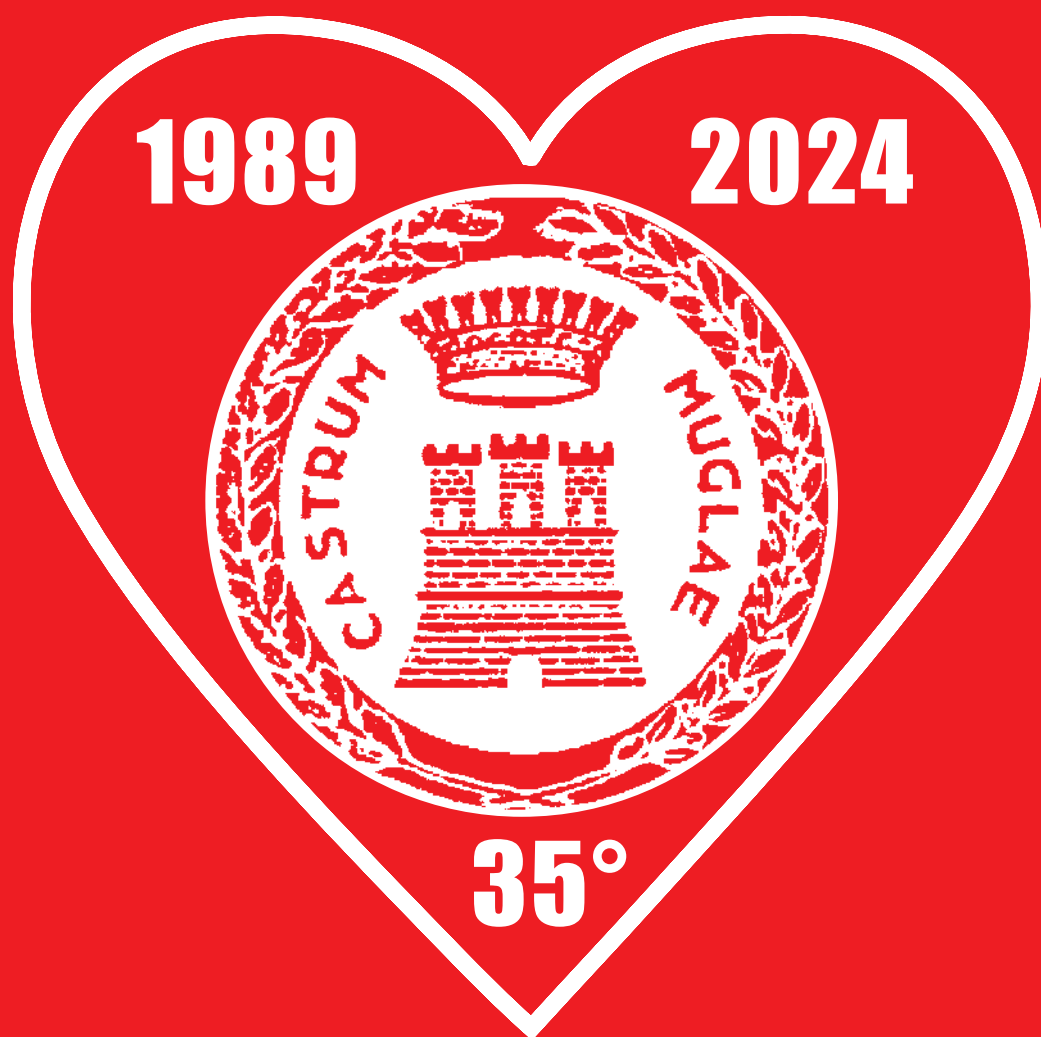


CUOREAMICO INFORMA 2025





Saluti del Presidente



**Maria Teresa
Bertelli**

Un nuovo anno è trascorso e noi, volontari di Cuore Amico Muggia, abbiamo cercato di fare del nostro meglio, per voi cari soci, e per chi ha iniziato a conoscerci. Le nostre attività stanno crescendo perché di prevenzione non si fa e non si parla mai abbastanza. La salute del nostro cuore dipende da un corretto stile di vita, il nostro obiettivo è vivere a lungo sani. E questo dipende anche da noi, dall'attività fisica, dal cibo, dalla socializzazione, dal mantenersi attivi. Per questo motivo vive la nostra Associazione, per dare supporto a chi ha avuto un problema cardiaco e deve superarlo e conviverci, per chi lo sta vivendo e per tutti quelli che hanno patologie che possono subentrare con l'età.

Oltre alle attività calendarizzate che voi conoscete (prelievi ematici, pressione arteriosa, corsi di attività motoria, corsi di aquagym) abbiamo continuato con i corsi di computer e cellulare, di massaggio cardiaco e uso del defibrillatore che, in quest'anno, verranno ampliati. Ma è una sorpresa!!!!

Inoltre, da qualche mese, la presenza di uno psicoanalista in sede ha dato la possibilità a chi, avendo bisogno di aiuto, ha potuto usufruire della sua professionalità.

Nel 2024 è nata **La settimana del Cuore**, sei giorni nei quali abbiamo pensato al nostro cuore e abbiamo cercato di metterlo in primo piano. Il Prof. Sinagra ci ha inviato tre cardiologi ad eseguire elettrocardiogrammi con referto ai cittadini che si sono volontariamente sottoposti. In alcune persone sono state scoperte delle patologie latenti e indirizzati in Cardiologia. Il prof. Sinagra, visto il buon esito dell'iniziativa, ci ha annunciato l'intenzione di ripeterla per continuare a monitorare il nostro cuore.

Per la prima volta è stata fatta la Camminata del Cuore, con il supporto di Trieste Atletica, con la partecipazione di una cinquantina di persone, ai laghetti delle Noghère, nonostante il tempo pessimo. La nostra attività continuerà, densa di iniziative, anche quest'anno. Cercheremo di essere sempre più presenti nelle vostre vite, per darvi indicazioni e strumenti per vivere la terza età in maniera serena e soddisfacente con salute e autonomia che fanno da padroni.

Nella pagina seguente sono fotografati i nostri volontari e il consiglio direttivo. Purtroppo siamo rimasti in pochi. Chi legge queste righe e ha piacere di venire a dare una mano in associazione, per noi può fare la differenza! Vi aspettiamo!!!

Ringrazio tutti voi cari soci che col vostro contributo ci aiutate, tutti gli sponsor che ci hanno aiutato nell'attuazione di alcune importanti attività e i volontari che si dedicano con passione alla Nostra associazione. Un grazie particolare alla Vicepresidente Giorgia Sbrizzi, che con gli altri consiglieri supporta l'organizzazione dell'Associazione, mettendo a disposizione, con un impegno sempre crescente, la sua professionalità. Grazie Gioi!!!!!!

Periodico dell'Associazione Cuore Amico fondata nel 1989 - Anno XXIII - N° 21

Direttore Responsabile: Dott. Franco Stener

Fotocomposizione e stampa: Art Group Graphics s.r.l. - via Malaspina, 1 - 34147 Trieste

Direzione, Redazione ed Amministrazione: Associazione Cuore Amico Muggia ODV

Sede legale: via Roma, 22 - 34015 Muggia (TS)

Sede amministrativa: via Dante Alighieri, 11/A - 34015 Muggia (TS)

Tel. 040 2338622 - Cell. 3355752522 / 3479409794

C.F. 90040310329 - IBAN IT08U0200836480000105816427

e-mail: info@cuoreamicomuggia.org - pec: cuoreamicomuggia@pec.csvfg.it

web: www.cuoreamicomuggia.org - pagina facebook: Cuore Amico

Autorizzazione del Tribunale di Trieste n° 1027 del 27/05/2003



L'Assemblea dei soci di data 25 marzo 2024 ha eletto consigliere la socia Annarosa Novel che il successivo Organo di Amministrazione (ODA) ha nominato **segretaria**.

