



FONDAZIONE CENTRO CARDIOLOGIA
E CARDIOCHIRURGIA A. DE GASPERIS
Niguarda Ca' Granda

La voce del cuore

Anno 9 - N. 4
Dicembre 2004

Intervista a:

Nel 1977 Enzo Biagi scrisse sul Corriere della Sera "I Missoni hanno cambiato qualcosa in Italia". Così è stato! Missoni è un nome noto a tutti grazie alla scelta geniale e avveniristica di impostare una moda basata su un mix di colori e geometrie. Lo Stile Missoni, soprannominato dagli americani "Put Together" (metti insieme), deve il suo successo alla rottura degli schemi tradizionali dell'uso della maglieria. Genialità, fantasia e semplicità. La loro attività imprenditoriale, ha fatto di Ottavio Missoni e di sua moglie Rosita dei personaggi conosciuti e apprezzati. Di tutto questo ci parla direttamente Ottavio Missoni, che vanta anche strascorsi sportivi da campione che hanno contribuito a dargli una immagine simpatica e alla mano.

Mi parli di lei, com'è iniziato l'amore per lo sport?

"Praticamente sono cresciuto con lo sport! Sono nato a Zara nel '21 e, come tutti i miei coetanei, praticavo sport per divertimento. Non avevo un allenamento specifico, correvo, saltavo, salivo i quattro piani di casa anche trenta volte al giorno. Facevamo di tutto, ci bastava ogni occasione per muoverci e gareggiare tra noi ragazzi, anche semplicemente il "pronti via chi arriva prima!" A 16 anni ho cominciato a vincere con la Nazionale Italiana di Atletica Leggera e a 18 anni vinsi i 400 piani con '48.8, un record imbattuto per un ragazzo della mia età. La mia vittoria più eclatante, però, è stata quella alle Olimpiadi di Londra nel 1948, sempre nei 400 piani. Un risultato clamoroso e ineguagliato, se si pensa che è stato ottenuto dopo cinque anni di inattività per via della guerra e della prigionia in Egitto".

E la passione per la moda quando arrivò?

"Casualmente. A Trieste producevo maglie in società con un amico. Si trattava essenzialmente di tute sportive, anche apprezzate. Le macchine per maglieria mi hanno sempre incuriosito e decisi di sviluppare questa attività. Nel frattempo, mi sposai nel '53 e mi trasferii con Rosita in Lombardia. Mia moglie aveva già esperienza nel settore tessile perché la sua famiglia confezionava tessuti ricamati con filati a tre/quattro colori tinti a mano. Insieme creammo la nostra linea

di maglieria, applicando la cultura e le esperienze acquisite all'ispirazione che sentivamo nascere in noi. Eravamo entrambi curiosi e desiderosi di sperimentare nuove tecniche, materie e colori. Ci vollero dieci anni per imparare bene il mestiere."

Nel '69 il successo sensazionale che tutti conosciamo.

"Put Together, abbiamo codificato in chiave moderna quanto fatto da altre culture: i giapponesi, le popolazioni delle Ande, anche i pastori sardi! La natura stessa ci ha ispirato nel plasmare materia e colori. Il resto è storia."

Com'è il suo rapporto con la famiglia?

"Ottimo! In buona parte per merito di mia moglie, con la quale festeggio 53 anni di matrimonio. Rosita è straordinaria, un'amministratrice perfetta in famiglia, nel lavoro e nel privato. E' lei che ha sempre tenuto saldi i contatti con tutti: i tre figli, i 9 nipoti e gli amici. Tanto per fare un esempio, il mio cellulare è sempre spento, mentre il suo sempre acceso. Uno dei miei nipoti di recente mi ha detto: nonno per me sei stato un maestro, grazie a te ho apprezzato molte cose, tra le quali la cultura e soprattutto ammiro la tua tranquillità. In effetti, il mio riserbo verso il prossimo nasce dal desiderio di non arrecare disturbo, anche per evitare di essere a mia volta disturbato."

Parliamo dello "stile di vita" Missoni, argomento che ci sta a CUORE visto che ci occupiamo di prevenzione.

