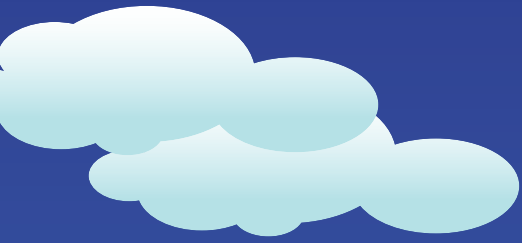


**Un regalo
che vale una vita!**





Indice

2

Uno per tutti, tutti per uno!

4

Il corpo umano. Perfetto e fantastico!

10

Pane, sport e fantasia!

16

Vediamo da vicino che succede al cuoricino!

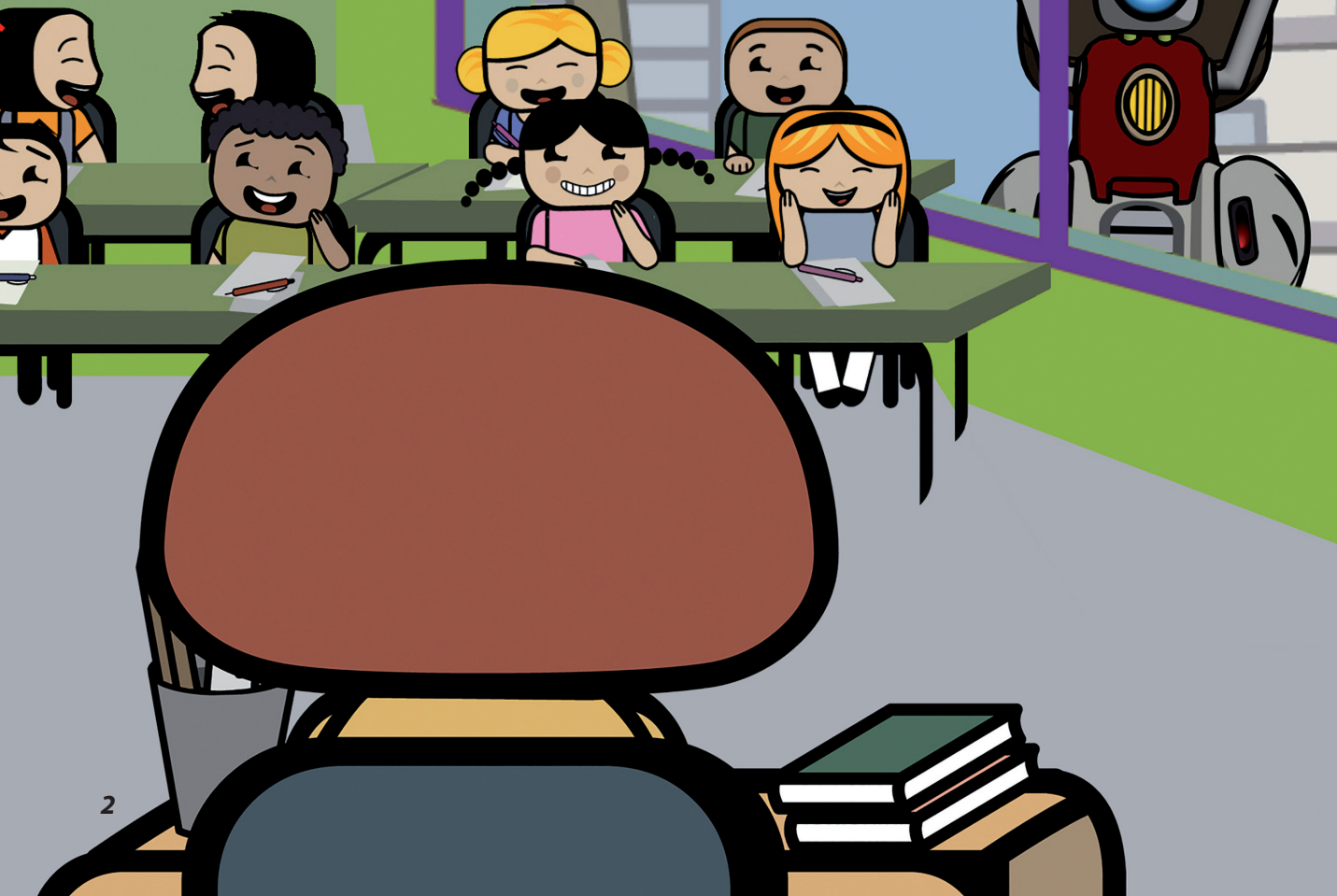
18

Doppio compleanno!

20

Un regalo che vale una vita!

Uno per tutti, tutti per uno!





