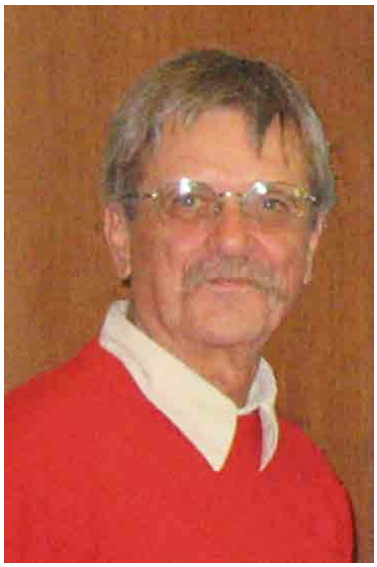
Cuore Amico informa

2018

IL SALUTO DEL PRESIDENTE



Cari Soci,
nell'anno 2000 mi sono candidato per far parte del Consiglio Direttivo di questa Associazione. Sono stato motivato da una lettera che l'allora presidente Luciano Tremul aveva inviato a tutti i soci, lettera nella quale esprimeva le sue grosse preoccupazioni in merito alla sopravvivenza di "Cuore Amico" per mancanza di collaboratori che, per svariati motivi lasciavano la loro carica. Valutata l' importanza di quanto veniva svolto in questa Associazione come opera di prevenzione volta a salvaguardare la salute di tutti noi ho deciso di accettare l'invito e mi sono candidato. Sono passati ormai diciassette anni che sono volati fra impegni ed organizzazioni. Quella chi io chiamo la mia *squadra* lavora in completo affiatamento per il fine primario della nostra Associazione, organizzare varie iniziative per migliorare la comprensione e la consapevolezza che una vita sana migliora la nostra salute ed il nostro stato d'animo. Tuttavia se qualcuno vorrà venire a darci una mano sarà il benvenuto.
Nel mese di maggio 2017 è venuto a mancare Arrigo Curiel fondatore della nostra Associazione. A lui va la nostra riconoscenza per la preziosa eredità che ci ha lasciato. Nel suo ricordo portiamo avanti la nostra Associazione. Nella pagina seguente trovate un riassunto, per sommi capi, in quanto la sua vita è stata veramente una grande lunga e bella avventura.
La volontaria Marina Sandrin ha rassegnato le sue dimissioni, viene così a mancare una figura emblematica della nostra Associazione. La ringrazio di cuore per la grande abnegazione che ha speso nell'esplicare le sue mansioni. Una giovane si è proposta al nostro gruppo di lavoro offrendo la sua esperienza nel tempo libero: Francesca Barrella. Non mi dilungo oltre sulle nostre attività ed iniziative, in quanto, scorrendo le pagine seguenti troverete illustrato il nostro lavoro svolto nel 2017.
Come ogni anno ringrazio tutti: le Infermiere, il Consiglio Direttivo, il Comitato Tecnico, i Collaboratori e l' istruttore Pappalardo Giuseppe.
Ringrazio il Comune di Muggia che ci supporta nelle nostre attività e che ci ospita per le nostre conferenze, il Comando della Base Logistico Amministrativa di Lazzaretto che ogni anno mette a nostra disposizione la piscina per i nostri corsi di Aquagym, il Circolo della Vela di Muggia che ci concede la sua struttura per la nostra ginnastica ed infine il Ricreatorio "F. Penso", che all'occorrenza, ci concede la "Sala Roma" per le nostre attività.
Grazie all'ASUITS ed alla Regione per i contributi che ci erogano per partecipare alle spese delle nostre iniziative.
Un sentito ringraziamento all'Associazione "Amici del Cuore": per il contributo pratico che ci offre nell'organizzare i corsi di primo intervento in caso di arresto cardiaco.
Un ringraziamento particolare a tutti i Cardiologi che assecondano le nostre iniziative.

Il Presidente
Giorgio Mauro

IL 5 PER MILLE

I modelli per la Dichiarazione dei redditi hanno uno spazio riservato al 5 x mille.

1. Firma nel riquadro dedicato alle Organizzazioni Non Lucrative (Onlus)
2. Inserisci il codice fiscale di CUORE AMICO - ONLUS:

90040310329

ARRIGO CURIEL

E' scomparso nel mese di maggio 2017 il fondatore dell'Associazione Cuore Amico. Proveniva dalla prima Associazione Cardiopatici *Sweet Heart* di Trieste di cui era stato il cofondatore e presidente per dieci anni ed in seguito presidente onorario. In questa veste, assieme ai suoi collaboratori promosse moltissime attività e manifestazioni in favore dei cardiopatici e soprattutto della prevenzione della malattia. Lavorò per quindici anni all'Ufficio Tecnico di Muggia e, nella nostra cittadina, favorì la nascita dell'attuale Associazione, forte dell'esperienza nel Circolo *Sweet Heart*. Lo accompagnarono nella nuova avventura i triestini Enrico Cozzolino ed il dott. Claudio Marsilli assieme ai muggesani Giuseppe Bertotti, Raniero Bertocchi, Giovanni Ciacchi e Piero Lunghi.
Un comitato promotore formato da: Raniero Bertocchi, Giuseppe Bertotti, Giovanni Ciacchi, Enrico Cozzolino, Adelchi Fumo, Michele Giordano, Giuseppe Loredan, Pietro Lunghi, Aldo Mantovani, Claudio Marsilli, Marina Marzi, Bruno Miotto, Bruno Poclen e Luciano Tremul pone le basi per la costituzione del sodalizio. Nel 1989 viene sottoscritto l'atto costitutivo della nuova Associazione Cuore Amico.
Primo presidente fu il dott. Claudio Marsilli, vicepresidente Luciano Tremul, segretario Sergio Frausin e tesoriere Giuseppe Bertotti; consiglieri e sindaci: Pietro Lunghi, Enrico Cozzolino, Aldo Mantovani, Adelchi Fumo, Marina Marzi, Bruno Miotto, Bruno Poclen e Michele Giordano. Nel 1993, per il suo ruolo fondamentale nella nascita dell'Associazione venne nominato Socio Onorario. L'Associazione si è impegnata, prima con il presidente Luciano Tremul ed in seguito con Giorgio Mauro a seguire i suoi programmi, cercando sempre di migliorare tenendo in evidenza il suo esempio. Cuore Amico ringrazia; senza la sua presenza e, naturalmente quella di tutti coloro che hanno lavorato con e per lui non saremmo qui. Arrigo Curiel nacque il 21 maggio 1922 a Trieste. Lasciati presto gli studi si arruola negli Alpini e, successivamente, nei Paracadutisti. Combatte diverse guerre su diversi fronti: Grecia, Calabria, Alpi Occidentali, Sicilia. Socio accademico del *Gruppo Italiano Scrittori di Montagna* viene premiato in diversi concorsi per la letteratura. Leone della Folgore Sergente Maggiore Paracadutista fu valido combattente nella Divisione Fanteria paracadutista Folgore in Africa fu rimpatriato perché ferito. Una volta guarito fu incorporato nella 33ª Compagnia/XI° Btg./185° Rtg./*Divisione Nembo*, reparto con cui condivise le traversie del 1943 in Sicilia e Calabria. Dopo l'armistizio, nella campagna di guerra successiva, conquistò un'ulteriore decorazione. Distaccato per un breve periodo presso il *Btg. Alpini Piemonte*, ritornò poi al reparto originario per operare anche con il S.I.M. ed i Servizi Britannici. Fu per quasi dieci anni Presidente della Sezione ANDPI di Trieste. (Fonte: *CongedatiFolgore.com*). Ha scritto alcuni libri sulle sue esperienze. Si possono trovare nelle librerie o sugli appositi siti Internet. (*f.s.*)
Citiamo le sue parole in occasione del 20° della nostra Associazione.