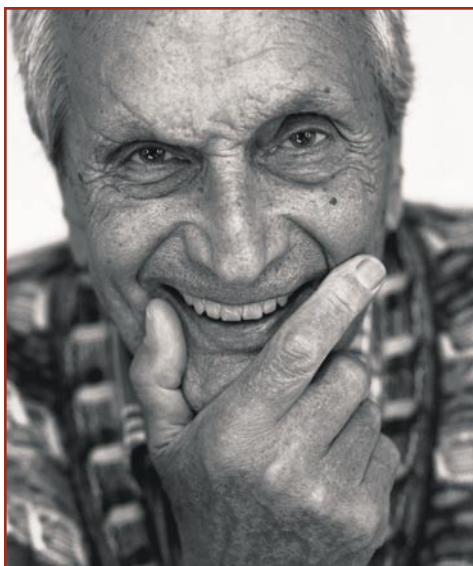
"Ho sempre mangiato di tutto, ma senza esagerare. La nostra è una dieta varia e semplice, con molta frutta e verdura.

Tutte le mattine bevo succhi e centrifugati di frutta perché so che fanno bene. Abbiamo cercato di privilegiare la qualità rispetto alla quantità. Sono un fautore della prevenzione "naturale", nel senso che non deve diventare una fissazione, ma un'abitudine da modificare in funzione di come ci sentiamo. Dovremmo essere medici di noi stessi e saperci auto-regolare, ad esempio ho smesso di bere alcolici perché mi disturbavano."

Competizione sportiva e lavorativa sono simili, in entrambi lei è un vincente. Ci può dare un consiglio?

"Lo sport è vita, per tanti motivi, non solo per la salute. La mia esperienza abbraccia gli sport individuali, che mi hanno

> continua a pag. 2



Indice

Intervista a	pag. 1	In famiglia	pag. 4
News dal Presidente	pag. 2	Controlla il peso	pag. 5
Cari Sostenitori...		Alimentazione	
Emergency Zimbabwe	pag. 3	Natura&Salute	pag. 5
La Posta	pag. 3	Notizie in breve	pag. 6
In farmacia	pag. 4	Parola d'ordine: mantenersi sempre attivi	
800-801185 Pronto Farmacia		Gli esami "salva cuore"	
		Carta del rischio	



News dal Presidente

Cari Sostenitori,

Il 2004 è stato per tutti noi un anno impegnativo ma ricco di soddisfazioni e successi! Siamo riusciti a realizzare quanto ci eravamo prefissati e, per questo, devo ringraziare anche tutti Voi che ci seguite e ci sostenete da tanto tempo con passione ed interesse.

La storica Associazione Amici del Centro A. De Gasperis si è trasformata in **Fondazione Centro di Cardiologia e Cardiochirurgia Angelo De Gasperis**: questo cambiamento darà la possibilità di operare ad un livello superiore, per affrontare in modo più incisivo temi importanti legati alla ricerca e poter attivare collaborazioni con enti come l'Azienda Ospedaliera Niguarda Cà Granda, nella quale operiamo.

Nel 2004 è stato possibile realizzare il progetto **"Sette giorni per il cuore"**, un modello operativo di successo per la prevenzione attiva sul campo, che verrà mantenuto e ripetuto nel 2005, speriamo addirittura prima di Pasqua! Abbiamo colto nei cittadini, che sono venuti a visitare la manifestazione a Settembre e che hanno preso parte al check-up, un grande interesse ad effettuare controlli sul proprio stato di salute ed apprendere notizie ed informazioni sulla prevenzione, utili per tutta la famiglia.

Non esitate a contattarci per avere informazioni in merito alle nostre iniziative ed allo stato di avanzamento dei progetti in corso.

Nel 2005 proseguiremo i nostri progetti per **migliorare la diffusione** della prevenzione cardiologia e delle informazioni per migliorare la salute e rispettare i sani stili di vita. Proseguiranno anche le iniziative di prevenzione **legate alle scuole**, previste in primavera.

Il nostro **nuovo logo**, realizzato da Isabella Ferrarin, che ringrazio per la Sua professionalità e disponibilità, verrà da oggi inserito in tutte le nostre nuove pubblicazioni.

A breve lo troverete anche online sul **nostro nuovo sito Internet**, migliorato non solo nei contenuti, ma soprattutto nella possibilità di dialogare con i nostri specialisti e offrire così un servizio per tutti coloro che ci seguono.

Per il **2005** sono già state programmate diverse iniziative, in merito alle quali vi terremo costantemente aggiornati.

Continua il nostro programma di **borse di studio** per giovani medici e prosegue la borsa di studio con la Scuola di Specialità in Cardiologia dell'Università di Milano. Durante l'anno verrà indetto un concorso per inserire due nuovi giovani medici nel dipartimento.