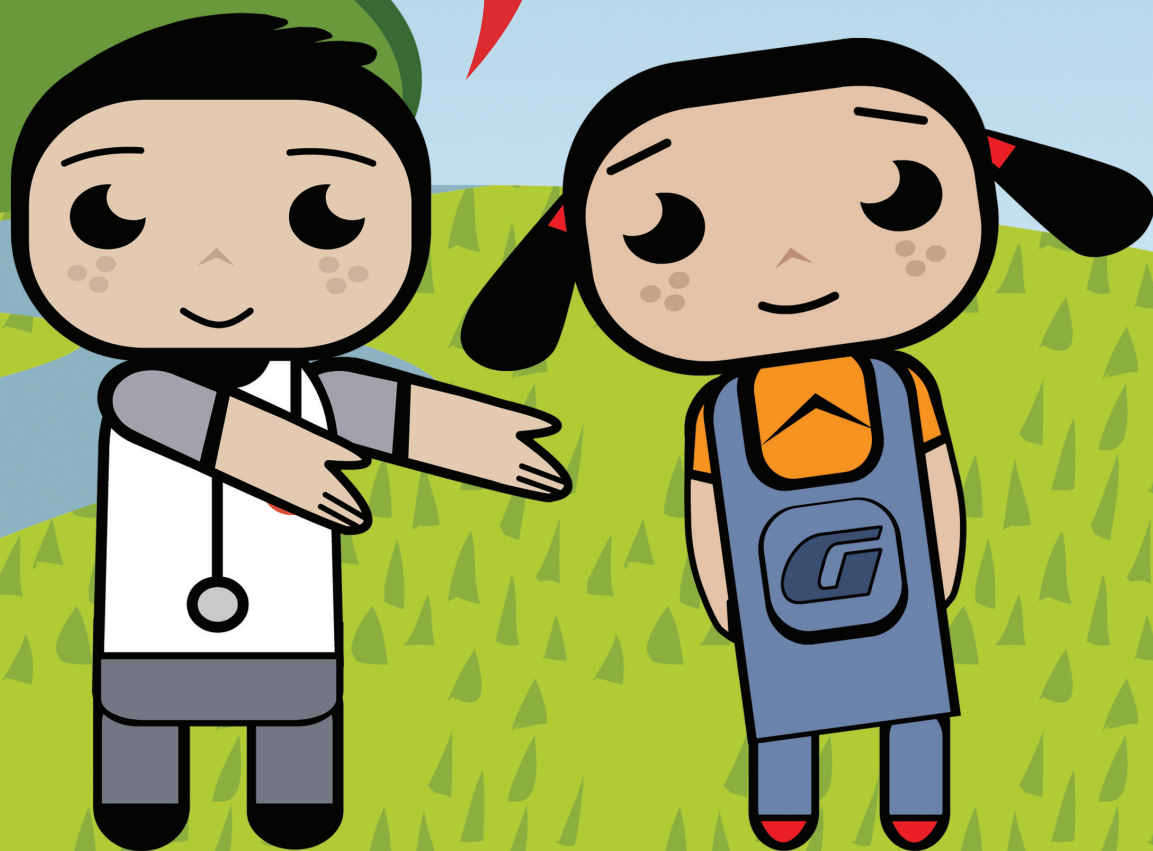
Sai cos'è la solidarietà?

È una parola che non finisce mai.

Perché vuol dire aiutare, sempre, chi è in difficoltà. Per esempio, se uno dei tuoi amici in classe finisce la penna, sicuramente qualcuno gliene presterà un'altra. Oppure se il tuo fratellino più piccolo non riesce a scendere da una sedia troppo alta, tu o qualcuno della famiglia sarete pronti ad aiutarlo. Essere sempre pronto a porgere una mano, offrire un sorriso a chi ne ha bisogno, non lasciare mai solo un amico: questo vuol dire solidarietà. Non dimenticare mai che aiutare gli altri rende tutti più felici.



**Il corpo umano.
Perfetto e fantastico!**



Il corpo umano è una macchina perfetta.

Dentro di noi ogni pezzo fa la sua parte in maniera impeccabile.

Dunque se camminiamo, ridiamo, saltiamo, parliamo è grazie a tutti: lo scheletro, il cuore, il fegato e tantissimi altri organi che, insieme al sangue, alla pelle e alle cellule, rendono il corpo umano davvero fantastico.

Per esempio, i muscoli insieme alle ossa sono i responsabili di ogni nostro movimento.

Nel corpo ce ne sono tantissimi, più di 600: non ci accorgiamo di ognuno di essi, anche perché hanno dimensioni e ruoli ben diversi, ma tutti insieme costituiscono quasi la metà del nostro peso.



Gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, la pelle invece sono organi di senso. Essi ci consentono di conoscere il mondo che ci circonda.

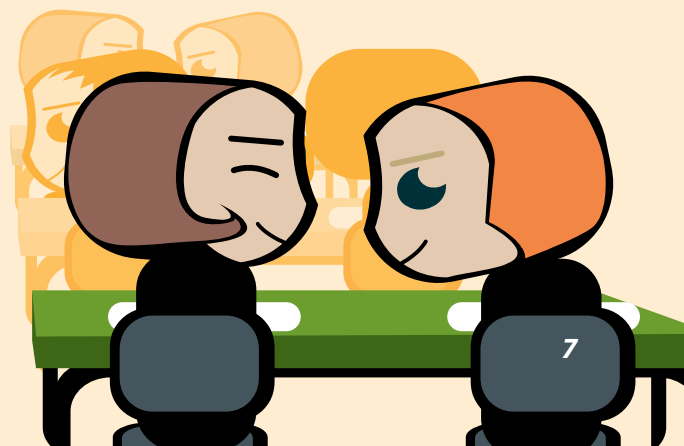
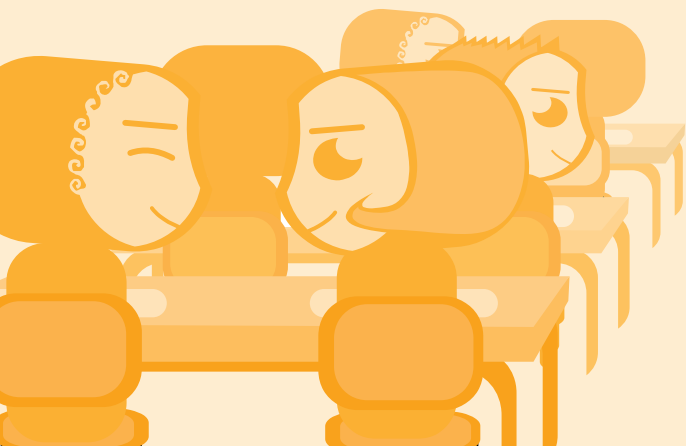
Le orecchie raccolgono i suoni. Gli occhi ci permettono di vedere e sono sensibili agli stimoli luminosi. Il naso percepisce gli odori.

