



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 - C/C 92225606
Dirett. Resp.: Pino PERCIANTE Redazione e Amministrazione - Via San Rocco,2 85042 LAGONEGRO C.F. 91008090762
Reg.Trib.LAGONEGRO n.3 del 17.9.2008 Stampa : Tipografia Diabolictech Praia a Mare
Periodicità trimestrale – Anno I° – n. 3 – SETTEMBRE 2018 – Distribuzione gratuita

La ns. Associazione, in concomitanza con la celebrazione della Giornata Mondiale per il Cuore, partecipa con impegno ed entusiasmo alla iniziativa del Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore "CONACUORE" alla campagna noci per il 2018



Le noci del Cuore

campagna di raccolta fondi da destinare
alla ricerca delle malattie **cardiovascolari**

*cuore e linea sotto controllo
con la frutta secca*

Mangiale anche tu!



Amici Del Cuore

Il tema della Giornata Mondiale del Cuore dell'anno 2018 è :

“ mantieni le promesse al tuo cuore , non fumare, tieni sotto controllo glicemia, colesterolo e pressione arteriosa “.



Lenoci
DEL
CUORE
per la prevenzione e la ricerca
sulle malattie cardiovascolari

***e' vero che " una mela al giorno "
glie il medico di turno
rosimilmente tre noci al
giorno aiutano con diversi effetti
benefici , ad allontanare le malattie
cardiovascolari.***

mangiare frutta secca fa bene al cuore .

***Noci, mandorle e anacardi contengono
vitamina E, acidi grassi omega3 e Sali
minerali : tutte sostanze ricche di
proprietà benefiche .***

***Tre o quattro noci al giorno possono abbassare significativamente i fattori di rischio
cardiovascolare e l'incidenza di infarti nelle persone sane .***

***Il ricavato della vendita delle noci sarà destinato
alle attività di prevenzione delle malattie
cardiovascolari e alla promozione nella scuola
di corsi culturali e applicazione di modelli
di sorveglianza, osservazione e valutazione
dello stato ponderale dei ragazzi.***

***Chiunque lo desideri , puo' richiedere e ritirare il sacchetto noci presso
la ns sede o direttamente dal ns. operatori***



Diamoci appuntamento con

“ Cuore Amico ”

Il consiglio direttivo di “ Cuore Amico ” in seduta del 3.10.18 , ha confermato il programma delle prossime attività da svolgere nel corso dell'anno che prevedono :

il 3 e 4 NOVEMBRE

EVENTO – INCONTRO a

CASTELSARACENO



il 1 e 2 DICEMBRE

EVENTO – INCONTRO a

NEMOLI

e...la **NOVITA'**

15 DICEMBRE

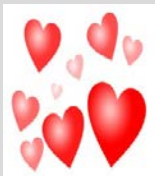
ore 20,00



tutti i soci, amici e simpatizzanti sono invitati a partecipare alla “Cena del Cuore” per trascorrere insieme una speciale serata di divertimento e di spensieratezza.

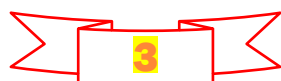
La serata sarà allietata dalle esibizioni di intrattenitore, di complesso musicale, di suonatori di organetti e fisarmoniche e da giochi,balli e tombolata .

La serata sarà organizzata presso il ristorante La Quietè - Fondo Valle Noce - Trecchina



ORGANIZZIAMOCI e PARTECIPIAMO

INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI : 368 3249399 – 339 5297960 – 333 5903453





Cronaca di una sera

di mezza estate

Riconoscenza al Volontariato del Lagonegrese

*Valerio Mignone

La nuova associazione di volontariato “Cuore Amico” di Lagonegro - oltre a organizzare Screening di prevenzione in vari Comuni del Comprensorio – fa cultura partendo dal basso: diffonde tra la gente, tramite il suo gagliardetto, il pensiero di Christian Barnard a proposito del suo impegno nei trapianti di cuore, il primo dei quali egli fece in Sud Africa, nell’ospedale di Città del Capo, cinquant’anni orsono, il 3 dicembre 1967: *“Se mi fossi occupato prima di prevenzione, invece di salvare la vita a 150 persone, avrei potuto salvare 150 milioni di vite”*

In quei giorni di dicembre del 1967 fu palese la imprevedibilità della Scienza! In tanti - persino medici illustri - non riuscirono a intravedere l’inizio della nuova medicina; qualcuno definì “avventuroso” quell’intervento chirurgico; che fu sì un’avventura, ma a lieto fine!



