



CUORE AMICO ...INFORMA

Periodico trimestrale Anno 4° - n.21 - OTTOBRE - DICEMBRE 2022
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE -
AUT.N° SUD/01589/06.2022 STAMPE IN REGIME LIBERO

Ho appena pagato : immondizia, luce, gas,
riscaldamento e rata mutuo.
Ora vado a disegnare i regali di Natale.



*Buon
Natale*



TESSERAMENTO anno 2023

Ricordiamo che sono aperte le iscrizioni o rinnovare la tessera per l'anno 2023 con le seguenti modalità:

1. Presso la sede di via S. Anna (ex dispensario antitubercolare)
2. Con bollettino di c/c postale – **92225606** intestato a CUORE AMICO –BASILICATA - LAGONEGRO
3. Con bonifico Postale –
Codice IBAN IT67 P076 0104 2000 0009 2225 606

Specificando i dati anagrafici e la causale del versamento.

Per la scelta del **5x1000** sulla dichiarazione dei redditi indica il

C.F. : 91008090762

Ecco i servizi che offriamo GRATUITAMENTE

- **n. 2 visite cardiologiche** con elettrocardiogramma annuali (con prenotazione)
- **n. 2 visite nutrizionali** annuali (con prenotazione)
- **sconto del 10% sui prodotti farmaceutici** presso la “FARMACIA D’ANIELLO Antonio Contrada Palazzo 7 SAN COSTANTINO di RIVELLO “
- ricevere per posta ordinaria o via mail il **periodico CUORE AMICO ...INFORMA**



CORSI BLSD

QUESTA ORGANIZZAZIONE , NEL QUADRO DELLE INIZIATIVE UMANITARIE E DELLE ATTIVITA' DI VOLONTARIATO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI ORGANIZZA CORSI DI FORMAZIONE E INFORMAZIONE BLSD PER L'ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE PER RIANIMATORE - SOCCORRITORE CARDIO POLMONARE

- Il corso ha la durata complessiva di 5 ore è certificato IRC (Italian Resuscitation Council sostegno di base alle funzioni vitali e defibrillazione) ed è diretto da Istruttori Certificati IRC. La frequenza al corso e il superamento della valutazione finale permettono di ottenere un attestato di “ RIANIMATORE CARDIO POLMONARE (RCP)” abilitante all'uso del defibrillatore semiautomatico della validità di due anni valevole e valutabile su tutto il territorio nazionale quale corso di formazione e informazione nelle pubbliche selezioni.

Per informazioni rivolgersi a “CUORE AMICO” Sig. Mario CRESCI tel.333 5903453

CUORE AMICO INFORMA - Organo di informazione di Organizzazione “ Cuore Amico “ Basilicata ODV Sede Amministrativa Via San Rocco,2 – Sede Operativa Via Sant’Anna LAGONEGRO- ODV Federata a CONACUORE – MODENA (Coordinamento Nazionale Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)- Periodico trimestrale di informazione distribuito gratuitamente ai propri soci e simpatizzanti - Registrazione Tribunale di Lagonegro n.3 del 17.9.2008 - C.F. 91008090762 - Telefono : 368 3249399 - 336 623132 - 379 1285127 e-mail : mc47@libero.it- www.cuoreamicobasilicata.it --C/C Postale 92225606 intestato a “ CUORE AMICO” Lagonegro DIRETTORE RESPONSABILE : Pino Perciante - DIRETTORE di REDAZIONE : Giuseppe Camaldo - REDAZIONE : Rinaldo Lauletta, Maddalena Rossi, Mario Cresci, Filomena Carlomagno , Maria Falabella , Maria Tania Cresci, Roberta Lauletta, Domenico Camardo. --SEGRETERIA di REDAZIONE : Enzo Somma -- FOTOGRAFIE – PROGETTO GRAFICO – IMMAGINI CREATIVE-IMPAGINAZIONE : Domenico Camardo STAMPA : Tipografia “diabolictech” Praia a Mare (CS) -- POSTE ITALIANE S.P.A. – SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE -AUT.N° SUD/01589/06.2022 STAMPE IN REGIME LIBERO

L' Organizzazione di Volontariato ODV " CUORE AMICO" , augura a tutti , ai soci, ai sostenitori e ai simpatizzanti un Natale sereno e un radioso 2022.

Si chiude un anno in cui sono stati raggiunti tanti positivi risultati e traguardi; abbiamo accolto e conosciuto tante persone mettendo a loro disposizione il nostro tempo, la nostra professionalità, esperienza e il nostro cuore. Siamo sempre piu' affiatati e convinti che possiamo rafforzarci, migliorare e consolidare il nostro operato e le nostre aspettative.

Nel nuovo anno, con la definitiva sconfitta del virus COVID , riprenderemo alla grande e continueremo nel nostro iter di formazione e informazione.

Siamo già temprati e carburati di una ferrea forza per affrontare nuove sfide che ci vedranno, tutti insieme, impegnati per vincerle ed andare sempre più avanti.

Sicuri di avere intrapreso una strada di crescita di gruppo basata sulla libera divulgazione della prevenzione delle malattie cardiovascolari, Vi invitiamo a seguirci ancora più numerosi nel nuovo anno che sarà ancora più ricco di iniziative.

Per il momento godiamoci le nostre famiglie, un Natale sereno ed un Capodanno spensierato.

Tanti auguri di cuore da tutti noi

Cuore Amico





**ANCHE PER NATALE 2022, "CUORE AMICO" propone ai soci il cuore di cioccolato con sorpresa del peso di 500 grammi che può essere ritirato rivolgendosi agli addetti incaricati .
GRAZIE !!!**



AUGURI

3[^] Edizione

Cena del Cuore

GRANDE SERATA DI SUCCESSO E DI PARTECIPAZIONE

3 Dicembre 2022

In un clima di vera e genuina spensieratezza, circa 375 partecipanti hanno dato vita



ad una serata veramente da ricordare nella stupenda location del B Hotel di Lagonegro.