Proseguiranno i **finanziamenti per la ricerca** ed i **premi** per le equipe di infermieri che presenteranno i loro poster durante il 21° Corso di Infermieri in Cardiologia, che si terrà dal 15 - 17 Settembre 2005. Il 39° Convegno di Cardiologia si terrà invece dal 19 - 23 Settembre.

Gran parte del nostro impegno quest'anno sarà rivolto al Progetto **"RMC - Immaginando il Cuore: la Risonanza Magnetica Cardiovascolare"**, al quale stiamo lavorando in modo assiduo: speriamo a breve di poterVi dare un quadro preciso di quanto stiamo cercando di realizzare.

Un grazie sincero anche ai nostri **Volontari** in ospedale che ci aiutano a realizzare piccoli grandi progetti ed a tutti coloro che prestano la loro opera professionale gratuitamente.

A tutti voi, un augurio per un sereno 2005 ringraziandoVi nuovamente per il Vostro fattivo aiuto.

Un saluto cordiale,
Il Presidente,
Benito Benedini



Emergency Zimbabwe

Da oltre un anno l'Organizzazione non Governativa della Fondazione Don Gnocchi, in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera Niguarda Cà Granda, ha promosso un progetto di cura e riabilitazione a favore di giovani provenienti dallo Zimbabwe; si tratta di adolescenti e bambini cardiopatici, normalmente assistiti dall'Ospedale Luisa Guidotti di Mutoko, che hanno la necessità di affrontare interventi chirurgici impossibili da realizzare nelle strutture ospedaliere dello Stato Africano.

Già diversi giovani Africani, nel corso del 2004, sono stati accolti nel nostro Paese, hanno affrontato l'intervento chirurgico presso il Dipartimento De Gasperis di Niguarda, il successivo percorso di riabilitazione presso l'Unità Operativa di Riabilitazione Cardiologia del Centro IRCCS Santa Maria Nascente ed infine un periodo di convalescenza e osservazione presso alcune famiglie di dipendenti della Fondazione, che hanno offerto loro accoglienza.

Altri cinque giovani, tra i 10 e i 21 anni, sono stati operati al De Gasperis tra ottobre e dicembre e attualmente sono ritornati alle proprie famiglie.

Coordinatore di questa attività è il Dottor Ettore Vitali, Responsabile della Divisione Cardiochirurgica del Dipartimento De Gasperis, che ci ha illustrato in dettaglio il progetto.

Quanti giovani africani hanno, ad oggi, usufruito delle prestazioni del De Gasperis? E con quale esito?

"Il programma è partito dal 2003 e ad oggi abbiamo già operato 13 giovani africani, di età compresa tra zero e 21 anni, tutti con esito positivo."

Quali sono state le patologie riscontrate nei soggetti e quali sono le cause principali?

"In genere sono malati gravissimi e, a parte due bimbi affetti da cardiopatia congenita, gli altri ragazzi presentavano valvulopatie gravi di origine reumatica. E' difficile riuscire ad intervenire sulle cardiopatie congenite a causa dell'alto tasso di mortalità neonatale; per via delle

> continua da pag. 1

insegnato il rispetto per l'avversario e aiutato nel rapporto con me stesso e col prossimo. Lo sport individuale insegna a saper soffrire per ottenere un risultato e pertanto forgia il carattere. E' affascinante il rapporto tra sport e bellezza e non c'è bellezza nello sport senza sofferenza. Ricordate l'arrivo di Dorando Pietri, mentre arrancava stremato verso il traguardo? Era bellissimo. Quanto ai consigli, penso che i giovani vadano anche messi nelle condizioni di dare il meglio. Non si può generalizzare sul "era meglio ieri di oggi", ogni storia ha le sue caratteristiche, i tempi cambiano e certi sacrifici oggi sono impensabili, mancano i presupposti."

Lei continua a praticare sport?

"Nuoto, passeggio e faccio la cyclette, l'importante è muoversi almeno 20 minuti al giorno con volontà. La palestra non è necessaria, basta anche salire le scale o camminare. Inoltre, possono esserci occasioni belle per muoversi. Io vivo in campagna e mi occupo personalmente del mio giardino. Ho fiori tutto l'anno. In un giardino non si è mai soli."

Un saluto per i nostri sostenitori.

"Come si usa dire ai naviganti: buon vento a tutti!"

