



CUORE AMICO ...INFORMA

CUORE AMICO ...INFORMA - Organo di informazione di "CUORE AMICO" di BASILICATA – LAGONEGRO

Federata a CONACUORE - Modena --- E-mail : mc47 @ libero .it – www.cuoreamicobasilicata.it

Direttore Responsabile : *Pino PERCIANTE* Redazione e Amministrazione - Via San Rocco,2 85042 LAGONEGRO (PZ)

Reg.Trib.LAGONEGRO n.3 del 17.9.2008 Stampa : Tipografia Diabolictech Praia a Mare

Periodicità trimestrale – Anno I° – n. 2 – Aprile 2018 – Distribuzione gratuita

GRANDE PARTECIPAZIONE AD EPISCOPIA AL 1° EVENTO – INCONTRO DI "CUORE AMICO" - BASILICATA

Numerosa ed interessata è stata la partecipazione dei cittadini di Episcopia affluita in gran numero, presso la Sede Avis sita nel Convento Cappuccini S. Antonio, per partecipare all'evento-incontro di prevenzione delle malattie cardiovascolari organizzato da "CUORE AMICO" Sabato 10 e Domenica 11 Marzo.

domenica mattina è stata dedicata allo screening di test cardiologici, glicemici e nutrizionali. I test prevedevano il rilevamento del peso, altezza e circonferenza addominale e la determinazione dei valori di metabolismo basale e gli indici di massa magra, massa grassa e massa corporea a cura della D.ssa Maddalena Rossi mentre sono stati eseguiti test di determinazione dei valori glicemici, saturazione ossigeno nel sangue, dei valori della pressione arteriosa oltre che alla esecuzione di elettrocardiogramma controllati dal Dr. Rinaldo Lauletta. A conclusione dei test è stata rilasciata una scheda personale riportante tutti i valori rilevati e con allegato il tracciato ECG con relativo referto del Dr. Lauletta. Le persone che si sono sottoposte allo screening sono state in numero di 67 fra uomini e donne e con una percentuale del 30% di giovani fino a 30 anni di età. La riuscita dell'evento ha suscitato grande soddisfazione fra gli operatori e gli organizzatori dell'Associazione che si sono dichiarati prontamente disponibili ad effettuare in tempi brevi un'altra manifestazione in un altro centro del lagonegrese.



Sabato pomeriggio, di fronte ad una stracolma sala consiliare, sono stati proiettati video e slide di argomenti cardiologici commentati dal Dr. Rinaldo Lauletta responsabile dell'U.O. di cardiologia dell'ospedale di Lagonegro mentre la D.ssa Maddalena Rossi, Biologa-Nutrizionista libero professionista in Lagonegro, ha trattato e illustrato nozioni di carattere nutrizionale e dietologiche. Gli intervenuti hanno dimostrato grande interesse partecipando anche al successivo dibattito proponendo domande e interrogativi. La



VOLONTARIATO : NON È UNA OCCASIONE.....È UNA MISSIONE

L'immagine del volontario è quella di una persona positiva e sorridente che mette a disposizione delle persone bisognose e non , in modo del tutto gratuito, il suo tempo, le sue risorse e le sue capacità. Decidere di impegnarsi gratuitamente per gli altri, può dare una svolta alla vita sia in campo lavorativo che personale. Il volontario è colui che aiuta indistintamente senza prendere niente in cambio, che sorride, risponde ed accoglie i problemi delle persone più fragili, delle persone più indifese e delle persone più emarginate da una società più vivace e istruita, più emancipata e attiva insomma delle persone più umili e meno acculturate. Quando si parla di volontari c'è la tendenza a sottolineare l'aspetto gratuito del loro servizio, il loro altruismo, la loro dedizione. Il maligno si chiede e



immagina e si pone quali loschi scopi inducono il volontario a perdere il suo tempo, a trattare uno sconosciuto, a rimetterci qualcosa e a fare anche sacrifici. No , a un vero volontario, non brulica la mente : si nasce altruista, caritatevole e disponibile. Il volontario va alla ricerca di chi chiede sostegno, di chi è indifeso, di chi è solo, di

chi è ammalato, di chi chiede la carità, di chi è triste : l'appagato è pieno, è saturo, paga, ha tutto. Non è possibile, però, stabilire precisamente cosa spinge una persona ad aiutare gratuitamente un'altra, poiché le motivazioni possono essere di varia natura e cambiano da soggetto a soggetto. Le motivazioni possono essere consce e inconscie, semplici e complesse, transitorie e permanenti, di natura personale, culturale, religiosa e politica. Il volontariato rappresenta anche un mezzo per accrescere la propria autostima perché ci si sente utili, indispensabili o con una parte di rilievo nel miglioramento di vita di un'altra persona. In altri casi rappresenta un'occasione per occupare il tempo libero o un'occasione di socializzazione soprattutto per persone anziane e casalinghe che hanno ampia disponibilità di tempo. Anche per i giovani e per coloro che non sono entrati nel mondo del lavoro, il volontariato rappresenta un'occasione di fare esperienze ed acquisire abilità, idee, manovalanze, costumi, conoscenze, ecc. e a volte riconoscere che il loro impegno oltre che andare verso l'altro e anche un

attingere dall'altro. Davanti alla domanda "perché mai sei un volontario" le risposte sono molteplici e variegata. Oltre a quelle

di offrire assistenza, del concedere aiuto, di informare, di dare sostegno, di fare compagnia, ecc. più genericamente si registrano.



Conoscere nuove persone : il volontariato riunisce una vasta gamma di persone provenienti da ogni settore e percorso di vita. Fare nuove amicizie o semplicemente incontrare persone con esperienze di vita diverse con cui intraprendere rapporti personali e professionali di lunga durata. Impegnarsi in una Associazione di volontariato facilita il relazionare con nuove persone che risultano simpatiche, generose e disinteressate : insomma gli amici perfetti per chiunque.

Imparare nuove abilità : il volontariato è il mezzo ideale per scoprire a che cosa siamo veramente bravi a e sviluppare nuove abilità. Non è mai troppo tardi e non vi è alcun motivo per cui si dovrebbe smettere di imparare solo perché già si lavora o si ha finito di studiare.



