



Guida Completa alla Donazione di Sangue

Tutto quello che devi sapere

ATDS - Associazione Tecweb Donatori Sangue

2026

1 Perché Donare? Il Valore di un Gesto

Donare il sangue è un atto di solidarietà fondamentale. Il sangue non è riproducibile in laboratorio e molte terapie salvavita (chirurgia, oncologia, malattie rare) dipendono esclusivamente dalla generosità dei donatori. Una singola donazione può salvare fino a tre vite.

2 Chi può donare? Requisiti e Limiti di Età

In Italia, la normativa è molto rigorosa per garantire la salute del donatore. I requisiti principali sono:

- **Peso:** È necessario pesare almeno **50 kg** (indipendentemente dall'altezza).
- **Stato di salute:** Buono stato di salute generale, non soffrire di malattie croniche gravi o patologie trasmissibili.
- **Età:**
 - **Nuovo Donatore:** Puoi iniziare a donare dai **18 anni** fino al compimento dei **60 anni**. L'accesso alla prima donazione dopo i 60 anni è a discrezione del medico responsabile.

- **Donatore Periodico:** Chi è già donatore può proseguire l'attività fino a **65 anni**.
- **Oltre i 65 anni:** È possibile estendere la donazione fino ai **70 anni**, ma solo previa valutazione clinica annuale e approvazione specifica del medico.

3 Le 4 Fasi del Percorso del Donatore

Se è la tua prima volta, ecco cosa succederà passo dopo passo:

1. **Accettazione e Questionario:** Ti verranno chiesti i documenti. Compilerai un questionario sul tuo stato di salute recente (viaggi, farmaci presi, tatuaggi o interventi recenti). Sii onesto: serve a proteggere te e chi riceverà il tuo sangue.
2. **Il Colloquio con il Medico:** Un medico valuterà i tuoi esami. Verrà effettuato un piccolo test rapido (una goccia di sangue dal dito) per controllare l'emoglobina e la pressione. Se i valori sono corretti, sei idoneo.
3. **La Donazione:** Ti sdraiherai su una poltrona comoda. Il prelievo è eseguito con aghi sterili e monouso.
 - **Sangue Intero:** dura circa 10 minuti.
 - **Aferesi (Plasma/Piastrine):** dura dai 35 ai 50 minuti. Una macchina separa le componenti e ti restituisce le altre.
4. **Riposo e Colazione:** Dopo la donazione rimarrai disteso per qualche minuto. Poi ti aspetta una colazione gratuita. È fondamentale mangiare e bere molta acqua per aiutare il corpo a recuperare i liquidi.

4 Tipi di Donazione e Intervalli Temporali

Il corpo umano rigenera le componenti del sangue in tempi diversi. Per questo motivo, le frequenze cambiano in base a cosa doni.

4.1 Sangue Intero

Si prelevano tutte le componenti (globuli rossi, bianchi, piastrine e plasma).

- **Uomini:** Massimo 4 volte l'anno (intervallo minimo 90 giorni).
- **Donne (età fertile):** Massimo 2 volte l'anno (intervallo minimo 180 giorni). Questo per proteggere le riserve di ferro femminili.

4.2 Plasma (Plasmapheresi)

Si preleva solo la parte liquida. È meno gravoso per il fisico perché i globuli rossi ti vengono restituiti.

- **Uomini e Donne:** L'intervallo minimo è di soli **14 giorni**. Il plasma si rigenera velocemente tramite i liquidi che beviamo.

4.3 Piastrine (Piastrinopheresi)

Fondamentali per i pazienti oncologici e nei trapianti.

- **Uomini e Donne:** Si possono effettuare fino a 6 donazioni l'anno, con un intervallo minimo di **14 giorni** tra una donazione e l'altra.

5 I Gruppi Sanguigni: Una Panoramica Completa

Il sangue umano è classificato in base alla presenza di particolari proteine (antigeni) sulla superficie dei globuli rossi. Esistono 8 combinazioni principali tra sistema ABO e fattore Rh:

- **Gruppo 0 Negativo (0-):** Il *Donatore Universale*. Fondamentale nelle emergenze perché può essere trasfuso a chiunque, ma può ricevere solo da un altro 0-.
- **Gruppo 0 Positivo (0+):** È il gruppo più diffuso nella popolazione. Può donare a tutti i gruppi con fattore Rh positivo (A+, B+, AB+, 0+).
- **Gruppo A Positivo (A+):** Molto comune, può donare a soggetti A+ e AB+.
- **Gruppo A Negativo (A-):** Può donare a soggetti A+, A-, AB+ e AB-. È un gruppo molto versatile per le emergenze.
- **Gruppo B Positivo (B+):** Può donare a B+ e AB+.
- **Gruppo B Negativo (B-):** Può donare a B+, B-, AB+ e AB-.
- **Gruppo AB Negativo (AB-):** Uno dei gruppi più rari in assoluto. Può donare ai gruppi AB+ e AB-.
- **Gruppo AB Positivo (AB+):** Il *Ricevente Universale*. Può ricevere sangue da qualsiasi gruppo sanguigno, ma può donare solo ad altri AB+.

