

22 AGOSTO 2017 - N. 36

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

# Starbene

Starbene 1,50 €



**IL CICLO  
MENSTRUALE  
HA  
PROBLEMI?  
LE 10 COSE  
CHE DEVI  
SAPERE**

**GLI ESERCIZI  
PER ALLENARE  
LA TUA AGILITÀ**

**Dossier**

**FRUTTA  
VERITÀ E BUGIE  
SULL'INTEGRATORE  
PIÙ NATURALE  
CHE CI SIA**

**OSTEOPOROSI  
LE NOVITÀ  
ARRIVANO  
DALLO SPAZIO**

**L'ESTATE  
TI FA BELLA  
PROLUNGA  
I SUOI EFFETTI**

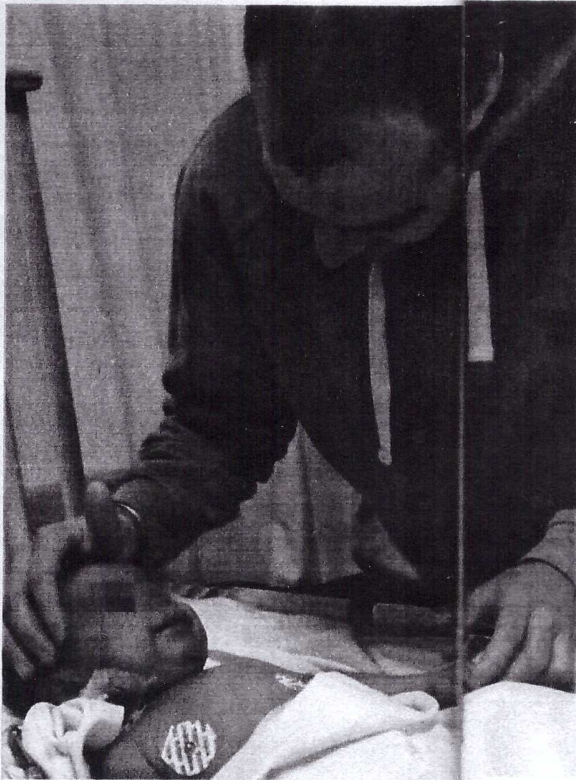
*Testati per voi*  
**CREME PER I PIEDI  
PANNI PER I PAVIMENTI**

**AMORE  
LAVORO  
AMICIZIA  
TRASFORMA  
I CAMBIAMENTI  
IN OPPORTUNITÀ**

Sottimanale - agosto - anno XL - n.36 - Poste Italiane SpA - Spad. in A.P.D.L. 353/03 art. 1 comma 1 DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 Svizzera canton ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. gbp 3,40 - USD 8,50 - Canada 8,10 - Miss. Col. d'Azur €4,40

**GRUPPO MONDADORI**





#### CAMPIONE DI GENEROSITÀ

A sinistra: l'ex calciatore Alejandro Benitez (30 anni) insieme al nipotino che ha salvato con la donazione. In alto (nel tondo) con la sua squadra.

*Donare una parte di fegato non preclude l'attività sportiva, ma impone una lunga pausa a chi fa agonismo*

## Si può fare sport dopo aver donato un organo?



Risponde il prof.  
**GERARDO BUCCIANTI**  
Nefrologo, presidente della  
Fondazione Aspremare  
dell'ospedale Niguarda  
Ca' Granda di Milano

Tutto il mondo si è commosso per il gesto d'amore del calciatore argentino Alejandro Benitez: ha donato una parte del suo fegato al nipotino Milo, rinunciando alla propria carriera. In realtà è possibile fare sport anche con un fegato "formato ridotto", ma solo se si tratta di un'attività non praticata a livello agonistico. Se è vero che il fegato si rigenera, è altrettanto vero che bisogna aspettare almeno un anno mezzo per far sì che la parte asportata si ricrei completamente. Un periodo lungo, durante il quale è sconsigliato praticare un'intensa attività fisica, che potrà riprendere solo quando gli esami ematochimici (in particolare gli enzimi epatici), l'ecografia addominale e la risonanza magnetica

confermeranno l'integrità del fegato. Simile è il caso in cui venga espianato un rene a causa di un gesto di donazione, di un tumore, di una calcolosi "a stampo" o di ripetute pielonefriti che lo danneggiano in modo irreversibile. La controindicazione all'attività agonistica però è solo a titolo cautelare, considerando che è rimasto un solo rene e non esiste più una "gomma di scorta". A livello amatoriale si possono praticare tutte le discipline, avendo cura di evitare quelle più a rischio di cadute, come l'equitazione, il salto in alto, la ginnastica artistica, il motocross e lo sci-alpinismo, oppure di colpi ai fianchi come il judo, la box, il rugby, la pallanuoto, l'hockey su ghiaccio e il football americano.