Cuore Amico
Informa

2010

IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Cari Soci,
l'anno che si è concluso è stato per noi un anno speciale. Abbiamo festeggiato i vent'anni dell'Associazione ed io che ne sono alla guida da quasi dieci posso dire sinceramente che……sono volati. Tanto abbiamo lavorato e tanti sono stati i progetti che abbiamo attuato, sempre cercando di essere utili ai nostri soci ed ai cittadini con le nostre attività. I rapporti con i medici della Cardiologia nel tempo sono cresciuti d'importanza, avendo avuto modo di conoscerci e di capire in che maniera avremmo potuto essere utili reciprocamente, si è instaurato, perciò, un buon rapporto di fiducia e collaborazione avendo sempre come obbiettivo la salute dei cittadini. Tutto ciò, naturalmente non sarebbe potuto accadere senza il contributo, che non esagero definire intenso ed intelligente di tutti i volontari che in questi anni hanno prestato la loro opera, non venendo mai meno all'impegno che si sono assunti. C'è stato un ricambio, come naturalmente avviene in questi casi, però quasi tutti coloro che hanno cominciato con me sono ancora al mio fianco e questo mi incoraggia e mi conforta nei momenti più difficili. Grazie a voi, amici, che con tenacia e partecipazione, condividete con me i quotidiani problemi di questa Associazione. Come ho già avuto modo di dire la nostra ricompensa è il sorriso di chi ci apprezza, i complimenti che riceviamo quando portiamo a termine un lavoro ben fatto, l'apprezzamento dei medici con cui collaboriamo. Sbagli, in questi anni, ne abbiamo fatti senz'altro, ma essendo umani, siamo anche fallibili, perciò mi affido alla vostra comprensione. Abbinato al nostro consueto Giornalino troverete una pubblicazione sul secondo decennio dell'Associazione, redatto, per la parte che riassume le nostre attività, dal Direttore Responsabile Franco Stener e per le ricerche delle fotografie dalle volontarie Rosamaria Cannas e Carmen Tomasovich le quali hanno anche curato la parte iconografica della mostra allestita presso la sede delle Compagnie di Carnevale, che è rimasta aperta per una settimana. E' stata inaugurata il 13 novembre, con la presenza di numerosissimi, ben oltre le nostre aspettative, medici della cardiologia, autorità, soci e simpatizzanti. Vi segnalo e vi prego di leggere attentamente, perché riguarda tutti noi muggesani, l' articolo: *AMBULATORIO INFERMIERISTICO CARDIOVASCOLARE DISTRETTUALE*, importante iniziativa che il Centro cardiovascolare ha attivato a Muggia e che Cuore Amico sosterrà, come sempre, in sintonia con le necessità della Cardiologia e delle esigenze dei nostri cittadini. A questo proposito, a voi soci e a chi ci segue, chiediamo comprensione e generosità per aiutarci nell'acquisto di alcune apparecchiature necessarie all'ambulatorio. Inizia così il terzo decennio dell'Associazione e finché la salute ce lo permetterà continueremo a lavorare, auspicando però, che persone motivate e di buona volontà ci affianchino, nella speranza di poter lasciare in buone mani il lavoro di tutti questi anni.
A questo proposito ricordo che quest'anno ci sarà il rinnovo delle cariche nel Direttivo ed invito tutti a venire a votare ed a coloro che lo desiderano di porre la propria candidatura. Con grande dolore piangiamo la scomparsa del nostro Vicepresidente Marcello Bembi, prezioso amico e collaboratore nonché figura molto nota in tutta la nostra cittadina, la sua mancanza si è fatta sentire in maniera molto amara. Salutiamo, per contro, il ritorno di Piero Robba, che dopo un lungo e travagliato periodo è di nuovo con noi, riprendendo la carica di Vicepresidente.
Grazie al personale infermieristico ed al maestro Piero Paghi. Un riconoscimento alla socia Mariella Colarich che quest'anno, ha organizzato e condotto a termine il corso di Aquagym alla Base Logistico Addestrativa di Lazzaretto. A questo proposito, colgo l'occasione per ringraziare il Ten. Col. Claudio Tommasi ed il suo successore Ten. Col. Giuseppe Conte ed il Direttore Maresciallo Maurizio Allegra per l'ospitalità e collaborazione offertaci presso la Base. Grazie al Presidente della Società della Vela dott. Ladi Cociani per averci permesso, anche quest'anno di svolgere la nostra attività ginnica. Grazie a voi Soci che ci sostenete e capite il senso del nostro lavoro, a tutti auguro un sereno 2010.