Esprimo le mie più sentite congratulazioni per la mostra allestita nel celebrare il 20° anniversario della costituzione di "Cuore Amico". Bella, semplice, ma molto significativa, ed un sincero ringraziamento per l'accoglienza affettuosa che mi avete dimostrato. L'intima, profonda convinzione, nella mia veste di promotore, ripensando a tutte le difficoltà ed alla volontà dimostrata dai vari consigli direttivi, che molta strada è stata fatta, impiegando modesti mezzi disponibili, ottenendo buon uso, con serenità e fraterna amicizia. C'è qualcosa di diverso, di migliore, che pur vive di splendidi ricordi. Una realtà viva, l'Associazione Cuore Amico e non solo a Muggia. Ha una propria immagine, un proprio ruolo, un suo particolare carattere. Ha una presenza costruttiva ed è un valido supporto ai suoi iscritti ed alla collettività. Motivi per guardare avanti e lontano. Questo il mio augurio più fervido che trae origine dall'esperienza vissuta. Molto cordialmente. Arrigo Curiel

MARINA PAROVEL

Muggesana…… di adozione da sempre è una figura molto conosciuta ed apprezzata nella nostra comunità. E' stata per due mandati presidentessa delle Donne Artigiane presso la Confartigianato di Trieste. in seguito Presidente delle Pari Opportunità di Muggia, nonchè Vicepresidente della Fameja Mujesana. Figura eclettica ha frequentato la Scuola di Cucina "Peccati di Gola" a Venezia e la Scuola del merletto a tombolo di Gorizia sezione di Muggia; alcuni suoi lavori sono stati pubblicati su riviste specializzate; si diletta inoltre nelle arti figurative, partecipando a tutte le collettive a Muggia. Originale la sua interpretazione del cuore a ricamo, questa volta inteso come sfera affettiva e non come organo vitale; secondo la sua interpretazione si possono ric-amare i buoni sentimenti o i propositi. A voi la scelta.

CUORE AMICO AL SERVIZIO DI CHI HA BISOGNO

In gennaio ed in dicembre 2017 ci siamo attivati in due manifestazioni che esulano dai nostri compiti statutari, ma non per questo meno importanti: la LUCCIOLATA, raccolta di fondi per la Casa di Natale del CRO di Aviano, che ripetiamo già tre anni in gennaio. Domenica 17 dicembre in contemporanea con i media, abbiamo partecipato alla raccolta di fondi per TELETHON che dal 1990 promuove e finanzia la ricerca scientifica in Italia per la cura delle malattie genetiche rare.

Nella foto a destra: l'organizzatrice e Presidente dell'AIDA: Paola Serra; il Presidente dell'Università della Terza Età, Fulvio Piller, il Presidente di Cuore Amico-Muggia Giorgio Mauro e l'Assessore Mirna Viola.

Tutti insieme per la Lucciolata

INIZIATIVE 2017 DEL CENTRO CARDIOVASCOLARE

Nel mese di febbraio al Caffè S. Marco il Dott. Andrea di Lenarda, Responsabile del Centro Cardiovascolare di Trieste, ha tenuto una conferenza sulle iniziative dell'anno.
Di seguito vi illustriamo il suo programma.

CAMMINA PER IL TUO CUORE

Anche quest'anno è partita l'ormai consueta camminata organizzata dal Centro Cardiovascolare di Trieste. Non possiamo certo essere orgogliosi per la partecipazione dei nostri soci.

Cuore Amico?
Tutti qui!

Il Presidente di "Cuore Amico Muggia" assieme al Presidente degli "Amici del Cuore" ed all'infermiere Massimiliano Forza che tanto ci hanno aiutato per i nostri corsi di arresto cardiaco.

IL TRUCK TOUR

Il Centro Cardiovascolare, l'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste, il Comune di Trieste, la Fondazione per il Tuo Cuore, l'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri. Hanno promosso l'Iniziativa di Prevenzione Cardiovascolare.

Il Truck Tour è stato presente a Trieste il 25-26 ottobre in *Piazza Sant'Antonio*, il 27 ottobre in *Piazza Unità D'Italia.* Durante le giornate della manifestazione è stato offerto gratuitamente uno **Screening di prevenzione cardiovascolare** che comprendeva: la rilevazione della pressione arteriosa, elettrocardiogramma, raccolta anamnesi; ed uno **Screening metabolico** con prelievo capillare e stampa del profilo glicidico, lipidico e del proprio rischio cardiovascolare.

"TRIESTE IN CAMMINO 10.000 PASSI PER STAR BENE"

Il Centro Cardiovascolare di Trieste diretto dal Dott. Andrea Di Lenarda ha presentato un'iniziativa molto interessante che ci sentiamo di proporre ai nostri soci ed a tutti coloro che leggono queste pagine. Camminare fa bene, questo si sa e se camminando ci si può fermare ad ammirare qualche vetrina o a bere un caffè ci accorgeremo che i 10.000 passi proposti in fin dei conti non sono un'esagerazione…… e il nostro cuore ci ringrazierà.

Percorso Saba (2.16 km): Piazza Unità, Piazza Piccola, Passo Costanzi, Chiesa di Santa Maria Maggiore, Via della Cattedrale, Cattedrale di San Giusto, Via San Giusto, Via Capitolina, Via del Monte, Piazza Silvio Benco, Corso Italia, Via Dante Alighieri, Via San Nicolò, Via San Spiridione, Via Teatro Romano, Via di Tor Bandena, Via Beccherie, Via Malcanton, Piazza Unità.

Percorso Joyce (3.1 km): Piazza Unità, Piazza Giuseppe Verdi, Via Luigi Einaudi, Riva 3 Novembre, Via Vincenzo Bellini, Via Trento, Via Giorgio Galatti, Piazza Oberdan, Via Giustiniano, Via Marco Tullio Cicerone, Via Pierluigi da Palestrina, Via San Francesco d'Assisi, Via Guido Zanetti, Via Ugo Polonio, Viale XX Settembre, Via Giusto Muratti, Via Cesare Battisti, Passo Fausto Pecorari, Piazza San Giovanni, Via delle Torri, Via San Lazzaro, Via Niccolò Paganini, Piazza Sant'Antonio nuovo, Via Gioacchino Rossini, Via Roma, Via San Nicolò, Via della Cassa di Risparmio, Piazza della Borsa, Piazza Unità.

Percorso Svevo (2.12 km): Piazza Unità, Capo di Piazza Monsignor Antonio Santin, Via Punta del Forno, Via dei Capitelli, Via di Cavana, Piazza Attilio Hortis, Via Torino, Piazza Venezia, Via del Lazzaretto Vecchio, Salita al Promontorio, Riva Grumula, Riva Tommaso Gulli, Riva Nazario Sauro, Riva del Mandracchio, Piazza Unità

LEZIONI DI GINNASTICA

Corso di mantenimento

Corso di prevenzione

Corso di aquagym

Quest'anno secondi!!!

Ci hanno battuto i ragazzi del Ricreatorio "F. Penso".
Siamo felici per loro!!

Pronti per la partenza

Premiata la nostra Socia Silvia Bordon anche quest'anno come la... meno giovane

La premiazione

... però il prosciutto l'abbiamo ricevuto lo stesso!

IL CUORE DI TRIESTE
SIMPOSIO INTERNAZIONALE
ORGANIZZATO DAL POLO CARDIOLOGICO DI CATTINARA

12.000 ricoveri in 5 anni presso la Struttura Complessa di Cardiologia del Polo Cardiologico di Cattinara diretta dal 1999 da Gianfranco Sinagra, 30% di attrazione su non residenti; oltre 150.000 prestazioni ambulatoriali in 5 anni, 15.000 delle quali su pazienti non residenti in Friuli Venezia Giulia. Cifre derivate da un forte Polo Ospedaliero dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata (ASUITS), capace di attrarre e gestire patologie, tecnologie e percorsi complessi. Per tutte queste attività vi è fortissimo collegamento, integrazione, continuità con la Cardiochirurgia, le strutture territoriali (Centro Cardiovascolare e Medici di Medicina Generale), tutte le strutture ospedaliere di Cattinara e l'IRCCS Burlo Garofolo per la caratterizzazione genetica delle Cardiomiopatie. Intensa l'attività di didattica e ricerca. Molto attivo sul piano clinico e scientifico il Registro Cardiomiopatie, parte di un network internazionale europeo e transoceanico che include oltre 2000 pazienti con varie cardiomiopatie, costruito dalla fine degli anni '70 con il capitale aggiunto di un follow up sistematico che ha contribuito a generare un intensa ed autorevole attività scientifica con oltre 340 contributi.