Sentirsi bene facendo del bene ! : il volontariato è dare tempo, energie e competenze liberamente. I volontari hanno preso la decisione di aiutare spontaneamente, senza pressioni ad agire da parte degli altri. Se può essere vero che una sola persona non può risolvere tutti i problemi del mondo , ciò che ognuno può fare è rendere quel piccolo angolo di mondo dove vive un po' migliore !.

Radicalarsi nella propria comunità : A volte diamo per scontato che niente accade e che di niente ha bisogno la nostra comunità. Facciamoci piccoli, immergiamoci in quella realtà, scoviamo e scopriamo le deficienze, le inefficienze, i dolori, le penitenze, il

vivere male, le delinquenze, gli abusi, i soprusi e tanto altro. E' parte possono essere colmati da azioni di volontariato e da progetti sociali mirati, efficienti e propulsivi.



Acquisire fiducia in se stessi : i volontari sono motivati perché lavorano per una causa in cui credono veramente. Quando si è in grado di lavorare per una causa vicino al proprio cuore, si prova un senso di realizzazione nel vedere l'effetto che il nostro buon lavoro ha sugli altri.

E' di esempio per i giovani : le nuove generazioni devono imparare il valore della gratuità, e il volontario contribuisce a questo insegnamento. Facendo volontariato con i giovani, si può contribuire a migliorare concretamente il loro futuro : è accertato che chi riceve aiuto gratuito è poi molto più propenso a fare qualcosa per gli altri, una volta diventato adulto.

Riempie la vita : perché impegnare tutto il tempo libero nei centri commerciali o davanti alla TV? Fare volontariato è molto meglio : si partecipa ad attività interessanti, si mettono in circolo idee, si fanno nuove esperienze, si esce di casa ! Il volontariato favorisce nuove prospettive, aiuta a sviluppare il lavoro di squadra ed aiuta ad allievere le tensioni di lavoro.



Non ha l'età : il volontariato è una delle attività privilegiate dalle persone anziane. Con l'allungarsi della vita e del benessere molti

facile disconnettersi da questi problemi ma sono situazioni che in anziani in pensione decidono di dedicare le loro risorse e la loro saggezza maturate e scandite in precedenza dal lavoro e dai ritmi frenetici della vita quotidiana all'interno delle associazioni di volontariato. Questo accresce la loro autosufficienza, la loro autostima, aiuta a sentirsi ancora attivi nel mondo e favorisce la socializzazione alleviando e trasmettendo ad altri il senso di solitudine e abbandono che spesso vivono queste persone.

Vi insegna a dire grazie : uno dei regali migliori della vita di volontariato è che vi fa rendere conto di quanto siete fortunati rispetto ad altre persone. E per questo vi insegna a dire grazie e a smettere di volere sempre di più „all'infinito. Vi cambia la prospettiva : capirete cosa conta davvero nella vita e vivrete in modo più semplice, autentico e rilassato . E' sufficiente ?

In conclusione si può affermare che, sia per le persone anziane che per adulti e giovani, fare volontariato produce benessere per il volontario stesso, per il contesto sociale in cui egli vive e per chi riceve l'aiuto. E' rincuorante pensare che fare del bene produce del bene sia nel dare che nel ricevere, indipendentemente dal tipo di motivazione poiché bisogna porre l'attenzione sull'attività pratica di chi fa volontariato quale espressione di una scelta di vita volta alla creazione di benessere e alla produzione di sostegno e di aiuto.



La nostra Associazione di volontariato si occupa della prevenzione delle malattie cardiovascolari ed è ben inserita nel sociale promuovendo incontri, convegni e screening nel territorio lagonegrese : si chiama **“CUORE AMICO”** Basilicata ed ha sede a Lagonegro .

I nostri recapiti sono : 368-3249399 –
e-mail mc47@libero.it -
sito web www.cuoreamicobasilicata.it

Oggi contiamo più di 200 soci : diventa anche tu uno di noi, associati.

Domenico CAMARDO

AD EPISCOPIA L'ASSOCIAZIONE “ CUORE AMICO ”

Si è svolto nel fine settimana ad Episcopia presso la Sala Multimediale del Convento di Sant'Antonio il primo evento-incontro dell'Associazione “Cuore Amico” di Lagonegro.



Con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Episcopia, l'Associazione Onlus Cuore Amico –Associazione Volontariato Cardiopatici- in collaborazione con l'AVIS Comunale di Episcopia ha organizzato due giornate all'insegna della prevenzione cardiovascolare. L'evento nel pomeriggio di sabato scorso ha riscontrato un enorme successo alla presenza di una nutrita platea che è stata rapita dalle informazioni e nozioni fornite dagli eccellenti relatori: il dr. Rinaldo Lauletta Responsabile Cardiologia Ospedale Lagonegro e la dr.ssa Maddalena Rossi Biologa/Nutrizionista.

Dopo i saluti del Presidente dell'Associazione “Cuore Amico” Domenico Camardo l'evento è entrato nel vivo con visione e commenti di slide che hanno catturato l'attenzione di tutti i partecipanti.

Nella giornata di domenica si è poi avuto lo screening cardiologico, glicemico e nutrizionale gratuito, sempre ad opera dei medici Lauletta e Rossi coadiuvati da personale paramedico e da volontari eccellenti che sono riusciti a visitare e a refertare più di 65 persone che dalla prima mattinata si sono presentati presso la sede AVIS per usufruire di questa bella iniziativa.

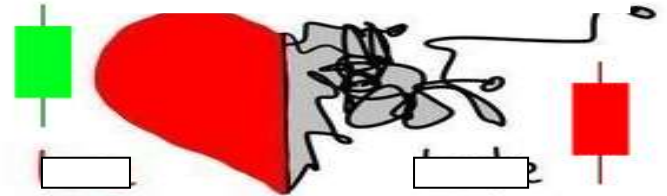
Un grande plauso va quindi all'Associazione “Cuore Amico”, all'AVIS di Episcopia e all'Amministrazione Comunale di Episcopia per aver voluto e creduto in questo progetto di prevenzione delle malattie cardiovascolari con l'augurio che in futuro la prevenzione possa portare ai risultati auspicati dal Prof. Christian Barnard , che molti anni fa disse questa frase divenuta oggi motto dell'Associazione **“Se mi fossi preoccupato di prevenzione, invece di salvare la vita a 150 persone, avrei potuto salvare 150 milioni di vite”.**

Floriana Orofino



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Sez. Comunale di EPISCOPIA



La dimensione psicologica nelle cardiopatie

Riflettendo sul ruolo che la psicologia ha in ambito cardiologico appare evidente la connessione che esiste tra due dimensioni della persona considerate e trattate, spesso e per comodità, come estranee l'una all'altra: la mente e il corpo.