Ottavio Missoni

(Patrizia Valentina Arcuri)



L'Ospedale LUISA GUIDOTTI



Dr. Ettore Vitali assieme al personale dell'ospedale.



Dr. Ettore Vitali assieme alla Dr.ssa Marilena Pesaresi, direttrice dell'Ospedale Luisa Guidotti di Mutoko (Harara, Zimbabwe).

precarie condizioni igienico/alimentari, del dilagare delle infezioni (soprattutto l'AIDS) e della vita ai margini della sopravvivenza, proliferano i casi di cardiopatie di origine reumatica ed infettiva. Un fattore positivo è la capacità di resistenza e di sopportazione dell'intervento chirurgico di questi ragazzi, di gran lunga superiori alle nostre. Da noi, pazienti con un cuore così compromesso, non riuscirebbero a sopravvivere".

Come è nata questa iniziativa?

"In realtà c'è sempre stata una collaborazione informale con l'Africa, basata sull'iniziativa personale di noi medici e

della nostra struttura ospedaliera. Anche il Prof. Alessandro Pellegrini aveva operato 15 anni fa dei ragazzi africani. La crescente consapevolezza delle problematiche di questo Paese, la drammatica necessità di intervento e soprattutto la grande tenacia e la caparbietà della Dott.ssa Pesaresi - impegnata nello Zimbabwe in pianta stabile - hanno fatto sì che venisse strutturato un programma ufficiale. La Regione Lombardia sta contribuendo al progetto attraverso lo stanziamento di fondi che, sebbene non coprano le spese, permettono almeno di finanziare in parte questa operazione."

Quanti sono i chirurghi coinvolti?

"Tutto il Dipartimento De Gasperis è coinvolto, anzi è proprio grazie all'opera di una struttura completa come la nostra che è possibile intervenire con efficacia su casi così disperati che possono presentare complicazioni di ogni genere."

Cosa le ha dato questa esperienza a livello personale?

"Moltissimo sotto il profilo umano. Andare in Africa è molto importante perché vedere e toccare con mano certe realtà fa meditare. Lo Zimbabwe (ex Rhodesia) era un Paese ricco oggi allo sbando, con un tasso di inflazione del 100%.

La popolazione vive in uno stato di povertà spaventoso, anche perché non c'è nessuno che coordini né attività agricole né di sfruttamento delle risorse interne.

L'iniziativa della Dott.ssa Pesaresi è straordinaria: si sta occupando con risultati efficaci della cura delle malattie infettive, tra le quali L'AIDS è la più devastante, ma anche dell'istruzione dei ragazzi guariti.

Molto toccante è vedere la loro gioia e leggere nei loro occhi la voglia di crescere, studiare, leggere e lavorare. Questi ragazzi tornano a casa con un'esperienza che condizionerà per sempre la loro vita in quanto li ha resi consapevoli della loro realtà. Il forte desiderio di cambiare è un vento di speranza per il loro futuro."

(Patrizia Valentina Arcuri)

La Posta

D. Desidererei ricevere alcune informazioni sull'Ablazione Transcatetere, al fine di valutare l'opportunità di tale intervento su una mia parente che ha problemi di aritmie "in cuore sano". Dal momento che la persona ha un'età di 18 anni e la qualità di vita è buona, ma le è stato sconsigliato di fare sport (che prima della diagnosi praticava a livello agonistico), che cosa comporterebbe la scelta di sottoporsi a questo esame rispetto a quella di non fare nulla ed eventualmente, più avanti, iniziare ad assumere farmaci betabloccanti? A tal riguardo, quale secondo Lei è la Struttura più preparata per eseguire questo tipo di intervento? **M.C.**

R. L'ablazione transcatetere è una procedura interventistica, di introduzione relativamente recente, che consiste nell'eliminazione permanente del "circuito elettrico" alla base dell'aritmia clinica del paziente. Il procedimento eseguito dopo anestesia locale, in termini generali, prevede:

- 1) il posizionamento di alcuni elettrocatereteri (sonde molto lunghe e sottili) all'interno del cuore facendoli avanzare nel sistema circolatorio (vene e arterie) sotto guida radiologica;
- 2) l'individuazione (studio elettrofisiologico e mappaggio) del circuito responsabile;
- 3) l'eliminazione (mediante applicazione della energia di radiofrequenza che determina una minuscola cauterizzazione) dell'area aritmica. Il vantaggio della procedura è ovviamente la possibilità di ottenere una cura definitiva del problema aritmico. I limiti sono ovviamente legati alle intrinseche difficoltà di un procedimento invasivo e, pertanto, l'indicazione dipende da una serie di valutazioni preliminari eseguibili con un esame del paziente e della sua documentazione. Per essere più precisi, i risultati, le complicanze, i rischi sono strettamente dipendenti dall'aritmia "da ablare" e possono essere indicati solo dopo piena conoscenza dell'aritmia specifica. In merito alla Struttura, il Dipartimento Cardiologico De Gasperis, essendo un Centro completo per la diagnosi e la cura di ogni patologia cardiaca, esegue anche questo tipo di intervento.

Dr Maurizio Lunati / Responsabile Cardiologia III-Elettrofisiologia / Dipartimento Cardiologico DeGasperis



800-801185 PRONTO FARMACIA

E' un servizio gratuito fruibile 24 ore su 24, per parlare con un medico o un farmacista.

In ogni momento della giornata, è possibile sapere quali sono le farmacie aperte più vicine ed il percorso per raggiungerle, ed avere, comunque, sempre una risposta pronta e affidabile alle proprie esigenze di salute (ad es. informazioni più dettagliate su un farmaco).

L'iniziativa, promossa dai titolari delle Farmacie di Milano, Lodi e Provincia, consiste in una serie di servizi telefonici gratuiti a cura di personale qualificato che offre consigli e soluzioni professionali, utili soprattutto in casi di particolare urgenza quando non si ha la possibilità di recarsi in farmacia. Inoltre, grazie al servizio a domicilio, è possibile ricevere a casa le medicine.

FARMACI: è attivo il nuovo Prontuario

E' entrato in vigore dal primo gennaio 2005 l'elenco dei medicinali rimborsabili dal SSN che l'Agenzia Italiana del Farmaco ha messo a punto. Il Prontuario contiene 4474 specialità medicinali inserite nella fascia A (gratuita per il cittadino) e circa 950 in fascia H, distribuiti gratuitamente nei centri pubblici ospedalieri. Il Prontuario è stato oggetto di una revisione approvata recentemente dal CdA dell'AIFA. L'aggiornamento prevede un ampliamento del numero di farmaci erogati gratuitamente ai cittadini senza alcuna riclassificazione in fascia C, ma serve anche per far fronte all'incremento della spesa farmaceutica 2004 rispetto al tetto programmato; è stato adottato un sistema di riduzione dei prezzi applicato ai 56 principi attivi (294 confezioni di medicinali) che nel primo semestre 2004 hanno determinato un aumento del volume di spesa superiore al valore medio dell'intero settore (+8,6%). E' stato ampliato il numero di specialità coperte da brevetto e dei farmaci generici a disposizione gratuita di tutti i cittadini. A questo proposito l'AIFA ricorda che attualmente i generici rappresentano il 12% del mercato ed il 22% delle prescrizioni, rispetto al 5% di Francia e Spagna, al 25% di Inghilterra e Germania. Nel 2001 il mercato dei farmaci generici era pari a 0, in quanto la normativa sui farmaci a brevetto scaduto è entrata a pieno regime a fine 2001, e in 2 anni si e' passati da 0 a 7%, per

arrivare oggi al 22%. Secondo l'AIFA l'aggiornamento del Prontuario, produrrà una riduzione della spesa pari a 218 milioni di euro mentre la manovra sullo sconto determinerà un risparmio di 479 milioni di euro. E' disponibile inoltre, alla pagina www.agenziafarmaco.it il nuovo Rapporto dell'OsMed gennaio-settembre 2004 sull'uso dei farmaci in Italia. Dai dati presentati emerge che, nei primi nove mesi di quest'anno, la spesa farmaceutica pubblica e privata, relativa ai farmaci erogati attraverso le farmacie aperte al pubblico, è aumentata del 6%. L'incremento della spesa convenzionata è spiegata dall'aumento delle quantità prescritte (+9,8%); aumento confermato anche dal maggior numero di ricette (+7,3%) e delle confezioni prescritte (+6,0%).