Con queste credenziali nei giorni 26 e 27 maggio nel mese Europeo dello Scompenso Cardiaco e con il patrocinio dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste, dalle 8.30 del mattino, a Trieste, presso il CENTRO CONGRESSI, STAZIONE MARITTIMA si e' svolto l'importante Simposio Internazionale

"ADVANCES IN HEART FAILURE,CARDIOMYOPATHIES AND PERICARDIAL DISEASES"

Lo scompenso cardiaco è la via finale comune che partendo da molte cause (dall'infarto miocardico e malattie valvolari alle cardiomiopatie) determina sintomi come la mancanza di fiato e la facile affaticabilità che derivano dall'incapacità del cuore a pompare una quantità di sangue sufficiente per il funzionamento dei tessuti. Lo scompenso cardiaco e' considerato una nuova pandemia, in particolare nei pazienti con più di 65 anni. Infatti, ad oggi, circa si contano circa 23.000.000 di persone affette da scompenso. In questi pazienti un approccio multidisciplinare e' fondamentale per garantire il miglior trattamento possibile. Dall'altro lato, le Cardiomiopatie sono malattie non frequenti ma che interessano soggetti mediamente molto giovani, hanno spesso carattere familiare e sono gravate da un elevato rischio di morte improvvisa o di trapianto cardiaco. Grandi sono stati i progressi della farmacologia, cardiochirurgia, dispositivi tecnologici elettrici e meccanici ma vi è ancora molto da comprendere, sui profili di rischio, modalità di espressività clinica ed evoluzione, risposte personalizzate alle terapie, criteri di selezione per i dispositivi elettrici e meccanici per una medicina efficace, appropriata e sostenibile. Il congresso ha visto interagire numerosi docenti e discenti provenienti da tutto il mondo. In particolare, oltre 50 autorevoli ricercatori internazionali da Europa ed USA si sono confrontati sulle ultime novita' in tema di scompenso cardiaco, cardiomiopatie e malattie del pericardio approfondendo tematiche riguardanti aspetti clinici, diagnostici, di biologia molecolare, genetica, bioingegneria e biomeccanica. Molti Ricercatori e clinici delle realtà cardiologiche di Trieste come Gianfranco Sinagra, Mauro Giacca, Andrea Di Lenarda, Aniello Pappalardo, Andrea Perkan, Orfeo Sbaizero, Giancarlo Vitrella, Marco Merlo, Massimo Zecchin, Davide Stolfo, Enrico Fabris, hanno contribuito allo scambio di esperienze ed idee ponendoTrieste al centro dell'attenzione e delle esperienze culturali e scientifiche. Una vivace e proficua discussione e' stata alla base dell'intenso scambio di opinioni, esperienze e punti di vista tra discenti e docenti e l'attiva partecipazione di specializzandi e studenti di medicina, biologia e biotecnologie mediche ha ravvivato lo scopo di condivisione e di didattica del Congresso.

Presidente Prof. Gianfranco Sinagra
Direttore del Dipartimento Cardiovascolare ASUITS

PROGRESSI 2017 DELLA RICERCA COLLABORATIVA FRA ICGEB E CARDIOLOGIA DEL POLO CARDIOLOGICO DI CATTINARA

Le malattie cardiovascolari sono tuttora la causa più frequente di morte, malattia cronica e disabilità al mondo. Nonostante i grossi passi avanti compiuti negli ultimi decenni nella terapia farmacologica ed interventistica dell'infarto miocardico e dello scompenso cardiaco, più del 50% dei pazienti va incontro ad un progressivo deterioramento della funzionalità cardiaca e delle condizioni di vita. Inoltre, considerando il progressivo innalzamento dell'aspettativa di vita media della popolazione mondiale, la prevalenza di pazienti affetti da malattie cardiovascolari è destinata ad incrementare ulteriormente nei prossimi anni.
Queste considerazioni sottolineano la necessità di nuove terapie per lo scompenso cardiaco in grado di cambiare significativamente la prognosi dei pazienti. Da alcuni anni la rigenerazione cardiaca si è presentata come una promettente strategia terapeutica e su di essa si stanno fortemente impegnando i ricercatori ICGEB coordinati da Mauro Giacca e Serena Zacchigna in collaborazione con i Cardiologi del Polo Cardiologico di Cattinara. La strada finora più battuta per ottenere la rigenerazione cardiaca è stata quella dell'utilizzo di cellule staminali di varia origine, dal midollo osseo, dal muscolo periferico, dal tessuto adiposo o dal tessuto cardiaco stesso. Studi pre-clinici molto promettenti hanno destato entusiasmo e fiducia nel successo di tale terapia, ma i numerosi trial clinici che sono stati in seguito intrapresi hanno dato risultati controversi sia riguardo ad endpoint maggiori, quali mortalità a breve ed a lungo termine, ospedalizzazioni per scompenso cardiaco, recidive di infarto, sia riguardo ad endpoint secondari, quali miglioramento della frazione di eiezione del ventricolo sinistro, tolleranza allo sforzo, qualità di vita. Un'altra strada percorsa è quella della terapia genica, la somministrazione tramite vettori virali di geni specifici allo scopo di migliorare la funzionalità cardiaca. Anche in questo caso, purtroppo, i trial clinici non hanno riportato differenze significative nell'outcome dei pazienti trattati rispetto ai controlli. Una terza strada molto promettente ed al momento attuale ancora in una fase pre-clinica di studio è quella dell'utilizzo dei microRNA per stimolare la rigenerazione cardiaca. I microRNA sono piccole molecole di RNA, normalmente presenti nelle nostre cellule, dotate della capacità di regolare contemporaneamente l'espressione di centinaia di geni. Numerose evidenze hanno già dimostrato che i cardiomiociti dei mammiferi perdono la capacità di proliferare pochi giorni dopo la nascita. La somministrazione dei microRNA permette di far riacquistare ai cardiomiociti di mammiferi adulti la capacità di proliferare: è stato dimostrato che con una singola somministrazione di specifici microRNA dopo un danno acuto a carico del miocardio il tessuto perso può essere sostituito invece che da una cicatrice fibrosa da miocardio funzionale neo-formato. Sono ancora attesi studi clinici in ambito cardiovascolare che permettano di chiarire la loro efficacia, ma gli studi pre-clinici attualmente in corso supportano l'efficacia dei microRNA nel piccolo e nel grande animale e, pertanto, rendono la rigenerazione cardiaca tramite i microRNA una possibile futura strategia terapeutica per lo scompenso cardiaco. L'efficacia di alcune strategie per stimolare la rigenerazione cardiaca è stata dimostrata in numerosi studi pre-clinici ed il progresso delle conoscenze e delle tecniche rendono la medicina rigenerativa una strada molto promettente per lo sviluppo di future terapie per lo scompenso cardiaco.

Prof. Gianfranco Sinagra
Direttore del Dipartimento Cardiovascolare ASUITS

UN DEFIBRILLATORE AL MUGLIA FORTITUDO

La nostra Associazione ha donato un defibrillatore di nuova generazione alla *Società Muglia Fortitudo*. L'apparecchio consente di prestare i primi soccorsi a chi sfortunatamente è colpito da un arresto cardiaco, evento che in luoghi che accolgono molte persone può essere probabile. Il defibrillatore consente di prestare i primissimi soccorsi alla persona colpita in attesa dell'arrivo del personale sanitario. Ai volontari dell'Associazione è stato fatto un corso di aggiornamento. Il Segretario della Federazione Triveneto Cuore dott. Bruno Zandarin, sempre attivo ed in continuo contatto con noi lo ha procurato e consegnato personalmente alla Società.

CORSO DI ARRESTO CARDIACO

Il 21 ottobre, per gentile concessione del Ricreatorio F. Penso, si è svolto nella Sala Roma un corso sull'uso del defibrillatore, ormai obbligatorio in tutte le Sedi sportive. La nostra Associazione ha contattato Gli Amici del Cuore, nella persona del nuovo Presidente Rodolfo Edera, sempre collaborativo nei nostri confronti, che ci ha messo a disposizione l'infermiere Massimiliano Forza, ormai nostra vecchia conoscenza, il quale ha tenuto un corso di quattro ore a rappresentanti delle seguenti Società: *MUGLIA CALCIO, CUORE AMICO, KATAMA'KARATE, ZAULE CALCIO, POLISPORTIVA VENEZIA GIULIA PALLAVOLO, TENNIS BORGOLAURO MUGGIA, SCUBA TORTUGA SUB, AMICI DEL CUORE, BOCCE CLUB, INTERCLUB*. Dopo la presentazione completata da una proiezione esplicativa si è passati alle prove tecniche: massaggio cardiaco ed uso del defibrillatore. Ciascun partecipante ha ripercorso le varie tappe dell'iter dal momento del soccorso all'infortunato all'uso del defibrillatore. Alla fine ognuno ha compilato un test quale esame finale attestante l'idoneità ed il superamento del corso.