Separare il piano fisico da quello psicologico contraddice l'essenza stessa dell'individuo, un soggetto completo e complesso le cui parti non possono essere divise senza che si perda la sua specificità.

Ogni individuo, con il suo bagaglio biologico e psicologico, è inserito in un più ampio sistema familiare, sociale, culturale.

Tutti questi elementi interagiscono tra di loro influenzandosi a vicenda. In quest'ottica separare ciò che è organico da ciò che è psicologico non ha più senso né risulta essere utile per la lettura e la comprensione della realtà tanto della persona che si trova in una condizione di salute quanto di quella che affronta la malattia.

La tradizione clinica da tempo riconosce l'importanza che le variabili sociali, emotive e psicologiche hanno sulla malattia, in particolare su quella cardiaca. I fattori biologici, psicologici e sociali agiscono sulla sensazione di vitalità, entusiasmo ed energia, che ciascuno di noi sperimenta. Questa energia vitale assicura la flessibilità necessaria per affrontare in modo adeguato le situazioni della vita favorendo un buon adattamento che innesca un circolo virtuoso. Lo stress cronico e le emozioni negative associate a certe caratteristiche di personalità o a situazioni di disagio psicologico tipicamente diffuse nella società moderna compromettono la capacità di rispondere agli eventi critici dando avvio ad un circolo vizioso in cui lo stress influenza negativamente la vitalità che a sua volta, riducendosi, aumenta lo stress.

Condizioni simili di continua stimolazione alterano il funzionamento dei meccanismi fisiologici che regolano la risposta dell'organismo alle situazioni stressanti (sistema nervoso simpatico e asse ipotalamo-ipofisi-surrene) provocando disfunzioni a livello cardiocircolatorio.

La marcata ambizione, la forte competitività, l'impazienza e l'urgenza nello svolgere le attività, la difficoltà a manifestare le proprie emozioni e idee tenendosi tutto dentro, la timidezza sociale, l'ostilità (che si manifesta attraverso la rabbia, la sfiducia e il cinismo), sono tutti comportamenti che, inducendo uno stile di vita nocivo e innescando particolari azioni biologiche, alterano il funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio.

Lo stato psicologico, quindi, incide sulla salute cardiaca sia direttamente che indirettamente favorendo comportamenti disadattivi (dipendenza da alcol o tabacco, vita sedentaria, alimentazione sregolata).

Sintomi depressivi quali faticabilità, irritabilità, sintomi somatici e un senso diffuso di demoralizzazione spesso precedono l'insorgenza della malattia coronarica e l'infarto del miocardio.

Un disturbo depressivo persistente può indurre il paziente a seguire una dieta inadeguata, ad assumere alcolici e a non seguire le indicazioni mediche aumentando il rischio di mortalità e di complicanze nelle persone colpite da cardiopatia ischemica. La depressione clinica sembra anche essere responsabile di un'azione biologica diretta che provocando, tra le altre cose, una riduzione della variabilità della frequenza cardiaca compromette la funzionalità cardiocircolatoria.

L'ansia che si esprime attraverso il panico e le preoccupazioni sembra essere correlata alla coronaropatia. Anche in questo caso lo stato di disagio psicologico oltre a predisporre a comportamenti a rischio provocherebbe la riduzione della variabilità della frequenza cardiaca connessa alla morte cardiaca improvvisa. Lo stress psicologico sperimentato in ambito lavorativo, domestico, a causa della condizione socioeconomica, può



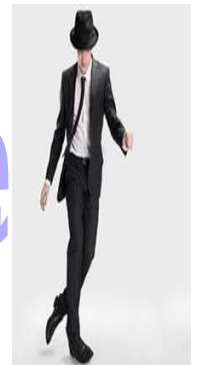
aumentare la coagulabilità del sangue determinando una condizione di rischio per l'incidenza dell'infarto miocardico. Gli stress acuti possono favorire la morte improvvisa. Inoltre le esperienze traumatiche e fortemente stressanti, come quelle che possono provocare l'insorgenza del Disturbo da Stress Post Traumatico, sono state considerate condizioni che favoriscono l'insorgenza e la progressione della cardiopatia ischemica e, al contempo, tra le possibili conseguenze della stessa coronaropatia. Concludendo, è evidente quanto sia importante, sia in un'ottica preventiva che riabilitativa, prendere in considerazione, insieme alla dimensione

strettamente medica, anche i fattori psicosociali, che giocano un ruolo rilevante non solo nello sviluppo delle malattie cardiovascolari ma anche nel loro decorso, agendo su di essi attraverso interventi di sostegno e consulenza psicologica al paziente cardiopatico e alla sua famiglia affinché la presa in carico della persona nella sua totalità e complessità favorisca il miglioramento della qualità della vita e la riduzione del rischio che si verifichino nuovi eventi cardiovascolari mediante il raggiungimento di una certa stabilità clinica, il contenimento della condizione di disabilità determinata dalla malattia e la ripresa e il mantenimento di un ruolo attivo nella società.

Dott.ssa Roberta Lauletta - Psicologa



una dieta rispettabile



Colazione

Dovrebbe apportare il 20% del fabbisogno calorico, ovvero circa 400 Kcal per una persona adulta.

- Cereali per l'energia : 50 gr. di pane (con 5 gr. di burro e 3 cucchiaini di marmellata) oppure 20 gr. di biscotti, oppure 4 fette biscottate integrali, oppure una porzione di cereali per la colazione, meglio se integrali.
- Latte o yogurt per proteine e calcio : una tazza di latte parzialmente scremato (250 ml.) oppure un vasetto di yogurt (125 ml).
- Un frutto di 150 gr oppure un bicchiere di succo di frutta o di spremuta (200 ml) per vitamine e fibre.

Pranzo

Dovrebbe fornire circa un terzo del fabbisogno calorico quotidiano (650 – 700 Kcal).