Il Presidente
Giorgio Mauro

FULVIA FERMO

Fulvia Fermo Balbi è nata a Muggia dove vive ed opera. La sua formazione si lega alla figura di Nino Perizi, indimenticabile maestro di cui è stata allieva. Ha conseguito numerosi premi nazionali ed internazionali con le mostre personali e collettive in Francia, Spagna, Malta, Brasile, Roma, Trieste, Sappada, Venezia e Udine. Tra le più importanti: *Premio Douce France 1990, Esposizione d'arte contemporanea a Puerto S. Maria* in Spagna, *Meeting Italian and Maltese Artist* Malta Siliena 1990*, Trofeo do Brasil 1990*, *Premio Quadriennale di Roma 1994, XI Biennale d'Arte Cassa di risparmio Città di Udine, Venezia S. Zaccaria 1995.* E' presente nei cataloghi, tra gli altri: *Arte Oggi, Europa in Arte, Il Quadrato, Dizionario degli artisti di Trieste dell'Isontino e della Dalmazia, Excerpta, Borgolauro*. Fabio Favretto scrive di lei: *La pittura è una parte essenziale nella vita di Fulvia Fermo, tanto stretto è il legame e tanto intenso è il trasferimento dell'emozione esistenziale all'interno di ogni quadro. Tutto ciò si traduce in quadri vivaci, di bel formato, ariosi, ricchi di colore, dove il paesaggio appare colto velocemente, quasi in movimento.*

MARCELLO BEMBI

Marcello ci manca. Tutti coloro che giornalmente nel lavoro dell'Associazione Cuore Amico ne ricorda il sorriso e la battuta sempre pronta, amico nei momenti difficili e compagno allegro nel quotidiano. Nonostante la vita fosse stata molto avara con lui e gli avesse rubato in modo brusco e crudele il suo unico figlio, testardamente, con molto dolore e fatica era riuscito a risollevarsi: con l'aiuto di sua moglie, degli amici più cari e del parroco di Muggia Don Giorgio Apollonio, il quale gli offre di collaborare nell'asilo della Parrocchia. Il contatto con tanti bambini lo aiuterà moltissimo nel suo sofferto percorso. Entra in seguito nell'Associazione "Cuore Amico" di Muggia a cui offre la sua collaborazione. Si candida nelle elezioni dell'Associazione e raggiunge il massimo dei voti per due mandati. La sua naturale ritrosia gli impedisce di diventare Presidente e preferisce tenere la carica di Vicepresidente. Sempre presente ed attivo, tra i cittadini di Muggia diventa una figura abituale, che la mattina di buonora, prima di cominciare il suo lavoro di volontario, si concede una passeggiata intrattenendosi con amici e conoscenti. Comincia ad organizzare gite per l'Associazione e le sviluppa sempre di più portando i soci in giro per l'Italia e l'Europa, tanto da ottenere un ampio gradimento da parte di tutti, fino all'ottobre scorso. Così noi, suoi compagni di lavoro, vogliamo ricordarlo. In una bella giornata di sole, all'isola di Veglia, sulla riva del mare.
Il giorno 4 gennaio 2009 Marcello ha fatto la sua ultima gita, questa volta non l'ha organizzata lui, ma ne è stato il viaggiatore inconsapevole. *(g.m.)*

Ciao Marcello
un saluto da tutti noi

CUORE AMICO PER LA RICERCA

Nel mese di febbraio 2009 La Fondazione "Per il tuo cuore" (Heart Care Foundation) e L'Associazione Nazionale Medici ospedalieri (ANMCO) hanno lanciato, sul modello di altre manifestazioni per aiutare la ricerca sulle malattie, una campagna nazionale a sostegno della ricerca cardiovascolare. A livello nazionale è stata promossa una raccolta fondi via SMS per finanziare la Ricerca sulla Prevenzione e Cura delle malattie di Cuore che è culminata il 14 febbraio in una maratona televisiva patrocinata dall'Ufficio Affari Sociali della RAI, mentre il 13 febbraio il Presidente della Repubblica ha accolto con una cerimonia al Quirinale una delegazione di Cardiologi italiani a riconoscimento dei risultati conseguiti dalla ricerca in campo cardiologico negli ultimi 20 anni. Alla cerimonia ha partecipato anche il Direttore del Centro Cardiovascolare di Trieste dott. Andrea Di Lenarda. A Trieste la Cardiologia Ospedaliera ed il Centro Cardiovascolare hanno promosso una *camminata* e la distribuzione di manifestini che illustravano l'iniziativa ed invitavano le persone a donare, attraverso l'SMS due euro per la ricerca. La Cardiologia ha chiesto, tra l'altro, l'aiuto delle Associazioni di Volontariato e Cuore Amico ha risposto prontamente come potete vedere più sotto.

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

12 febbraio 2009. Presso l'Hotel Lido di Muggia, il dott. Andrea Di Lenarda ha presentato la manifestazione e ne ha illustrato le finalità, invitando i presenti ad essere numerosi all'appuntamento di sabato 14 febbraio. I dottori Giulia Russo e Giorgio Faganello hanno riassunto in maniera brillante e piacevole, con una serie di diapositive, le norme per mantenere sano il nostro cuore.

Il Presidente di Cuore Amico, assieme all'Assessore alla Sanità Giorgio Kosic ed al dott. Andrea di Lenarda espongono il programma ai presenti e li invitano a donare con un SMS per la ricerca indicandone il numero.