SOPRAVVIVERE ALL'ARRESTO CARDIACO SI PUO'

Bastano 5 minuti del tuo tempo:

RICONOSCI
CHIAMA
MASSAGGIA

Il 14-21-23 novembre2017 a cura dell'Università degli Studi di Trieste e dell'ASUITS si sono svolti incontri e interventi sull'argomento da parte di professori, medici e personalità. Il team medico infermieristico della S.C. Cardiologia si è occupato della parte pratica dell'evento. Cuore Amico non era presente ma attraverso queste pagine trasmettiamo l'importanza della manifestazione.

Di arresto cardiaco alla fine muore ogni uomo, ma l'arresto cardiaco improvviso può costituire un evento a sè ed uccidere improvvisamente ed imprevedibilmente persone apparentemente sane, di qualsiasi età, tutte quelle di cui ogni mese sentiamo dire o leggiamo "è morto di infarto".

Nel mondo occidentale questo succede ogni anno ad 1 persona ogni 1000 abitanti, che significa 200.000 persone in Europa, 60.000 in Italia, 200 a Trieste. E' come se sul territorio europeo precipitassero ogni giorno 2 jumbo jet, con la morte praticamente certa di tutti i 1000 passeggeri se non si comincia fare qualcosa.

A Trieste la metà delle persone colpite ha meno di 75 anni ed 1 su 10 meno di 50. E queste persone non sono gravemente ammalate, ma camminano sulle nostre strade, stanno sui nostri posti di studio o di lavoro, vivono accanto a noi... e possono improvvisamente cadere a terra davanti a noi, o noi davanti a loro. Ebbene nonostante il 70 % delle volte l'arresto cardiaco avvenga davanti a qualcuno, davanti a noi, meno del 20 % di noi fa qualcosa e alla fine solo 1 vittima su 10 ce la fa. Ma sappiamo per certo che quando ad intervenire nelle città, a parità di cure ospedaliere, è il 50 -70 % di coloro che sono presenti all'evento 1 vittima su 4 ce la fa.

Pertanto ciò che facciamo, ciò che ognuno di noi può fare, fa la differenza. E a dire il vero non serve molto, basta rendersi conto ed essere disponibili: non farsi prender dal panico, prendere il cellulare e chiamare, ascoltare ciò che l'operatore del 112 ci dice ed iniziare con vigore il massaggio cardiaco. Se c'è un defibrillatore farselo portare, ma altrimenti con l'ambulanza in pochi minuti arriverà. E intanto che l'ambulanza arriva noi siamo in grado di mantenere una persona in vita, anche se siamo soli, semplicemente con un cellulare e le nostre mani.

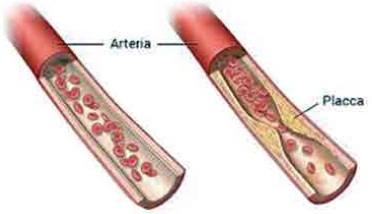
RICONOSCI-CHIAMA-MASSAGGIA. Basteranno pochi minuti per imparare. E' un'opportunità.

E non si tratta solo di diffondere il saper fare, ma è anche questione di cultura, di mentalità, di apertura... per questo cominciamo dall'Università.

LE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI: 5 REGOLE D'ORO PER PREVENIRLE

COSA SONO LE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI?

Si definiscono "patologie cardiovascolari" tutte le patologie a carico del cuore e dei vasi sanguigni. Nonostante tale definizione faccia riferimento a qualsiasi processo morboso a carico del sistema cardiovascolare (cardiopatie e vasculopatie), le patologie cardiovascolari più frequenti sono quelle di origine aterosclerotica (infarto acuto del miocardio, angina pectoris, cardiomiopatie, insufficienza cardiaca, aritmie) e quelle di origine cerebrovascolare (ictus ischemico ed emorragico).



L'**aterosclerosi** è una delle cause principali dell'insorgenza delle malattie cardiovascolari. Colpisce i vasi sanguigni e gli strati interni delle pareti delle arterie, che diventano spessi e irregolari a causa del depositarsi di lipidi e colesterolo. L'ispessimento e la conseguente formazione della placca aterosclerotica porta alla progressiva diminuzione del flusso sanguigno all'interno del lume: quando il sangue scorre a fatica, si può formare un trombo (o coagulo), che agisce "da tappo" e occlude completamente l'arteria impedendo al sangue di arrivare a destinazione. L'aterosclerosi si sviluppa lentamente nel corso della vita ed è asintomatica: nel momento in cui compaiono i sintomi, la malattia cardiovascolare si trova già in uno stadio avanzato. L'improvvisa ostruzione di un vaso sanguigno provoca:

- l'infarto del miocardio, se è localizzata a livello cardiaco,
- l'ictus, se è localizzata a livello cerebrale,
- la claudicatio intermittens, se sono colpite le arterie degli arti inferiori.

L'**attacco cardiaco** (infarto miocardico acuto) indica il processo di morte cellulare (necrosi) che colpisce il miocardio, cioè il muscolo cardiaco, a seguito dell'occlusione di un'arteria coronaria o di un suo ramo. Nella maggior parte dei casi, l'occlusione è dovuta alla presenza di una placca aterosclerotica, che impedisce al cuore di essere irrorato adeguatamente. Il sintomo più frequente dell'attacco cardiaco è un'oppressione o dolore al torace. Il dolore, generalmente descritto come qualcosa di oppressivo e costrittivo (come una morsa), può essere localizzato al centro del petto (dietro lo sterno) o più diffuso anteriormente su tutto il torace. Può irradiarsi alle spalle, alle braccia (più spesso a sinistra), al collo, alla mandibola, alla schiena o all'epigastrio (la parte alta dell'addome).

QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?

FATTORE DI RISCHIO

I fattori di rischio sono caratteristiche che, se presenti in un soggetto sano, aumentano le probabilità di sviluppare la malattia.

A livello mondiale, ed in particolare nei Paesi con uno stile di vita tipicamente occidentale, le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte.

Le patologie cardiovascolari riconoscono un'eziologia multifattoriale.

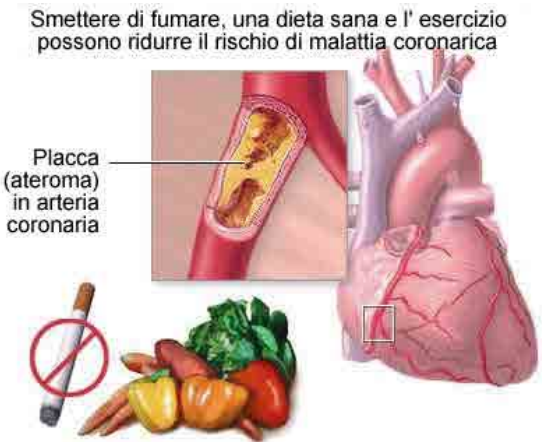
Esistono evidenze scientifiche della relazione causale fra modificazioni dei fattori di rischio e riduzione della morbilità e mortalità.

I fattori di rischio cardiovascolare **non modificabili** sono:

- età: il rischio aumenta progressivamente con il passare degli anni;
- sesso maschile: gli uomini sono più a rischio delle donne; nella donna il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa;
- familiarità: parenti stretti con eventi cardiovascolari in età giovanile (meno di 55 anni negli uomini e di 65 nelle donne).

I fattori di rischio **modificabili**, invece, sono:

- fumo: la nicotina accelera il battito cardiaco e fa aumentare la pressione arteriosa;il monossido di carbo-



nio diminuisce la quantità di ossigeno, vitale per il cuore, presente nel sangue e favorisce lo sviluppo dell'aterosclerosi;

- ipertensione (pressione arteriosa elevata): una pressione arteriosa elevata costringe il cuore a un superlavoro e accelera la formazione di aterosclerosi nelle pareti delle arterie;
- colesterolemia totale elevata: il colesterolo, una sostanza normalmente presente nell'organismo, può trovarsi in quantità eccessive nel sangue a causa di un'alimentazione ricca di grassi (specialmente di origine animale) e di colesterolo o, più raramente, a causa di una predisposizione genetica; maggiore è la sua quantità, più alto è il rischio che si depositi nelle pareti delle arterie;
- diabete: il diabete, se non correttamente controllato, può favorire l'aterosclerosi, incrementando il rischio cardiovascolare.