- Pasta o riso o patate o pane.
- Verdure sotto forma di minestra o di contorno.
- Carne, preferibilmente magra, come la carne bianca e il pesce, cotti alla griglia o al forno o al cartoccio.
- Frutta.

Spuntini

Permettono di integrare l'alimentazione consumando a metà mattina e a metà pomeriggio possibilmente alimenti sani ed evitando quelli ipercalorici
Vanno bene:

- 1 yogurt

- 1 frutto grande o 2/3 piccoli
- 1 spremuta
- 1 pacchetto di cracker

Cena

La sua composizione dipende da quello che avete mangiato a pranzo.

Ecco cosa non dovrebbe comunque mancare:

- Carboidrati (pasta, pane, riso o patate)
- Verdura
- Proteine alternative rispetto a quelle consumate a pranzo : se a mezzogiorno avete mangiato carne, a cena potete scegliere del pesce o delle uova.



DIETA E PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

È opinione corrente e condivisa che il colesterolo, definito il "killer silenzioso", sia il nemico del cuore, i media pubblicizzano rimedi naturali per ovviare a questo problema, e l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda uno stile di vita sano e controlli periodici dagli specialisti. Ma tutto quello che abbiamo finora recepito sull'argomento va rimesso in discussione e chiarito. Bombardati continuamente dalla letteratura scientifica, abbiamo appreso che le malattie cardiache sono semplicemente il risultato della presenza di colesterolo nel sangue. L'unica terapia accettata sono i farmaci per abbassare il colesterolo e una dieta che limiti fortemente l'assunzione di grassi. Deviazioni da queste raccomandazioni sono sempre state considerate eresia. Le inappropriate raccomandazioni dietetiche, a lungo termine, hanno creato obesità e diabete, le cui conseguenze in termini di mortalità, sofferenza umana e conseguenze economiche sono di portata quasi epica.



Nonostante il fatto che il 25% della popolazione prenda costosi farmaci che contengono statine e nonostante il fatto che abbiamo ridotto il contenuto di grassi della nostra dieta, più individui moriranno quest'anno di malattie cardiache rispetto al passato.

La scoperta, pochi anni fa, che l'infiammazione della parete arteriosa è la vera causa delle malattie cardiache, sta lentamente portando a un cambiamento dei protocolli nella cura delle patologie cardiologiche e di altre malattie croniche. Senza l'infiammazione, il colesterolo presente nel circolo sanguigno è libero di muoversi. E' l'infiammazione che causa l'accumulo di colesterolo.

L'infiammazione è semplicemente una difesa naturale del corpo da un invasore estraneo, come batteri, virus o tossine ecc.. Possono essere considerati tossine anche

alimenti che il corpo umano non è in grado di elaborare. Esponendo continuamente l'organismo a queste sostanze si verifica una condizione chiamata infiammazione cronica nociva.



Una gran parte della popolazione segue ormai una dieta a basso contenuto di grassi saturi e ad alto contenuto di grassi polinsaturi e carboidrati, non sapendo che sta causando lesioni ripetute ai vasi sanguigni, se non

esiste un giusto equilibrio tra queste sostanze. Queste lesioni creano un'infiammazione cronica che porta a malattie cardiache, ictus, diabete e obesità.

Quali sono i maggiori colpevoli dell'infiammazione cronica? Molto semplicemente: il sovraccarico di carboidrati semplici e altamente trasformati (zucchero raffinato, farina bianca e prodotti derivati) e l'eccessivo consumo di grassi saturi, contenuti in oli vegetali come soia, mais e girasole, che si trovano in molti alimenti trasformati. Il processo infiammatorio, provoca nella parete interna delle arterie lesioni paragonabili a quelle prodotte dalla carta vetrata strofinata ripetutamente ed energicamente sulla pelle. Ogni giorno, più volte al giorno, i cibi che mangiamo creano piccole ferite che si aggiungono a ferite, stimolando l'organismo a rispondere. Il corpo umano non è stato progettato per consumare, né è in grado di elaborare, cibi ricchi di carboidrati raffinati e imbevuti di oli dannosi. Quando consumiamo carboidrati semplici, il glucosio nel sangue aumenta rapidamente. In risposta, il pancreas secreta insulina il cui scopo primario è quello di guidare il glucosio in ogni cellula dove viene immagazzinato per l'energia. Se la cellula è satura e non necessita di glucosio, quello in eccesso viene respinto, e re immesso nel sangue, di conseguenza viene prodotta più insulina e il glucosio viene convertito in grasso immagazzinato. Le molecole di glucosio in eccesso si uniscono a una

varietà di proteine che a loro volta vanno a colpire la parete del vaso sanguigno.

Questo danno ripetuto alla parete del vaso sanguigno scatena l'infiammazione.

Quando si supera il livello di zuccheri nel sangue, è esattamente come strofinare della carta vetrata nei vasi sanguigni. I cibi contenenti carboidrati raffinati, come i dolci in commercio, vengono generalmente cotti in uno dei tanti oli dannosi. Le patatine fritte sono immerse in



oli vegetali, prodotti alimentari trasformati sono realizzati con oli che creano danni, per aumentare la durata di conservazione.

Gli ω -6 sono essenziali – sono parte di ogni membrana cellulare e controllano ciò che accade dentro e fuori la cellula – però devono essere nel giusto equilibrio con gli ω -3.



Se l'equilibrio si sposta verso un eccessivo consumo di ω -6, la membrana della cellula produce sostanze chimiche chiamate citochine che causano direttamente l'infiammazione. Un giusto, equilibrio nell'alimentazione, sarebbe un rapporto di 3:1 a favore degli ω -3. La dieta moderna ha prodotto uno squilibrio estremo di questi due grassi, il rapporto infatti è nell'intervallo da 15:1 a 30:1. Ciò produce un'enorme quantità di citochine che causano l'infiammazione. A peggiorare le cose, l'eccesso di peso, provocato da questi alimenti, crea cellule sovraccaricate di grasso che a loro volta riversano grandi quantità di sostanze pro-infiammatorie che vanno ad aggiungersi ai danni causati dall'eccesso di glucosio nel sangue. Il processo si trasforma in un circolo vizioso nel corso del tempo, portando a problemi cardiaci, pressione alta, diabete e finanche malattie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer.