Un aiuto contro l'infarto dall'Acido Folico (Vitamina B9)

Assumere acido folico riduce il rischio di ictus e di malattie cardiovascolari. Lo rivelano alcuni ricercatori sulla pubblicazione scientifica Stroke, dopo uno studio durato 16 anni su un campione di oltre 9.500 persone sane di un'età compresa tra i 25 e i 74 anni di età. E' stato valutato con attenzione il livello di acido folico assunto dai soggetti nel corso della giornata, che è stato successivamente messo in relazione alla percentuale di ictus e malattie cardiovascolari del gruppo. Sono stati evidenziati circa 3.700 casi di problemi cardiovascolari e 926 casi di ictus. Gli scienziati hanno spiegato che i soggetti che avevano assunto in media 405 milligrammi di folati al giorno correvano un rischio inferiore del 21% di avere un ictus e inferiore al 14% di incorrere in patologie cardiovascolari rispetto a chi aveva assunto meno di 99 milligrammi di acido folico al giorno.

Alimenti che contengono Acido Folico

Le verdure a foglie verdi come i cavoletti di Bruxelles, gli spinaci ed i broccoli; altre verdure come fagioli, piselli, cavoli, patate e cavolfiori; fagioli cotti in scatola; frutta, in particolare gli agrumi ed i kiwi; colazioni arricchite con cereali e pane (controllate le informazioni nutrizionali sulle confezioni e verificate se contengono acido folico).



In famiglia

Patrizia Valentina Arcuri

CONTROLLA IL PESO

Pesarsi una volta al mese e controllare l'Indice di Massa Corporea (IMC) è un'ottima soluzione per evitare il sovrappeso. In ogni caso, se la bilancia dovesse essere inclemente, non dobbiamo scoraggiarci perché gradualmente è possibile tornare in linea.

Consultare il proprio medico, ridurre le "entrate" energetiche mangiando cibi meno calorici e aumentare le "uscite" facendo un po' di moto, sono i primi provvedimenti da adottare.

In definitiva, restano validi i soliti consigli: meno grassi, meno zuccheri e alcol, più verdura e più sport.

L'importante è evitare diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te" che non solo non portano a risultati duraturi, ma possono essere dannose per la salute.

Anche se è vero che a ingrassare si fa in fretta, purtroppo per dimagrire ci vuole un minimo di pazienza. Per questo un regolare auto controllo preventivo, aiuta a tornare in forma senza troppe difficoltà.

Soprattutto ricordarsi che è scientificamente dimostrato che l'attività fisica consente di:

- rafforzare muscoli e articolazioni, migliorare la postura e la resistenza alla fatica. Inoltre, avere addominali e dorsali in forma scongiura problemi alla colonna vertebrale, come ernia e lombosciatalgie;
 - ottimizzare il metabolismo, migliorare il rapporto tra massa magra e massa grassa corporea e di riequilibrare i parametri ematochimici (valori di alcuni esami del sangue, ad es. colesterolo);
 - migliorare la capacità e l'elasticità dell'apparato respiratorio e di ottenere una miglior ossigenazione delle cellule;
- migliorare la capacità contrattile del cuore e la sua irrorazione coronarica. Chi fa attività fisica presenta una frequenza del battito cardiaco più lenta, i valori della pressione del sangue regolari e un sistema circolatorio più elastico.



Alimentazione

Patrizia Valentina Arcuri

L'alimentazione è uno dei fattori più importanti per sentirsi bene, eppure viene ancora sottovalutata, con il risultato di far "accendere molte spie" sul cruscotto del cuore: soprappeso, colesterolo, pressione alta, diabete. Parlare di stile di vita non deve essere solo uno slogan, ma un'azione concreta per prevenire le malattie e contenere i costi sanitari ad esse correlate. Basta pensare che nella sola Lombardia nel 2000 sono stati registrati quasi 34.000 decessi per malattie cardiovascolari, per rendersi conto dell'importanza di fare prevenzione.

Qual è il carburante giusto per il cuore? Le regole da seguire sono semplici e non comportano restrizioni penalizzanti: è sufficiente non eccedere con gli alimenti ricchi di grassi saturi, con il sale e lo zucchero e con gli alcolici. Per questo è tanto apprezzata la nostra dieta mediterranea, in quanto è caratterizzata soprattutto dalla presenza di alimenti di origine vegetale e quindi frutta e verdura, cereali, noci e legumi, ma anche di tanto buon pesce e dell'insostituibile olio extra vergine di oliva, frutto mediterraneo per eccellenza.