La dott.ssa Giulia Russo

Il dott. Giorgio Faganello

ECCO COME CUORE AMICO HA RISPOSTO

Complice una bellissima giornata di sole che ha mitigato il freddo pungente, sabato 14 febbraio ci siamo ritrovati nel Piazzale 11 Settembre a Barcola per la camminata di 5 km e mezzo. I volontari di Cuore Amico hanno prestato di buon grado una mano all'organizzazione che ha visto lavorare tutti, dai medici, alle infermiere della Cardiologia, al Marathon Club. Mi perdoni chi ho dimenticato.

Ci si prepara per la distribuzione delle magliette

I volontari di Cuore Amico con il dott. Andrea Di Lenarda

Il Prof. Gianfranco Sinagra ed il dott. Andrea Di Lenarda illustrano le finalità della manifeestazione

Partenza!!!! Piccoli e…grandi, tutti in cammino!

MUGGIA DISTRETTO N° 3

Nel mese di marzo 2009, dopo anni di lavoro e sacrificio da parte degli utenti e del personale, il Distretto dell'A.S.S. n° 3 di Muggia è stato riaperto con una bella cerimonia. Cuore Amico era presente assieme alle autorità, ai medici ed alla cittadinanza.

Il Distretto il giorno dell'inaugurazione. Conferenza stampa. Da sinistra: l'Assessore alla Salute Giorgio Kosic il Vice Sindaco di San Dorligo Sigoni, la direttrice della A.S.S. n. 3 Angelina Pianca, il direttore generale Rotelli, il Sindaco di Muggia Nerio Nesladek, il parroco don Giorgio Petrarcheni.

Tra tante strutture del Distretto ce n'è una che ci riguarda da vicino: l'ambulatorio cardiologico che ogni mercoledì accoglie coloro che hanno bisogno di visite o cure specialistiche. Ci lavorano due medici cardiologi che, sei mesi ciascuno si alternano nella struttura. Da gennaio 2009 i cardiologi Giulia Russo e Giorgio Faganello lavorano per noi muggesani. Cuore Amico è andato a trovarli e ve li presenta.

GIORGIO FAGANELLO

Nato a S. Donà di Piave il 23/11/1973, ha conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Padova nel 1999.Nel 2004 ha ottenuto la specializzazione in Cardiologia presso l'Università di Trieste con una tesi riguardante il rapporto tra ecocardiografia e scompenso cardiaco. Dal 2005 al 2009 ha lavorato in Inghilterra come cardiologo presso la *Adult Congenital Heart Disease Unit* dell'Università di Bristol maturando un'esperienza specifica in ecocardiografia e risonanza magnetica cardiaca in pazienti con o senza cardiopatia congenita, sempre nella città di Bristol, presso il *Bristol Royal Infirmary*. In seguito ha prestato la sua opera a Londra presso il *Guy's and Thomas Hospital-King's College.* Dal 2008 è stato riconosciuto come esperto in ecocardiografia presso *l'European and British Society of Echocardiography.* Attualmente lavora come cardiologo presso il Centro Cardiovascolare ASS 1 di Trieste.

GIULIA RUSSO

Laureata presso l'Università degli Studi di Padova a pieni voti nel 1997, conseguita la Specialità in Cardiologia presso l'Università degli Studi di Padova nel 2001 ed un successivo Dottorato di Ricerca in Scienze Cardiologiche e Metodologia Clinica nel 2005, sempre presso l'Università degli Studi di Padova prosegue la sua formazione specialistica con un periodo di studio presso il Medical Centre di Boston (USA) dove ha maturato esperienza nel campo dell'ecocardiografia. E' autrice di numerosi *abstract* (riassunti), sia per congressi nazionali che internazionali ed alcuni lavori scientifici, pubblicati su riviste internazionali. Campi di interessi clinici: le cardiopatie congenite. Su queste patologie, sta conducendo a Trieste presso il Centro Cardiovascolare con il Dr.Giorgio Faganello del medesimo Centro e la Dr.ssa Benettoni dell'Ospedale Burlo Garofolo di Trieste, un ambulatorio dedicato ai pazienti cardiopatici congeniti adulti, le miocardiopatie primitive del miocardio e lo scompenso cardiaco. Attualmente è dirigente medico presso il Centro Cardiovascolare di Trieste.

AMBULATORIO INFERMIERISTICO CARDIOVASCOLARE DISTRETTUALE

PREFAZIONE

L'istituzione dell'ambulatorio infermieristico nel territorio, si fonda sul nuovo ruolo che la figura infermieristica svolge nell'organizzazione del Sistema Sanitario. La profonda evoluzione della professione infermieristica seguita alle leggi 42/99 e 251/00 ha infatti portato al riconoscimento dell'assistenza infermieristica sul piano dell'iter formativo, dello stato giuridico e dell'autonomia professionale. Viene valorizzata e responsabilizzata la figura professionale che permette all'infermiere di uscire dalla struttura ospedaliera per distaccarsi in Distretto e/o a domicilio.