Bertelli Maria Teresa	Presidente
Sbrizzi Giorgia	Vicepresidente
Novel Annarosa	Segretaria
Schiavone Pasquale	Tesoriere
Mauro Fulvio	Consigliere
Simicich Pia	Consigliere
Moretto Miriam	Consigliere



Maria Teresa Bertelli
Presidente



Giorgia Sbrizzi
Vicepresidente



Pasquale Schiavone
Tesoriere



Fulvio Mauro
Consigliere



Pia Simicich
Consigliere



Miriam Moretto
Consigliere



Annarosa Novel
Consigliere



Giorgio Mauro
Volontario



Emanuela Dobrilla
Inferm. Volontaria



Cinzia Decorti
Inferm. Volontaria



Giorgio Iurkic
Inferm. Volontario



Damiana Strain
Inferm. Volontaria



Roberto Todero
Volontario



Roberto Babich
Volontario



Carmen De Lorenzis
Volontaria



Livio Zivoli
Volontario



Progetto PROTAGONISTI A MUGGIA

Con il contributo di



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Il progetto **Protagonisti a Muggia**, realizzato grazie al contributo su un bando regionale, iniziato a maggio 2023, finirà ad aprile 2025. Il progetto che si rivolge principalmente ai cittadini di Muggia over 65 coniuga attività per un invecchiamento attivo con la sensibilizzazione della popolazione sulle problematiche cardiache e sulla loro prevenzione. Attività che continueranno ad essere realizzate anche nel 2025 principalmente con i seguenti attori: **il Comune di Muggia, la Parrocchia Santi Giovanni e Paolo - Fili d'argento, l'AIDA Associazione internazionale Donne Assieme, la DSMO Associazione degli Sloveni di Muggia Kiljan Ferluga.**



Di seguito le iniziative organizzate nel 2024 grazie al parziale contributo regionale: **CONFERENZE, CORSI, ALTRE ATTIVITÀ.**

CONFERENZE

* Gli estratti non riportano le parole dei relatori ma sono spunti raccolti da siti internet: <https://www.santagostino.it/it/santagostinopedia/prevenire-le-cadute-nella-persona-anziana> , <https://www.grupposandonato.it/news/2022/aprile/come-prevenire-cadute-anziani> , <http://montignac.tv/it/la-storia-dell-alimentazione-dell-uomo/> , <https://www.fondazione-veronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/dieta-mediterranea-una-piramide-di-salute>

Lunedì 25 marzo 2024 alle ore 17.00 nella sala comunale Roma del Ricreatorio Penso in piazza della Repubblica 8 a Muggia, si è tenuta la conferenza dal titolo:

COME PREVENIRE LE CADUTE NELLA TERZA ETÀ



La relazione esposta dal **prof. Luigi Murena** Direttore presso la Clinica Ortopedica e Traumatologica e Direttore presso il Dipartimento Attività Integrata e Medicina riabilitativa dell'ASUGI e dalla **dott.ssa Chiara Ratti** Responsabile presso la SSD Prevenzione e Cura della Fragilità Scheletrica e Dirigente Medico presso gli Ambulatori di Clinica Ortopedica e Traumatologica (patologie piede e caviglia e per osteoporosi severa e fragilità ossea) dell'ASUGI, ha riscosso un notevole interesse con

la presenza di 75 persone. * Le cadute in età geriatrica rappresentano un rischio di aggravamento dell'abilità motoria e cognitiva. Almeno un terzo delle persone over 65 anni cade una o più volte all'anno. Le cadute degli anziani possono provocare lesioni importanti che possono portare a un lungo periodo di degenza del paziente, condizionando la qualità della sua vita e della sua famiglia. **Per tanto, la prevenzione delle cadute nella terza età non è solo importante, ma in molti casi essenziale per invecchiare in salute.** Ci sono una serie di fattori che contribuiscono al rischio di cadere quando si invecchia, come:





- Le **fisiologiche alterazioni della vista** come:
 - a) vista progressivamente più debole,
 - b) maggiore suscettibilità all'abbagliamento,
 - c) riduzione della visione periferica
- Le **alterazioni dell'udito**
- Le **alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico**
- L'**irrigidimento delle articolazioni**
- La **diminuzione della forza e del tono muscolare**
- L'**allungamento dei tempi di reazione**, peggioramento dei riflessi grazie ai quali, istintivamente, evitiamo di cadere
- I **pericoli di inciampo** come tappeti o stuoie, superfici irregolari e scarsa illuminazione in casa o all'esterno;
- La **paura di cadere** che può portare alla perdita di fiducia e alla limitazione delle attività.



La **paura** ingiustificata e persistente **di cadere**, si chiama **basofobia** ed è un **fenomeno psicologico** che si presenta in quelle persone che hanno da poco subito la frattura di un osso o in coloro che hanno da poco avuto un ictus (come deficit motorio).

La basofobia può essere considerata anche come una **patologia psichica di tipo fobico** dove il paziente, quando si trova in piedi, prova l'istinto di aggrapparsi alle persone o al letto perché ha la convinzione di non poter camminare o semplicemente di stare in piedi. Nel caso degli anziani, **la paura di cadere aumenta effettivamente la percentuale di possibilità che questo accada veramente**. Questo nonostante il più delle volte sia una paura infondata. **Questa paura è determinata dallo scarso equilibrio degli anziani, dall'ansia e dalla depressione**. Questa paura immotivata porta spesso a un rapido peggioramento delle condizioni generali nell'anziano:

- Isolamento sociale
- Depressione
- Disagio psicologico
- Peggioramento della qualità della vita
- Rapido deterioramento fisico
- Rifiuto alla partecipazione ad attività sociali e fisiche

La **diminuzione della forza e massa muscolare** (sarcopenia) può avere importanti ripercussioni sulla fragilità e sull'autonomia dell'anziano. Dopo i 50 anni di età infatti vi è una fisiologica diminuzione della massa muscolare pari all'1-2%



l'anno (si ha un calo maggiore di forza muscolare rispetto alla massa muscolare) ed è dovuto soprattutto a:

- **Terapia cortisonica** protratta
- **Inattività fisica**
- **Alimentazione non corretta**, scarsa assunzione di proteine nella dieta
- **Fumo di sigaretta**
- **Insulino-resistenza**
- **Stato infiammatorio cronico**
- **Carenza di vitamina D**
- **Caduta del testosterone**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia, alle persone dai 65 anni in su, di fare attività quotidiana, in particolar modo:

- Di fare **attività fisica per almeno 30 minuti al giorno o in alternativa due volte a settimana per 60 minuti**
- Di effettuare **esercizio fisico di potenza** oltre a quello aerobico

Le cadute non sono inevitabili e possono essere evitate. Per farlo è importante sensibilizzare maggiormente gli anziani stessi e i familiari sul fenomeno e migliorare la sicurezza, specie domestica. I passi più importanti da fare sono:

- **migliorare la sicurezza in casa** e intorno alla casa: per esempio, attraverso una buona illuminazione specialmente di notte dove è consigliato installare luci notturne; migliorando le condizioni dei bagni evitando le vasche per il rischio di scivolare e inserendo dei maniglioni, eliminando i tappeti e fili lunghi dal pavimento.