Ogni giorno, consiglia l'Istituto Nazionale per le Ricerche sugli Alimenti e la Nutrizione, bisognerebbe consumare almeno tre frutti e una porzione di verdura a pasto; i legumi due volte alla settimana – meglio se abbinati ai cereali come pasta, riso e polenta; un medio consumo di carni bianche (pollo, tacchino e coniglio); un moderatissimo consumo di carni rosse, insaccati e formaggi a favore di un consumo più frequente di pesce.

Fondamentale è tenere il peso corporeo sotto controllo e, se notiamo che l'ago della bilancia sta salendo un po' troppo, correre subito ai ripari con una dieta bilanciata, con l'aiuto del proprio medico di base, per riacquistare il peso forma rapidamente senza troppa fatica.

Il National Cancer Institute degli Stati Uniti raccomanda: "five a day for a better health" (cinque razioni al giorno per una salute migliore) riferendosi a frutta e verdura. E' una buona norma che consente di difendersi da molte pericolose malattie come i tumori, l'ipertensione e le patologie cardiovascolari come infarto e ictus. Vitamine, sali minerali e fibre, sono da anni oggetto di studi per approfondire le informazioni sul loro ruolo protettivo. Inoltre, svolgono una potente azione antiossidante delle cellule, utile per la difesa dell'organismo e per rallentare il processo di invecchiamento.



Natura & Salute

Patrizia Valentina Arcuri

Anche se, come abbiamo appreso, frutta e verdura hanno comunque effetti benefici sulla salute, perché sono ricche di sostanze protettive antiossidanti, sarebbe meglio consumarle seguendo le stagioni. Frutta e verdure raccolte molto tempo prima di essere consumate perdono alcune caratteristiche, oltre che il sapore. Il concetto di stagioni si è perso ed è un vero peccato. Come proposito per il nuovo anno cerchiamo di recuperarlo! L'inverno è meno ricco di qualità di frutta e verdura e ci dobbiamo accontentare di mele, pere, arance, zucca e carciofi. La primavera e l'estate sono un vero tripudio di colori e sapori da cogliere! Non bisogna pensare solo alle virtù salutistiche, l'alimentazione ha un suo ruolo di piacere che è molto importante. Le prime pesche, le prime ciliege, sono un piacere legato alla stagione. Il piacere legato all'arrivo di queste primizie è molto importante nell'educazione alimentare dei bambini, che prevede anche l'educazione al gusto. I bambini mangiano sempre meno frutta e verdura. Bisogna aiutarli con stimoli positivi. Imporgli di mangiare frutta e verdura perché fa bene non è sufficiente, anche se è vero. Una buona idea sarebbe quella di coinvolgerli in cucina, ad esempio facendogli sbucciare i piselli come fosse un gioco per stimolare la loro curiosità per i cibi nuovi.

Esprimere un desiderio quando si mangiano i primi piselli, le prime ciliege è una cosa simpatica, che conferisce un significato positivo al cibo.

Alcune indicazioni:

Legumi, In inverno ci si accontenta di ceci e lenticchie secchi o precotti, ma in primavera possiamo mangiare legumi freschi: piselli, fave, fagioli, fagiolini. I legumi sono molto interessanti dal punto di vista nutrizionale. Sono ricchi di fibra e di proteine di buona qualità, specie se associate con le proteine dei cereali: pane, pasta, riso. Legumi più cereali possono essere un ottimo sostituto delle proteine animali.

Carota, un ottimo ortaggio, ricco di fibra e betacarotene, che è molto protettivo. Meglio mangiarla cruda, e grattugiarla al momento, piuttosto che acquistare quelle già grattugiate al supermercato.

Albicocca, un frutto prodigioso per l'elevato contenuto di potassio, carotene, proteine, zucchero, calcio, ferro e fosforo. Dà una buona carica nutritiva ed è molto digeribile. E' tra i frutti più ricchi di provitamina A, antiossidante e fondamentale per proteggere la pelle e le mucose.

Fragola, contiene molta vitamina A e C, ferro e calcio, quindi è particolarmente adatta nei periodi della crescita, in gravidanza e in menopausa. Contiene anche potassio (che aiuta a drenare i liquidi) e magnesio (regolatore della pressione arteriosa). I suoi enzimi sono utili per attivare il metabolismo dei grassi, facilitando così la funzionalità renale e il ricambio cellulare della pelle. Si consiglia un lavaggio accurato prima del consumo.



PAROLA D'ORDINE: MANTENERSI SEMPRE ATTIVI!