Il rischio che ogni persona ha di sviluppare una malattia cardiovascolare dipende dall'entità dei fattori di rischio; il rischio è continuo e aumenta con l'età, pertanto non esiste un livello a cui il rischio è nullo. Detto ciò, **anche in presenza di fattori non modificabili, eliminando o diminuendo quelli modificabili, è possibile ridurre il rischio cardiovascolare** o mantenerlo a livelli favorevoli.

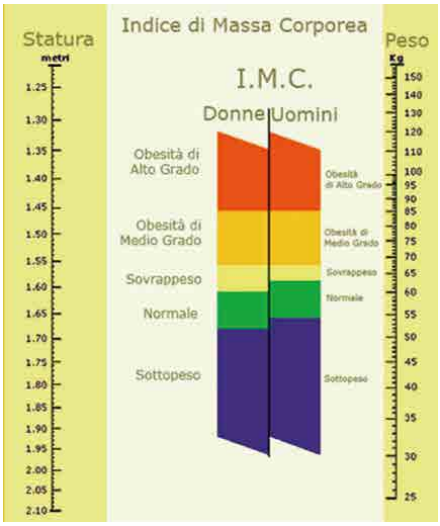
COME POSSO PREVENIRLE?

È possibile ridurre il rischio cardiovascolare adottando uno stile di vita sano.
Di seguito sono riportate le5 regole d'oro per la prevenzione delle patologie cardiovascolari.

1. **EVITARE IL FUMO**: la riduzione/eliminazione dell'abitudine di fumare rappresenta oggi uno degli obiettivi primari in sanità pubblica. E' dannoso alla salute sia il fumo attivo che il fumo passivo.
2. **ADOTTARE UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE**: un'alimentazione troppo abbondante e ricca di grassi, specialmente di origine animale, accelera la formazione di placche aterosclerotiche (depositi digrasso).Un'alimentazione povera di grassi animali (carne, burro, formaggi, salumi e latte intero), povera di sodio e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi) contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo e pressione arteriosa.

3. **PRATICARE REGOLARMENTE ATTIVITA' FISICA**: la sedentarietà contribuisce a ridurre l'efficienza del muscolo cardiaco, che si affatica per pompare il sangue nelle arterie. Per questo motivo, è importante seguire un regolare programma di attività fisica preferendo gli sport aerobici di lunga durata (corsa lenta, ciclismo, sci di fondo moderato, marcia, canottaggio ecc.). Si consiglia di camminare almeno 30-40 minuti per 3 volte alla settimana.

4. **CONTROLLARE IL PESO**: il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate e uscite caloriche. L'energia introdotta con gli alimenti viene utilizzata dal corpo sia durante il riposo (per mantenere le funzioni vitali) sia durante l'attività fisica. Se si introduce più energia di quante se ne consuma, l'eccesso calorico si accumulerà nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma. Al contrario, se si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizzerà le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche. L'indice di Massa Corporea è il parametro che ci permette di definire se una persona è sottopeso, normopeso, sovrappeso o obesa. Esso esprime il rapporto tra il peso di una persona, espresso in kg, e la sua statura, espressa in metri ed elevata al quadrato.

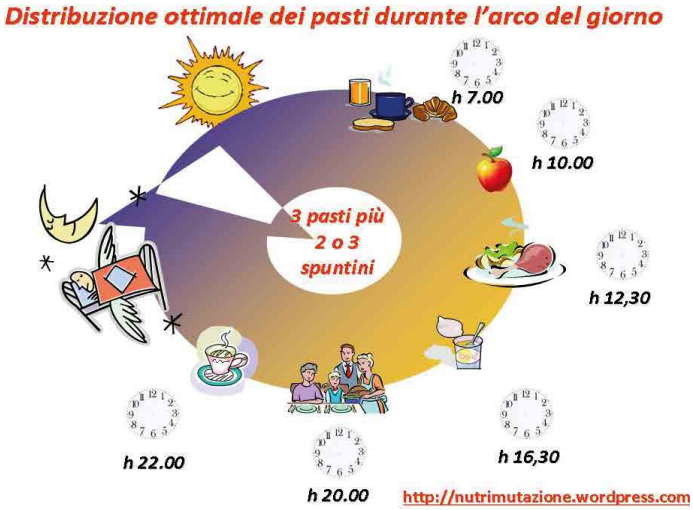


5. **TENERE SOTTO CONTROLLO I LIVELLI DI COLESTEROLO E LA PRESSIONE ARTERIOSA**: l'ipertensione arteriosa, in Italia, rappresenta un importante fattore di rischio cardiovascolare che colpisce in media il 45% degli uomini e il 31% delle donne (età compresa tra 35 e 74 anni). Oggi, si considera una pressione arteriosa normale nell'adulto un valore a riposo inferiore a 130/85 mmHg.

COME POSSO MODIFICARE LA MIA ALIMENTAZIONE?

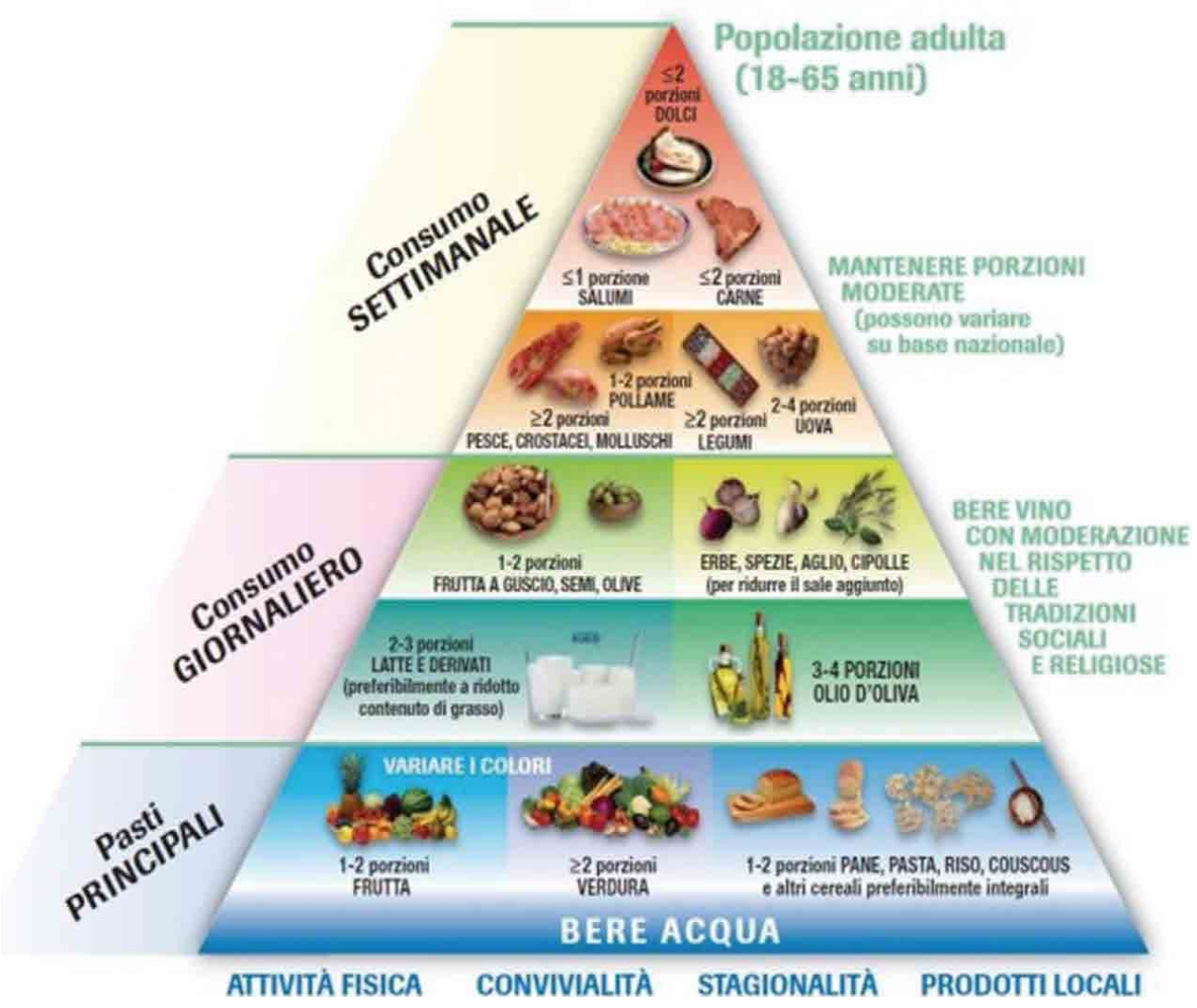
La nostra salute dipende in gran parte da "ciò che mangiano". Una sana e corretta alimentazione, infatti, contribuisce a fornire l'energia indispensabile al funzionamento di tutto l'organismo. Mangiare troppo e mangiare male può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e diabete.