C'è solo un modo per spegnere l'infiammazione: tornare ai cibi più vicini al loro stato naturale; mangiare proteine

(poche di origine animale, molte derivanti dai legumi); scegliere i carboidrati che sono molto complessi, come frutta e verdura – ricchi di antiossidanti naturali – o cereali integrali; ridurre o eliminare i grassi ω -6 come gli oli vegetali (ad esclusione dell'olio extravergine

d'oliva) e gli alimenti trasformati. I grassi animali contengono meno del 20% di ω -6 e hanno molte meno probabilità di provocare una reazione infiammatoria rispetto agli oli polinsaturi apparentemente



sul colesterolo ha portato una dieta senza grassi, e a basso contenuto di grassi, creando cibi che stanno provocando un'epidemia di infiammazione arteriosa che porta a malattie cardiache e ad altri "killers silenziosi".

Ciò che si può fare è scegliere alimenti integrali "della nonna" e non quelli trasformati e lavorati, che oggi producono le grandi multinazionali alimentari.

Eliminando gli alimenti che provocano infiammazione e con l'aggiunta di sostanze nutritive essenziali presenti in prodotti alimentari freschi e non lavorati, si invertirà il processo di anni di nutrizione sbagliata e conseguentemente, i danni alle arterie.



I cardiologi di PLACE – Platform of Laboratories for Advanced in Cardiac Experience, riuniti a Roma, hanno fatto il punto sul ruolo dell'alimentazione sulla salute del cuore, sullo stile di vita e sull'alimentazione giapponese, la popolazione più longeva del mondo.

" Gli alimenti, se scelti con cura e cucinati nella maniera giusta, sono i veri farmaci del futuro, soprattutto per il cuore ", ha dichiarato Leonardo Calò, Direttore Uoc di Cardiologia del Policlinico Casilino e Presidente del Congresso PLACE.

In poche parole, per vivere più a lungo e in buona salute, bisogna seguire la – in teoria fin troppo nota, ma in pratica non sempre adeguatamente applicata – Dieta Mediterranea. Informare educare ad uno stile di vita corretto ed una alimentazione sana è uno dei molteplici scopi della associazione di volontariato " Cuore Amico".

Dott.ssa Maddalena ROSSI

Specialista in SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE



una pera che elimina dalla bocca quei componenti che conferiscono l'odore caratteristico oppure fare sciacqui della bocca con bicarbonato di sodio (1 cucchiaino in mezzo bicchiere di acqua) o masticare chicchi di caffè o bere un superalcolico. Altro espediente è bere un succo di limone o masticare subito una foglia di menta fresca o assumere estratti e capsule rinvenibili in erboristeria.

A me , l'aglio piace crudo!! **Renzo Paduano**

COME ELIMINARE IL CATTIVO ODORE che deriva dal consumare aglio crudo ?

Uno dei rimedi più semplici e immediati per liberare l'alito dall'odore terribile di aglio è mangiare subito una mela o

- INSETTICIDA ALL'AGLIO -

Chi ha cura delle piante in un balcone o un giardino, spesso si trova a combattere con fastidiosi insetti come afidi e cocciniglie. Esiste il rimedio come eliminarli senza ricorrere a sostanze chimiche dannose per la nostra salute e per la salvaguardia dell'ambiente . Artigianalmente possiamo dotarci di un insetticida economico ed ecologico : **L'ALCOL ALL'AGLIO** . Questo preparato ci consente di tenere alla larga dalle nostre piante insetti e altri microrganismi dannosi ed ha proprietà repellenti e fungicida.

PREPARAZIONE: n.5 spicchi d'aglio, 250 ml di acqua, 250 ml di alcol bianco a 90° e 1 cucchiaino di detersivo liquido ecologico . Tagliare a piccoli pezzetti gli spicchi d'aglio e metterli in un contenitore assieme all'alcol e lasciarli macerare per 24 ore . Aggiungere poi l'acqua e il detersivo. Filtrare e versare in un contenitore con diffusore spray. Spruzzarlo sulle foglie e fusti delle piante per due – tre giorni fino all'allontanamento degli insetti. Il prodotto può essere conservato fuori del frigo, in luogo fresco e lontano dalla luce. **R.P**

CONDIVIDERE LA STRADA DELLA PREVENZIONE

Nel numero precedente, abbiamo esternato ai nostri amici lettori e sostenitori uno degli obiettivi a cui la "squadra" di Cuore Amico tiene in particolar modo: portare la prevenzione delle malattie cardiovascolari nella scuola per aiutare i giovani ad essere i "guardiani della salute del proprio cuore".

E' noto, che solo la conoscenza dei sintomi, delle cause , ma soprattutto dei fattori di rischio, possano aiutare sin dalla giovane età ad adottare una "strategia di vita" più attenta, più sana, che contribuisca a ridurre la diffusione di tali patologie sempre più in aumento. Senza tediarsi con statistiche o numeri basta ricordare, che le malattie cardiovascolari continuano a rappresentare in assoluto la prima causa di morte nel nostro, come in moltissimi paesi del mondo.



Per tale motivo, noi vorremmo che la scuola, culla della formazione e dell'educazione dei nostri e dei

vostrici figli, d'accordo con le famiglie, abbracci insieme alla nostra associazione, la volontà e l'entusiasmo di essere parte attiva di tale progetto, per lasciare una traccia positiva nel percorso di crescita di ogni bambino e bambina, di ogni ragazzo e ragazza.



Il nostro grande desiderio, in pratica, è quello di condividere la prevenzione e di percorrere insieme un cammino fatto di confronti, di suggerimenti, di stimoli, di iniziative nuove, strutturate per la scuola e con la scuola, per imparare insieme , aiutati da professionisti specializzati, a conoscere tutto o quasi tutto del nostro cuore , affinché sia il nostro "amico".

Non dimentichiamo mai, che per avere "un cuore amico", che ci permetta di fare sport, di alimentarci correttamente , è fondamentale crescere informati, cioè con l'esatta cognizione e percezione di quello che è giusto fare o non fare e diffonderlo tra i giovani e non solo.

Questo riteniamo sia l'unico modo, per infrangere il muro dell'indifferenza e della superficialità nei confronti di tali problematiche e contribuire così, in maniera mirata, ad abbassare il tasso di mortalità per le malattie cardiovascolari.