- prendersi cura della propria salute seguendo i **controlli di routine**: è utile fare esami adeguati, come la **Moc**, la Mineralometria Ossea Computerizzata per misurare la quantità di calcio presente nelle ossa, visite specifiche ed esami del sangue, per verificare la presenza di patologie che possano favorire l'osteoporosi e episodi di cadute. Ad esempio, **problemi alla tiroide** o al rachide cervicale, per cui si verificano giramenti di testa e vertigini, o al rachide lombare causando dolori acuti e fitte alle gambe e alle ginocchia.
- considerare l'idea di un **pulsante di emergenza**. Sebbene questo non contribuisca direttamente a evitare le cadute, può fornire maggiore tranquillità e sicurezza mentale e, in caso di caduta, prevenire conseguenze più gravi.

Fondamentale è la riabilitazione posturale, le cure fisiche come infiltrazioni intra articolari e tutti gli integratori necessari di calcio e **vitamina D**, che possono favorire il riassorbimento osseo e quindi l'autonomia della persona.

L'**attività fisica** può contribuire molto alla prevenzione delle cadute, perché aumenta il metabolismo osseo. Una semplice camminata in sicurezza o una nuotata riducono il rischio, migliorando la forza, l'equilibrio, la coordinazione e la flessibilità. Ovviamente bisogna stare attenti e fare del movimento in modo corretto, senza affaticarsi e sotto l'indicazione di professionisti.

La caduta può essere ancora più pericolosa se l'anziano è in casa da solo e non riesce a chiamare tempestivamente i soccorsi o chiedere aiuto. In questi casi, infatti, può capitare che la persona sia costretta a restare sdraiata sul pavimento per diverso tempo. Oltre a generare paura e un senso di impotenza, un anziano che rimane a terra anche solo per qualche ora potrebbe andare incontro a ipotermia, disidratazione, piaghe da decubito.

Per tutti i motivi citati in precedenza, le **conseguenze di una caduta** diventano più gravi quando interessano una persona anziana. Più del 50% delle cadute provoca un infortunio piccolo come una **slogatura**, un **livido** o **problemi di tipo muscolare**. Nei casi più gravi possono verificarsi **tagli profondi**, **danni agli organi** o **fratture**. Le più comuni riguardano la parte superiore del corpo (braccia e polso), ma anche il **bacino**. Nel 2% dei casi, la persona in avanti con l'età che perde l'equilibrio può riportare una **frattura dell'anca**. Talvolta la perdita di equilibrio rischia di provocare un **trauma cranico** e la **perdita di conoscenza**.

Nel caso in cui un anziano cada è necessario agire con la massima attenzione per evitare un peggioramento delle sue condizioni, soprattutto nel caso di infortunio o di rottura di un arto. E' necessario **chiamare immediatamente aiuto**, soprattutto nel caso in cui la persona senta dolore. Qualora non senta nulla è necessario aiutarla a sedersi molto lentamente e poi successivamente:

- mettere l'anziano in **posizione prona** (a pancia in giù)
- **farlo quindi alzare lentamente**, facendolo appoggiare sulle braccia e sulle ginocchia
- a questo punto sarà necessario **farlo appoggiare al muro** o a un **supporto rigido** per non farlo cadere nuovamente.

Nel caso in cui ci si renda conto che la caduta è più grave del previsto, sarà necessario chiamare immediatamente il pronto soccorso e aspettare l'arrivo dei paramedici.





IL CIBO CHE FA BENE



Grazie alla collaborazione della **prof.ssa Michela Zanetti**, Direttore della Geriatria nell'Ospedale Maggiore ASUGI di Trieste, e della **dott.ssa Sabrina Argenta**, Dietista presso la Clinica Medica dell'Ospedale Maggiore di Trieste e al contributo di **Elena Parovel** dell'Azienda Parovel di San Dorligo della Valle - Dolina che relazionerà durante la Settimana del Cuore, abbiamo potuto programmare una serie di incontri stagionali aperti a tutti per indirizzare l'attenzione all'alimentazione e alla corretta idratazione nell'età avanzata, illustrando non solo i prodotti stagionali, le loro proprietà e i loro benefici, ma anche capire come consumarli, prepararli e conservarli.

A conclusione di ogni conferenza sono stati offerti degli assaggi a sostegno di quanto espresso durante gli interventi. La conferenza **IL CIBO CHE FA BENE – inverno**, per impossibilità delle relatrici viene spostata nel 2025.

Primavera - La dieta Mediterranea

Il primo evento dal titolo **La dieta Mediterranea** si è svolto venerdì 19 aprile 2024 presso il ristorante didattico della Scuola Alberghiera dello IAL a Porto San Rocco a Muggia. Tutti i 40 posti disponibili sono stati occupati. La dott.ssa Zanetti ha iniziato la conferenza parlandoci della storia dell'alimentazione per capire come in seguito si sia arrivati a comprendere gli aspetti positivi della dieta Mediterranea che è stata invece illustrata dalla dott.ssa Argenta. Di seguito un estratto degli interventi.

L'alimentazione - Storia

* Uno tra i problemi che ci preoccupano di più nella nostra civiltà attuale è l'aumento dei casi di obesità; per capirne il motivo dobbiamo analizzare quali siano state le grandi fasi dell'alimentazione dell'umanità nel corso dei millenni che ci hanno preceduto.

Se è vero che l'Uomo è un essere onnivoro, per diversi milioni di anni è stato principalmente carnivoro. Alle origini l'Uomo era un cacciatore-raccogliatore nomade, il cui cibo era costituito essenzialmente di selvaggina (proteine e lipidi) ma anche bacche (frutti selvatici) o ancora radici (glucidici con indice glicemico molto basso contenenti molte fibre) ma anche vegetali (foglie, germogli ...) e in qualche occasione, semi selvatici, tutti vegetali classificati nella categoria dei glucidici con indice glicemico estremamente basso. Il dispendio energetico quotidiano di questi uomini primitivi però era considerevole, non solo per via delle prove fisiche che si trovavano ad affrontare, ma anche per via della precarietà delle loro condizioni di vita che li esponeva ai rischi climatici.





L'Uomo vivrà i primi grandi cambiamenti alimentari della sua storia quando diventerà più sedentario. Lo sviluppo dell'allevamento degli animali gli consentirà di continuare a mangiare carne (ma non proprio la stessa) e sviluppando l'agricoltura produrrà cereali (grano, segale, orzo...) e in seguito leguminacee (lenticchie, piselli...), e infine frutta e verdura. Si potrebbe credere che così l'uomo primitivo abbia migliorato la sua esistenza invece contrariamente al cacciatore-raccogliitore l'agricoltore-allevatore dovette in realtà ridurre notevolmente la varietà della sua alimentazione. Solo qualche raro animale, infatti, si prestava ad essere addomesticato e allevato, e solo poche specie vegetali potevano essere coltivate. Questa vera e propria rivoluzione dello stile di vita dei nostri antenati ebbe perciò delle conseguenze sulla salute. Il monofagismo che risultava dalle mono colture si rivelò essere una fonte importante di carenze, che si tradusse con una notevole diminuzione della speranza di vita delle popolazioni interessate. L'uomo primitivo aveva vissuto in armonia e in equilibrio con la natura e, quando il suo cibo naturale si spostava per via delle migrazioni delle specie o del ciclo delle stagioni, l'uomo si spostava anch'esso. Sedentarizzandosi s'impose nuovi vincoli e nuove restrizioni, l'agricoltore-allevatore dovette in particolare fronteggiare numerosi nuovi rischi: capricci del clima, rischi rispetto alla scelta delle varietà e delle specie più o meno produttive e fragili, ma anche rischio in relazione alla scelta dei terreni più o meno adatti. Dinnanzi alla paura della carestia, l'agricoltore non smetteva di pensare che bisognava produrre di più e che, di conseguenza, servivano nuove braccia. Senza saperlo l'agricoltore e i suoi figli hanno così dato vita a un circolo vizioso. Contribuendo a uno sviluppo demografico costante, i rischi e la gravità delle carestie per via dei cattivi raccolti erano perciò tanto più catastrofici.