Ben fece, dunque, Barnard a fare quel trapianto di cuore! Ed ancora bene ha fatto, con la creatività dello scienziato, a mettere in evidenza l’importanza delle buone regole di vita, giustamente proposte da “Cuore amico” per prevenire le malattie di cuore.

Questo è emerso nell’incontro-dibattito pubblico, svoltosi a Maratea il 9 agosto scorso, tra il tiglio e le bouganville di Via Ondavo, organizzato dall’Università Popolare dell’Età Libera (UPEL) di MarateaTrecchina, da CardioMaratea e da “Cuore amico”.



L’occasione è stata la presentazione, con linguaggio divulgativo, della tesi di Laurea elaborata presso l’Università Cattolica di Roma, della neolaureata in Medicina e Chirurgia Maddalena Rossi di Lauria sul tema “Rischio da aritmie ventricolari nell’attività sportiva”.

Questo primo seminario è stato moderato dal dr. Luigi Oliveto, dirigente medico della Divisione di Cardiologia di Lagonegro. Il seminario successivo, moderato da Rinaldo Lauletta, anch’Egli dirigente medico della Divisione di Cardiologia di Lagonegro, è stato dedicato alla presentazione di “Cuore amico”

da parte del suo presidente Domenico Camardo, unitamente all'avvocata Assunta Orofino, e alla nutrizionista dr.ssa Maddalena Rossi.

La interdisciplinarietà nell'esercizio della buona cardiologia è stata testimoniata dalla presenza di vari specialisti.

Con il dr. Giovanni Smaldone, primario emerito della divisione di Oculistica nell'Ospedale "San Carlo" di Potenza, si è ricordato che l'esame del fondo oculare permette di osservare lo stato delle arterie dell'organismo umano. Con la dr.ssa Giulia Cappelli, dell'Istituto di Immunologia di Roma Tor Vergata - diretto da Vittorio Colizzi, impegnato anch'egli in missioni umanitarie in Africa - si è evidenziato l'impegno nel prevenire le malattie infettive a tutela del cuore; con la fisiatra, dr.ssa Cristina Razzano, si è ricordata l'importanza della fisioterapia nel recuperare una sana mobilità nel cardiopatico; nella presenza della dr.ssa Roberta Lauletta, psicologa, si è intravista la opportunità a vigilare sul cardiopatico per prevenirne ansia o depressione.; la pediatra, dr.ssa Serafina Larocca, testimoniava l'attenzione su eventuali cardiopatie in età infantile.

Tanti concittadini, infine hanno espresso soddisfazione nello scoprire giovani e bravi medici come Laura Velardi, cardiologa marateota in attività a Roma, e Giuseppe Oliveto che, unitamente alla neolaureata



Maddalena Rossi, e ad altri ancora, tuteleranno con affetto e competenza la nostra salute.

Hanno tenuto desta l'attenzione del pubblico gli " Amici dell'Auser " di Lagonegro, un complesso costituito da Michele Mango, voce e chitarra, Enzo Arbia, voce e chitarra, Rinaldo Lauletta, sassofono, Gaetano Verbena, sassofono, Mimmo D'Angeli, batteria, Giuseppe Esposito, basso. A questi, fuori programma, si è aggiunto il percussionista Leon Pantarei che - già special guest di Pino Daniele, Teresa DeSio,

Pino Mango, Mariella Nava - è attualmente impegnato con lo scrittore Pino Sassano nella presentazione di libri in forma di spettacolo, noto come bookshow , in cui narrativa e ritmo musicale, interagendo all'unisono, provocano emozioni, ben percepite dal lettore spettatore con i battiti del proprio cuore.