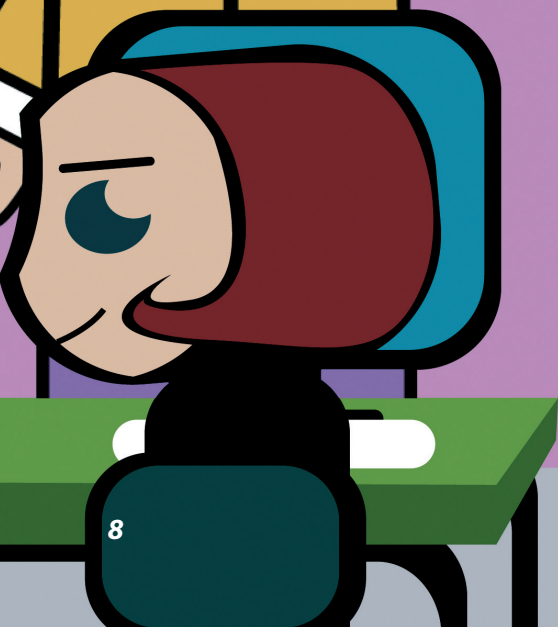
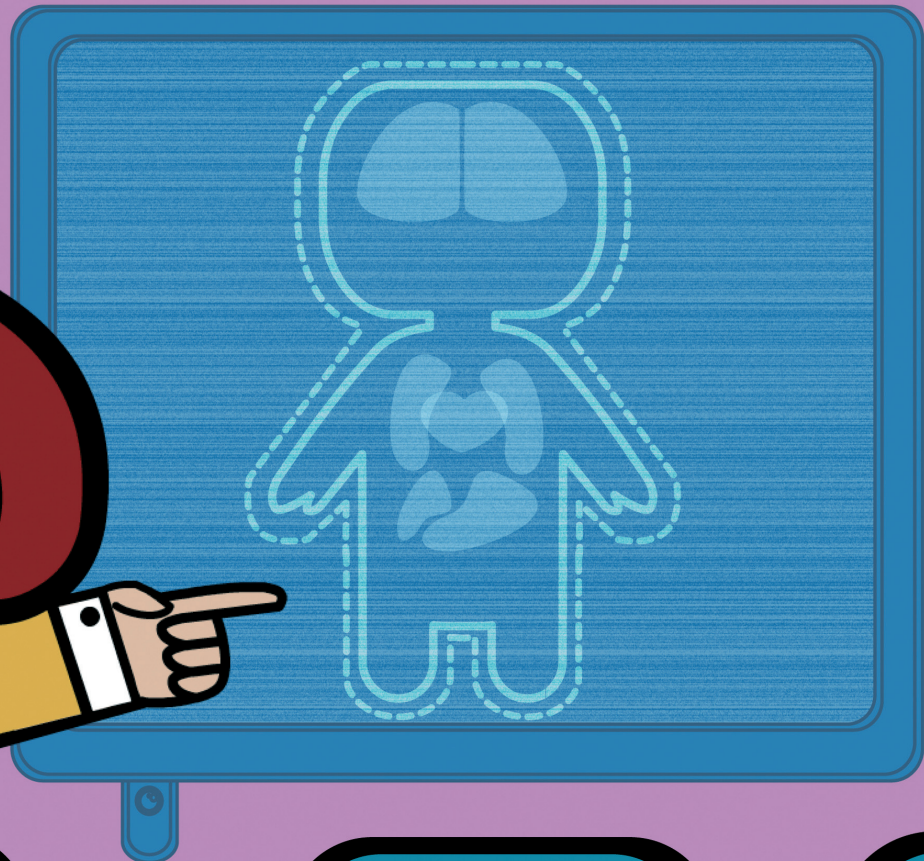
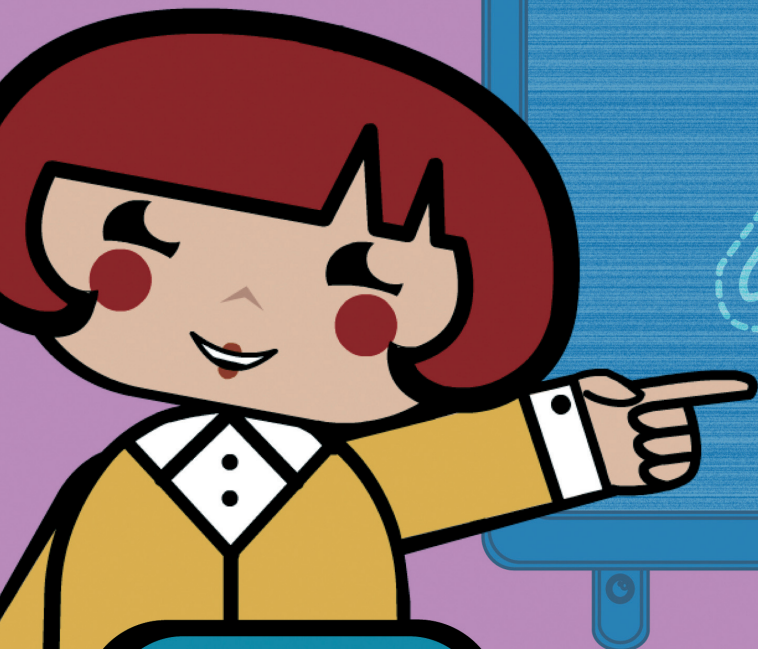
La pelle è sensibile al dolore, al calore, al freddo.