Ovviamente da un paese all'altro, da una regione all'altra ma anche in funzione del ceto sociale d'appartenenza e della religione, le scelte alimentari che si susseguirono nell'antichità, sono estremamente diversificate.

L'era contemporanea comincia all'inizio del XIX° secolo per arrivare ai giorni nostri, ed è caratterizzata da numerosi eventi importanti che, a diversi livelli, hanno avuto una notevole incidenza sull'evoluzione delle abitudini alimentari. Tuttavia il fenomeno più caratteristico di questo periodo si esprime soprattutto in questi ultimi cinquant'anni a un ritmo straordinario, si tratta della globalizzazione di abitudini alimentari destrutturate di tipo nord americano delle quali il fast food (ristorazione veloce) è uno dei "fiori" all'occhiello.

Anche se la maggior parte dei paesi continua a mantenere un certo attaccamento alle proprie abitudini alimentari tradizionali con una sorta di rinnovamento del culto delle tradizioni culinarie e gastronomiche, le stesse non saranno mai sufficienti a rallentare l'ineluttabile standardizzazione mondiale (globalizzazione) delle abitudini alimentari di tipo nordamericano che contaminano insidiosamente tutte le culture. Abitudini alimentari dannose che portano con sé, come accadde negli Stati Uniti, uno straordinario aumento dell'obesità, del diabete e delle malattie cardiovascolari, tre dei maggiori flagelli metabolici con i quali l'umanità si deve confrontare. Per questo motivo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dal 1997 denuncia questa situazione.

La dieta Mediterranea

* La parola dieta deriva dal greco "diaita", che significa non solo cibo ma fa riferimento al "modo di vivere". La Dieta Mediterranea è un modello alimentare ispirato alle abitudini e ai costumi di alcuni paesi del bacino mediterraneo, che si è evoluto nel corso dei secoli sotto l'influenza di varie civiltà.

I risultati di questo studio mostrarono tassi di incidenza e mortalità per le malattie cardiovascolari più alti in Nord America e in Nord Europa, dove si riscontrarono consumi elevati di grassi saturi (carne, uova, formaggi e sostanze grasse di origine animale) e consumo di birra e super alcolici fuori pasto, rispetto all'Europa meridionale e al Giappone, dove erano maggiormente presenti cereali, frutta, verdura, olio d'oliva e vino. Da qui nacque il concetto di Dieta Mediterranea ed iniziò ad emergere il suo ruolo protettivo e preventivo. Lo stile alimentare individuato da tale studio, e da molte altre ricerche che l'hanno seguito, si basa sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale come cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva e su un consumo moderato di prodotti di origine animale, favorendo il pesce rispetto alle carni e limitando il più possibile gli alimenti processati.



Nella cultura mediterranea mangiare non è una funzione riservata al consumo di calorie finalizzata al sostentamento energetico ma raggiunge una dimensione sociale che ha elevato i pasti a un qualcosa di più di un mezzo per soddisfare gli impulsi biologici: "Non ci sediamo a tavola solo per mangiare, ma per mangiare insieme" (Plutarco). Le tendenze attuali di mangiare mentre si guarda la televisione promuovono pasti non salutarissimi e veloci ed escludono la comunicazione sociale/familiare. Altri fattori che possono contribuire allo stile di vita promosso dal modello mediterraneo includono un ambiente psicosociale tranquillo, un clima rilassato, così come un'attività fisica praticata regolarmente, anche attraverso delle passeggiate. L'insufficiente riposo notturno ed esercizio sono stati correlati a malattie croniche come il diabete e le patologie cardiache.



Tradizionalmente, nella dieta mediterranea, il cibo nella regione veniva consumato rispettando la stagionalità, dettata dal clima e dall'agricoltura. Il profilo genetico dell'uomo non è cambiato significativamente negli ultimi 10.000 anni, mentre lo stile di vita ormai è rivoluzionato. Le popolazioni moderne e industrializzate sono caratterizzate da un ridotto dispendio energetico e da un maggiore consumo calorico. È aumentata l'assunzione di grassi in forma di grassi trans e saturi, mentre è diminuita l'assunzione di fibre, carboidrati complessi, frutta e verdure (fonte di vitamine e antiossidanti), proteine e calcio.

Ipotesi sulle ragioni dell'effetto protettivo della dieta mediterranea sulla salute:

- innanzitutto il fatto che tale stile alimentare prevede il consumo di alimenti a bassa densità calorica come verdura, frutta, cereali e legumi
- questi stessi alimenti in più assicurano un apporto di fibra che protegge dall'insorgenza di molte malattie croniche;
- inoltre si sono riscontrate numerose attività biologiche positive per il nostro organismo da parte di composti presenti quasi esclusivamente in alimenti di origine vegetale. Basta citare alcuni componenti che si dimostrano fondamentali per la prevenzione di molte malattie: le proprietà dei polifenoli contenuti in frutta, verdura nei semi e nell'olio extravergine di oliva, di pigmenti come i carotenoidi e di vitamine come la C e la E che funzionano da antiossidanti. Tutti elementi protagonisti della dieta mediterranea.

La piramide alimentare





Estate - I rischi della disidratazione



Il secondo evento dal titolo I rischi della Disidratazione si è svolto mercoledì 29 maggio 2024 presso il ristorante Al Castello a Muggia. Anche questa volta tutti i 40 posti disponibili sono stati occupati.

* L'idratazione porta benefici a corpo, mente e metabolismo. L'acqua è fondamentale per le funzioni fisiche e cognitive dell'organismo umano, ecco perché è importante bere anche quando non si sente la sete. La disidratazione è un fenomeno naturale causato dalla **sudorazione**, dalla **respirazione** e dall'escrezione di urina e feci. L'organismo umano è composto per la maggior parte di **acqua**, **un elemento essenziale** per il corretto svolgimento di tutti i processi organici,

dalla circolazione alla digestione, dall'eliminazione delle scorie metaboliche all'assorbimento, trasporto e utilizzo di nutrienti, dalla detossinazione al trasporto dei nutrienti. Ecco perché è fondamentale **mantenere sempre un livello costante di idratazione** così da garantire l'efficienza di tutte le funzioni del corpo. L'organismo non è in grado di immagazzinare e fare scorta di acqua, per cui la quantità che si perde ogni giorno va ripristinata dall'esterno, anche se in estate conservare questo equilibrio non è sempre facile. Infatti, caldo e afa fanno aumentare la temperatura interna, che invece deve rimanere sempre costante, attorno ai 36-37 gradi per garantire lo stato di salute.