La serata è stata caratterizzata dall'ottimo menu' proposto che tutti ha soddisfatto e dalla eccellente musica del complesso Auser e dalle armoniose rappresentazioni musicali del maestro Franco Rizzo.

Alla festa sono intervenuti soci, sostenitori e simpatizzanti provenienti dai centri dell'hinterland lagonegrese nonché anche da qualche presenza di estimatori della vicina Calabria e da concittadini e corregionali pervenuti dai vicini centri delle regioni limitrofe. I convenuti parte si sono molto divertiti ed hanno dimostrato di avere gradito lo spirito della festa autocongratulandosi di avere partecipato e di avere incontrato vecchi amici.

Numerosa e' stata la partecipazione di Dirigenti Medici dei plessi ospedalieri di Lagonegro, Lauria, Chiaromonte, Maratea e Villa d'Agri in servizio e in pensione



oltre che dai Medici impegnati nelle strutture territoriali o libero professionisti .

Sono stati presenti anche numerosi

professionisti impegnati in vari settori di cura e assistenza ospedaliera (Infermieri, Capo Sala, OSS, Tecnici e Amministrativi, ecc.)



E' giusto anche sottolineare la positività del giudizio in merito alla iniziativa e agli scopi , finalità e motivazioni della Organizzazione di Volontariato " CUORE AMICO " che tanto si prodiga per la divulgazione , la prevenzione e per la lotta contro l'insorgenza delle malattie cerebro - cardiovascolari .



Positivo è stato il clima generatosi per la lotteria dei premi e divertente la partecipazione di tutti per i balli singoli, di coppia e di gruppo.

Per il servizio espresso dal BHotel niente da dire : PROFESSIONALE - ATTENTO

SPIGOLOSO - ECCELLENTE

Abbiamo raccolto e trascriviamo qualche testimonianza registrata nel corso della serata:

Maria di Lauria : queste iniziative dovrebbero essere organizzate con piu' periodicità.

Nicola L. di C.da S.Alfonso :a questa età , mi sono divertito un mondo e mi sono anche cimentato in un non perfetto e rocambolesco passo di danza ordinato dalle vivaci note dall'organetto del bravissimo Roberto Perciante.

Vito di Laqonegro :..... serata tranquilla

veramente nel segno della spensieratezza, movimentata nelle giuste proporzioni e nella autenticità delle motivazioni e degli intrattenimenti proposti.



Mario C. di Trecchina : il menù è stato gustoso nelle pietanze e particolare nella preparazione. Il maestro Franco: Un grande ARTISTA !



Concettina FG di Castelsaraceno : partecipare a questa festa , nonostante la lontananza , ne è valsa la pena . E' stata un'occasione per incontrare vecchi amici di scuola e convivere con

tante nuove belle conoscenze.

Pietro di Rivello:... a me è piaciuta l'allegria che si è generata : ero venuto con un po' di malinconia perche' avevo immaginato di ritrovarmi in un clima più silenzioso e taciturno per la partecipazione prevalente di persone più mature o non più tanto giovani : invece! Il vino è stato di ottima degustazione.

Grande soddisfazione per gli organizzatori. CUORE AMICO si congeda quest'anno con



tante motivazioni di continuare nella sua

attività di volontariato e con la proposizione di offrire l'anno prossimo tante nuove iniziative ed eventi con tematiche e finalità volte a favorire interventi nonché la giusta informazione e formazione per la prevenzione di tutte le

malattie del cuore.

ARRIVEDERCI all'anno prossimo : non ci dimenticate, venite a visitarci, partecipate ai nostri convegni , sosteneteci e ... abbiate cura del vostro



La Redazione

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

“ Usa il  cuore per ogni cuore “

CUORE AMICO questa volta è andato a svolgere la propria attività di volontariato in uno dei più suggestivi borghi d'Italia arroccato e incastonato nel cuore del Parco Nazionale del Pollino. Un luogo incontaminato, rigoglioso di bellezze naturali, di splendidi paesaggi e di numerose testimonianze storiche- artistiche . In questo contesto non manca niente di tutti quei beni che solo la madre NATURA ha saputo progettare, predisporre e dispensare.



IL BORGO è : **Viggianello**



località prescelta dall'**ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO ODV "CUORE AMICO"** di Lagonegro per celebrare la **GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2022**.

Siamo andati il 16 Ottobre (non potendola svolgere il 29 settembre) ed abbiamo svolto la nostra attività di screening cardiologico, glicemico e nutrizionale gratuito dedicandola alla **Giornata mondiale per il cuore (World Heart Day)**.

Infatti il 29 settembre di ogni anno si celebra la **Giornata mondiale per il cuore (World Heart Day)** che per la campagna 2022 ha per tema **“Use heart for every heart”** - “Usa il cuore per ogni cuore” - con l’obiettivo di informare e sensibilizzare i cittadini sull’importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e che vuole richiamare l’attenzione sull’importanza di perseguire:

- *l’uguaglianza nell’accesso alle cure (use heart for humanity);*
- *la salvaguardia dell’ambiente, riducendo in particolare l’inquinamento atmosferico che si stima sia responsabile del 25% di tutte le morti per malattie cardiovascolari (use heart for nature);*
- *il benessere personale, contrastando tutti i fattori di rischio cardiovascolari modificabili e, in particolare, limitando lo stress (use heart for you)*



Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte sul pianeta (si stima siano responsabili di oltre 18,6 milioni di morti all’anno) e costituiscono una delle principali cause di morbidità e disabilità, con un altissimo impatto sociale ed economico.

In Europa secondo i dati della quinta edizione dello European Cardiovascular Disease Statistics oltre 80 milioni di persone sono affette da malattie cardiovascolari (il

48% uomini e il 52% donne) e queste sono responsabili di 3,9 milioni di decessi annui (45% di tutte le cause di morte).

I dati Istat indicano che nel 2018 le malattie del sistema circolatorio rappresentano ancora la principale causa di morte nel nostro Paese essendo responsabili del 35% circa dei decessi.