La lingua ci permette di distinguere i vari sapori.

Poi ci sono lo stomaco, il fegato e l'intestino che ci permettono di mangiare e di nutrirci, trasformando il cibo e occupandosi poi di eliminare le sostanze non digerite di scarto.

Insomma, il corpo umano è una grande orchestra in cui ogni strumento suona insieme agli altri e la musica che noi ascoltiamo è ogni giorno il suono della vita.





Come abbiamo detto il corpo umano è una macchina perfetta fatta di tante parti in cui ognuno fa il suo dovere: per esempio il fegato è indispensabile alla digestione, infatti le sostanze assorbite nell'intestino arrivano al fegato che le filtra e le trasforma.

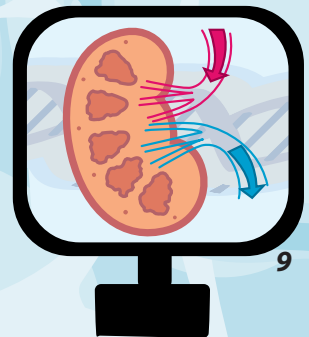
I reni invece hanno la funzione di filtrare il sangue e di depurarlo dalle sostanze cattive e dall'eccesso di sali e di acqua, di cui ci liberiamo facendo pipì.

Mentre i polmoni sono i nostri due serbatoi d'aria, che ci permettono una buona respirazione e di nuotare sott'acqua!

Ognuno è indispensabile e sono tutti dei gran lavoratori.

Se per qualche motivo una parte del nostro corpo smette di funzionare bene e non si riesce a curarla con le medicine, in alcuni casi può essere sostituita con un altro organo.

Questa sostituzione si chiama trapianto.





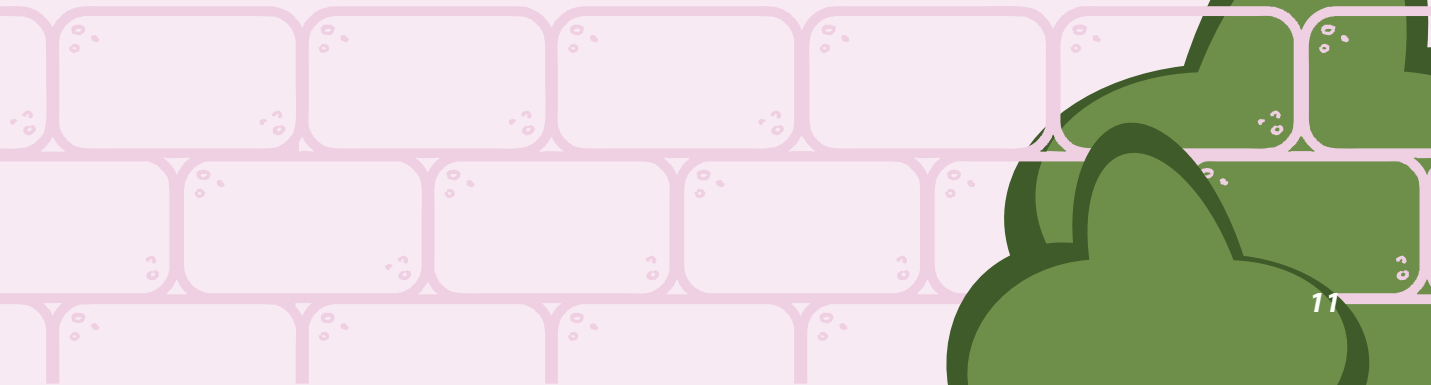
Pane, sport e fantasia!



Per crescere bene bisogna mangiare un po' di tutto, variando gli alimenti e non esagerando nelle quantità.

Infatti alla tua età il corpo è ancora in costruzione e ha bisogno di tutti i mattoncini utili per diventare più grande.

Questi mattoncini sono le proteine, i carboidrati, i sali minerali, le vitamine e i grassi, contenuti in giusta misura in una dieta equilibrata.