Interviene allora il sistema di termoregolazione **interno**, che ha proprio il compito di regolare la temperatura interna, attivando una serie di meccanismi **per disperdere il calore in eccesso**. Innanzitutto aumenta la produzione di sudore, che evaporando raffredda il corpo. Se le temperature esterne sono molto elevate, con il sudore si possono perdere anche 1,5 litri di liquidi ogni ora.

A ciò si devono aggiungere una perdita d'acqua tramite la respirazione e una con l'urina, altri due sistemi usati per eliminare il calore. Se quindi non si reintegrano le perdite, si rischia di andare incontro a disidratazione.

L'importanza dell'acqua per il nostro organismo è un tema che, nonostante la sua fondamentale rilevanza, spesso viene sottovalutato. L'acqua non è solo un componente essenziale della nostra dieta, ma è il pilastro su cui si basa l'intero funzionamento del nostro corpo.

Quando l'apporto è significativamente ridotto si può andare incontro a disidratazione, condizione che si verifica quando l'assunzione di liquidi è insufficiente per compensare le perdite. Può portare a sintomi come: **sete, ridotta produzione di urina, urina di colore scuro, secchezza della bocca, senso di affaticamento, mal di testa, vertigini, confusione** e in ambienti caldi può favorire lo sviluppo di un colpo di calore (il corpo non è in grado di abbassare adeguatamente la temperatura corporea attraverso la sudorazione).

Sono tanti i **benefici legati a una buona idratazione**, perché l'acqua agisce come solvente di composti inorganici e organici, favorisce la dissociazione degli elettroliti e ha un **ruolo nella termoregolazione** ed è anche per questo che in condizioni di caldo è importante bere frequentemente. **L'aumento della temperatura corporea** è infatti legato alla riduzione della sudorazione e del flusso ematico cutaneo, meccanismi che si innescano nel caso di disidratazione. Inoltre l'acqua è alla base del **metabolismo e della circolazione sanguigna**, lubrifica i muscoli e le articolazioni ed è la chiave di moltissimi processi cellulari, oltre a essere una fonte di minerali, come calcio e magnesio.



L'impulso a dissetarsi è però percepito **in modo minore da specifiche fasce della popolazione come i bambini e gli anziani**, a cui viene in genere consigliato di bere spesso. In tutti i casi, la sete si attiva quando è già iniziata una fase di disidratazione quindi, dice il Ministero della Salute, è importante **cercare di anticipare questa percezione**, per mantenere il naturale equilibrio idrico, bevendo **a piccoli sorsi e frequentemente**. Perfino la tecnologia può dare una mano nel ricordare di riempire il bicchiere con costanza, grazie alle app da scaricare sul proprio cellulare, che inviano notifiche all'occorrenza, o alle funzioni dedicate





di smartwatch e fit band. Ma è meglio bere l'**acqua potabile del rubinetto o quella confezionata**? E ancora, è preferibile quella liscia o gassata? Premesso che l'acqua dell'acquedotto è sottoposta a controlli costanti, provoca un minor impatto ambientale (evitando la produzione di bottiglie in plastica) ed è più economica, gli esperti non si sbilanciano a favore di un tipo o dell'altro.

Per quanto riguarda l'idratazione non ci sono grandi differenze e così succede anche per quella liscia e gassata. Insomma, è puramente una **questione di gusti**.



CORSI APRITI SESAMO



**Come difenderci
dai MOSTRI !!!
Spid? Sesamo?
Truffe online? Cloud?.....**



Nei mesi di marzo, aprile, ottobre e novembre 2024, presso la ristrutturata Sala Fratelli Tutti del Ricreatorio Penso di Muggia, l'Associazione ha realizzato quattro **corsi gratuiti** mensili, di 16 ore ciascuno, dedicati all'alfabetizzazione informatica. Quest'anno la nuova docente Valentina Ambrosi nei due corsi autunnali ha svolto il seguente programma:

- Cos'è un PC (panoramica su hardware e software; alimentazione, pulizia e conservazione dei dispositivi)
- Cos'è un file
- Cos'è Internet (panoramica su browser e navigazione)
- Chrome e TinEye per la ricerca e la ricerca inversa
- Hotspot per la connessione condivisa fra device
- Cosa sono l'Intelligenza Artificiale e l'Assistente virtuale (veloce panoramica su "OK Google" e Copilot)
- Le email (tutti le avevano già ma non sapevano gestirle bene)
- Cos'è uno Smartphone (panoramica su hardware e software; alimentazione, pulizia e conservazione dei dispositivi)
- Cosa sono le App (ricerca, scaricamento, installazione, aggiornamento), perché sono gratis, i pacchetti di dati, i Social Media, Etica digitale, truffe informatiche e telefoniche (panoramica su App per la sicurezza gratuite e Registro delle Opposizioni per numero fisso e mobile")
- Account Social e Cameraphone (dal selfie allo scatto panoramico)
- Creazione dell'Avatar personale
- Chiamata vocale e Videochiamata
- App per la lettura di codici (QR code e barre) e di immagini
- Acquisti online
- E-Commerce e realtà aumentata stream live
- Recensioni e loro utilizzo
- Poste ID certificato SPID
- SPID e benzina agevolata

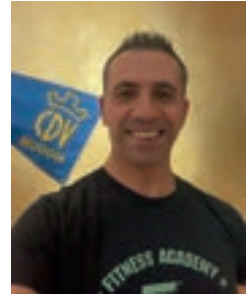


**Nell'anno 2025 il corso verrà riproposto nei mesi di marzo, aprile
nelle giornate di lunedì e mercoledì dalle 9.30 alle 11.30.**

Per informazioni e iscrizioni vi aspettiamo in sede



GINNASTICA POSTURALE



Giuseppe Pappalardo
Insegnante di ginnastica

Il 2024 ha visto un ulteriore incremento nelle iscrizioni. L'insegnante Giuseppe Pappalardo laureato in scienze motorie durante gli esercizi di ginnastica posturale insiste molto sull'importanza della respirazione:



La respirazione è un processo fisiologico fondamentale per la vita di ogni essere umano e di ogni atleta, il prelievo dell'ossigeno da parte degli organi e dei tessuti permette anche di smaltire le scorie date dall'anidride carbonica che viene generata dall'attività delle cellule.

Il processo viene "gestito" dal Sistema Nervoso Centrale che regola autonomamente la funzione senza che la persona debba pensare a respirare potendosi concentrare su altri aspetti della vita.

I muscoli deputati alla respirazione sono situati principalmente sul tronco e sono resistenti alla fatica, tra i principali troviamo il diaframma e i muscoli Intercostali che partecipano attivamente alla respirazione.

La fase espiratoria invece è un processo passivo seguente alla respirazione che è involontaria per l'inspirazione semplice, che invece evolve in volontaria per quella forzata.

La respirazione è un elemento fondamentale della **Ginnastica Posturale** proposta a tutti i nostri frequentatori, il principio base è... impariamo a respirare per voler bene al nostro corpo.

Fondamentale è il far capire all'allievo la metodologia corretta per azionare la macchina respiratoria sia per gli uomini che per le donne facendo anche un po' di analisi anatomica del tutto, con una breve ma significativa divisione tra Respirazione Addominale/Diaframmatica prevalente per l'uomo e la Respirazione Costale/Toracica prevalente per le donne.

In ogni caso ci si accorge che i due sessi si unificano nella respirazione Toracica.