Alle quattro associazioni di volontariato - UPEL, CardioMaratea, Cuore Amico, Amici dell'Auser - è stata riconosciuta unanimemente la efficacia del loro impegno nella prevenzione delle malattie di cuore. Ma aleggiava anche lo spirito dell'Associazione Volontari Ospedalieri - l'AVO - nata da un'idea di Erminio Longhini, primario medico dell'Ospedale di Sesto San Giovanni, recentemente scomparso, nel vedere degenti soli, e bisognosi di un pur semplice sostegno; idea poi realizzata con la collaborazione giuridica di un lucano di Tricarico, l'avv. Goffredo Grassani, già benemerito presidente dell'Ospedale Maggiore di Milano. Nella società odierna, in cui aumenta il numero di ammalati soli ed abbandonati emerge la esigenza di un mutuo soccorso, ben coordinato dalle associazioni di volontariato.

Il tema dell'incontro ha richiamato anche Biagio Calderano che circolava tra il pubblico con passo apparentemente distratto; ma, in realtà, era sempre pronto a catturare con il suo obiettivo gli stati d'animo dei convenuti, per poi comprimerli, a futura memoria, negli archivi del suo sito! Scienza medica, musica e poesia, in una sera di mezza estate, hanno creato spontaneamente un'armonia umanistica dimostrando che il Volontariato del Lagonegrese è sulla giusta via.

Maratea 10 agosto 2018

*Presidente UPEL Maratea-Trecchin

FOTO di Biagio CALDERANO (MARATEA - Agosto 2018)

“ ATTACCO DI CUORE” :

SINDROME CORONARICA ACUTA

Attacco di Cuore” è un’ espressione nota a tutti e che nel linguaggio comune sta a significare Angina pectoris e/o Infarto Miocardico Acuto.

In Medicina, invece, il termine usato è quello di Sindrome Coronarica Acuta.

Sotto il termine di Sindromi Coronariche Acute sono compresi quei quadri clinici conseguenti ad ostruzione acuta di una coronaria (le arterie coronarie sono i vasi che nutrono il muscolo cardiaco).



Nella stragrande maggioranza dei casi il substrato patologico è costituito dalla presenza di una placca aterosclerotica, mentre raramente la causa dell’ostruzione può essere dovuta a spasmo coronarico o embolia dell’arteria coronarica. Le conseguenze dipendono dal grado di ostruzione, dalla localizzazione e dalla durata dell’ostruzione stessa. Ostruzioni parziali e temporanee comportano una riduzione dell’afflusso di sangue al muscolo cardiaco (ischemia) senza danno irreversibile, mentre ostruzioni prolungate comportano necrosi tessutale (infarto) con danno irreversibile, tanto più estesa quanto più a lungo dura l’ostruzione coronarica. I quadri clinici possono essere differenti (angina instabile, infarto miocardico subendocardico, infarto miocardico transmurale, aritmie ventricolari , morte improvvisa), ma oggi la classificazione unanimamente accettata distingue le sindromi coronariche acute in:

SCA STEMI: Sindrome coronarica acuta con sopraslivellamento del tratto ST , e

SCA N-STEMI: Sindrome coronarica acuta senza sopraslivellamento del tratto ST a secondo dell’aspetto del tratto ST sull’elettrocardiogramma .

L’utilità di questa classificazione comporta dei risvolti pratici terapeutici fondamentali poiché nelle SCA STEMI l’ostruzione della coronaria è totale e persistente e quindi la terapia deve nel più breve tempo portare alla disostruzione della coronaria, o con terapia farmacologica (sciogliendo il trombo presente sulla placca aterosclerotica) o con terapia meccanica (angioplastica); nelle SCA N-STEMI poiché l’ostruzione è stata temporanea oppure non totale la terapia farmacologica immediata è indirizzata a impedire che si formi una ostruzione totale e permanente della coronaria. I sintomi tipici delle SCA consistono in dolore al petto di tipo costrittivo o oppressivo o urente (bruciore) localizzato in genere al centro del torace con possibile irradiazione al collo, alla mandibola, al dorso, agli arti superiori e che si può accompagnare a sudorazione, nausea. In alcune categorie di persone il sintomo dolore può essere assente e sostituito da sintomi cosiddetti “ equivalenti” e che consistono in debolezza improvvisa e inspiegabile, sudorazione profusa inspiegabile, sincope (svenimento), malessere generale improvviso.