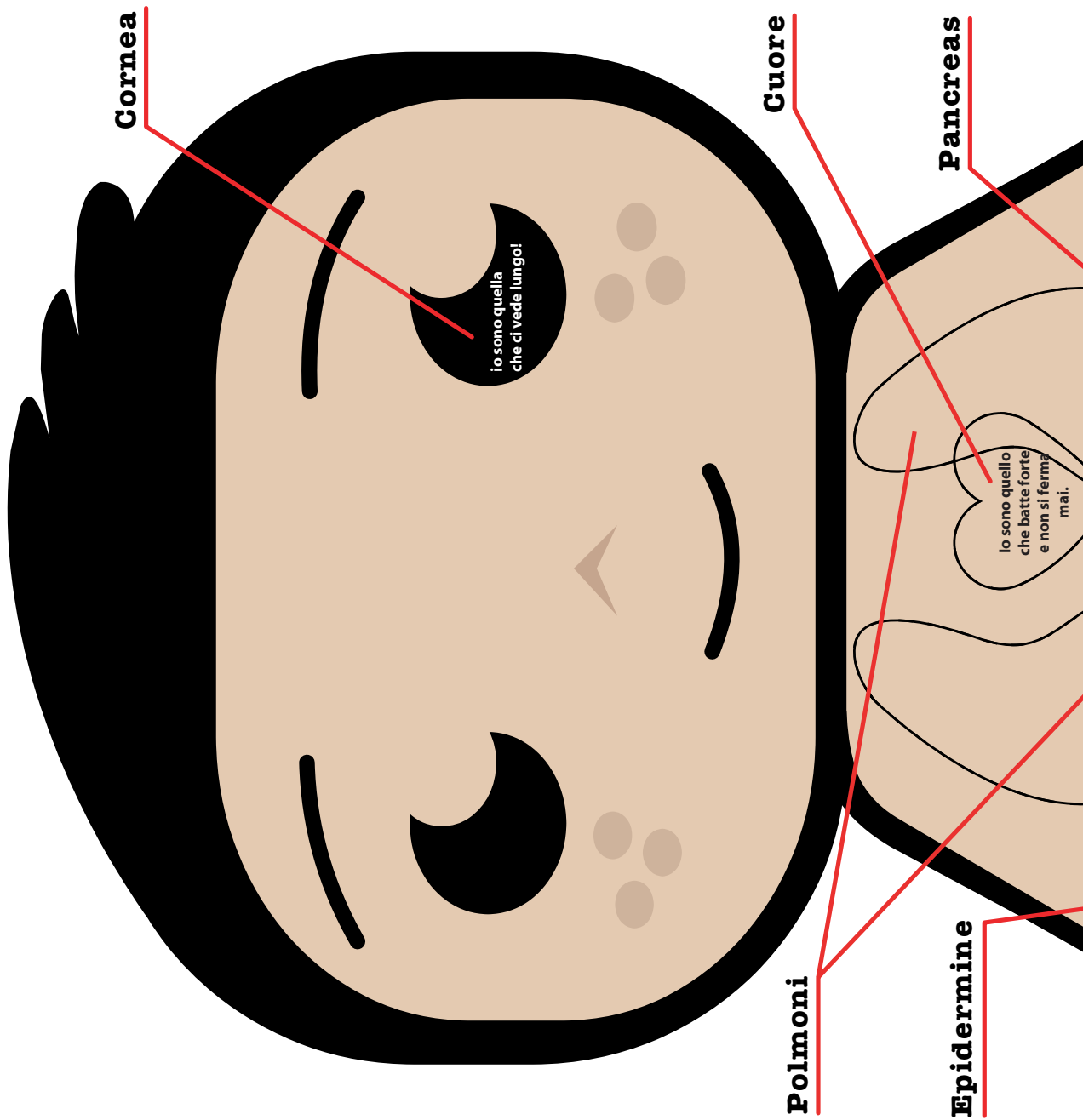


Dunque fin da ora bisogna imparare a non mangiare esageratamente cibi troppo ricchi di grassi e/o di zuccheri, ricordandosi di mangiare frutta e verdura.

E mentre i mattoncini fanno il loro dovere, tu puoi aiutare la costruzione del tuo corpo muovendoti o facendo sport.

Sì, perché al corpo piace muoversi e il movimento fa crescere i muscoli sani.





