito assicurano un contributo essenziale per i sistemi sanitari di tutto il mondo, supportando i pazienti durante le emergenze, il parto, gli interventi chirurgici, le terapie oncologiche, la cura a lungo termine di molte gravi patologie. Ma donare il sangue fa bene anche a chi dona? E chi può donarlo?

In Italia sono circa 1,67 milioni le persone che ogni anno permettono la raccolta di sangue e plasma. Nel 2024 le donazioni sono state oltre 3 milioni e hanno consentito di trasfondere circa 640mila pazienti e di trattare con medicinali plasmaderivati migliaia di persone ogni giorno. Ma questo gesto aiuta anche chi dona? In parte sì, ma non per le ragioni che si sentono dire più spesso spiegano gli esperti della piattaforma anti-bufale Dottore, ma è vero che è della Fnomceo (Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri) La donazione è gratuita, anonima e volontaria. L'utilità di questo gesto per chi riceve il sangue è fuori discussione: per molti pazienti non esiste alternativa. Ma chi dona lo fa spesso anche nella convinzione, alimentata da articoli di giornale o dal passaparola, di ricavarne un beneficio diretto per la propria salute. In realtà, analizzano gli autori del focus, il beneficio più concreto e documentato è di natura preventiva: ogni volta che si dona il sangue si viene sottoposti a una serie di controlli gratuiti. Prima della donazione si misura la pressione arteriosa, si valuta il livello di emoglobina nel sangue e si compila un questionario sullo stato di salute; a volte viene eseguito anche un elettrocardiogramma.

Sul campione prelevato vengono poi eseguiti esami del sangue completi, tra cui emocromo, marcatori per Hiv, epatiti B e C, sifilide e, per i donatori periodici, anche colesterolo, trigliceridi, creatinina e ferritina. Si tratta di un vero e proprio check-up che può rivelare condizioni di cui il donatore non era a conoscenza. In questo senso, la donazione è anche un'occasione di medicina preventiva. Un altro aspetto rilevato in alcuni studi osservazionali riguarda il benessere

psicologico: molti donatori riferiscono una sensazione di soddisfazione legata al gesto di aiutare gli altri, un effetto documentato pi1 in generale nel volontariato•.

Fin qui le certezze. Ma spesso si sente dire anche che donare il sangue fa bene al cuore. In questo caso, le prove scientifiche disponibili non permettono di confermarlo  osservano gli esperti . Le ipotesi biologiche alla base sono due. La prima  che donare sangue regolarmente riduca le riserve di ferro nell'organismo: il ferro in eccesso contribuirebbe alla formazione di molecole dannose per le pareti delle arterie, favorendo nel tempo la comparsa di placche. La seconda  che la donazione riduca la densit del sangue, rendendolo pi1 fluido e meno incline a formare coaguli pericolosi. Attraverso uno di questi due meccanismi, o entrambi, la donazione potrebbe abbassare il rischio di infarto e ictus. Una revisione sistematica pubblicata nel 2022 ha analizzato 44 studi sull'argomento. Tra quelli di qualit pi1 alta, la maggior parte ha effettivamente riportato un effetto protettivo della donazione sul sistema cardiovascolare. Gli autori avvertono per2 che questi risultati potrebbero essere distorti dal cos- detto effetto del donatore sano: per poter donare occorre superare ogni volta una selezione medica, quindi i donatori sono per definizione persone gi in buona salute, ed  difficile distinguere il beneficio reale della donazione da quello che gi esisteva prima di iniziare a donare. La qualit complessiva delle prove disponibili  quindi ritenuta insufficiente per trarre conclusioni definitive, e gli autori concludono ribadendo la necessit di condurre studi randomizzati e controllati di maggiore qualit su questo argomento•.

Ma chi pu2 donare? Sul sito tematico Dona il sangue di ministero della Salute e Centro nazionale sangue si informa che questa possibilit  aperta a tutti i cittadini italiani e stranieri che dispongano di un documento di identit valido (alcune strutture, a seconda dei sistemi informatici adottati, potrebbero richiedere anche una tessera sanitaria)•. Sono richiesti: un'et compresa tra i 18 e i 65 anni (la donazione di sangue intero da parte di donatori periodici over 65, fino a 70 anni, pu2 essere consentita previa valutazione clinica dei principali fattori di rischio correlati all'et); un peso corporeo minimo di 50 kg; un buono stato di salute. Altri criteri che vengono verificati prima del prelievo sono: la pressione (sistolica inferiore o uguale a 180 mmHg, diastolica inferiore o uguale a 100 mmHg), una frequenza cardiaca regolare (compresa tra 50 e 100 battiti/minuto), livelli di emoglobina uguali o superiori a 13,5 g/dL nell'uomo e a 12,5 g/dL nella donna.

Quali i limiti da rispettare per tutelare la salute del donatore? La donazione  sicura, ma non  priva di effetti sul corpo, soprattutto se si dona regolarmente  spiegano i medici della piattaforma anti-bufale . Ogni donazione di sangue intero comporta una perdita stimata di circa 200-300 mg di ferro. Chi dona frequentemente, soprattutto le donne in et fertile, pu2 andare incontro a una riduzione delle riserve di ferro nell'organismo, una condizione che pu2 manifestarsi con stanchezza, capogiri e difficolt di concentrazione. Una revisione sistematica del 2026, commissionata dall'Oms per aggiornare le proprie linee guida, ha analizzato i tre studi randomizzati disponibili sull'argomento e ha confermato che donare con intervalli pi1 brevi di quelli raccomandati tende a ridurre i livelli di emoglobina e di ferritina e ad aumentare il rischio di stanchezza, capogiri e gambe senza riposo, soprattutto negli uomini. Anche rispettare l'intervallo minimo raccomandato di 12 settimane per gli uomini non  sempre sufficiente a ripristinare completamente le riserve di ferro. Gli autori sottolineano per2 che la certezza complessiva delle prove disponibili resta bassa, e auspicano studi randomizzati di maggiore qualit e durata•.

Proprio per proteggere i donatori, la normativa italiana prevede un massimo di 4 donazioni di sangue intero l'anno per gli uomini e per le donne non in et  fertile, e di due per le donne in et  fertile, con un intervallo minimo di 3 mesi tra un prelievo e l'altro. Prima di ogni donazione viene verificato il livello di emoglobina: se risulta troppo basso, la donazione non viene effettuata. La revisione Cochrane sull'integrazione di ferro nei donatori di sangue ha confermato che assumere ferro per bocca riduce il rischio di carenza, ma potrebbe associarsi a effetti collaterali gastrointestinali. Chi vuole donare regolarmente fa dunque bene a seguire le indicazioni del medico del centro trasfusionale e a segnalare eventuali sintomi di stanchezza insolita tra una donazione e l'altra, proseguono gli esperti. In conclusione, si legge nel focus, "donare il sangue" un gesto di grande utilit  collettiva: il sangue "un farmaco salvavita che non pu  essere prodotto in laboratorio e per il quale non esistono alternative. Dal punto di vista della salute individuale del donatore, chi decide di donare dovrebbe farlo per le ragioni giuste: aiutare gli altri, non come strategia di prevenzione personale. La donazione "sicura se avviene nel rispetto delle indicazioni mediche e degli intervalli previsti dalla normativa. Per sapere se si "idonei e come comportarsi in presenza di patologie o terapie in corso, "importante rivolgersi al proprio medico di medicina generale".

  

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Giugno 13, 2026

### Autore

redazione

default watermark