E' chiaro, che questo progetto "cuore-scuola", si prefigge lo scopo di dare nel territorio, solo un piccolo e umile contributo alla prevenzione, per "investire" sul futuro della salute del cuore dei



giovani, che potrà consistere :nello screening cardiologico, nel dare loro delle semplici informazioni medico salutistiche e perché no...,renderli "attori" di piccole dimostrazioni pratiche di primo soccorso, che possano fare la differenza e rivelarsi di estrema utilità in situazioni di emergenza.

La disinformazione può rivelarsi, molto spesso più dannosa della stessa malattia !

Tutto questo, sarà possibile però, solo con la fattiva partecipazione di tutte le istituzioni che saranno coinvolte e delle famiglie, a cui chiediamo sin da ora, il pieno e incondizionato appoggio morale e sostanziale.



Siamo convinti, che per ciascuno, sarà un'occasione per creare momenti di incontro e di crescita personale, essenziali per ricercare nuova linfa e progettarne altri per l'avvenire.



A tal proposito, ci siamo prefissi di realizzare e condividere, nei prossimi mesi, una camminata salutare comunitaria e una cena sociale come momento di aggregazione e leggerezza, che faccia star bene tutti indistintamente e faccia battere i nostri e i vostri cuori.

Avv.Assunta Orofino

Quel che c'è da sapere

Camminare in montagna abbassa lo stress, dona sensazione di benessere che ci fa sentire felici e rilassati. L'aria di montagna fa molto bene al nostro organismo, perché essa ha una maggiore quantità di ossigeno ed i suoi benefici sono scientificamente provati e immediatamente visibili.



Fonte DiLei.it

L'aria di montagna fa bene al corpo e alla mente. Fare lunghe passeggiate lungo i sentieri dei boschi, facendo qualche **escursione** tra il verde e l'azzurro del cielo, stimola la produzione nel nostro **organismo** di *endorfine*

benefiche, che servono a migliorare l'umore. Respirando a pieni polmoni, il nostro corpo si rigenera scaricando lo stress accumulato in città. Il silenzio dei boschi ed i colori della natura riescono a metterci in contatto con il nostro corpo, facendoci recuperare la serenità perduta nella vita stressante della città, rendendoci più felici. **L'aria di montagna** fa bene anche al nostro sistema immunitario perché essa contiene una maggiore quantità di ossigeno.



Tanti sono i benefici che apporta una passeggiata in montagna, immersi nell'aria pura e lontani dall'inquinamento e dalla vita frenetica della città. Proprio la presenza di più **ossigeno** nell'aria di monta-

gna, ci induce a fare respiri più lunghi e profondi, facendo sì che il nostro cuore “pompi” più sangue e produca più globuli rossi. Abbassandosi la pressione sanguigna è possibile sentirsi più in forma e in armonia con noi stessi.



Quando respiriamo **l'aria di montagna** il nostro metabolismo si accelera, perché in essa vi è una maggiore quantità di ioni negativi. Sono presenti in montagna, una serie di elementi che collaborano per ottenere un ossigeno ricco di ioni negativi.



Questi aumentano l'afflusso di ossigeno al cervello facendoci sentire più svegli e più lucidi, cosa che molto di rado accade in città. Gli ioni negativi, inoltre, sono indispensabili per apportare molti benefici sia al nostro corpo che alla nostra mente, migliorando le patologie allergiche, la depressione e rendendoci anche più vitali. Camminare respirando **l'aria salubre** della montagna, aiuta anche a sciogliere gli accumuli di grasso, perché camminando si bruciano tante calorie, oltre ad avere innumerevoli benefici all'apparato cardiovascolare.



Passeggiare e respirare profondamente previene tutte le malattie legate alla sedentarietà come l'ischemia. Quindi, **l'aria di montagna** fa bene a tutti ma, in particolar modo, a chi soffre di patologie respiratorie e allergie, perché dopo i 1.500 metri di altitudine, il tasso di umidità diminuisce ed i pollini e gli acari si riducono notevolmente, permettendo così alle persone che soffrono di asma di beneficiare dell'aria pura e di poter respirare e sentirsi meglio.

Franco Zambrotta

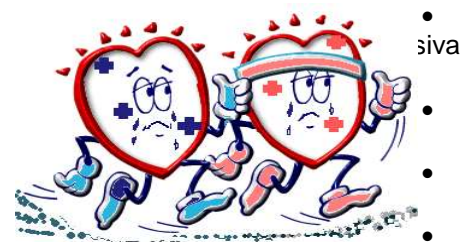


INFERMIERE IN CARDIOLOGIA

La Cardiologia, negli ultimi anni, ha raggiunto uno straordinario sviluppo tecnologico con l'introduzione di metodiche e trattamenti che hanno profondamente cambiato la qualità e l'aspettativa di vita dei pazienti cardiopatici

La professione infermieristica in cardiologia si trova oggi a dover rispondere a specifici bisogni del paziente e a dover conoscere e gestire nuove tecnologie. I requisiti fondamentali sono: la professionalità, la capacità gestionale e relazionale e una buona competenza specialistica. Tale competenza si attua in un contesto dove l'infermiere deve essere un professionista specializzato nell'assistenza al paziente cardiopatico cronico con multi patologie, al paziente critico ed instabile, al paziente sottoposto a procedure cardiologiche interventistiche e nella gestione della strumentazione elettromedicale specifica.

All'interno della specialistica cardiologica, l'infermiere svolge la propria professione in quattro grandi macro aree, ognuna con le proprie caratteristiche:



Cardiologia interventistica (emodinamica,

elettrofisiologia ed elettrostimolazione).

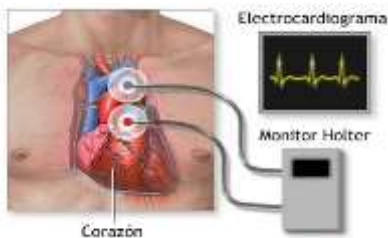
L'infermiere in Utic In questo ambiente è

indispensabile conoscere a fondo la

patologia di base per poter pianificare al meglio l'assistenza, al fine di prevenire le complicanze. Ciò implica anche una profonda conoscenza delle procedure interventistiche cardiologiche alle quali il paziente è stato o sarà sottoposto con carattere di urgenza: procedura di coronarografia ed angioplastica, pericardio centesi, impianto di pacemaker temporaneo, cardioversione elettrica o farmacologica. Inoltre il professionista infermiere deve conoscere e gestire tutte le attrezzature elettromedicali che circondano inevitabilmente un paziente in Utic: monitor, defibrillatori, pompe infusionali e a siringa, ventilatori / C-PAP, PM temporanei, contropulsatori aortici e strumenti per emodiafiltrazione. L' infermiere di post-intensiva e reparto cardiologico In questo ambiente le competenze richieste sono ancora più ampie, in quanto, oggi, il paziente che affrisce al reparto è sempre più complesso e presente multi patologie, non esiste più il paziente esclusivamente cardiopatico e l'infermiere deve imparare a relazionarsi con altri specialisti, come l'anestesista, il nefrologo, lo pneumologo, l'infettivologo.