Queste persone sono per lo più diabetici o anziani ma spesso anche di sesso femminile. Altre volte il sintomo dolore invece che al torace è localizzato allo "stomaco" e si irradia verso l'alto.

Quando questi sintomi, se di origine coronarica, persistono per più di mezz'ora è molto probabile che si tratti di una SCA STEMI ; viceversa sintomi che durino pochi minuti sono più suggestivi di SCA N-STEMI. La diagnosi comunque sarà fatta solo dopo aver effettuato un elettrocardiogramma e la determinazione dei livelli di Troponina nel sangue .

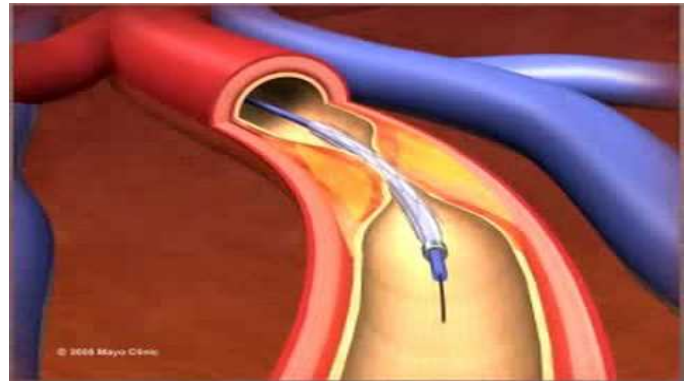
Elevati valori di troponina, insieme alle alterazioni dell'ECG ed ai sintomi ci permetteranno di formulare la diagnosi precisa stabilire se c'è stato un Infarto (troponina elevata).

Le cause delle sindromi coronariche acute sono quelle che favoriscono l'aterosclerosi: fumo, diabete, ipercolesterolemia, ipertensione, obesità, sedentarietà, familiarità, stress negativo, che combinate fra di loro descrivono un profilo di rischio tanto più elevato quanti più fattori di rischio sono contemporaneamente presenti in quel determinato soggetto.



La terapia , come già accennato, è diversa nelle due situazioni. La SCA STEMI (il classico infarto acuto del miocardio) viene trattata, quando possibile, con farmaci trombolitici, cioè farmaci che sono in grado di sciogliere il trombo che ostruisce la coronaria, oppure direttamente

disostruendo la coronaria attraverso una sottile sonda che viene introdotta in un'arteria periferica (arteria radiale o femorale) per raggiungere la coronaria sede della trombosi. Questa procedura va sotto il nome di angioplastica coronarica (PTCA) e consiste nel frantumare la placca dilatando la coronaria e lasciando, in situ, un piccolo tubicino che prende il nome di STENT.



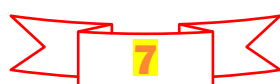
La terapia della SCA N-STEMI, invece, consiste nel somministrare farmaci che impediscano il riformarsi del trombo e solo dopo alcuni giorni si procederà a praticare una coronarografia con eventuale PTCA (salvo urgenze).

Da quanto detto si evince come la prognosi delle due condizioni sia completamente diversa poiché nell'infarto acuto il pericolo di aritmie letali e quindi di morte è alto, mentre nelle SCA NSTEMI questo pericolo è basso.

Quale che sia la presentazione clinica e la terapia effettuata è fondamentale che il paziente affetto da SCA, dopo l'evento corregga i fattori di rischio, segua delle norme igienico - dietetiche corrette e, in casi selezionati, segua programmi di riabilitazione cardiologica.

Nei casi in cui l' esperienza della malattia coronarica provochi instabilità dell'equilibrio psichici generando stati di ansia o addirittura manifestazioni di tipo depressivo risulterà utile l'ausilio di uno psicologo e anche di farmaci antidepressivi.

*Dr. Rinaldo Lauletta
Responsabile Cardiologia
Ospedale di Lagonegro*





UNO SGUARDO NEL GUSCIO

**Noci : un vero toccasana per
la salute del nostro cuore.**



L'autunno è una stagione opulenta che molti frutti dai sapori intensi e aromatici che contengono importanti nutrienti per il nostro benessere.