La corretta ossigenazione di tutto l'apparato muscolo/scheletrico ci consente di affrontare al meglio ogni esercizio proposto andando a lavorare al limite per migliorare le eventuali limitazioni dovute all'usura del tempo sul nostro corpo. Ciò consente anche di andare ad incidere sull'aspetto mentale delle allieve e degli allievi soprattutto per coloro che arrivano da una rieducazione post infarto in quanto permette di tenere un controllo e una regolazione della pressione arteriosa.





La considerazione finale è semplice e derivante da tutto ciò detto in precedenza.. una buona respirazione ci permette di approcciare ad una vita giornaliera e sportiva migliore.

I corsi di ginnastica posturale per cardiopatici e non e di mantenimento sono tenuti presso il Circolo della Vela di Muggia da ottobre a maggio con frequenza bisettimanale.

Per informazioni e iscrizioni vi aspettiamo in sede



Quest'anno grazie ad una cospicua donazione della Ditta Schiavone G. Group S.R.L. abbiamo potuto distribuire a tutti gli iscritti la nuova maglietta.

Giuliano Schiavone che dopo il diploma di geometra e un periodo di "gavetta" per apprendere le conoscenze nel campo dell'edilizia ha saputo fare il salto e fondare la ditta edile Schiavone G. Group S.R.L., sensibile alla mission della nostra associazione ha deciso di darci una mano.

Lo ringraziamo di cuore!!!

ACQUAGYM



Grazie alla concessione dell'Esercito, le lezioni di aquagym vengono tenute ogni anno nella splendida cornice della Base Logistico-Addestrativa a Lazzaretto e vengono tenuti dal nostro istruttore di ginnastica Giuseppe Pappalardo. Quest'anno, per permettere i lavori di ripristino, a causa dei danni subiti dalla mareggiata dell'autunno 2023, le lezioni di aquagym si sono tenute solo per un mese dal 23 luglio al 23 agosto invece che per tutto luglio e agosto.

La ginnastica in acqua migliora la circolazione del sangue, la flessibilità dei muscoli, le funzioni respiratorie, la forza fisica, l'equilibrio e i riflessi. Gli effetti sul

fisico si proiettano anche sulla mente trasmettendo agli anziani maggior serenità mentale e lucidità.

La ginnastica in acqua migliora la circolazione del sangue, la flessibilità dei muscoli, le funzioni respiratorie, la forza fisica, l'equilibrio e i riflessi. Gli effetti sul fisico si proiettano anche sulla mente trasmettendo agli anziani maggior serenità mentale e lucidità.



Per informazioni e iscrizioni vi aspettiamo in sede
negli orari di segreteria o al n. 040 2338622



DIAMOCI UNA MANO!



Anche quest'anno siamo riusciti ad organizzare alcuni corsi gratuiti di primo intervento con la presenza di otto/dieci partecipanti ciascuno.

I corsi della durata di circa due ore continueranno anche nel 2025.



Per informazioni e iscrizioni vi aspettiamo in sede negli orari di segreteria o al n. 040 2338622

ALTRE ATTIVITÀ

Camminiamo insieme



Sono continuate anche nel 2024 le camminate ogni mercoledì mattina (con la sospensione del mese di gennaio). Chi ha piacere di fare una camminata in compagnia può raggiungerci alle ore 9.30 o 10.00 (a seconda della stagione) nel piazzale davanti all'entrata della palestra del Circolo della Vela. La partecipazione è liberissima e non comporta iscrizione.





Per informazioni Luciana Gaburro 340 2276800

Un caffè in piazza



Tra gli over 65 che soffrono maggiormente di solitudine e marginalità a Muggia ci sono senz'altro gli anziani delle case di riposo. Pertanto con il supporto della rete dei partner, in accordo con la direzione della due case di riposo Brioni di Muggia, anche nel 2024 abbiamo continuato (nei mesi non troppo caldi o troppo freddi) questa attività accompagnando una volta al mese 5/6 anziani o al ricreatorio Penso per giocare a tombola trascorrendo qualche ora assieme o a mangiare il gelato nella gelateria Jimmy o al Kiwi Kiosk sul lungomare discorrendo e ricordando momenti belli del loro passato.

Nei mesi di novembre e dicembre l'attività è stata sospesa a causa di indisposizione di alcuni anziani. Nel periodo natalizio invece il presidente della nostra associazione accompagnata da alcuni consiglieri ha portato gli auguri di tutti noi offrendo panettoni e spumante ai degenti della casa di riposo comunale e il 29 dicembre l'associazione AIDA che con noi collabora in questa attività, ha organizzato uno spettacolo con il suo coro. L'attività continuerà anche nel 2025 pertanto abbiamo bisogno di volontari che possano dare una mano per l'accompagnamento.



Per informazioni contattare Giorgia Sbrizzi 347 9409794 o don Fulvio 392 7913572



Progetto

LA SETTIMANA DEL CUORE



Ogni anno, il 29 settembre, si celebra la Giornata Mondiale del Cuore, istituita dalla World Heart Federation, in questa occasione l'Associazione Cuore Amico Muggia ODV con il patrocinio e la collaborazione del COMUNE DI MUGGIA e dell'ASUGI - POLO CARDIOLOGICO DI TRIESTE e la collaborazione di ACLI, AIDA, CONSORZIO L'ARCA, PARROCCHIA SS. GIOVANNI E PAOLO, TRIESTE ATLETICA ha offerto alla comunità dal 23 al 29 settembre una settimana di iniziative destinate a promuovere la prevenzione di malattie cardiovascolari. Questo Il programma delle attività gratuite offerte:

lunedì 23 e mercoledì 25 settembre dalle 8.30 alle

10.30 presso la sede in via Dante Alighieri 11/a a Muggia sono stati eseguiti **66 prelievi ematici, rilevamento della pressione arteriosa e saturazione dell'ossigeno;**

mercoledì 25 dalle 15.30 alle 18.30 e **giovedì 26 settembre** dalle 8.30 alle 12.30 presso la sede in via Dante Alighieri 11/a, grazie alla collaborazione del Polo Cardiologico, sono stati dati **66 elettrocardiogrammi** refertati dalla **dott.ssa Irena Tavčar** e da due giovani specializzandi;



martedì 24 settembre in piazza Marconi a Muggia dalle 9.00 alle 12.00 a cura del dott. Walter Rojc, sono stati eseguiti 32 simulazioni di **massaggio cardiaco su manichino e uso del defibrillatore**, eseguita anche dal **Sindaco di Muggia Paolo Polidori**.



venerdì 27 settembre presso la sala convegni G. Millo in piazza della Repubblica 4 a Muggia dalle ore 16.30 ha avuto luogo il **convegno IL CUORE PROTAGONISTA**.