L'attività infermieristica di reparto è principalmente rivolta a pazienti provenienti dalla terapia intensiva cardiologica, dalla cardiocirurgia e da altri reparti come la medicina o le geriatrie. Anche se sono pazienti cronici, vanno attentamente monitorati e seguiti poichè le condizioni potrebbero aggravarsi in qualsiasi momento, ed è qui che l'esperienza e le competenze specifiche di un infermiere di cardiologia possono fare la differenza. L'infermiere in ambulatorio cardiologico, come attività principale, gestisce i contatti con i pazienti afferenti all'ambulatorio, pianifica l'attività di ambulatori specialistici come quello dello "scompenso cardiaco, divisionale, controlli "pacemaker", pianifica e gestisce le richieste di attività diagnostiche afferenti allo 'ambulatorio come "ecocardiografia, test da sforzo, ECG holter".



ADAM In ambito ambulatoriale l'assistenza infermieristica è incentrata sull'aspetto educativo del paziente e sulle capacità relazionali e collaborative con il personale medico, infatti in molte

delle attività svolte è necessaria una stretta collaborazione con la figura del medico affinché l'esame sia il più attendibile possibile come:

- Il test da sforzo, dove l'infermiere assiste il paziente durante l'esercizio in pedana (o sul cicloergometro) e rileva i valori della pressione arteriosa durante l'esame;



- L'ecocardiografia transesofagea, procedura invasiva dove il paziente viene blandamente sedato e l'infermiere collabora con il medico all'esecuzione dell'esame;
- Il controllo pacemaker, dove l'infermiere, se adeguatamente formato, può effettuare l'interrogazione del dispositivo in completa autonomia;
- L'applicazione dell'Ecg secondo Holter che l'infermiere effettua in autonomia e della quale è responsabile.

Inf. Mario Cresci

LA PAGINA GASTRONOMICA



TORTA DI MELE SENZA ZUCCHERO

Tempo preparazione :10 min

Tempo cottura : 45 min

Pronto in : 55 min

Calorie : 122 Kcal per 100 gr

INGREDIENTI : 3 uova – 100 gr di stevia – 80 gr di olio extravergine di oliva – 125 gr di yogurt bianco senza zucchero – succo e buccia di un limone – 175 gr. di farina 00 – 175 gr. di farina integrale – 1 bustina di lievito vanigliato da 16 gr – 2 mele

PROCEDIMENTO: In una ciotola rompiamo le uova ,aggiungiamo la stevia ed iniziamo a mescolare con uno sbattitore elettrico. Aggiungiamo lo yogurt e l'olio continuando a mescolare. Poi la buccia grattugiata del limone e il succo. Continuiamo a frullare e iniziamo ad incorporare le farine poco alla volta,sempre mescolando. Per ultimo uniamo il lievito e frulliamo ancora. Ungiamo e infariniamo una teglia da 28 cm.di diametro e versiamo l'impasto. Puliamo le mele e le tagliamo a fettine sottili. Quindi decoriamo tutta la superficie della torta. Inforniamo a forno caldo e lasciamo cuocere a 180° per 40/45 minuti. Sforbiamo la torta,lasciamo raffreddare togliamola dallo stampo. Ora possiamo tagliare a fette e servire questo dolce semplice e leggero.

CROSTATA SENZA ZUCCHERO

Tempo preparazione :30 min

Tempo cottura : 30 min

Pronto in : 1 ora

Calorie : 154 Kcal per 100 gr



INGREDIENTI : 2 uova – 250 gr. di farina 00 – 2 uova 1 intero e un tuorlo – 125 gr. di margarina – 12 gr di dolcificante Diator in polvere – 1 cucchiaino di acqua – ½ fialetta aroma arance – marmellata senza zucchero.

PROCEDIMENTO: Fate ammorbidire la margarina e tagliatela in pezzi. Unite il dolcificante alla farina, unite l'uovo e poi la margarina e infine l'aroma di arance..Ottenete un impasto liscio e sodo,da far riposare un'ora in frigo. Stendete la frolla e ottenete una base di 5 mm di spessore Rivestite lo stampo con carta da forno e foderatelo con la pasta frolla . Ricavate delle striscioline di pasta frolla che userete come decorazione per la crostata. Coprite con uno strato sottile di marmellata senza zuccheri aggiunti. Spennellate la crostata con il tuorlo d'uovo. Infornare a 180° per 25/30 minuti. E la vostra crostata è pronta ed è ottima per accompagnare un tè aromatizzato all'arancia e cannella.

Composizione Organismi Direttivi



CONSIGLIO DIRETTIVO

PRESIDENTE : Domenico CAMARDO
VICE PRESIDENTE : Renzo PADUANO
SEGRETARIO: Giuseppe FRANCHINO
TESORIERE : Mario CRESCI
CONSIGLIERE : Assunta OROFINO
CONSIGLIERE: Franco ZAMBROTTA
CONSIGLIERE : Giovanni CAMARDO

COMITATO TECNICO

Dr.Rinaldo LAULETTA - *Cardiologo*
Dr.Emilio ALBAMONTE - *Medico di Medicina Gen.*
D.ssa Maddalena ROSSI - *Biologa-Nutrizionista*
D.ssa Roberta LAULETTA - *Psicologa*
Sig.ra Maria F.CARLOMAGNO- *Infermiera Profess.*