Principali fattori di rischio

Fra i più importanti fattori di rischio modificabili vi sono:

- *tabagismo (fumo e uso di altri prodotti del tabacco)*
- *sedentarietà/scarsa attività fisica*
- *scorretta alimentazione (non equilibrata e ipercalorica; ricca di grassi, zuccheri e sale; povera di frutta e verdure)*
- *sovrappeso e l’obesità*
- *ipertensione arteriosa*
- *dislipidemie (valori aumentati di colesterolemia e/o di trigliceridemia)*
- *diabete mellito*



La Prevenzione

Oggi più che mai la **prevenzione** e l'adozione di **corretti stili di vita** (praticare quotidianamente un'adeguata attività fisica, evitare il consumo rischioso e dannoso di alcol, non fumare e non usare altri prodotti del tabacco, seguire una sana alimentazione) rappresentano l'**arma più efficace** per ridurre i casi di malattie cardiovascolari e di morti cardiache improvvise.

Per quanto riguarda l'attività fisica, nonostante sia evidente il suo ruolo protettivo a tutte le età rispetto a numerose condizioni patologiche, si stima che il 28% della popolazione mondiale sia sedentario, soprattutto donne. Secondo i dati ISTAT relativi al 2019 in Italia la quota di sedentari è pari al 35,6% ed è maggiore nelle donne (39,5%) rispetto agli uomini (31,5%).

Inoltre, secondo il **Report** sviluppato dall'Oms per la Giornata mondiale per il cuore, in collaborazione con la World Heart Federation e con l'Università di Newcastle in Australia, il **tabacco** è ritenuto responsabile del **20% dei decessi per malattie coronariche**.



Il rapporto sottolinea che anche i **prodotti del tabacco non da fumo** sono dannosi per la salute (si stima provochino **200.000 decessi annui per malattie coronariche**), così come l'uso di sigarette elettroniche e prodotti del tabacco riscaldato è associato ad un rischio aumentato di malattie cardiovascolari.

La **prevenzione delle malattie cardiovascolari** è ancora **più importante** in questa fase

pandemica dovuta alla diffusione del virus Sars-CoV-2: i pazienti affetti da malattie cardiovascolari sono più a rischio di sviluppare forme gravi del virus e quindi vaccinarsi contro il Covid-19 e rispettare tutte le misure di prevenzione raccomandate per contrastare la diffusione del virus - uso della **mascherina**, rispetto del **distanziamento sociale**, frequente **lavaggio delle mani** - sono azioni importanti per tutti e ancora di più per le persone cardiopatiche. È fondamentale, inoltre, adottare e mantenere comportamenti salutarì, assumere i farmaci prescritti ed



effettuare gli esami e le visite di controllo nei tempi indicati dal medico curante.

Il Ministero della Salute sostiene la prevenzione delle malattie cardiovascolari come obiettivo prioritario per il contrasto alle malattie croniche non trasmissibili e in particolare attraverso il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025 e l'Alleanza italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari.

Nei locali dell'Ambulatorio Sanitario gentilmente resi disponibili e fruibili per l'occasione dal Direttore del Distretto della Salute di Lauria Dr. Alberto DATTOLA che ha ritenuto l'iniziativa valida e di interesse sociale e umanitario mirata alla prevenzione per la lotta alla insorgenza delle malattie cerebro-cardiovascolari.



Di buon mattino abbiamo aperto le porte della struttura agli utenti che garbatamente e disciplinatamente hanno incominciato a sottoporsi ai vari test di verifica, misurazioni, controlli e ricerche previsti dallo screening.

Molti alla fine hanno richiesto un colloquio con gli specialisti per approfondire i loro dubbi e le loro incertezze o chiarire i risultati acquisiti.



L'affluenza dei cittadini e' stata numerosa ma quel che più ha determinato la validità e l'intenzionalità e gli obiettivi del nostro "girovagare" nei vari centri lucani e limitrofi è stata la grande partecipazione dei giovani . Infatti su 80 utenti ben 44 avevano l'età fino a 25 anni : 28 femmine e 16 maschi.

Interpellati all'uscita dell'ambulatorio si sono dimostrati abbastanza soddisfatti e la maggior parte hanno asserito

di essersi sottoposti per la prima volta a questi test.

I più anziani e i soggetti già portatori di patologie del cuore e del diabete con disinvoltura si sono sottoposti ai test verificando le proprie condizioni di salute paragonandole a visite e accertamenti già precedentemente eseguiti.

Il Sindaco del Comune di Viggianello si è congratulato per l'organizzazione dell'evento ed ha confermato che la prevenzione è di importanza vitale per l'insorgenza delle malattie cerebro-vascolari come altresì tanto importante è anche incrementare la rete cittadina delle postazioni di defibrillatori



semiautomatici e quindi, per il tramite dei corsi BLS-D, rendere sempre più numerosa la presenza in loco di esperti operatori rianimatori - soccorritori cardio polmonare abilitati all'uso del defibrillatore pronti e solleciti ad intervenire in caso di bisogno. Tutto questo anche in considerazione della lontananza dai nosocomi ospedalieri e/o da diverse strutture sanitarie di pronto intervento.

Un vivo ringraziamento è dovuto alla Sig.ra Ernestina LIBONATI, Presidente della Sezione Comunale Croce Rossa di Viggianello, che molto si è prodigata per la riuscita dell'evento sia per quanto riguarda la pubblicizzazione dello stesso nelle varie contrade che direttamente e personalmente in supporto ai vari settori dello screening.

Veramente opportuno e valida collaborazione abbiamo ricevuto dal Sig. Francesco DI RANNI per il supporto tecnico profuso per l'allestimento delle postazioni strumentali e funzionali che sono state necessarie costruire e preparare per l'agevole funzionalità dell'evento. Opportuna è stata la sua disponibilità nonché lodevole il suo interessamento per la nostra attività: infatti ha preso nota dei servizi di nostra competenza puntando direttamente la sua attenzione su interventi mirati per l'ambito scolastico. Sicuramente lo contatteremo ma forte rincrescimento è non poter avere la sua disponibilità, solerzia e volontarietà nell'esecutivo della nostra Organizzazione. La certezza è di avere in lui un valido punto di riferimento zonale.