Settembre è arrivato ed è il preludio dell'autunno, una stagione ricca di nuovi frutti e doni della natura come castagne, tartufi, cachi, uva, funghi, arance, noci, melograni, mandorle, nocciole, cedri, zucca, lamponi, mele, pere e tanti altri prodotti .

Oggi focalizziamo l'attenzione sulle noci , un alimento apprezzato per il potere nutrizionale e scelto proprio per la campagna di raccolta fondi da destinare alla ricerca delle malattie cardiovascolari



Come tutti gli alimenti a guscio (arachidi, mandorle, pistacchi, pinoli, nocciole) le noci possono essere consumate sia fresche che essiccate o tostate. Nella frutta secca gli acidi grassi insaturi prevalgono nettamente sui saturi riducendo i rischi di contrarre aterosclerosi e MCV (MALATTIE CARDIOVASCOLARI), in quanto sono in grado di contrastare efficacemente gli innalzamenti nel sangue di trigliceridi e colesterolo. Inoltre, i notevoli contenuti in fibra superiori a quelli di frutta fresca e verdure, possono risultare utili sia nella prevenzione che nel trattamento di numerose alterazioni, quali malattie intestinali, diabete e ipercolesterolemia.

La frutta in guscio, spesso ritenuta un alimento di importanza secondaria, se non addirittura considerata eccessivamente calorica e poco adatta

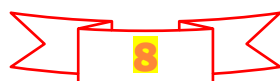
un valido strumento per la prevenzione di malattie cardiovascolari. Il consumo regolare di frutta in guscio quali, noci, mandorle e nocciole è stato associato ad una significativa riduzione dell'incidenza di queste patologie.

Il rischio d'infarto miocardico, di fibrillazione atriale e di stenosi valvolare, tutte patologie estremamente serie e invalidanti, può essere ridotto da un consumo regolare e regolato di frutta in guscio .

Questi interessanti risultati sono stati recentemente confermati da un articolo scientifico pubblicato sulla rivista HEART da un gruppo di studiosi scandinavi, affiliati a diverse università quali il Karolinska Institute di Stoccolma e l'Università di Upsala. Lo studio di tipo prospettico ha preso in esame più di 61000 soggetti, con una età compresa tra i 45 e gli 80 anni, che sono stati seguiti per circa 17 anni. Gli studiosi, utilizzando un questionario per determinare le loro abitudini alimentari e lo stile di vita, sono stati in grado di suddividere e seguire nel tempo la popolazione in oggetto fino anche al loro decesso. I risultati pubblicati mostrano una significativa riduzione del 3% del rischio di fibrillazione atriale per i soggetti che consumavano frutta in guscio a partire dalle tre porzioni al mese, fino ad arrivare ad una quota di riduzione del rischio del 18% nei soggetti che arrivavano a consumare due/tre porzioni alla settimana.

Inoltre, il ridotto rischio di infarto del miocardio sembrerebbe associato ad un moderato ma non alto consumo di frutta in guscio che in qualche modo favorirebbe la riduzione di peso.

Nocciole, noci e mandorle notoriamente contengono oligoelementi, polifenoli e vitamine come la Vitamina-E di indiscusse proprietà antiossidanti che si ritengono alla base degli effetti osservati su questa popolazione. Il forte interesse



per questi risultati nasce inoltre all'alta numerosità dei soggetti, più di 60000, seguiti per anni fornendoci una chiave di lettura sugli effetti della frutta in guscio nell'alimentazione.

Interessante risulta anche la distribuzione culturale dei partecipanti allo studio, generalmente i maggiori consumatori di frutta in guscio hanno una cultura medio alta, sono fisicamente attivi e hanno valori di indice di massa corporea tendenzialmente più bassi



Questi microalimenti, se vogliamo considerarli tali per associazione con i micronutrienti che contengono, devono necessariamente essere considerati la base di un regime alimentare sano, che trae le sue origini dai dettami della dieta mediterranea. Alimenti che non sono più necessariamente solo legati alle quantità ma soprattutto alla loro qualità intrinseca e forse anche ad una frugalità del quotidiano che nel nostro mondo occidentale e opulento abbiamo perso.