Al fine di ridurre/mantenere il peso corporeo e prevenire le patologie croniche non trasmissibili è fondamentale adottare le seguenti regole comportamentali.



1. Consumare **3 pasti principali**, a orari regolari, iniziando con la prima colazione. Gli **spuntini** non sono necessari, ma è opportuno farli al fine di regolarizzare il ritmo di fame e di sazietà e di prevenire eventuali "attacchi di fame" difficili da gestire.
2. Consumare ad ogni pasto una porzione di **cereali** (pasta, riso, pane, orzo, farro, miglio, cous cous, patate, ecc.), preferibilmente **integrali**. I farinacei non contengono grassi, per cui non è necessario limitarli, a meno che non si soffra di sovrappeso o obesità. In tal caso, la porzione di pane e sostituti deve essere ridotta in presenza di altri carboidrati all'interno dello stesso pasto (es.: pasta o legumi). Al fine di controllare il peso, è importante evitare di bere bibite zuccherate e succhi di frutta.
3. **Evitare di mangiare dolci**: i dolci contengono molti zuccheri e sono una fonte nascosta di grassi. Sono concessi una volta una settimana.
4. Aumentare il consumo di **fibra** prediligendo la frutta fresca (2 porzioni al giorno, lontano dai pasti), la verdura di stagione (almeno 2 porzioni al giorno) e i legumi (piselli, fave, lenticchie, soia, fagioli, lupini). Quest'ultimi sono ottimi sostituti della carne in quanto privi di grassi e ricchi di proteine. È consigliato mangiare la verdura sia a pranzo che a cena, preferibilmente come antipasto. La fibra, oltre a saziare, rallenta l'assorbimento dei nutrienti (grassi, proteine, carboidrati) contenuti all'interno pasto.
5. Per condire i primi piatti preferire i **condimenti vegetali** (verdure di stagione) o i legumi, moderando il consumo di olio e formaggio grattugiato. Limitare ad 1-2 volte al mese la pasta all'uovo, la pasta ripiena, i tortellini e le pietanze elaborate in genere. Evitare di condire i primi piatti con burro, panna, sughi di carne, formaggi e sughi elaborati.
6. Preferire il **latte parzialmente scremato o scremato**: una porzione di latte corrisponde a circa 120 ml/die. Lo yogurt magro, preferibilmente bianco, può sostituire il latte.

7. **Variare i secondi piatti nell'arco della settimana, aumentando il consumo di pesce azzurro, ricco di ω-3**.
   - Legumi: almeno 2 volte/settimana come piatto unico (es. pasta e fagioli, orzo e ceci, etc.) in sostituzione ad un secondo piatto di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi e salumi). Una porzione di legumi corrisponde a 50 g se secchi o 150 se freschi.
   - Pesce: almeno 2-3 volte/settimana. Una porzione di pesce corrisponde ad un filetto da 150 g a crudo. Per il pesce in scatola, da consumarsi saltuariamente, la porzione è di 50 g sgocciolato. Il pesce surgelato rappresenta un'ottima alternativa a quello fresco. E' meglio evitare i crostacei (ostriche, aragoste) per l'elevato contenuto in colesterolo.
   - Formaggio: 1-2 volte/settimana in sostituzione degli altri secondi piatti. Una porzione di formaggio corrisponde a circa 50 g per i formaggi stagionati (es. parmigiano, latteria, ecc.) e a 100 g circa per quelli freschi (stracchino, ricotta, mozzarella, ecc.). I formaggi freschi, a parità di peso, contengono molti meno grassi dei formaggi stagionati.
   - Carne: 3-4 volte/settimana, preferibilmente bianca e magra (pollo senza pelle, tacchino, coniglio). La porzione di carne è 100 g. Limitare la carne rossa (vitello, vitellone, manzo, bue, cavallo, carne di ovini, suini e caprini) e nera (selvaggina) a 2/3 volte al mese. Evitare le frattaglie per l'elevato contenuto in colesterolo.
   - Salumi, insaccati e carni conservate/semilavorate: 1 volta/settimana nella quantità di 50 g. Si consiglia di scegliere i salumi più magri (prosciutto cotto, prosciutto crudo e speck sgrassati, bresaola, fesa di tacchino, fesa di pollo).
   - Uova: 1-2 volte alla settimana. Una porzione corrisponde ad un uovo (50 g). Evitare l'aggiunta di ingredienti quali salumi o formaggi e favorire il consumo di ortaggi (cipolla, biete, spinaci, piselli, zucchine, etc.).



Ricorda inoltre di:

- **preparare piatti semplici** e appetibili. Cuocere le pietanze favorendo cotture alla piastra o in padella antiaderente, al forno (al cartoccio o su carta da forno), in pentola a pressione, al vapore o bollite in poca acqua. Evitare gli alimenti fritti.
- **Moderare il sale** utilizzando preferibilmente sale iodato o integrale. In alternativa al sale, utilizzare erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, alloro, maggiorana, origano, salvia, rosmarino) e aromi quali aglio, cipolla e spezie per insaporire gli alimenti. Limitare il consumo di alimenti conservati (alimenti conservati in salamoia, sotto sale o sott'olio). Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio; ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali, il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 g di sodio. Questa quantità va reintegrata con la dieta. Tuttavia, non è necessario l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto già il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire il fabbisogno. Le linee guida consigliano di limitare l'apporto di cloruro di sodio a 6 g/die. Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale, quindi molto più (quasi 10 volte) di quello fisiologicamente necessario. Un consumo eccessivo di sale favorisce l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa e aumenta il rischio di patologie cardiache e renali.

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 *(una fetta media)*	0,8
Biscotti dolci	20 *(2-4 biscotti)*	0,1
Brioche semplice	40 *(una unità)*	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 *(una unità)*	0,3
Cereali da prima colazione	30 *(4 cucchiai da tavola)*	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 *(5 olive)*	1,1
Verdure sott'aceto	60 *(3 cucchiai da tavola)*	1,2
Prosciutto crudo	50 *(3-4 fette medie)*	3,4
Prosciutto cotto	50 *(3-4 fette medie)*	0,9
Salame	50 *(8-10 fette medie)*	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 *(porzione)*	0,9
Formaggino	22 *(una unità)*	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 *(1 cucchiaio da tavola)*	0,2
Tonno in scatola	52 *(una scatoletta)*	0,4
Patatine in sacchetto	25 *(una confezione individuale)*	0,4

- Tra i condimenti preferire l'**olio extravergine d'oliva** a crudo, in quantità moderata (misurare preferibilmente l'olio con il cucchiaio). Evitare burro, lardo, strutto, maionese, margarina, panna e salse in genere.
- **Favorire l'idratazione** consumando circa 1,5-2 litri d'acqua al giorno, frazionandola nelle 24 ore. Evitare il consumo di bibite zuccherate e succhi di frutta.
- **Imparare a leggere le etichette nutrizionali degli alimenti** preconfezionati: gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente (ad esempio, se tra i primi ingredienti figura la dizione grassi vegetali, significa che in quel dato alimento esiste un'alta percentuale di grassi vegetali).
- **Non assumere alcolici** in presenza di ipertrigliceridemia, ipertensione arteriosa, obesità e nei pazienti diabetici in compenso glicemico non adeguato.

QUINDI, PER QUANTO RIGUARDA I GRASSI? SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'!

I lipidi sono sostanze biologiche insolubili in acqua e solubili in solventi di tipo organico come l'acetone. La categoria dei lipidi consta in numerose sostanze come: gli acidi grassi, i fosfolipidi, i trigliceridi, il colesterolo, gli sfingolipidi, gli alcoli alifatici, le cere, i terpeni e gli steroidi. In una percentuale che va dal 90% al 98% tutti i lipidi ingeriti nella nostra comune alimentazione sono trigliceridi.