La giornata è stata favorita da un gradevole soleggiamento combinato ad una leggera brezza di aria di particolare stampo di limpidezza e freschezza.

In conclusione possiamo asserire con forza ed alta voce di avere trascorso una giornata eccezionale sia per la riuscita dello screening che per la onorabilità di avere dedicato e celebrato una importante giornata mondiale dedicata ai problemi del cuore e di essere tutti stati attori e protagonisti di una attività al servizio della gente, di coloro che poco curano il proprio corpo, di chi è all'oscuro del proprio stato di salute, dei disinformati e, chissà, forse anche dei più bisognosi.

Grazie a tutti.



La Redazione

IMPEGNO DELLE REGIONI ALLA PROMOZIONE DELLA SALUTE

PNP : Piano Nazionale della Prevenzione 2020 - 2025

Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025, adottato di recente (Intesa Stato-Regioni del 6 agosto 2020) in continuità con i precedenti, conferma l'approccio intersettoriale, per setting e per ciclo di vita, consolidando l'impegno delle Regioni alla promozione della salute e al rafforzamento degli interventi finalizzati all'individuazione precoce dei soggetti in condizioni di rischio per le malattie croniche non trasmissibili, tra cui le malattie cardiovascolari, e al loro indirizzo verso un'adeguata "presa in carico".

Il PNP mira ad agire anche sui determinanti sociali di salute (condizioni socio-economiche e culturali, urbanizzazione, politiche ambientali, povertà, ecc.) che a loro volta influenzano fortemente i fattori di rischio modificabili (tabagismo, sedentarietà, consumo rischioso e dannoso di alcol, scorretta alimentazione) che quindi solo in parte dipendono da scelte individuali. Il PNP promuove, infatti, un modello basato non solo sull'erogazione di prestazioni sanitarie, ma che mira a promuovere in maniera proattiva la salute delle persone come valore per la società e risorsa di vita quotidiana. Ogni Regione ha adottato il PNP 2020-2025 ed è ora impegnata a predisporre un proprio Piano Regionale della Prevenzione (PRP), declinando contenuti, obiettivi, linee di azione all'interno dei contesti territoriali.

L' alleanza per le malattie cardio-cerebro vascolari

Anche l'Alleanza Italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari punta ad accrescere gli interventi di prevenzione, assistenza e controllo delle malattie cardio-cerebrovascolari. Costituita nel 2017 presso la Direzione generale della prevenzione sanitaria del ministero, all'Alleanza aderiscono quarantasette tra Federazioni/Società di cardiologia e neurologia, medicina interna, medici di medicina generale, pediatri, farmacisti, nonché Associazioni di pazienti e altri Enti.

Le Life Skills

Il percorso di approfondimento delle competenze necessarie e utili a costruire il nostro benessere prosegue prendendo in analisi una nuova life skill: il pensiero critico o senso critico. Il pensiero critico secondo il Dizionario di Psicologia di Galimberti la capacità critica può essere definita come “ La capacità di esaminare una situazione, di elaborare dei giudizi e di assumere una posizione personale in merito. Tale capacità costituisce il fondamento di un atteggiamento responsabile nei



confronti delle esperienze e relativamente autonomo rispetto ai condizionamenti ambientali”.

Il pensiero critico è, dunque, quella forma di pensiero che rende l'uomo responsabile delle proprie azioni e attore della propria esistenza; esso si sviluppa per tappe: si parte analizzando la situazione anche attraverso la distinzione tra la realtà dei fatti e i propri pregiudizi, le impressioni e le interpretazioni personali, si raccolgono le informazioni necessarie e, infine, si giunge a formulare un giudizio, un parere sulla questione. Riuscire a pensare in maniera critica implica aver raggiunto un certo grado di responsabilità e autonomia.

Avere un atteggiamento responsabile rispetto ad una situazione vuol dire essere disposti a confrontarsi con essa, a prenderla in esame dedicandole del tempo per giungere a costruirsi una propria idea e poi essere in grado di sostenerla anche di fronte alle critiche. La condizione di autonomia, infine, si configura come uno stato di libertà da vincoli e condizionamenti ambientali.

Entrando maggiormente nel dettaglio è possibile individuare sei tappe del processo di pensiero critico che corrispondono ad altrettante abilità che possono essere allenate: interpretazione, analisi, valutazione, inferenza, spiegazione e verifica.

1- Interpretazione: consiste nel saper comprendere ed esprimere il significato di ciò che si presenta all'attenzione del soggetto (esperienze, fatti ecc.).

2- Analisi: consiste nell'individuare relazioni tra affermazioni, concetti, descrizioni e domande.

3- Valutazione: consiste nella verifica dell'attendibilità di informazioni, opinioni, percezioni e credenze nonché dell'effettiva logicità dei legami individuati tra i diversi aspetti del problema, i loro punti di forza e quelli di debolezza.

4- Inferenza: consiste nel produrre conclusioni coerenti con le premesse individuate, che scaturiscano, cioè, come conseguenza dai dati analizzati.

5- Spiegazione: consiste nell'espone in modo chiaro e comprensibile le conclusioni alle quali è giunti, giustificando in modo adeguato il proprio pensiero ed evidenziando le relazioni tra gli elementi considerati e le opinioni costruite.

6- Verifica: consiste nel mettere alla prova i giudizi formulati valutando il processo di ragionamento che ha portato alla loro costruzione.

Il pensiero critico si può esprimere come critica oggettiva, critica personale e autocritica.

La critica oggettiva si basa su ragionamenti e valutazioni ritenuti validi dalla maggior parte delle persone; la critica personale si basa sui valori, sulle opinioni e sulle convinzioni proprie del soggetto; l'autocritica è, invece, la capacità di valutare i propri comportamenti, i propri pensieri e i propri sentimenti.