Il progressivo invecchiamento della popolazione generale e di Trieste in particolare, associata alla diffusione delle malattie cronico – degenerative, ha fatto emergere la necessità di un miglioramento della qualità dei servizi sanitari che si traduce nella suddetta maggior flessibilità e duttilità del

ruolo. L'ambulatorio infermieristico territoriale risponde a queste nuove esigenze rappresentando un modello d'organizzazione e di gestione del paziente cronico che necessita di un costante supporto sanitario ma che per problemi logistici non può raggiungere il Distretto e/o l'Ospedale. La presa in carico infermieristica è in grado di stimare le abilità del paziente e le possibilità di supporto della famiglia e della rete socio - sanitaria, proponendo e coordinando un piano di intervento. Assicura continuità assistenziale, facilità di realizzazione e coordinamento fra le attività assistenziali per evitare inutili duplicazioni o frammentazioni dell'assistenza, favorendo in tal modo la miglior distribuzione e il miglior utilizzo delle risorse.
L'Ambulatorio infermieristico risponde, inoltre, a precise esigenze di "razionalizzazione" della spesa sanitaria, contribuendo ad evitare i ricoveri inappropriati e permettendo un'ottimizzazione della gestione dei posti letto riservati ai casi urgenti.

L'ambulatorio infermieristico cardiovascolare territoriale

Da marzo 2009 è iniziata la collaborazione tra infermieri del distretto di Muggia ed infermieri del Centro Cardiovascolare. Questa collaborazione ha permesso la nascita dell'ambulatorio infermieristico cardiovascolare, che offre la presa in carico infermieristica per:

- pazienti con cardiopatia cronica con problematiche fisiche, psicologiche, di aderenza ai programmi clinico/terapeutici
- pazienti con cardiopatia cronica che necessitano di interventi educativi mirati alla prevenzione cardiovascolare
- pazienti con cardiopatia cronica complessa e/o severa da educare ad un ruolo attivo e responsabile nella gestione della malattia, alla monitorizzazione clinica ed all'autogestione terapeutica secondo programmi condivisi con il gruppo medico – infermieristico
- pazienti con indicazione a terapia anticoagulante orale da educare alla gestione ed autogestione della terapia.

Ogni mercoledì il Centro Cardiovascolare garantisce la presenza di un medico specialista e di un infermiere presso il Distretto 3 di Muggia. In tale occasione l'infermiere gestisce:

1. la prenotazione degli esami post visita cardiologica
2. l'applicazione dell'Holter, strumento che permette la registrazione dell'attività cardiaca per 24 ore
3. la programmazione dei controlli cardiologici di routine.

Programmi futuri

Gli obiettivi del Centro Cardiovascolare e dell'Ambulatorio Infermieristico per l'anno 2010 sono:

- Attivazione di una postazione per la determinazione del CPK-TROPONINA-MIOGLOBINA-BNP. Prelievi ematochimici che supportano lo specialista nella valutazione di un dolore toracico o dell'insorgenza della dispnea. Il prelievo viene eseguito in sede distrettuale e la relativa risposta è pronta in 20 minuti.
- Attivazione del Servizio di Holter-ECG presso il Distretto per il controllo delle aritmie
- Sviluppare ed incrementare la collaborazione tra specialista e medico di base.

Donatella Radini
Coordinatrice infermieristica
Centro Cardiovascolare A.S.S. N° 1 - Triestina

L'AMBULATORIO SCENDE IN PIAZZA
18-19 APRILE
PIAZZA S. ANTONIO

Le associazioni A.Ma.Re il rene e Cuore Amico-Muggia, con la collaborazione di AssoDiabetici hanno sviluppato un progetto congiunto in favore di una campagna di sensibilizzazione che ha puntato alla prevenzione delle malattie del cuore, dell'insufficienza renale cronica e del diabete. La manifestazione ha visto un notevole afflusso di persone ed i commenti sono stati favorevoli; ciò sta ad indicare quanto importante sia portare a conoscenza della popolazione i pericoli che minacciano la nostra salute e che molte volte vengono ignorati o, peggio ancora sottovalutati. Il messaggio è stato trasmesso e recepito. Ne è la conferma la grande affluenza di persone che si sono sottoposte agli esami ematici, al controllo della pressione e del peso; a disposizione c'erano i medici di tutte e tre le Associazioni per informazioni.

L'entrata agli ambulatori

Le operatrici al lavoro

La conferenza finale.

IL VENTENNALE DELL'ASSOCIAZIONE
14 NOVEMBRE 2009

I preparativi…

… e la festosa dimostrazione di riconoscenza per il lavoro svolto

I dottori Gastone Sabbadini e Andrea Di Lenarda

Gli Assessori Giorgio Kosic e Roberta Tarlao si complimentano per l'organizzazione

Eravamo così in tanti che non ci stavamo tutti!