Dopo il benvenuto e l'introduzione del **Sindaco di Muggia Paolo Polidori** è iniziata la prima parte: **Conoscenza, prevenzione, ricerca** con l'intervento del **dott. Andrea Di Lenarda** Direttore Dipartimento Specialistico Territoriale Responsabile Ambulatorio di Medicina dello sport (Area Giuliana e Area Isontina) Direttore SC Patologie Cardiovascolari, dal titolo **PATOLOGIE - LA FIBRILLAZIONE ATRIALE** (relazione riportata alla fine del capitolo*). È seguita poi la relazione di Elena Parovel dell'Azienda Parovel con **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, LA QUALITÀ NELLE FASI DELLA FILIERA PRODUTTIVA** (incontri stagionali IL CIBO CHE FA BENE – autunno), un estratto: *L'olio extravergine di oliva, consigliato da tutti i nutrizionisti, non è altro che una pura spremuta di frutta, in questo caso di olive. Ogni fase della produzione, dall'albero fino alla bottiglia, gioca un ruolo fondamentale. Nel frantoio oleario, l'intero processo produttivo deve essere sotto controllo diretto del produttore, garantendo un monitoraggio completo della filiera. Un elemento essenziale per preservare la qualità dell'olio è una corretta conservazione. È importante, ad esempio, mantenere la bottiglia a una temperatura adeguata, preferibilmente non superiore ai 18°C, e richiuderla accuratamente ogni volta che si utilizza l'olio, così da limitare l'ossidazione e prevenire il deterioramento. Infine, per apprezzare davvero l'olio, è sempre consigliabile conoscerne gli aspetti organolettici attraverso l'assaggio, un momento chiave per valutarne la qualità.*

La prima parte si è conclusa con la relazione della **dott.ssa Irena Tavčar**, dirigente medico presso l'unità coronarica, nella quale ha riportato i risultati dell'analisi dei dati raccolti dagli elettrocardiogrammi. *Nei 66 elettrocardiogrammi eseguiti sono stati rilevati: molti normali nonostante l'età avanzata, due fibrillazioni atriali misconosciute, due blocchi di branca sinistra, alcuni emblocco anteriore sinistro, alcuni blocchi di branca destra.*



La seconda parte: **Il cuore non è solo un organo** è iniziata con una breve presentazione della presidente dell'associazione AIDA del libro di Nunzia Piccinni **LA LANA SUL CUORE**, G.C.I. edizioni, Pulsano (TA), 2023. **Luciana Gaburro** tra l'altro riporta alcune note dell'autrice:

La cura migliore è l'amore!

Il messaggio che intendo trasmettere (con questo mio nuovo libro) è proprio l'urgenza di recuperare i legami, praticando la gentilezza, esortando alla tolleranza, invitando all'ascolto.

Intorno a noi c'è una fame di affetto che sta creando da tempo dei vuoti enormi in cui spesso sprofondiamo senza neppure accorgercene.





È importante: diffondere un linguaggio intriso di parole che diano conforto; promuovere la cultura dell'accoglienza; aprirsi agli stimoli; generare energie positive; tornare a guardarsi negli occhi. Ognuno di noi è un universo da esplorare ed è nello scambio che ci si rafforza senza vergognarsi delle proprie fragilità.

La condivisione è la chiave giusta per aprire i cassetti in cui nascondiamo le nostre paure. Il cuore è un universo da esplorare ed è nello scambio che ci si rafforza senza vergognarsi delle proprie fragilità usando le parole come ponte tra l'angoscia e il coraggio. La condivisione è la chiave giusta per aprire i cassetti in cui nascondiamo le nostre paure.

È seguito poi l'intervento del **dott. Massimiliano Tosolini** psicoanalista dal titolo **IL CUORE NASCOSTO** (di seguito un estratto):



Il corpo non è semplicemente qualcosa che possediamo, ma è ciò che siamo. È il primo strumento attraverso cui ci relazioniamo con il mondo e diamo espressione all'anima. Quando il corpo manifesta un'eccedenza, ciò che è psichico può trasformarsi in somatico, dando origine a un "discorso d'organo".

Un cuore che "si fa sentire" è un cuore che comunica, spesso in un linguaggio complesso. Secondo Isidoro, il termine cuore deriva da cura, sottolineando come esso sia sede di passione e prendersene cura significhi amarsi. Tuttavia, un cuore che parla può incutere timore, poiché si tende a percepire il male come un evento puramente organico.

Il nostro compito è trasformare questo "discorso d'organo" in un evento sociale, dove la parola possa assumere un ruolo terapeutico, rompendo l'isolamento della malattia. Attraverso uno scambio simbolico, si può creare un senso condiviso, capace di superare la solitudine e aprirci a un ascolto relazionale e trasformativo.



A **conclusione** dell'evento, presso la Cattolica in Piazza della Repubblica 8, in un momento conviviale è stato offerto un aperitivo e l'**Azienda Parovel vigneti oliveti 1898** ha curato l'assaggio dell'olio extra vergine d'oliva.



* PATOLOGIE - LA FIBRILLAZIONE ATRIALE

Cos'è la fibrillazione atriale e come si manifesta? Quanti sono i pazienti con fibrillazione atriale?

La fibrillazione atriale (FA) è l'aritmia più frequente, interessando circa il 2% della popolazione, ma può raggiungere una frequenza anche del 20% nelle persone più anziane. È un'aritmia che si manifesta con l'attivazione elettrica scoordinata e veloce degli atri cardiaci (l'atrio "fibrilla") che determinano una attività del tutto irregolare dei ventricoli. E' questa aritmia "totale", spesso anche veloce, che si rileva al polso. La probabilità di sviluppare questa aritmia aumenta con l'età, ma si può verificare anche in soggetti giovani e sani (ad esempio negli atleti). Esistono tre diversi tipi di fibrillazione atriale: la forma parossistica (dura fino a un massimo di una settimana, ma spesso per minuti o ore, e termina spontaneamente); la fibrillazione persistente (si mantiene oltre 7 giorni e termina solo con un intervento farmacologico una cardioversione elettrica); la forma permanente (l'aritmia è stabilizzata da oltre un anno e non è più ripristinabile il normale ritmo sinusale).



Perché compare la fibrillazione atriale? Quali i sintomi principali?

Oltre ad essere più frequente nelle persone anziane, cioè essere legata all'invecchiamento del nostro cuore, la comparsa della fibrillazione atriale è più frequente nei pazienti affetti da malattie cardiovascolari (come ipertensione arteriosa, infarto miocardico, scompenso cardiaco, malattie valvolari o cardiopatie congenite) e non cardiovascolari (come obesità, diabete, insufficienza renale, malattie respiratorie, apnee ostruttive, ipertiroidismo o alterazione degli elettroliti, specificatamente del potassio) o in presenza di uno stile di vita non ideale (abuso di alcool, fumo o droghe). L'anomalia cardiaca determinante l'insorgenza della fibrillazione nella maggioranza dei casi è la dilatazione delle camere atriali. Per riconoscere la fibrillazione, una volta sospettata palpando il polso, è necessario un elettrocardiogramma a riposo o prolungato per 24 ore (Holter - ECG). Un ecocardiogramma è utile per capire (e curare) la malattia cardiaca sottostante. Sempre più frequenti sono i casi in cui l'aritmia viene riconosciuta con l'utilizzo di strumenti elettronici come lo sfigmomanometro con algoritmo di riconoscimento dell'aritmia o smartphone capaci di registrare l'elettrocardiogramma.

I principali sintomi sono palpitazioni (percezione di battito accelerato o irregolare), stanchezza e respiro difficoltoso (soprattutto sotto sforzo) ma in una minoranza dei casi l'aritmia può anche essere del tutto asintomatica e quindi non essere riconosciuta dai pazienti e di conseguenza non curata.

Quali i rischi principali e come curarla?

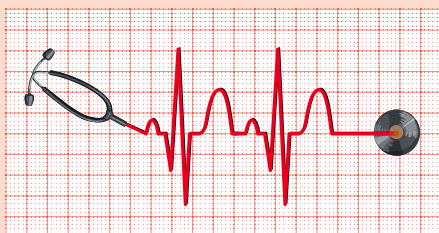
La presenza di una frequenza cardiaca elevata, se persistente per settimane o mesi, può indebolire la contrattilità cardiaca e causare scompenso cardiaco. Ma il rischio principale è la possibilità che si formino dei coaguli all'interno degli atri, che possono embolizzare nel cervello (causando un ictus) o in altri organi periferici.