L'attività fisica aerobica aumenta la produzione di colesterolo buono nel sangue. Attenzione che non riduce quello cattivo, ma si riduce comunque il fattore di rischio cardiovascolare. Perché l'attività fisica produca gli effetti desiderati, occorre che sia di tipo aerobico, come una semplice camminata quotidiana, oppure corsa, ciclismo, sci di fondo, footing. Inoltre, l'attività fisica permette di consumare energia e tenere sotto controllo il peso. Basti pensare che camminando solo due ore la settimana si può ridurre quasi del 40% il rischio di morte in persone che soffrono di diabete.

GLI ESAMI "SALVA CUORE"

Oltre a test come il controllo della pressione, gli esami ematici della glicemia, del colesterolo e dei trigliceridi, esistono test specifici per controllare il buono stato di salute del cuore, eseguibili presso un buon Centro Cardiologico e prescrivibili dopo un'opportuna consultazione col proprio medico di base:

ELETTROCARDIOGRAMMA – effettuato a riposo o sotto sforzo – registra gli impulsi delle cellule miocardiche, evidenziando l'esistenza di cellule malate o sofferenti.

HOLTER – è un elettrogramma continuo per 24 ore consecutive che permette di memorizzare eventuali alterazioni elettriche del miocardio.

ECOCARDIOGRAMMA – è un esame utile per giudicare la gravità di alterazioni delle valvole, per valutare l'ampiezza di una zona ischemica che non riceve più sangue e per cogliere le lesioni delle coronarie.

CORONAROGRAFIA – è una tecnica che disegna con estrema precisione la conformazione e gli eventuali restringimenti delle arterie coronarie consentendo di valutare l'irrorazione del cuore.

CARTA DEL RISCHIO

La prima "Carta del rischio" Italiana è stata messa a punto dall'Istituto Superiore di Sanità. La sua funzione è quella di stimare la probabilità di andare incontro ad un infarto miocardio nei successivi 5/10 anni. La carta, disponibile on-line all'indirizzo www.cuore.iss.it, consente di calcolare il rischio individuale inserendo i dati in un questionario. In questo modo, è possibile monitorare nel tempo la propria situazione (comprese le strategie difensive che vengono adottate dal soggetto sotto consiglio del medico) per prevenire eventuali rischi cardiovascolari. La cosa migliore è sempre procedere con il proprio medico di base, magari compilando insieme a lui il questionario. La carta del rischio tiene conto delle differenze tra i sessi, delle peculiarità e degli stili di vita diversi degli italiani, differenziando la popolazione in base al fatto di essere fumatori oppure diabetici. Proprio per questo, la carta del rischio, si rivela particolarmente preziosa nel valutare il rapporto costi/benefici che si ottiene applicando terapie farmacologiche e/o modificando gli stili di vita, oltre che nell'identificazione dei singoli soggetti a rischio.

Se vuoi partecipare...

quote annuali

Simpatizzante	da Euro	25,00
Ordinario	da Euro	50,00
Promotore	da Euro	100,00
Benemerito	da Euro	150,00
Quota libera	

come contribuire:

Versamento Postale: C/C postale n° 36580207
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

Assegno Bancario: N.T. intestato alla Fondazione Centro di Cardiologia e Cardiocirurgia Angelo De Gasperis

Bonifico Bancario: C/C n°6250120274/16 - Banca Intesa Fil. 4226 Viale Cà Granda, 2 - 20162 Milano
ABI 03069 CAB 09456

Carta di credito: telefonare ore 9 -13 o inviare un fax al numero 02. 66109134



FONDAZIONE CENTRO CARDIOLOGIA
E CARDIOCHIRURGIA A. DE GASPERIS
Niguarda Ca' Granda

Dicembre 2004

La voce del cuore

DIRETTORE RESPONSABILE Patrizia Valentina Arcuri

EDITORE Fondazione Angelo De Gasperis
Piazza Ospedale Maggiore 3, 20162 Milano - Niguarda

PRESIDENTE Benito Benedini

SEGRETARIO GENERALE Sabrina Sperotto

COSTITUITA DAL 1° DIC. '85.
RICONOSCIMENTO GIURIDICO DALLA REGIONE LOMBARDIA CON
D.P.G.R. N. 013353 DEL 29/07/2004

PROGETTO GRAFICO E STAMPA Tipografia Vigrafica s.r.l. - Monza

Tel./Fax: 02 66109134 - 02 64444069
adgcuore@degasperis.it - <http://www.degasperis.it>