Inoltre, recenti studi hanno tuttavia accertato che un moderato consumo di questo alimento non provoca incrementi di peso corporeo ma, al contrario, stimola la sazietà ed è perciò utile nelle diete a basso tenore di carboidrati". Che le noci facciano bene alla salute è dimostrato anche dalla buona dose di proteine che contengono, e quindi sono un valido alimento anche per chi vuole recuperare il tono muscolare dopo la palestra. Sono pure una delle rare fonti di acido alfa linolenico, un acido grasso essenziale appartenente alla famiglia degli omega-3 che si deve assumere con l'alimentazione.

Le patologie cardiovascolari rimangono una delle principali cause di morte a livello globale e rappresentano circa il 30% di tutti i decessi nel mondo. Il numero di persone affette da malattie

cardiovascolari dovrebbe aumentare nei prossimi vent'anni. Sebbene i trattamenti farmacologici (ad es. statine) abbiano contribuito in maniera significativa a ridurre la morbilità e la mortalità cardiovascolare a livello globale, recenti studi suggeriscono che le statine possono aumentare il rischio di diabete di tipo 2, oltre a essere medicalmente controindicato per alcune persone. Di conseguenza negli ultimi anni, le raccomandazioni dietetiche si sono orientate verso diete ricche di alimenti di origine vegetale e a basso contenuto di alimenti di origine animale per la prevenzione delle malattie croniche. La maggior parte di questi modelli dietetici a base vegetale evidenziano come componente chiave l'importanza dell'assunzione giornaliera della frutta secca.



Anche per il consumo delle noci vale il noto proverbio popolare sulle mele, e cioè che "due o tre noci al giorno... levano il medico di turno". E che sia un alimento sano e raccomandato lo consiglia anche il compianto Umberto Veronesi secondo il quale "la frutta secca non fa ingrassare, anzi aiuta a dimagrire: contiene importanti nutrienti e dà una mano a mantenere la salute e il peso entro i limiti normali"

*Dott.ssa Maddalena Rossi
Nutrionista*

Specialista in Scienze dell'Alimentazione

CANONICO
OFFICINA MECCANICA - SOCCORSO STRADALE - TRASPORTI e TRASLOCHI
noleggio auto e pullmini

MOVERS 800 929223
www.moversrent.it

C.da Verneta, Zona Artigianale - LAGONEGRO (PZ)
Tel. 0973 22438 - Cell. 360 756128 - 368 613035

Dilenergie
di MAVIDIL s.r.l.
Viale Colombo, 78
LAGONEGRO (PZ)



L'ansia e le malattie cardiovascolari

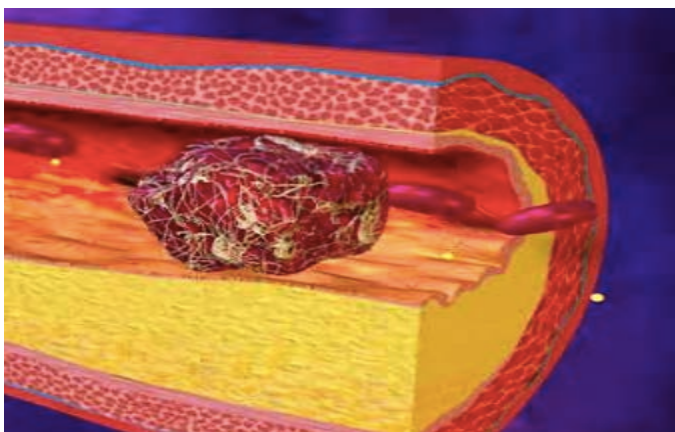
Gli stress psicosociali sono da considerarsi tra i fattori di rischio per lo sviluppo dell'aterosclerosi, in quanto determinano l'assunzione di uno stile di vita non sano e ostacolano, dopo l'insorgenza della malattia, il ripristino di uno stile di vita salutare.