Saper utilizzare il pensiero critico aiuta ogni singola persona ad agire rapidamente e in maniera precisa anche quando le circostanze sono complesse ed incerte. Si può giungere, infatti, a delle conclusioni sulla base di un'analisi oggettiva che supera la parzialità delle singole informazioni in modo da poter operare scelte e attuare comportamenti adeguati al proprio contesto di vita. Quando non si è a conoscenza di tutte le informazioni necessarie, il pensiero critico non garantisce la comprensione corretta. È opportuno, quindi, all'inizio, essere disposti a raccogliere tutte le informazioni e rimanere neutrali prestando attenzione agli elementi che possono contraddire la posizione iniziale. Da



15 Novembre 2022 GIORNATA DI SCREENING GRATUITO CARDIOLOGICO, DIABETICO E NUTRIZIONALE

RIVELLO

nutrita ed interessata partecipazione dei cittadini e soddisfazione dei volontari

Anche a Rivello, come precedentemente di recente a Viggianello, numerosa ed interessata è stata la partecipazione dei cittadini affluita in gran numero, presso l'edificio Comunale, per partecipare all'evento-incontro di prevenzione delle malattie cardiovascolari organizzato da "CUORE AMICO" Sabato 15 Novembre.

La iniziativa fortemente caldeggiata e voluta dal Vice Sindaco Giovanni MAZZILLI è stata effettuata nei locali della Sala Consiliare della Sede Comunale resa disponibile per l'evento ed appositamente approntata e adeguata alle necessità che lo stesso richiede.

La mattinata è stata dedicata allo screening di test cardiologici, glicemici e nutrizionali. Già dalle ore 7,45 davanti il Comune erano in attesa diversi cittadini che hanno diligentemente proceduto a prenotarsi e registrarsi.

I test prevedevano la rilevazione del valore glicemico, la verifica e la misurazione della pressione arteriosa, della saturazione dell'ossigeno nel sangue, Frequenza cardiaca e il rilevamento del peso, altezza e circonferenza addominale.

Si è proceduto alla determinazione dei valori di metabolismo basale e gli indici di massa magra, massa grassa e massa corporea con relativa registrazione dei valori sulla apposita scheda personale rilasciata ad ogni utente.

Ad ogni utente è stato effettuato l'ECG (Elettrocardiogramma) opportunamente refertato ed anch'esso registrato sulla scheda.

I Test e le verifiche sono state eseguite dal personale qualificato e specializzato di personale Ospedaliero in servizio o in quescienza (Bianco Filomena, De Cristofaro Sabina, Ferrara Renata, Carlomagno Filomena, Cresci Mario) e da due neo Laureate Dott.sse nelle discipline infermieristiche Semeraro Maria Chiara e Falabella Ornella.

La volontaria Gragliardi Linda ha collaborato per il Test Nutrizionale.

Tutto quanto è stato diretto, controllato, refertato e registrato dagli Specialisti Dr. Lauletta Rinaldo, Dr. Franchino Giuseppe e D.ssa Rossi Maddalena che hanno proceduto anche a concedere un colloquio per dubbi e chiarimenti a tutti coloro che ne hanno fatto richiesta.

Semeraro Pietro, Camardo Giovanni e Miceli Luigi hanno curato la sorveglianza, disciplina e controllo del sistema organizzativo. Somma Enzo è stato addetto al servizio video dei filmati informativi.

La registrazione dei cittadini stata affidata ed eseguita da Martino Michelina e Longo Biagio che alla fine hanno dato il seguente risultato:

TOTALE CITTADINI TRATTATI n. 92

UOMINI 51

DONNE 41

Da 0 a 25 anni 8

Da 26 a 50 anni 43

Da 51 a 70 anni 27

Oltre 70 anni 14

Come si evince dai dati innanzi riportanti la partecipazione è stata abbastanza nutrita ma che non ha soddisfatto gli organizzatori per la scarsa presenza dei giovani.

Forse non hanno inteso perfettamente e a fondo la valenza e le finalità della iniziativa che alla fine ha fatto registrare, nel massimo riserbo della privacy, il seguente quadro complessivo dei test eseguiti con più specificità per quello elettrocardiografico:

sono stati rilevati 8 casi meritevoli di approfondimento cardiologico tra cui uno urgente perchè a rischio di ictus.

" La iniziativa ha avuto un soddisfacente successo – ha avuto modo di asserire il Vice Sindaco Mazzilli a cui è rivolto il ringraziamento per la disponibilità della bella struttura comunale

– sia per come si sono svolti i lavori che per la percentuale di partecipanti che si sono sottoposti ai vari test “

“ Sono da elogiare e sostenere le finalità e le motivazioni – continua Mazzilli - che la Organizzazione CUORE AMICO persegue e che offre gratuitamente per la prevenzione delle malattie del cuore che in molti trascurano e quindi non curano o che ne riservano poca attenzione “ “ Sono invece importantissime – prosegue – perché poi è troppo facile arrendersi **a quel che ormai quel che è fatto, è fatto!** : accertamenti periodici strumentali e del sangue prevengono le malattie e danno il tempo di sottoporsi a cure e trattamenti “

I lavori si sono protratti fin oltre le ore 13,00 sia per soddisfare la richiesta dei cittadini che la redazione e stesura delle relative refertazioni. A conclusione dei test è stata rilasciata una scheda personale riportante tutti i valori rilevati e con allegato il tracciato ECG con relativo referto .

La scheda è valida e può essere utilizzata per la iscrizione a palestre di atletica o ginnastica. La riuscita dell'evento ha suscitato grande soddisfazione fra gli operatori e gli organizzatori dell'Associazione che si sono dati appuntamento come da calendario delle attività approntato per l'anno prossimo e dichiarandosi sempre disponibili a qualsiasi interrogativo o consulenza.

La Redazione



Belle Notizie



Ci è pervenuta comunicazione che un cittadino che ha fruito dello screening cardiologico , glicemico e nutrizionale gratuito svoltosi a Praia a Mare il 18 giugno 2022 nel corso del quale gli fu rilevata una irregolarità del funzionamento del cuore è stato sottoposto ad un riuscitissimo intervento chirurgico nell' Ospedale di Cosenza. L' uomo ci ha riferito il Presidente dell' Associazione Carabinieri di Praia a Mare Giuseppe SARUBBO, ringrazia CUORE AMICO di Lagonegro per l' attività precisa e mirata di volontariato che svolge e l'ASSOCIAZIONE NAZIONALE CARABINIERI di Praia Mare che ha promosso e sostenuto la iniziativa dello screening di prevenzione delle malattie cardiovascolari . CUORE AMICO gli augura pronta guarigione e il ritorno al più presto alla normalità di vita e di attività' . Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.