Direttivo e collaboratori riuniti a conclusione della ricorrenza

Il Presidente Giorgio Mauro legge al beneficiario dott. Luca Dell'Angela le motivazioni della borsa di studio in memoria del dott. Fulvio Pivotti

Il Presidente Giorgio Mauro ricorda le origini dell'Associazione

Il Vicesindaco di S. Dorligo Antonio Ghersincic e l'Assessore Roberta Tarlao con il Presidente Giorgio Mauro ed il Vicepresidente Piero Robba

Due vecchi amici s'incontrano

LA TORTA DI COMPLEANNO DI CUORE AMICO!

LUCA DELL'ANGELA BENEFICIARIO DELLA BORSA DI STUDIO

Diplomato al Liceo Scientifico *"G. Bertoni"* di Udine ha conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli studi di Trieste discutendo la tesi "*Registro della Cardiomiopatia Dilatativa di Trieste: analisi per sottogruppi ed evoluzione a lungo termine*" che si poneva come scopo la valutazione di sopravvivenza, evoluzione clinico – strumentale e predittori prognostici a lungo termine in pazienti con Cardiomiopatia Dilatativa. Ha conseguito inoltre l'abilitazione all'esercizio della professione medica presso l'Università degli studi di Trieste ed è iscritto all'Ordine dei Medici della Provincia di Trieste. Ha partecipato a vari corsi di formazione e frequentato la S.C. Cardiologia nel Polo Cardiologico di Trieste, prima in qualità di studente interno, poi come Medico Ospite ed ha collaborato dall'ottobre 2006 al progetto di ricerca scientifica della Cardiologia di Trieste come membro del Gruppo di Studio sulle Malattie del Miocardio di Trieste. Ha collaborato a numerosi *abstract* (articolo scientifico) sia in ambito nazionale che internazionale assieme ai colleghi - citando quelli più conosciuti dai nostri soci - Andrea Di Lenarda, Giorgio Faganello, Gastone Sabbadini e Gianfranco Sinagra.

MUJALONGA 2009 UN SUCCESSONE!

La nostra socia Ondina Busatto vince per la seconda volta il premio destinato *alla meno giovane.* Cuore Amico premiato per il secondo posto come gruppo più numeroso, riceve in premio un bel prosciutto.

Ondina Busatto felice per il riconoscimento ottenuto.

Michele e Ondina: due generazioni a confronto

UNA BELLA GIORNATA DEL CUORE A S. DORLIGO

Il giorno 24 settembre siamo andati a S. Dorligo per la nostra consueta Giornata del Cuore, il cui scopo è divulgare il concetto che: "Prevenire è meglio che curare". Come sempre l'accoglienza è stata calorosa ed il Comune ci ha messo a disposizione i locali adatti a svolgere agevolmente il nostro lavoro.

In attesa ……. del controllo del monossido di carbonio e degli esami ematici…

…e la rilevazione della pressione.

Il Sindaco Fulvia Premolin ed il Presidente Giorgio Mauro

Il Vicesindaco Antonio Ghersincic offre al nostro Presidente un libro realizzato dal Comune sull' ecosistema della Val Rosandra .

Alla fine tutti a pranzo con l'Assessore alla Sanità Tatiana Turco

MALATTIE DIABETICA, CARDIACA E RENALE: UNA TEMIBILE TRIADE

Il diabete mellito

Il **diabete mellito** è una malattia cronica causata da un'alterata produzione o funzione dell'**insulina** e caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (**iperglicemia**).
L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas che consente l'ingresso del glucosio nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica. Quando tutto ciò non avviene, il glucosio si accumula nel circolo sanguigno, danneggiando le arterie ed ostacolando il flusso ematico.
Esistono 2 tipi principali di diabete:

- **diabete tipo 1**: riguarda circa il 10% dei casi totali di diabete e in genere insorge nell'infanzia o nell'adolescenza. Nel diabete tipo 1, il pancreas non produce insulina che quindi deve essere iniettata ogni giorno e per tutta la vita. Sebbene la causa precisa del diabete tipo 1 sia sconosciuta, è ben documentata la presenza di una **predisposizione genetica** alla malattia che si realizza attraverso la progressiva distruzione delle cellule del pancreas adibite alla produzione dell'insulina;
- **diabete tipo 2**: è la forma più comune di diabete (rappresenta circa il 90% dei casi totali) e in genere si manifesta dopo i 30-40 anni. Nel diabete tipo 2, il pancreas è in grado di produrre insulina ma le cellule dell'organismo non riescono a utilizzarla. Anche per questa forma di diabete la causa precisa non è ben conosciuta, ma sono ben noti i **fattori di rischio** associati alla sua insorgenza, in particolare la familiarità (circa la metà dei diabetici tipo 2 ha parenti di primo grado affetti da diabete), i disordini alimentari, l'inattività fisica ed il sovrappeso (circonferenza vita maggiore di 88 cm per le donne o di 102 cm per gli uomini).

Questa ultima osservazione è importantissima perché consente di attuare **strategie di prevenzione "primaria"**, cioè interventi in grado di evitare o ritardare l'insorgenza della malattia o delle sue complicanze e che hanno il loro cardine nell'applicazione di uno stile di vita adeguato.