5.1 La Scienza della Compatibilità

Il successo di una trasfusione dipende dalla compatibilità tra gli antigeni del donatore e gli anticorpi del ricevente. Per comprendere questo meccanismo, occorre definire due elementi chiave:

- **Antigene (Ag):** È una proteina situata sulla superficie dei globuli rossi. Funziona come una "bandierina" di riconoscimento che identifica il gruppo sanguigno (A, B, AB o 0).
- **Anticorpo (Ac):** È una proteina "sentinella" presente nel plasma. Il sistema immunitario produce anticorpi per attaccare gli antigeni estranei che non riconosce come propri.

Se viene trasfuso sangue incompatibile, gli anticorpi del ricevente attaccano gli antigeni del donatore, causando la reazione di **agglutinazione** (il sangue si raggruma). La regola scientifica può essere riassunta nella seguente formula:

$$\text{Donatore } (Ag) \rightarrow \text{Ricevente } (Ac) \implies \text{Stabilità Biologica} \quad (1)$$

5.1.1 Tabella di Compatibilità (Sangue Intero)

Nella tabella seguente è riportato lo schema delle compatibilità per la donazione di globuli rossi:

Gruppo	Può donare a...	Può ricevere da...
0-	Tutti (Donatore Universale)	0-
0+	0+, A+, B+, AB+	0+, 0-
A-	A±, AB±	A-, 0-
A+	A+, AB+	A±, 0±
B-	B±, AB±	B-, 0-
B+	B+, AB+	B±, 0±
AB-	AB+, AB-	AB-, A-, B-, 0-
AB+	AB+ (Ricevente Universale)	Tutti

Tabella 1: Schema incrociato dei Gruppi Sanguigni

Nota: Il simbolo ± indica che il gruppo è compatibile sia con la versione Positiva che Negativa di quel ricevente.

6 Informazioni per la tua sicurezza e benessere

La donazione è un processo sicuro, ma seguire alcune accortezze prima, durante e dopo il prelievo ti permetterà di vivere l'esperienza al meglio e di garantire la massima qualità del sangue donato.

6.1 Preparazione: Il giorno della donazione

- **La Colazione:** È consigliata una colazione leggera a base di tè, caffè poco zuccherato, fette biscottate con marmellata o succhi di frutta.
- **Cosa evitare assolutamente:** Non assumere latte, latticini (yogurt, burro, formaggi) o cibi ricchi di grassi e zuccheri complessi (cornetti farciti, uova). I grassi nel sangue rendono il plasma torbido e possono rendere la sacca inutilizzabile per alcune terapie.
- **Idratazione:** Bevi molta acqua la mattina stessa, specialmente nei mesi estivi, per facilitare il reperimento della vena e mantenere stabile la pressione.

6.2 Comportamento Post-Donazione

- **Il riposo immediato:** Una volta terminato il prelievo, rimani disteso sulla poltrona per almeno 5-10 minuti. Non alzarti bruscamente per evitare cali di pressione (sincopi vasovagali).
- **Attività fisica:** Per le successive 24 ore, evita sport intensi, lavori pesanti o sollevamento pesi con il braccio utilizzato per il prelievo. Il tuo corpo ha bisogno di tempo per reintegrare la quota liquida.
- **Fumo e Alcol:** Non fumare per almeno 2 ore dopo la donazione: la nicotina causa vasocostrizione e potrebbe provocarti vertigini o svenimenti. Evita l'alcol fino al pasto successivo.
- **Alimentazione:** Fai un pasto sano e bilanciato, evitando pasti eccessivamente pesanti che richiamerebbero troppo sangue verso l'apparato digerente, causandoti sonnolenza o debolezza.

6.3 Garanzie e Diritti del Donatore

- **Privacy e Segreto Medico:** Tutti i dati sensibili, le risposte al questionario e l'esito degli esami sono protetti dal segreto professionale. Solo tu e il personale medico autorizzato avrete accesso a queste informazioni.
- **Esami del Sangue:** Ad ogni donazione riceverai gratuitamente a casa (o via portale) gli esiti di esami del sangue completi. È un ottimo modo per monitorare la tua salute periodicamente.
- **Permesso Lavorativo:** Per legge, i lavoratori dipendenti hanno diritto a una giornata di riposo retribuita nel giorno della donazione, previa presentazione del certificato rilasciato dal centro trasfusionale.

7 Fonti e Approfondimenti

Per dati sempre aggiornati e per trovare il centro più vicino:

- Centro Nazionale Sangue (CNS)
- Ministero della Salute