

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**

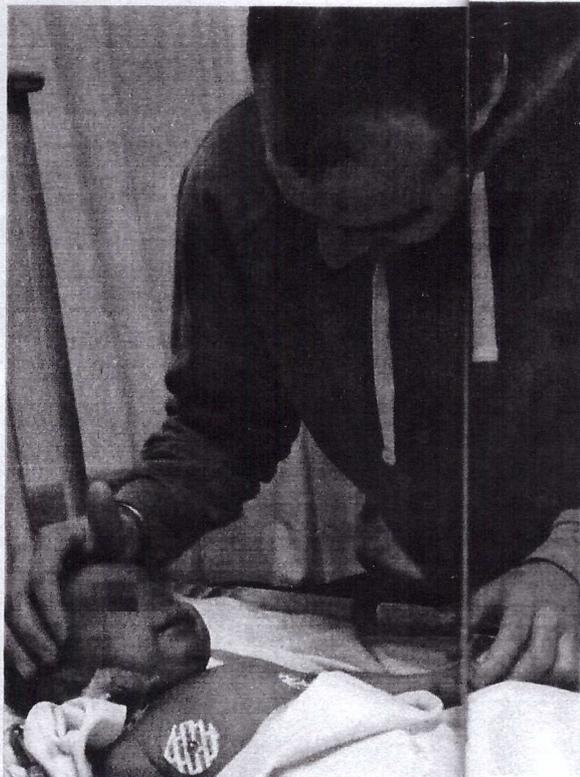
**L'ESTATE
TI FA BELLA
PROLUNGA
I SUOI EFFETTI**

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 - MEX. Coladazur €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. **GBERARDO 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.