Le complicanze cardiovascolari e renali

Il diabete può determinare complicanze acute o croniche. Nel diabete tipo 2 le complicanze acute (vari tipi di coma) sono piuttosto rare, mentre sono molto frequenti le complicanze croniche che riguardano diversi organi e tessuti, tra cui ad esempio gli occhi (**retinopatia diabetica** con perdita delle facoltà visive) ma, soprattutto, il **cuore** ed i **reni**.
Assieme all'ipertensione, il diabete rappresenta infatti il principale "nemico" comune per la salute del cuore e dei reni.
Esiste un forte legame tra il diabete e le malattie cardiovascolari. L'aumento patologico della glicemia determina infatti gravi modificazioni a livello dei vasi sanguigni responsabili in larga parte delle complicanze del paziente diabetico: aumenta il rilascio dei dannosissimi radicali liberi generando processi ossidativi, altera i meccanismi di coagulazione del sangue predisponendo alla formazione di trombi, favorisce i processi infiammatori di vasi e tessuti. Nei pazienti diabetici, il rischio di **malattie cardiovascolari** è da 2 a 4 volte più alto che nel resto della popolazione; **scompenso cardiaco**, **infarto miocardico** e **ictus cerebrale** sono responsabili della stragrande maggioranza delle morti nei diabetici.
La **nefropatia diabetica** è una delle principali complicanze del diabete e la principale causa di **insufficienza renale** nel mondo occidentale; si tratta di una riduzione progressiva della funzione di filtro del rene che, se non trattata, può condurre alla necessità di **dialisi** o di **trapianto renale**.
Come non bastasse, cuore e reni mal funzionanti si influenzano negativamente a vicenda. Ad esempio, la nefropatia diabetica aumenta ulteriormente il rischio cardiovascolare dei pazienti diabetici: quando anche i reni sono compromessi, il rischio di infarto miocardico o ictus cerebrale aumenta di 5-10 volte.

Prevenzione del diabete e delle sue complicanze

Purtroppo, il diabete tipo 2 in genere non viene riconosciuto per molti anni in quanto l'iperglicemia si sviluppa gradualmente e inizialmente non è di grado di dare sintomi ben evidenti; ne deriva che la diagnosi spesso viene posta quando oramai sono già presenti le complicanze.
Pertanto, al di sopra dei 40 anni è opportuno controllare la glicemia, da ripetere, se normale, ogni tre anni; infatti quanto più precoce è la diagnosi, tanto più efficace è la prevenzione delle complicanze croniche. Se invece c'è familiarità per il diabete, è opportuno controllare la glicemia una volta all'anno. La diagnosi può essere fatta attraverso l'esecuzione di semplici esami del sangue. Valori di glicemia a digiuno inferiori a 100 mg/dl sono considerati normali. Al contrario, una glicemia a digiuno compresa **tra 100 e 125 mg/dl** rappresenta una condizione (**pre-diabete**) che va tenuta attentamente sotto controllo. La diagnosi di diabete viene fatta quando i valori di glicemia a digiuno risultano **superiori od eguali a 126 mg/dl**.
La prevenzione del diabete ha come cardine l'attuazione di uno stile di vita adeguato; ovviamente, i pazienti in cui la malattia si è già instaurata spesso necessitano anche di un concomitante trattamento farmacologico, però non sono pochi quelli in cui la diagnosi precoce e la correzione dello stile di vita possono rivelarsi sufficienti a normalizzare la glicemia.
La dieta del paziente diabetico ha l'obiettivo di mantenere i valori del glucosio e dei grassi plasmatici e i livelli della pressione arteriosa il più possibile vicini alla normalità. La dieta deve includere carboidrati provenienti da frutta, vegetali, legumi, grano e latte scremato, deve contenere cibi ricchi di fibre e deve limitare l'apporto di grassi con particolare riguardo ai grassi saturi e al colesterolo.
Un'attività fisica di tipo aerobico e di grado moderato per almeno 45 minuti al giorno a giorni alterni è raccomandata per migliorare il controllo glicemico e mantenere il peso corporeo. Come per la popolazione generale, si consiglia di non fumare.
Nei pazienti in cui il diabete si è già instaurato, l'elevato rischio di temibili complicanze impone uno stretto controllo medico. Per questo, è necessario che i pazienti diabetici si sottopongano a periodiche visite di controllo, anche in assenza di sintomi.
E' necessario prenotare un elettrocardiogramma almeno una volta l'anno per tenere sotto controllo il cuore.
Un buon controllo della glicemia è importante per prevenire l'insorgenza di complicanze. I livelli medi di glicemia nel corso della giornata possono essere valutati mediante la misurazione dell'**emoglobina glicata**. L'emoglobina, che è normalmente trasportata dai globuli rossi, può legare il glucosio in maniera proporzionale alla sua quantità nel sangue. In considerazione del fatto che la vita media del globulo rosso è di tre mesi, la quota di emoglobina cui si lega il glucosio sarà proporzionale alla quantità di glucosio che è circolato in quel periodo. Otteniamo, quindi, una stima della glicemia media in tre mesi. Nei soggetti non diabetici, il livello d'emoglobina glicata si mantiene attorno al 4-7 per cento, che significa che solo il 4-7 per cento di emoglobina è legato al glucosio. Nel paziente diabetico questo valore deve essere mantenuto entro il 7% per poter essere considerato in "buon controllo metabolico".
Tuttavia, possono costare care anche le brevi **iperglicemie post-prandiali** tipiche del diabete tipo 2. Per prevenire infarti e ictus, è infatti necessario passare da un "buono" a un "ottimo" controllo della glicemia. Come mai non è sufficiente un buon controllo nella prevenzione di ictus e infarti? Ci sono dei meccanismi che danneggiano le arterie e che scattano non appena - anche per poco tempo, per esempio dopo mangiato - si superano certi livelli di glicemia. E questo vale dopo ogni pasto, quindi 3 volte al giorno. In pratica mantenere la glicemia a digiuno e la glicemia media entro i livelli di norma non basta a ridurre il rischio cardiovascolare, ma bisogna fare anche estrema attenzione alla glicemia post-prandiale.
Raramente il paziente con diabete tipo 2 ha solo il diabete. Nove pazienti diabetici su dieci sono anche ipertesi, otto su dieci hanno il colesterolo LDL e i trigliceridi superiori alla norma, sette su dieci sono in sovrappeso o obesi. Nei diabetici c'è un aumentato rischio di malattie cardiovascolare e renale, quindi il controllo della **pressione sanguigna** è particolarmente importante in quanto l'ipertensione rappresenta già di per sé un fattore