Cornea

Cuore

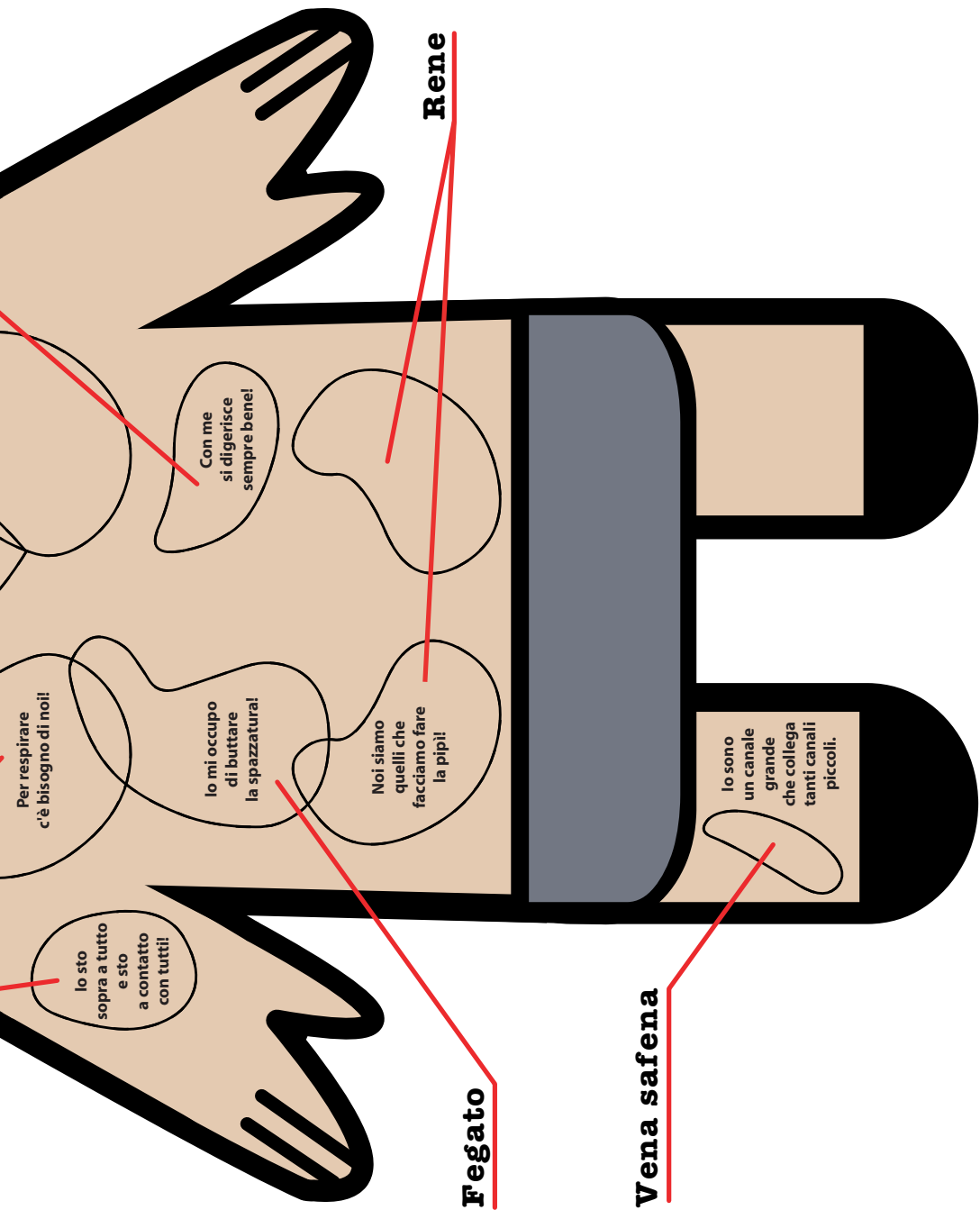
Pancreas

Polmoni

Epidermine

io sono quella
che ci vede lungo!

Io sono quello
che batte forte
e non si ferma
mai.



Per respirare
c'è bisogno di noi!

Io sto
sopra a tutto
e sto
a contatto
con tutti!

Con me
si digerisce
sempre bene!

Io mi occupo
di buttare
la spazzatura!

Noi siamo
quelli che
facciamo fare
la pipì!

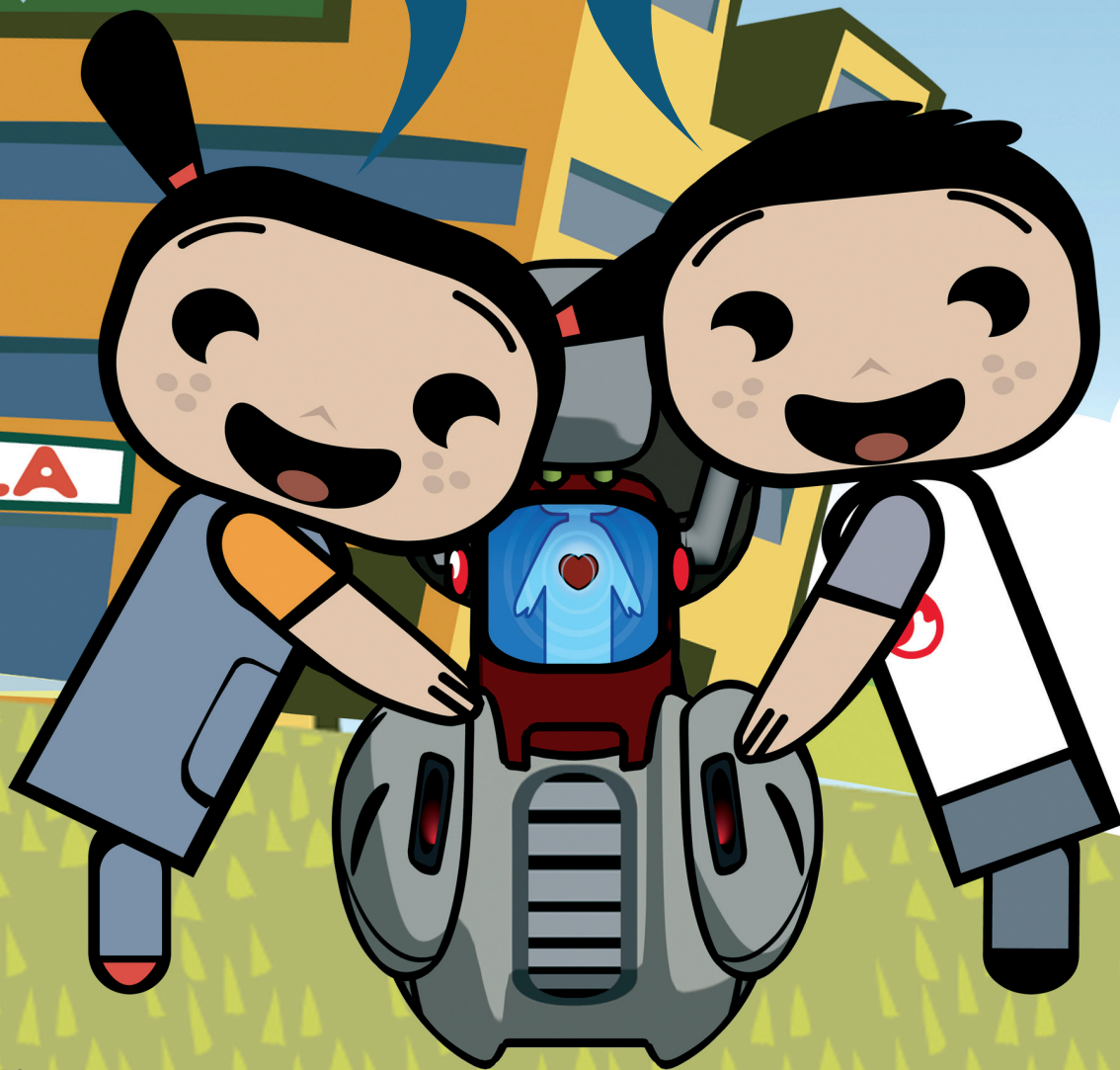
Io sono
un canale
grande
che collega
tanti canali
piccoli.

Rene

Fegato

Vena safena

Vediamo da vicino,
che succede al cuoricino!