La terapia con farmaci antiaritmici aiuta a mantenere il normale ritmo sinusale, la terapia bradicardizzante aiuta a controllare la frequenza cardiaca.

La cardioversione elettrica è una procedura che consiste nel ripristinare il normale ritmo sinusale o attraverso la somministrazione dei farmaci (efficace soprattutto nelle forme di breve durata) oppure applicando una scarica elettrica al cuore a paziente addormentato.

L'ablazione della fibrillazione atriale consiste nell'applicazione di piccole "bruciature" con appositi cateteri sulla superficie interna del cuore, in punti strategici, in grado di riordinare ed indirizzare correttamente lo stimolo elettrico. La probabilità di risolvere il problema e mantenere a lungo termine un ritmo sinusale stabile è maggiore nelle forme parossistiche (circa 80%), leggermente minore nelle forme persistenti.

Ma il trattamento principale e "salvavita" è quello anticoagulante in grado di prevenire efficacemente il rischio legato ad embolie periferiche. Il rischio tromboembolico dipende dalle condizioni di base del paziente (soprattutto età e presenza di altre patologie) ed è particolarmente elevato nei soggetti che abbiano già sofferto di eventi embolici. Tutti i soggetti con rischio moderato o elevato devono quindi assumere il trattamento anticoagulante, in genere a tempo indefinito anche se l'aritmia è apparentemente ben controllata, per il rischio di episodi asintomatici.



La terapia anticoagulante del "vecchio tipo", costituita dagli storici "Coumadin" o "Sintrom", richiedeva la misura dell'"INR" ogni 2 settimane circa con stabilire il dosaggio corretto. I cosiddetti "nuovi" anticoagulanti, prescritti a dosaggio fisso, sono ugualmente efficaci, ma generalmente più sicuri dal punto di vista emorragico e per questo prescelti nei pazienti che possono assumerli (assenza di severa insufficienza renale e di protesi valvolari meccaniche).



sabato 28 settembre si è svolta grazie alla collaborazione di Trieste Atletica la prima edizione della **CAMMINATA DEL CUORE**, circa 5 o 7 km di camminata non competitiva a passo libero. Nonostante il tempo piovoso, 50 persone si sono presentate alla partenza al park Laghetti delle Noghère in via dei Laghetti 30 a Muggia, alle ore 17.00 poi ha avuto luogo un sorteggio che grazie ai numerosi sponsor ha visto tutti premiati con un ricordo della manifestazione. Ringraziamo perciò:



CIRCOLO FINCANTIERI WÄRTSILÄ ITALIA APS



FARMACIA AQUILINIA



SUPERMERCATO TUTTO PEPE e famiglie PALUELLO e PORETTI



Un ringraziamento particolare va a Silvina e Omar e a tutti i collaboratori di Trieste Atletica per la loro generosa disponibilità.





ALTRE INIZIATIVE

CONSEGNA DELLA BORSA DI STUDIO per merito AL DOTTOR RICCARDO SARO

Lunedì 14 ottobre presso il Polo Cardiologico dell'Ospedale di Cattinara, l'Associazione Cuore Amico Muggia ODV alla presenza e su indicazione del professor Gianfranco Sinagra ha consegnato al dott. Riccardo Saro una borsa di studio per merito con la seguente motivazione: per la sua elevata professionalità ed intensa umanità nei rapporti con i pazienti e per il contributo alle attività di Aritmologia ed Elettrofisiologia interventistica. La consegna, prevista nel corso del convegno Il Cuore Protagonista svoltosi alla fine del mese di settembre, è stata posticipata dato che il dott. Saro era impegnato in Germania per un periodo di specializzazione su temi particolarmente innovativi. La presidente Maria Teresa Bertelli e la vicepresidente Giorgia Sbrizzi hanno espresso la loro soddisfazione per aver ripreso, proprio con il dott. Saro, l'annuale consegna di un riconoscimento ad un giovane ricercatore particolarmente meritevole. Uno degli scopi principali dell'associazione è la prevenzione delle malattie cardiovascolari, prevenzione e ricerca sono strettamente collegate come asserito dal prof. Sinagra in un precedente convegno: la ricerca è espressione di civiltà e di attenzione alle energie delle giovani generazioni. Deve essere alimentata ed orientata alla vita e alla salute degli uomini. C'è bisogno di supporto generoso e meritocratico, per progredire in conoscenza, migliorare le cure ed aiutare le persone a vivere più a lungo ed in buona qualità di vita.



...E ANCORA



Il **15 marzo** un nutrito gruppo di soci e simpatizzanti accompagnati da Giuseppina Buffon hanno visitato la mostra dedicata a Van Gogh presso il Museo Revoltella a Trieste.





Sul mar Mujalonga

Il **21 aprile 2024** abbiamo partecipato numerosi alla Mujalonga sul mar dove la nostra socia Silvia ha ricevuto come premio per la partecipazione dei salami che sono stati gustati in sede con i partecipanti



Il **15 maggio** il presidente della Fameia Muiesana, Franco Stener, ha consegnato al nostro ex presidente Giorgio Mauro il Premio "Farra Bombizza" 2024 riservato a un muggesano che ha portato prestigio alla sua cittadina predisposto dall'Associazione Fameia Muiesana. Complimenti Giorgio e grazie.



Il **31 maggio** abbiamo festeggiato presso il ristorante del Circolo della Vela la fine delle lezioni di ginnastica 23/24 e il nostro insegnante Giuseppe Pappalardo ha offerto l'apprezzatissima torta.



Il **6 dicembre** non poteva mancare il pranzo sociale che quest'anno si è svolto presso il ristorante Al Castello con un menù molto apprezzato da tutti!



E novità di quest'anno:

SPAZIO D'ASCOLTO E DI SOSTEGNO



Incontri gratuiti

Curati dallo psicanalista
dott. Massimiliano Tosolini

Inoltre negli orari di apertura della sede, gratuiti:

RILEVAMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

e il 1° e 3° giovedì di ogni mese dalle 8.00 alle 10.00

PRELIEVI EMATICI

con risultati immediati dei valori colesterolo, glicemia e trigliceridi



Così si legge nella pagina di lancio della World Heart Federation:

*“Facendo solo alcuni piccoli cambiamenti alla nostra vita, tutti noi possiamo vivere più a lungo con un cuore sano. Basta che facciamo una semplice promessa al nostro cuore. La Giornata Mondiale del Cuore ci offre l'opportunità per fare questa promessa. **Come persone**, la promessa di diventare più attivi, dire no al fumo e mangiare in modo più sano. **Come professionisti** della salute, la promessa di salvare più vite con la prevenzione. **Come legislatori e politici**, la promessa di implementare un piano d'azione più efficace per la prevenzione delle malattie cardiovascolari non trasmissibili. Una semplice promessa, per il mio cuore, per il tuo, per tutti i nostri cuori.”*

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 di Volontariato (ODV)
2. **Inserisci** il codice fiscale dell'**ASSOCIAZIONE CUORE AMICO MUGGIA ODV**

90040310329

CI HANNO LASCIATO

Nel 2024 ci ha lasciato la socia Gianna Tamaro. Cuore Amico Muggia la ricorda con stima e amicizia.

GUARDATE AVANTI



SCHIAVONE
G.
GROUP

S.R.L.