di rischio. Anche le dislipidemie rappresentano un aggiuntivo fattore di rischio per le patologie cardiovascolare e renale, per cui è necessario un adeguato controllo dei valori di **colesterolo** e **trigliceridi** plasmatici.
Per quanto riguarda i reni, occorre proteggerli imparando a cogliere i segnali che essi inviano sotto forma di alterazioni dell'esame delle urine, potenzialmente in grado di avvisare che crescono i rischi di insufficienza renale e, conseguentemente, anche di infarto od ictus.
Esiste un test che misura la perdita di piccole quantità di una proteina con le urine (**microalbuminuria**) che può aiutare a sapere se il rene sta soffrendo. Quando questo esame risulta normale il diabetico va controllato con cura, mentre occorre pensare a terapie mirate quando la microalbuminuria è positiva perché può esserci un rischio elevato di andare incontro a danni renali gravi. Le primissime avvisaglie di danno ai reni si hanno però quando è alterato il valore del **filtrato glomerulare**, un indicatore della capacità del rene di filtrare il sangue che si calcola a partire da un semplice esame del sangue, la creatininemia; esso permette di individuare anche pazienti con un danno renale iniziale, precedente anche alla comparsa di microalbuminuria.

Conclusioni

Il diabete, in particolare quello tipo 2, rappresenta oggi una delle maggiori preoccupazioni sanitarie alla luce della sua crescente diffusione e delle sue temibili complicanze, al punto da costituire una vera e propria emergenza nei paesi industrializzati. In Italia, si stima che oltre 3,5 milioni di persone, pari al 6% della popolazione, sia affetta da diabete, ma non tutti i casi sono diagnosticati: circa 1 milione di persone diabetiche non sa di esserlo e, quindi, non si sottopone ad alcun tipo di trattamento e di controllo. Sempre in Italia, ogni anno circa 80 mila persone soffrono di attacchi di cuore e circa 20 mila persone sono colpite da insufficienza renale a causa del diabete.
La diagnosi precoce del diabete e la prevenzione delle sue complicanze cardiovascolari e renali rappresentano pertanto priorità assolute per la salute pubblica. È auspicabile che le discipline della cardiologia e della nefrologia siano sempre più strettamente unite in iniziative di tipo educazionale e di aggiornamento nella lotta contro questa malattia dalle conseguenze così nefaste.

Dottor Gastone Sabbadini
Cardiologo, ricercatore e docente
Facoltà di Medicina e Chirurgia
Università degli Studi di Trieste

LEZIONI DI GINNASTICA

Come ogni anno al Circolo della Vela si svolgono i nostri corsi bisettimanali di attività fisica.

I due gruppi della ginnastica di prevenzione e mantenimento.