I trigliceridi si formano dall'unione di una molecola di glicerolo con tre acidi grassi: la presenza o meno di doppi legami determina se il grasso è saturo o non saturo. I lipidi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (9 calorie/g, più del doppio rispetto a proteine e carboidrati) e apportare acidi grassi essenziali (acido linoleico e acido linolenico), favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi e modulano la fluidità e permeabilità delle membrane cellulari.

Un'alimentazione eccessivamente ricca di grassi, soprattutto saturi e trans, rappresenta un fattore di rischio importante per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

La quantità di grassi che assicura un buono stato di salute varia da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: secondo le linee guida italiane per una sana e corretta alimentazione il 25-30% delle calorie totali giornaliere dovrebbe derivare dai grassi.
La quantità di grassi presenti negli alimenti, sia in forma visibile (grasso del prosciutto, della bistecca, ecc.) che invisibile (grasso del formaggio, ecc.), varia da un prodotto all'altro e va da valori molto bassi (intorno all'1% nella frutta e verdura e in certe carni e pesci particolarmente magri, come il petto di pollo o il merluzzo) a valori molto alti (47% nel mascarpone e nella salsiccia secca, 85% nel burro e nella margarina e 100% in tutti gli oli.
Dal punto di vista energetico tutti i grassi sono uguali, mentre variano dal punto di vista qualitativo. Gli acidi grassi si suddividano in acidi grassi saturi, insaturi (mono- e poli-insaturi) e trans.

Grassi insaturi

Grassi saturi

Transgrassi

I grassi saturi possono essere di origine naturale o derivati dall'idrogenazione di acidi grassi insaturi. Sono contenuti in quasi la totalità degli alimenti di origine animale (carne, fritture, insaccati, strutto e burro, frattaglie, formaggi, panna, latte intero, uova), ma possono essere anche di natura vegetale come l'olio di cocco, l'olio di palma e l'olio di palmisto. Tutti gli altri oli (girasole, mais, arachidi, ecc.) sono principalmente costituiti da acidi grassi insaturi. Gli acidi grassi saturi e monoinsaturi possono essere sintetizzati dall'organismo umano; di fatto, la loro sintesi endogena è estremamente limitata in presenza di elevati apporti con la dieta. I livelli di colesterolo nell'organismo dipendono, invece, dalla sintesi endogena più che dalla dieta. Dal 1950, associazioni mediche cardiologiche e autorità governative, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'American Dietetic Association, hanno evidenziato come il consumo di alimenti che contengano elevate quantità di acidi grassi saturi sia potenzialmente dannoso per la salute.

IN SINTESI:
CONOSCI I DIFFERENTI TIPI DI GRASSI?

- I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Fra questi alimenti rientrano soprattutto i prodotti lattiero-caseari (formaggi, latte intero, panna, burro), le carni grasse e i loro derivati e certi oli vegetali (olio di palma e soprattutto olio di cocco).
- I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi insaturi non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Questi alimenti sono rappresentati soprattutto da oli vegetali (di semi e di oliva), noci, nocciole, olive e pesce.
- I grassi insaturi comprendono sia i monoinsaturi che i polinsaturi. L'olio di oliva è particolarmente ricco in monoinsaturi, soprattutto acido oleico, il quale presenta due vantaggi: fa diminuire il livello nel sangue delle lipoproteine a bassa densità LDL e VLDL – che trasportano quella parte di colesterolo che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie ("colesterolo cattivo") – e non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di lipoproteine, le HDL, che operano utilmente per rimuovere il colesterolo dal sangue e dai depositi nelle arterie e per avviarlo alla eliminazione ("colesterolo buono"). L'olio di semi è generalmente ricco in polinsaturi del tipo omega-6, efficaci anch'essi nel diminuire il livello delle LDL e delle VLDL nel sangue. I grassi del pesce sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi insaturi potrebbero anche svolgere un ruolo nella prevenzione di alcune forme di tumori.
- Gli acidi grassi trans tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del "colesterolo cattivo" rispetto al "colesterolo buono". Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carni e latte) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.

IL PIATTO 10 E LODE

Nel mese di ottobre la dott.ssa Silvana Cum Dietista S.S. di Diabetologia Azienda Universitaria Integrata di Trieste, ha tenuto la conferenza "*Il piatto 10 e lode*" nella nostra Sala Millo. Obbiettivo era, spiegare con l'aiuto delle immagini la corretta dieta che protegge la nostra salute e la dott.ssa lo ha fatto in maniera semplice e molto convincente, dal momento che parlare di dieta… non piace a nessuno.
Tutti hanno ascoltato con attenzione per cui è seguita una serie di domande, segno che l'argomento aveva interessato l'uditorio. Nelle pagine precedenti potete leggere il suo articolo veramente molto istruttivo ed interessante.

LE GITE DI CUORE AMICO

Gita a Marano Lagunare

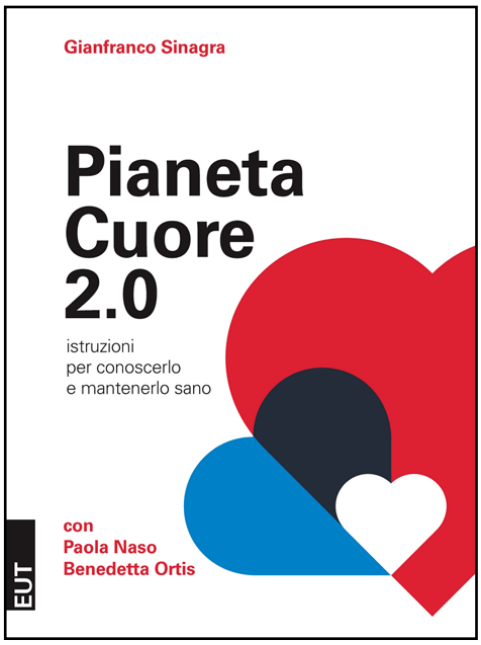
Gita della farina

A Sistiana e Prosecco

A Muggia

A San Dorligo

PIANETA CUORE 2.0



Fa seguito alla pubblicazione PIANETA CUORE a cura del prof. Gianfranco Sinagra e della dott.ssa Francesca Brun, che molti di voi ricorderanno per averlo ricevuto in omaggio presso la nostra Sede.
Questa volta PIANETA CUORE 2.0 del prof. Gianfranco Sinagra, in collaborazione con la dott.ssa Paola Naso e la collega dott.ssa Benedetta Ortis, esce in copia cartacea ed è anche facilmente reperibile sul motore di ricerca digitando: *Pianeta Cuore 2.0*. Essendo in formato PDF, si può scaricare o leggerlo comodamente sullo schermo del computer.
La casa editrice è la EUT che è orientata a sviluppare accanto alle pubblicazioni a stampa anche le pubblicazioni elettroniche ad accesso aperto; per rendere liberamente disponibili la comunicazione scientifica e la documentazione didattica.
Il libro risponde al lettore, in maniera semplice e comprensiva, alle domande che il paziente normalmente rivolge al cardiologo.

ANTONIO CANNATÀ

Nato a Reggio Calabria il 21 aprile 1987 ha conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia con il punteggio di 110 e lode presso l'Università Campus Bio-Medico di Roma con la tesi: Prevenzione della cardiotossicità da chemioterapici con Atorvastatina. Primi risultati di studio dell'ARMYDA-CT.
Durante il percorso di studi ha frequentato i laboratori di Neuroscienze dello Sviluppo e di Fisiologia Umana diretti dal Prof. Keller ed i dipartimenti di Medicina Preventiva, Elettrofisiologia e Medicina d'urgenza presso l'Università Queen Mary di Londra.
Ottiene l'abilitazione all'esercizio della professione nel febbraio 2012 a Roma.
Ha frequentato il Dipartimento di Scienze Cardiovascolari presso l'Università Campus Bio-Medico di Roma come medico ospite ed il corso di Ecocardiografia Clinica presso l'Università di Palermo.
Ha lavorato come ricercatore a Boston presso il Brigham &Women's Hospital e l'Harvard Medical School occupandosi di fisiologia cardiovascolare, rigenerazione miocardica e biologia dei cardiomiociti ed in particolare delle proprietà elettromeccaniche del cuore nella fisiopatologia dell'invecchiamento.
E' rientrato in Italia per completare il percorso formativo come Medico Specializzando presso il Dipartimento Cardio-Toraco-Vascolare diretto dal Prof. Gianfranco Sinagra e collabora presso l'ICGEB di Trieste nel laboratorio di Cardiologia Molecolare come ricercatore.
E' autore, assieme a diversi colleghi tra i quali, citando medici e ricercatori della nostra città: il Prof. Gianfranco Sinagra, il dott. Aniello Pappalardo ed il Prof. Mauro Giacca, di numerosi articoli scientifici ed editore insieme al Prof. Sinagra ed alla Prof.ssa Bussani, di un atlante in lingua inglese sulle Endocarditi Infettive.
Ha presentato i suoi risultati dei lavori scientifici a prestigiose conferenze quali il congresso dell'America HeartAssociation ed a numerosi congressi nazionali ed internazionali.
E' stato premiato come giovane ricercatore dalla sezione laziale della Societa' Italiana di Cardiologia e dalla divisione di Scienze Cardiovascolari dell'American Heart Association.