Il tuo cuore ha un battito inconfondibile.

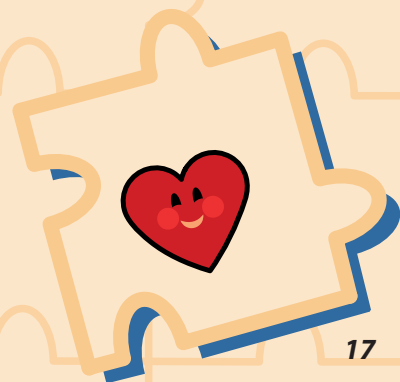
Se metti una mano sul petto o appoggi l'orecchio sul torace di qualche tuo amico, sentirai questa macchina meravigliosa e perfetta che batte vivacemente. Il cuore è un muscolo che non si ferma mai!

È grosso come un pugno, sta al centro della gabbia toracica e ha un grande senso del ritmo: batte 100.000 volte al giorno, per molti molti anni.

La sua funzione è prima di tutto quella di pompare il sangue dai polmoni al resto del corpo e poi di nuovo ai polmoni.

Quando il cuore non funziona più tanto bene e non si riesce ad aggiustare, allora è necessario, in alcuni casi, sostituirlo con quello di un donatore.

Questa sostituzione si chiama trapianto.



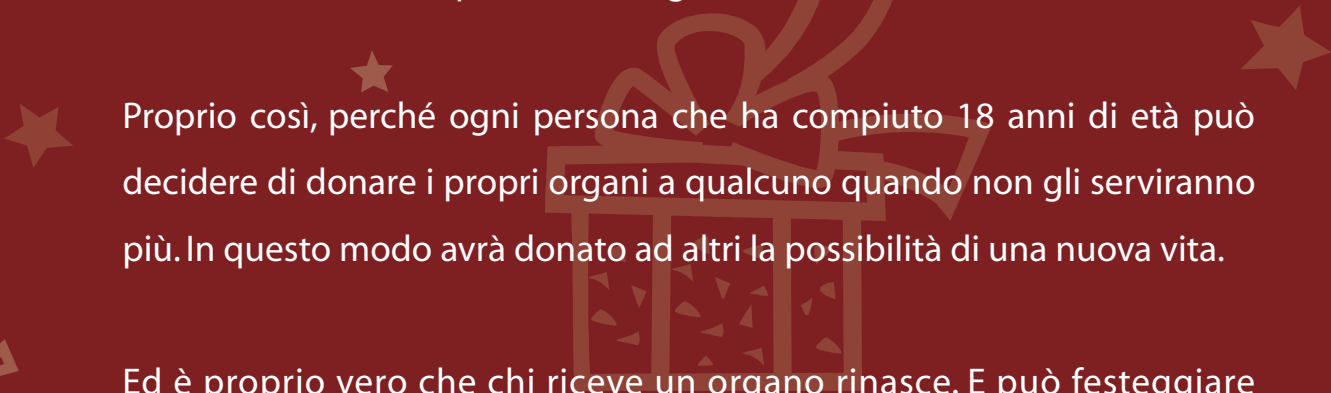
**Doppio
compleanno!**





Fare un regalo è bello tanto quanto riceverlo.

Ma c'è un regalo che vale più di qualsiasi altra cosa al mondo, il regalo più importante che possiamo fare a chi ne ha molto bisogno: un organo per continuare a vivere o per vivere meglio.




Proprio così, perché ogni persona che ha compiuto 18 anni di età può decidere di donare i propri organi a qualcuno quando non gli serviranno più. In questo modo avrà donato ad altri la possibilità di una nuova vita.

Ed è proprio vero che chi riceve un organo rinasce. E può festeggiare il suo compleanno due volte, quando è nato e quando è rinato!



Un regalo che vale una vita!





Il significato di tutto quello che abbiamo detto fin qui è che una vita che finisce può essere l'inizio di una vita nuova.

E perché succeda questo è necessario che ci siano i donatori, cioè delle persone con una grande generosità.

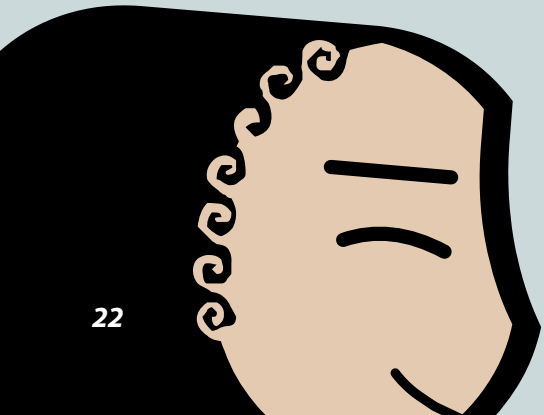
Per fortuna nel mondo di persone così ce ne sono tante. Sicuramente ne conosci anche tu.

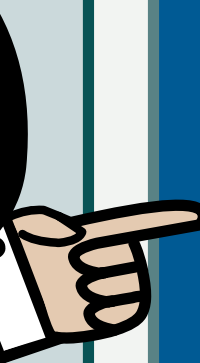
Uno dei modi per esprimere la volontà di donare i propri organi consiste nel compilare la "tessera di dichiarazione di volontà per la donazione di organi e tessuti", mettere la crocetta sul SÌ, firmare sotto la crocetta e portarla sempre con sé, vicino al proprio documento di identità.

Tu sei troppo piccolo e non puoi ancora dichiarare la tua volontà.

Quando avrai 18 anni potrai decidere e firmare il tuo tesserino.