CARDIOLOGIE APERTE

Il giorno 23 novembre Cuore Amico è stato invitato al Centro Cardiovascolare A.S.S. n° 1 Triestina per la manifestazione "Cardiologie Aperte". Il percorso è stato veramente interessante ed, in un certo senso, emozionante. Normalmente negli ambulatori si va per necessità e la paura o l'emozione ci impediscono di osservare gli strumenti ed i tecnici che li azionano. Osservare con spirito sereno e distaccato le apparecchiature in fase di lavoro ed il medico che spiega il loro uso, è senz'altro molto interessante e senza dubbio stempera la rispettosa paura che noi *non addetti ai lavori* proviamo nelle vesti di pazienti. Abbiamo visitato l'ambulatorio dell'ecocardiografia con il dott. Giorgio Faganello, quello di ecodoppler con il dott. Maurizio Fisicaro e quello di ergometria con la dott.ssa Eliana Grande.
Al termine della visita il direttore Andrea Di Lenarda nella sala conferenze ci ha illustrato brevemente i progressi ed i risultati della lotta alle malattie cardiovascolari.

Il Dott. Giorgio Faganello ci presenta le apparecchiature dell' ambulatorio dell'ecocardiografia

Il dott. Maurizio Fisicaro esegue una dimostrazione dell'esame ecodoppler

La dott.ssa Eliana Grandi nell'ambulatorio di ergometria

Conferenza illustrativa del dott. Andrea Di Lenarda

CUORE AMICO NEL 2009

Gite

- **Marzo**
  Murano, Burano, Torcello
- **Maggio**
  S. Daniele del Carso e il Gelso dei Fabiani, Gorizia giardino delle azalee
- **Giugno**
  Castello di Landskron e Klagenfurt
- **Settembre**
  Isola di Brioni - Linz e Salisburgo
- **Ottobre**
  Montona, Levade "Fiera del tartufo"

Giornate del Cuore

- **Aprile**
  L' "Ambulatorio scende in piazza"
- **Settembre**
  Muggia – S. Dorligo
- **Ottobre**
  Duino Aurisina
- **Novembre**
  S. Croce

Iniziative Varie

Febbraio
"Accendi il tuo cuore" per la ricerca
Camminata Barcola-Miramare

Aprile
Partecipazione alla manifestazione "Mujalonga sul mar"

Aiuti alla Cardiologia
sotto forma di borse di studio a medici ricercatori.
La donazione al Centro di Riabilitazione del cardiopatico di due cyclettes

Giugno
Gazebo alla "Regata internazionale dei tre golfi"

Novembre
Ventennale dell'Associazione.
Borsa di studio in memoria di Fulvio Pivotti.
Visita alle Cardiologie aperte.

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

Dicembre
Pranzo Sociale all'Hotel Lido.
Visita alla Casa di Riposo di Muggia per gli auguri di Buon Natale agli ospiti ed al personale.

QUEST'ANNO CI HANNO LASCIATO

Cuore Amico li ricorda con stima e amicizia e li accoglie nel quadro appeso in Associazione assieme a coloro che li hanno preceduti.

MARCELLO BEMBI
GIULIETTA NOVEL
ELISABETTA COLOMBAN STENER
DINA NARDI
TULLIO MICHELAZZI

Se ga dado apuntamento
tuta l'aqua che xe in ciel
per svodarse sula gita;
sia in pulman che in batel!

Che giornada, amici mii!
Ricordè la passerela?
Ricordè el vento, el fredo,
le girade de ombrela?

Ma el pranzo xè 'ndà ben.
E in bela compagnia
xe passada sta giornada.
La più....aquosa, in vita mia!
Silva Lepore

Periodico dell'Associazione Cuore Amico fondata nel 1989 - Anno VII – N° 7
Direttore Responsabile Franco Stener – Direttore Tecnico dott. Gastone Sabbadini.
Hanno collaborato a questo numero: dott. Gastone Sabbadini, Fulvia Fermo Balbi, Marina Berani, Donatella Radini, Rosamaria Cannas, Giorgio Mauro, Carmen Tomasovich.
Fotocomposizione e stampa: ART Group S.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste
Direzione, Redazione ed Amministrazione: Cuore Amico – Via Naccari, 8 - 34015 – Muggia (TS) - Tel/Fax 040330733
e-mail: info@cuoreamicomuggia.it - web: www.cuoreamicomuggia.it
Autorizzazione del Tribunale di Trieste n° 1027 del 27/05/2003
Distribuito gratuitamente

Cuore Amico

Calendario delle pressioni e delle prove ematiche

Gennaio

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	31	

Febbraio

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

Marzo

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				

Aprile

L	M	M	G	V	S	D
				2	3	4
5	6	7		9		11
	13	14		16	17	18
	20	21		23		25
	27	28		30		

Maggio

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
	4	5		7		9
	11	12		14	15	16
	18	19		21		23
	25	26		28	29	30

Giugno

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				

Luglio

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	

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
		1		3		5
	7	8		10	11	12
	14	15		17		19
	21	22		24	25	26
	28	29				

Ottobre

L	M	M	G	V	S	D
				1		3
	5	6		8	9	10
	12	13		15		17
	19	20		22	23	24
	26	27		29	30	31

Novembre

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3		5		7
	9	10		12	13	14
	16	17		19		21
	23	24		26	27	28
	30					

Dicembre

L	M	M	G	V	S	D
		1		3		5
	7	8		10	11	12
	14	15		17		19
	21	22		24	25	26
	28	29		31		