LE CAROTIDI OSTRUITE

Le **carotidi** sono arterie molto importanti nel corpo umano, dal momento che hanno il compito di trasportare l'ossigeno e il sangue verso il cervello.



Proprio per questo motivo è essenziale prevenire la loro ostruzione e, nel caso in cui essa si verifichi, curarla in modo appropriato per mezzo della chirurgia o con dei farmaci adeguati. Si tratta, in sostanza, di pulire questi vasi, anche per prevenire i forti rischi correlati agli **ictus cerebrali**.

Perché le carotidi si ostruiscono

La causa più importante della comparsa di stenosi in corrispondenza delle carotidi è rappresentata dalla malattia aterosclerotica.



Accade, così, che si formino delle **placche** da cui possono derivare sintomi variabili: questi ultimi sono

provocati dal distacco degli emboli, frammenti di dimensioni contenute che, venendo trasportati dal flusso del sangue, giungono fino al cervello e causano un danno. È, questa, la cosiddetta ischemia cerebrale. L'entità dei danni può variare a seconda delle circostanze: in alcuni casi si tratta di eventi di breve durata, mentre in altre situazioni si ha a che fare con veri e propri ictus. Si stima che la presenza di **una stenosi carotidea** è alla base di circa 2 casi di ictus su 10. Come si può intuire, dunque, intervenire sulle carotidi ostruite è di fondamentale importanza.

Che cosa si può fare

La stenosi carotidea è di tipo asintomatico nel momento in cui non si è ancora manifestato il disturbo: già in questo momento, però, è indispensabile che il problema venga trattato e affrontato in modo adeguato.

Si tratta di mettere in atto la cosiddetta **prevenzione primaria**, cioè quella che interviene prima ancora che il danno cerebrale si manifesti. Per poter procedere, però, è necessario individuare in primo luogo l'entità della stenosi, ricorrendo all'**ecocolordoppler delle carotidi**: è questo l'esame diagnostico a cui si deve fare riferimento per avere un quadro chiaro della situazione.

Le stenosi severe, che superano il 70 per cento, danno sintomi che invece compaiono di rado nel caso delle stenosi moderate, tra il 50 e il 70 per cento, o delle stenosi lievi, inferiori al 50 per cento.

I fattori di rischio

I **fattori di rischio** che possono portare all'ostruzione delle carotidi sono

molteplici: il diabete, per esempio, ma anche l'obesità, il fumo, la dislipidemia e l'ipertensione.

Ciò risulta ancora più vero nel caso in cui vi sia una storia familiare correlata all'ictus, fermo restando che l'aterosclerosi non è il motivo alla base di tutti i casi.

Come sempre, il suggerimento che si dovrebbe seguire è quello di adottare uno stile di vita sano ed equilibrato, con abitudini corrette: il che vuol dire non solo evitare o smettere

di fumare, ma anche dedicarsi all'attività fisica in modo regolare e costante e basarsi su un regime alimentare salutare. Per quanto riguarda il **trattamento farmacologico**, invece, i medicinali da

assumere sono gli antiaggreganti e gli antipertensivi. Nelle persone che soffrono di diabete è fondamentale

tenere sotto controllo la glicemia, mentre per abbassare al di sotto dei 100 mg per dl il valore del colesterolo LDL si può ricorrere a una statina.

La prevenzione

Nel mese di Settembre, all'età di anni 78, è tornata alla casa del Signore la nostra associata

Annamaria BOSONE

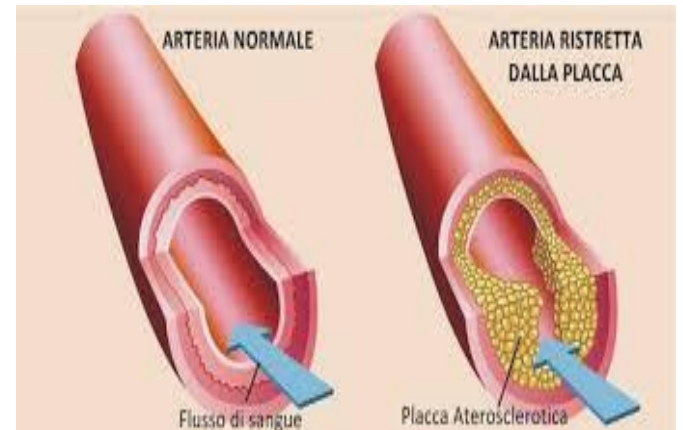
CUORE AMICO si associa al dolore dei figli, fratelli, nipoti e familiari tutti e le rende gratitudine per averci accompagnati nella attività di volontariato di cui è stata sicuramente orgogliosa e fiera di appartenervi nonché di esserne dichiaratamente fervida sostenitrice e ammiratrice.

Sentite Condoglianze da tutti i soci



Le **precauzioni** che abbiamo appena indicato costituiscono l'approccio iniziale da prendere in considerazione per diminuire il rischio di ictus e, più in generale, per prevenire le diverse complicazioni che possono essere correlate alla malattia aterosclerotica, a cominciare dall'infarto miocardico: esse devono essere continuate nel tempo e vanno bene per stenosi di qualsiasi livello.

La **correzione chirurgica** per le carotidi ostruite è necessaria, invece, in presenza di una stenosi severa: si parla di endoarterectomia per indicare l'intervento che coinvolge la lesione carotidea.



In pratica si rimuove la placca aterosclerotica dopo che è stata effettuata una piccola incisione sul collo; un intervento non complicato che di solito non richiede neppure l'anestesia generale. In alternativa, si può provvedere al posizionamento di uno stent



Il vino non fa bene al cuore, ma solo allo spirito. Smentito l'effetto dei polifenoli sulle coronarie da uno studio dell'Università dell'Aquila

Il vino non svolge un ruolo benefico sulla salute del cuore, come spesso si dice. È la conclusione dello studio Valeno progetto Interreg IIIA condotto presso l'Università dell'Aquila e pubblicato su *Thrombosis Research* (vedi allegato).