Infatti, per dire SÌ alla donazione degli organi bisogna essere maggiorenni, avere una certa dose di bontà e tanta voglia di far girare meglio il mondo in cui viviamo!



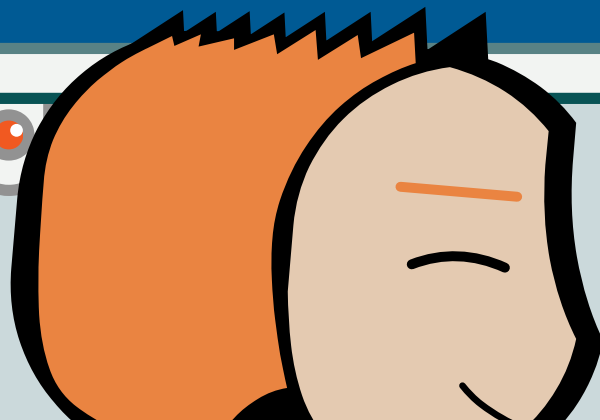


Adesso che lo sai puoi parlarne con i tuoi genitori, raccontare che oggi hai imparato un gesto di grande generosità che possono fare tutti, anche loro.

Compilare la tessera del donatore è un modo per dire SÌ alla donazione degli organi, ma ce ne sono tanti altri!

Se i tuoi genitori vogliono saperne di più possono consultare il sito internet del Centro Nazionale Trapianti:

www.trapianti.salute.gov.it





Glossario

Carboidrati o zuccheri: possono essere complessi e semplici; quelli complessi sono presenti in vari alimenti (pasta, pane, riso, legumi, ecc.), quelli semplici sono presenti, oltre che nello zucchero, nel miele, nei dolci e nelle bevande zuccherate. Forniscono energia all'organismo.

Cellula: è la più piccola parte vivente di un organismo proprio perché ha un ciclo vitale auto-nomo: nasce, cresce, si riproduce e muore. Tutti gli esseri viventi sono costituiti da un'infinità di piccolissime cellule che possono avere dimensioni e forme molto diverse.

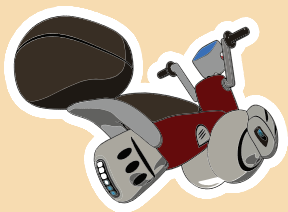
Alcuni esseri viventi sono formati da una sola cellula e si dicono "unicellulari", altri da più cellule (come l'uomo) e si dicono "pluricellulari".

Grassi: rappresentano una scorta di energia che viene bruciata lentamente nel nostro corpo. Esistono grassi di origine animale (burro, lardo, ecc.) e di origine vegetale (ad esempio: olio di oliva, olio di semi di mais, olio di arachidi).

Proteine: sono elementi "plastici" o "costruttivi" che servono per nutrire e costruire nuove cellule e per riparare i tessuti danneggiati. Sono presenti soprattutto nella carne, nelle uova, nei formaggi e nei legumi.

Vitamine e Sali minerali: sono sostanze regolatrici e protettive perché il corpo le utilizza per difendersi dalle malattie, mantenersi in buona salute e per assimilare gli alimenti.

Non sono prodotte dall'organismo, quindi devono essere introdotte regolarmente nel nostro corpo attraverso l'alimentazione. Sono presenti principalmente nella frutta, nella verdura, nel pesce e nel latte.



Salvo e Gaia. Un regalo che vale una vita!
è un progetto formativo della *Campagna Nazionale su*
Donazione e trapianto di organi, tessuti e cellule



Promossa da

Ministero della Salute

In collaborazione con il **Centro Nazionale Trapianti**

e le Associazioni di settore

ACTI, ADMO, AIDO, AITF, ANED, FORUM, LIVER POOL, MARTA RUSSO

Realizzato da

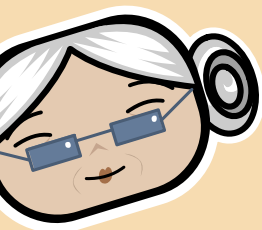
FANAL srl, Roma

Direzione Creativa **Nando Lambertucci**

Illustrazioni **Oliva Studio, Roma**

Testi **Roberta Perone**

Coordinamento **Emanuela Mazza**



In collaborazione con

Ufficio Comunicazione Centro Nazionale Trapianti

e

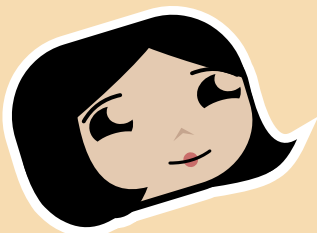
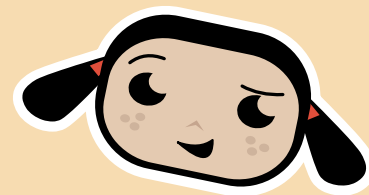
Mirella Mancuso, AIDO

Per il filmato

Ideato da **Emanuela Mazza**

Realizzato da Associazione **Amici del Trapianto di Fegato, Roma**

Patrocinato da **Segretariato Sociale RAI**



Illustrazioni e Animazioni **Oliva Studio, Roma**

Sceneggiatura **Idee & Co., Roma**

Doppiaggio Mix e Sound Design **General Jingles, Roma**

Editing **Cineteam, Roma**

Salvo e Gaia. Un regalo che vale una vita!
è un progetto formativo della Campagna Nazionale
su donazione e trapianto di organi, tessuti e cellule promossa
dal Ministero della Salute in collaborazione
con il Centro Nazionale Trapianti e le Associazioni di Settore.



Ministero della Salute



Centro Nazionale Trapianti



www.salvoegaia.it