COLLEGIO REVISORI

Luciano PIERRO (Presidente)
Roberto FRANCO
Carmine RICCIO

COLLEGIO PROBIVIRI

Dario SICA (Presidente)
Antonio MANGO
Franco SABELLA

COMITATO DI REDAZIONE

Direttore Responsabile
Pino PERCIANTE
Direttore di Redazione
Giuseppe CAMALDO

ROTONDA

In attuazione del ns. programma di sensibilizzazione e di diffusione delle iniziative finalizzate alla prevenzione delle malattie cardiovascolari , abbiamo individuato la Città di Rotonda quale località presso cui espletare le attività culturali, dimostrative ed esecuzioni di test di analisi, indagini strumentali e rilevazione parametri del 2° **EVENTO – INCONTRO – SCREENING**. La manifestazione sarà tenuta presso la sede del cinema Selene e il poliambulatorio sanitario i gg.19 e 20 maggio 2018



Dottore, io e mia moglie abbiamo un figlio con i capelli rossi mentre noi siamo castani, come mai ?
 "Ma voi, quante volte all'anno fate l'amore?"
 "Una, dottore"
 Allora il problema è risolto: è la ruggine!.....



L' appuntato al maresciallo :
 'per fare un po' di spazio in archivio possiamo bruciare i fascicoli più vecchi di 10 anni?
 Il Maresciallo: 'Ottima idea, ma per sicurezza fai prima le fotocopie...'



MINACCE ISIS A NAPOLI



UN PO DI RELAX

Un uomo legge un manifesto funebre. Si ferma a leggere anche altro uomo che gli chiede : mi scusi, ma sa' come è morto costui ?
 L'uomo risponde : - certo che sìbruciato !
 - e lei come lo sa ?
 - Qui c'è scritto : si è **spento** all'età di 88 anni



"TRA MUCCHE"
 non capisco proprio il mio padrone:
 è da tre anni che tutti i giorni mi tocca le tette e ancora non si è deciso a baciarmi"



ALLA VILLA : una signora è a passeggio con il figlio. Incontrano una cara vicina giovane, molto bella e prosperosa. Al ché la mamma dice al figlio : dai un bacio alla signora. E il figlio : NO mamma. E la mamma: è un ordine , perché non vuoi baciare la signora ? Il figlio :ripeto di no mamma perché ieri ci ha provato papà e si è beccato due sberle !



SOMMARIO

Pag.1.....Grande partecipazione ad Episcopia al 1°Evento-
Incontro di Cuore Amico Basilicata
Pag.2/3.....Volontariato: non è una occasione.....è una
missione
Pag.4..... ..Ad Episcopia l'Associazione "CUORE AMICO
Pag.5La dimensione psicologica nelle cardiopatie
Pag.6.....una dieta....rispettabile
Pag.7/8.....Dieta e patologie cardiovascolari
Pag.8..... Angolo degli sponsor
Pag.9.....Parola all'esperto – tutto sull'aglio
Pag.10.....Condividere la strada della prevenzione
Pag.11.....Quel che c'è da sapere
Pag.12.....L'infermiere in Cardiologia
Pag.13La pagina gastronomica
Pag.14..... COMPOSIZIONE ORGANISMI DIRETTIVI
Pag.14..... ROTONDA
Pag.15.....Un po' di relax
Pag.16.....Sommarario



**CERCASI
VOLONTARI**

I NOSTRI IMPEGNI LI REALIZZIAMO CON IL TUO CONTRIBUTO, AIUTACI,
DEVOLVI IL **5x1000** DELLA TUA DICHIARAZIONE DEI REDDITI ALL'ASSOCIAZIONE

“ CUORE AMICO “

INDICA IL C.F. **91008090762**



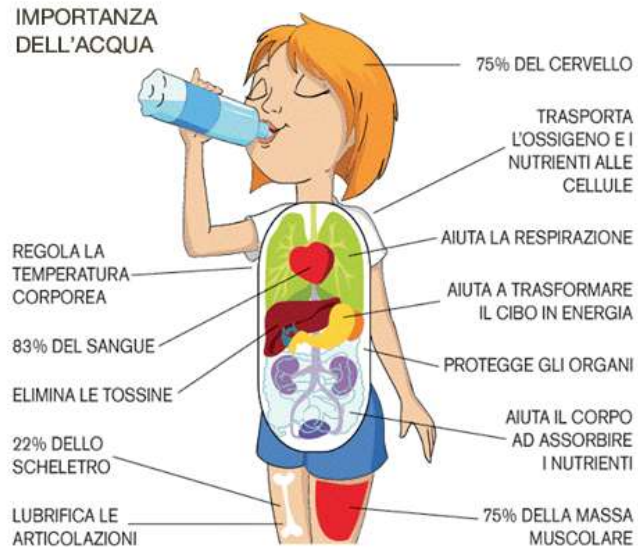
**IL PRESENTE GIORNALE E' VISITABILE E STAMPABILE ,
INSIEME AD ALTRE NOTIZIE , SUL NS. SITO**

www.cuoreamicobasilicata.it

LE ISCRIZIONI A "CUORE AMICO" SONO APERTE A TUTTI I CITTADINI



IMPORTANZA DELL'ACQUA



LE ISCRIZIONI SONO APERTE A TUTTI I CITTADINI

LE ISCRIZIONI A "CUORE AMICO" SONO APERTE A TUTTI I CITTADINI



L' appuntato al maresciallo :
'per fare un po' di spazio in archivio
possiamo bruciare i fascicoli più
vecchi di 10 anni?
Il Maresciallo: 'Ottima idea, ma per
sicurezza fai prima le fotocopie...



UN PO DI RELAX

Un uomo legge un manifesto funebre. Si ferma a leggere anche altro uomo che gli chiede : mi scusi, ma sa' come è morto costui ?
L'uomo risponde - certo che sì :bruciato !
- e lei come lo sa ?
- Qui c'è scritto : si è **spento** all'età di 88 anni



TRA MUCCHE"
non capisco proprio il mio padrone:
da tre anni che tutti i giorni mi tocca
tette e ancora non si è deciso a baciarmi"





ALLA VILLA : una signora è a passeggio con il figlio. Incontrano una cara vicina giovane, molto bella e prosperosa. Al chè la mamma dice al figlio : dai un bacio alla signora. E il figlio : NO mamma. E la mamma: è un ordine , perché non vuoi baciare la signora ? Il figlio :ripeto di no mamma perché ieri ci ha provato papà e si è beccato due sberle !