Secondo gli studiosi italiani l'assunzione moderata di vino rosso influisce su alcuni parametri cardiovascolari in modo molto limitato. E lasciano intendere che questo effetto positivo è dovuto all'effetto dell'alcol e non ai polifenoli e alle altre sostanze antiossidanti presenti.

Negli ultimi venti anni numerosi studi hanno sostenuto che la dieta mediterranea possa incidere positivamente sull'aspettativa di vita e aumentare la protezione nei confronti di malattie cardiovascolari. La tesi era confermata da dati epidemiologici sulla minore



incidenza di queste patologie nella fascia mediterranea. Gli altri elementi caratterizzanti erano l'abitudine a seguire un'alimentazione più sana, il consumo di alcol sotto forma di vino e lo stile di vita più salubre.

Il potenziale effetto benefico del vino sulla salute fu reso noto nel 1991 in un comunicato stampa alla televisione americana da Serge Renaud, che illustrò i

primi risultati di un recente studio epidemiologico condotto con M. De Longèril.

Il lavoro evidenziava una sorprendente bassa incidenza di morbilità e mortalità per la malattia coronarica nel sud della Francia, una zona dove la gente beveva per tradizione vino rosso, ma consumava anche molti grassi saturi che la espongono quindi di più al rischio cardiovascolare.

A partire da questa prima ipotesi, numerose ricerche sperimentali e cliniche sono state effettuate per individuare i possibili meccanismi con cui l'assunzione di vino, in virtù della capacità antiossidante dei suoi polifenoli, come il trans-resveratrolo, potesse giustificare la riduzione degli eventi vascolari.

Studi successivi condotti in vitro suggerivano come la minore vulnerabilità alle malattie cardiovascolari di persone abituate a un moderato consumo di vino potesse essere dovuta anche all'effetto inibitorio sulla funzione delle piastrine indotto dagli antiossidanti del vino. Un'azione che è stata confermata in esperimenti condotti su animali, ma non sull'uomo.

I ricercatori dell'Università dell'Aquila, quindi, ribadiscono la tesi della scarsa influenza degli antiossidanti nelle patologie coronariche e sembrano più orientati a considerare il vino un piacevole complemento del pasto.

Caterina Di Massimo, Daniela De Amicis e M. Giuliana Tozzi Ciancarelli Dipartimento di Scienze della Salute. Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi dell'Aquila.



Essere innamorati migliora la vita

Essere innamorati e vivere una relazione sentimentale stabile è una delle esperienze più forti, intense e significative che una persona possa provare durante la propria vita. Una nuova ricerca tedesca condotta dalle università di Jena e Kassel ha dimostrato che giovani adulti che intrattengono relazioni sentimentali positive e soddisfacenti traggono da esse benefici che si ripercuotono sia sulla loro personalità, sia sulle modalità di interpretare situazioni ambigue all'interno della relazione sentimentale stessa.



I ricercatori si sono focalizzati sul RIB, *Relationship Specific Interpretation Bias* (Bias d'interpretazione specifico delle relazioni) che indica la tendenza a interpretare situazioni relazionali ambigue in maniera negativa.

L'ipotesi di partenza dello studio consiste nel fatto che giovani adulti impegnati in relazioni soddisfacenti abbiano un RIB più basso e che questo influenzi positivamente anche la personalità portando alla diminuzione del nevroticismo. Lo studio è stato condotto coinvolgendo 245 coppie (dai 18 ai 30 anni d'età) per una durata di nove mesi. Le coppie sono state contattate ogni tre mesi per sottoporsi a dei colloqui in cui venivano valutati la soddisfazione relazionale, il livello di nevroticismo e il RIB che è stato misurato chiedendo ai soggetti di riferire quale sarebbe stata la loro reazione (emotiva e comportamentale) immaginando di trovarsi in diverse situazioni relazionali quotidiane.

I risultati dello studio hanno evidenziato che nelle coppie con alti livelli di

soddisfazione relazionale i soggetti si dimostravano più fiduciosi nei confronti del partner e questo influenzava il loro modo di interpretare situazioni relazionali neutre. Diminuiva infatti la probabilità di percepirle in maniera negativa ed erano quindi meno condizionati dal RIB. Inoltre è emerso che il livello di [nevroticismo](#) degli individui soddisfatti



della loro relazione si riduceva progressivamente durante i nove mesi. **Vivere una relazione appagante quindi influisce a livello caratteriale ed emotivo rendendoci più sereni**, capaci di vedere il mondo con occhi diversi e di affrontare la quotidianità in maniera più positiva.



Il Corriere dei più piccoli

da un'idea di Vincenzo Revisud



I due muli

Due muli viaggiano insieme: uno porta due ceste piene d'oro e di gioielli preziosi, mentre l'altro porta due sacchi pieni d'orzo. Il mulo con il carico d'oro cammina pieno d'orgoglio, dandosi delle grandi arie.

«Io lavoro per il re in persona e trasporto i suoi gioielli» diceva a tutti coloro che incontrava per strada. Ad un certo punto, però, incontra due ladri che lo prendono a bastonate e gli rubano il carico; poi, i ladri scappano, senza toccare il secondo mulo né il suo carico d'orzo. Il mulo, ferito e derubato del suo carico, si lamenta: «Ben mi sta; non avrei dovuto vantarmi tanto del mio carico: chi è povero non si imbatte nei pericoli, mentre i beni preziosi sì che sono a rischio!»