COM'È CAMBIATO L'APPROCCIO ALLA PREVENZIONE E CURA DELLE CARDIOPATIE NEGLI ULTIMI 30 ANNI

Il 27 novembre il Prof. Gianfranco Sinagra ha tenuto una conferenza sulla prevenzione cardiovascolare citando i criteri di giudizio riguardanti i valori ottimali del sangue e della pressione arteriosa, che in questi anni si sono abbassati. Più rigore, insomma, nell'alimentazione e negli stili di vita se si vuole mantenere il nostro corpo in salute.
Al termine i presenti hanno espresso domande o dubbi che sono stati chiariti dal Professore.
E' seguito un dialogo incentrato sull'importanza dei soccorsi immediati in caso di arresto cardiaco, pratica vivamente sostenuta dal Professore il quale ha citato alcuni casi di rilievo. Grazie all'intervento tempestivo da parte di persone non professioniste fortuitamente presenti e che hanno mantenuto attivo l'afflusso del sangue al cuore della persona colpita, con il massaggio cardiaco fino all'arrivo del presidio medico; due giovani donne sono state così salvate. Il numero delle persone che ritornano ad una vita normale con questa procedura, sono raddoppiate in questi ultimi anni.

Consegna della borsa di studio

Alla fine il Presidente di Cuore Amico ha consegnato al dott. Antonio Cannatà la Borsa di Studio in memoria del dott. Fulvio Pivotti, che l'Associazione assegna ogni anno ad un giovane meritevole segnalatoci dal Prof. Sinagra. La motivazione è: *"Per l'impegno Collaborativo e la grande dedizione che hanno condotto alla pubblicazione di un testo internazionale sulle endocarditi ed alla preparazione di numerosi contributi derivati dall'archivio radiologico e dal Registro Cardiomiopatie della S.C. Cardiologia"*.

Il Prof. Gianfranco Sinagra si congratula con il Dott. Cannatà

Cuore Amico nel 2017

Gite

Maggio
- Gita sulla barca Geremia

Novembre
- Gita della farina

Giornate del Cuore

Marzo
- Prosecco

Settembre
- Muggia - San Dorligo

Novembre
- Sistiana

Iniziative Varie

Gennaio
- Lucciolata.

Febbraio
- Partecipazione alla manifestazione *"Cammina per il tuo cuore"*.

Aprile
- Partecipazione alla manifestazione *"Mujalonga sul mar"*.

Maggio
- Pranzo fine ginnastica.
- Assemblea Sociale.

Luglio-Agosto
- Corso di Aquagym nella Base Logistico-Addestrativa di Lazzaretto.

Ottobre
- Corso di arresto cardiaco
- Conferenza della dott. Silvana Cum: *"Le patologie cardiovascolari: 5 regole d'oro per prevenirle"*.

Novembre
- Conferenza del Prof. Gianfranco Sinagra *"Com'è cambiato l'approccio alla prevenzione e cura delle cardiopatie negli ultimi 30 anni"*.
- Borsa di studio in memoria del dr. Fulvio Pivotti.

Dicembre
- Pranzo Sociale alla trattoria "Alla Risorta".
- Visita alla Casa di Riposo di Muggia per gli auguri di Buon Naltale agli ospiti e al personale.
- Pranzo sociale
- Aiuti alla Cardiologia sotto forma di borsa di studio a medici ricercatori.

QUEST'ANNO CI HANNO LASCIATO

Cuore Amico li ricorda con stima e amicizia.

Ettore Bonelli

Elio Brecelli

Reanna Bonacci

Giovanni Depangher

Arrigo Curiel

Il giorno più bello

Il giorno più bello? Oggi
L'ostacolo più grande? La paura
La cosa più facile? Sbagliarsi
L'errore più grande Rinunciare
La radice di tutti i mali? L'egoismo
La distrazione migliore? Il lavoro
La sconfitta peggiore? Lo scoraggiamento
I migliori professionisti? I bambini
Il primo bisogno? Comunicare
La felicità più grande? Essere utili agli altri
Il mistero più grande? La morte
Il difetto peggiore? Il malumore
La persona più pericolosa? Quella che mente
Il sentimento più brutto? Il rancore
Il regalo più bello? Il perdono
Quello indispensabile? La famiglia
La rotta migliore? La via giusta
La sensazione più piacevole? La pace interiore
L'accoglienza migliore? Il sorriso
La miglior medicina? L'ottimismo
La soddisfazione più grande? Il dovere compiuto
La forza più grande? La fede
La cosa più bella del mondo? **L'amore.**

Madre Teresa di Calcutta

Periodico dell'Associazione Cuore Amico fondata nel 1989 - Anno XIV - N° 15
Direttore Responsabile Dott. Franco Stener - Direttore Tecnico Dott. Gastone Sabbadini.
Hanno collaborato a questo numero: Prof. Gianfranco Sinagra, Rosamaria Cannas, Ragheb Mansour,
Grazia Marsilli, Giorgio Mauro, Marina Parovel, Carmen Tomasovich.
Fotocomposizione e stampa: Art Group Graphics S.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste
Direzione, Redazione ed Amministrazione: Associazione Cuore Amico - Via Roma, 22 - 34015 - Muggia (TS) - Tel/Fax 0409881912 - C.F. 90040310329
e-mail: info@cuoreamicomuggia.it - web: www.cuoreamicomuggia.it
Autorizzazione del Tribunale di Trieste n° 1027 del 27/05/2003
Distribuito gratuitamente

Cuore Amico 2018

Calendario delle pressioni ♥ e delle prove ematiche 💧

GENNAIO

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	♥	5	6	7
♥	9	10	♥	12	💧	14
♥	16	17	♥	19	20	21
♥	23	24	♥	26	💧	28
♥	30	31				

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
			♥	2	💧	4
♥	6	7	♥	9	10	11
♥	13	14	♥	16	💧	18
♥	20	21	♥	23	24	25
♥	27	28				

MARZO

L	M	M	G	V	S	D
			♥	2	💧	4
♥	6	7	♥	9	10	11
♥	13	14	♥	16	💧	18
♥	20	21	♥	23	24	25
♥	27	28	♥	30	31	

APRILE

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	♥	6	💧	8
♥	10	11	♥	13	14	15
♥	17	18	♥	20	💧	22
♥	24	25	♥	27	28	29
♥						

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	♥	4	💧	6
♥	8	9	♥	11	12	13
♥	15	16	♥	18	💧	20
♥	22	23	♥	25	26	27
♥	29	30	♥			

GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
♥	5	6	♥	8	💧	10
♥	12	13	♥	15	16	17
♥	19	20	♥	22	💧	24
♥	26	27	♥	29	30	

LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
						1
♥	3	4	♥	6	💧	8
♥	10	11	♥	13	14	15
♥	17	18	♥	20	💧	22
♥	24	25	♥	27	28	29
♥	31					

AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SETTEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
					💧	2
♥	4	5	♥	7	8	9
♥	11	12	♥	14	💧	16
♥	18	19	♥	21	22	23
♥	25	26	♥	28	29	30

OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
♥	2	3	♥	5	💧	7
♥	9	10	♥	12	13	14
♥	16	17	♥	19	💧	21
♥	23	24	♥	26	27	28
♥	30	31				

NOVEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	💧	4
♥	6	7	♥	9	10	11
♥	13	14	♥	16	💧	18
♥	20	21	♥	23	24	25
♥	27	28	♥	30		

DICEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
					💧	2
♥	4	5	♥	7	8	9
♥	11	12	♥	14	💧	16
♥	18	19	♥	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						