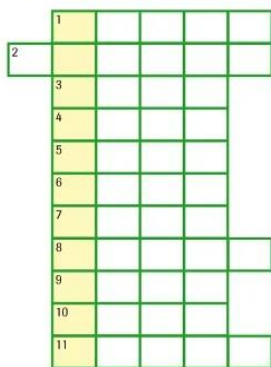
La ricchezza comporta molti rischi; chi invece possiede poco, è molto più sicuro



portalbambini.it



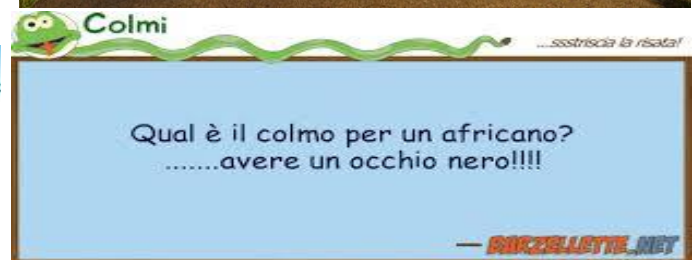
CRUCIVERBA



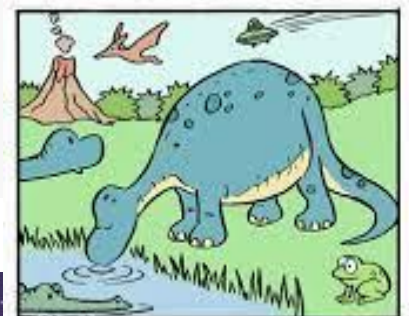
1. Il marito della gallina.
2. Il contrario della notte.
3. Quello polare è bianco.
4. Può essere il nome di una persona o di un fiore.
5. Grossa barca.
6. Il contrario del tramonto.
7. La vediamo di notte.
8. È tutta circondata dal mare.
9. Scalda, illumina, abbronzina.
10. Il marito della mucca.
11. Serve per contare.



Se sei stato bravo e hai risposto in maniera corretta, nella colonna gialla ti comparirà il nome di un mestiere legato alla scrittura.



Trova le 7 differenze



**Che cosa chiede alla mamma una pulce prima di andare a letto?
Se gli racconta la favola di Pidocchio!**



www.amicidivoci.com © Ter's Pannofini

La nuvoletta gentile



Una nuvoletta nera, piena d'acqua, se ne andava per il cielo, spinta dal vento. "Dove posso far cadere la mia acqua?" domandò tra sé. Guardò giù sulla terra. Vide in un prato tanti bambini che si divertivano, cantavano e ridevano. "No, non devo far cadere la mia acqua sopra quei bambini, si bagnerebbero e potrebbero prendersi un male. E' meglio che vada avanti ancora un poco". La nuvoletta fece un'altra passeggiata. Si fermò e guardò giù. Vide un ruscello che correva tranquillo. "No, il ruscello non ha bisogno della mia acqua, andrò avanti ancora." Riprese il suo cammino. Si fermò un'altra volta... guardò sulla terra e vide tanti fiorellini con le corolle abbassate... i petali sciupati, i gambi ingialliti. E sentì anche le voci di lamento: "Abbiamo sete, regalaci un po' d'acqua o nuvoletta!" La nuvola disse tra sé: "Sopra questi fiori posso lasciar cadere la mia acqua. Hanno sete e non aspettano altro". Difatti la nuvoletta lasciò cadere tante gocce... la pioggia benefica riportò la freschezza e la gioia ai fiori assetati.

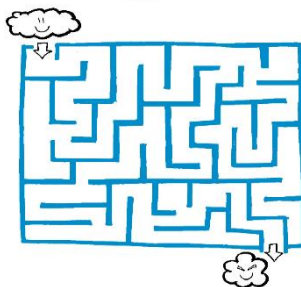
Prima con 100 lire facevi "TESTA O CROCE"
 Adesso con un euro ti fai solo "LA CROCE!"

Racconti Oltre

Qual è il frutto che il pesce odia?

La pesca

COLORAMI



Indovinelli di Matematica

$$1+1+1+1+1+1$$

$$1+1+1+1+1+1$$

$$1+1 \times 0 + 1 = ?$$

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

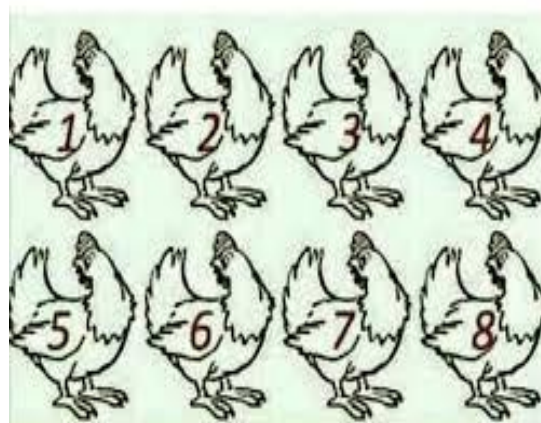
$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = ??$$

"CHI REGALA LE ORE AGLI ALTRI
 VIVE IN ETERNO"

ALDO PERINI



Quale gallina è diversa?



Dal diario di Pierino:
 "Mia nonna mi ha nascosto la Nutella e io le ho nascosto la dentiera...
 Nessuno dei due farà merenda!"



**UNO SCONTO
ESCLUSIVO
PER I SOCI DI
"CUORE AMICO"**

-10%

 Contrada Palazzo 7,
S.Costantino di Rivello (PZ)
  340 2390432
 0973 77222
  farmaciadaniello@tiscali.it
 www.farmaciadottordaniello.it

Pag.1- Copertina Buon Natale

Pag.2- Tesseramento 2023 – Corsi BLSD

Pag.3- Auguri di Buon Natale

Pagg.4- 5 -6-7 CENA DEL CUORE 2022

Pag.- 8-9-10- 11-12 Giornata mondiale del Cuore a Viggianello

Pag.-13 Impegno della Regione alla promozione della salute

Pag.- 114,15 Le Life Skills

Pag.-16- 17 Giornata di screening gratuito a RIVELLO - Belle Notizie

Pag. -18 -19 Le Carotidi ostruite

Pag.- 20 Il fatto alimentare

Pag - 21 Essere innamorati migliora la vita.

Pag. -22 – 23 Il corriere dei più piccoli

Pag. 24 sommario -

SOMMARIO