L'ansia, quel penoso stato emotivo caratterizzato da un'intensa preoccupazione attivata dalla percezione di una situazione di minaccia non collegabile all'effettiva presenza di un pericolo oggettivamente identificabile, è uno dei fattori di rischio psicologici correlati alla malattia cardiaca. L'ansia si può manifestare con gradi diversi di intensità, da forme più lievi e funzionali all'attivazione e mobilitazione delle risorse individuali per fronteggiare svariate situazioni in modo adattivo, fino ad assumere una connotazione disfunzionale per intensità e pervasività con conseguenze negative per il benessere dell'individuo. Indipendentemente dal livello (clinico o subclinico) che l'ansia può raggiungere, essa incide sulla salute di coloro i quali soffrono di malattia cardiaca. Tra le

persone affette da cardiopatia coronarica l'ansia è un'esperienza comune sia legata agli eventi cardiaci acuti sia determinata dal vivere costantemente minacciati dalla malattia e può costituire un ostacolo al processo di guarigione e all'adattamento psicosociale allo stato patologico deteriorando la qualità della vita del paziente. Ma come incide l'ansia sulla cardiopatia coronarica? Pur non essendoci ancora una chiara risposta a questa domanda alcuni studi propongono di considerare due canali attraverso cui la relazione tra fattori psicologici e cardiopatia viene mediata: quello fisiologico e quello comportamentale. Sul piano fisiologico il cuore riceve input dal Sistema Nervoso Autonomo distinguibile in Sistema Nervoso Simpatico e Sistema Nervoso Parasimpatico. La componente simpatica del sistema nervoso autonomo è quella maggiormente coinvolta nelle attività che si verificano durante condizioni di eccitazione che richiedono, quindi, dispendio di energia come accade, ad esempio, nelle situazioni di allerta in cui l'organismo si prepara ad attuare la risposta di attacco/fuga di fronte alla percezione di un pericolo. L'ansia e la condizione di stress mentale che accompagnano questo tipo di attivazione determinano ipereccitazione del Sistema Nervoso Simpatico che agisce sul muscolo cardiaco provocando un aumento della frequenza e della pressione arteriosa da vasocostrizione, incrementando il potenziale proaritmogeno, peggiorando la funzione endoteliale (cioè dello strato di tessuto che riveste l'interno dei vasi sanguigni, linfatici e del cuore) e favorendo l'attivazione piastrinica. A

livello clinico queste modificazioni fisiopatologiche predispongono allo sviluppo di trombosi, producono aritmia e ischemia miocardica. Il Sistema Nervoso Parasimpatico (PNS), al contrario, implicato nel controllo delle attività caratterizzanti lo stato di rilassamento, agisce favorendo la conservazione e il ripristino della fornitura energetica dell'organismo. Elemento fondamentale del PNS è il sistema vagale (o nervo vago) che tra le altre funzioni ha quella di ridurre la frequenza cardiaca. In letteratura è riportato come elevati livelli di ansia determinino un tono vagale debole che non riesce a contrastare l'attivazione del Sistema Simpatico. Ciò si traduce in una incapacità dell'organismo di proteggere il cuore dall'iperstimolazione dovuta all'eccitazione simpatica che si verifica in risposta a condizioni psicologiche quali rabbia, stress mentale e ansia e produce un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, una diminuzione del volume del plasma, una vasocostrizione delle arterie coronariche e l'aumento del processo di coagulazione infiammazione. Il verificarsi di queste condizioni determina un aumento del rischio di formare trombi,



di sviluppare aritmie, l'alterazione della variabilità del battito cardiaco e una maggiore richiesta di ossigeno da parte del miocardio; inoltre favorisce l'ischemia miocardica e contribuisce alla riduzione della funzione ventricolare. L'ipertensione è un'altra condizione di elevato rischio per lo sviluppo di

malattia coronarica e infarto. Sono stati raccolti dati che confermano l'associazione tra emotività negativa cronica (ansia, rabbia, depressione) e ipertensione. Sul piano comportamentale l'ansia interferisce con l'attuazione da parte dei pazienti affetti da cardiopatia coronarica di comportamenti di cura nei propri confronti intralciando l'adattamento psicosociale e peggiorando la qualità della vita. Alti livelli d'ansia e stress psicologico peggiorano la compliance al trattamento,



inducono a fumare, a fare uso di droghe e alcol e a non praticare esercizio fisico, tutti fattori di rischio per la malattia cardiaca.



Tutto ciò suggerisce l'importanza della presa in carico del paziente, non solo a livello medico, ma anche psicologico proprio perché, riducendo i livelli di ansia e di stress, si può agire direttamente e indirettamente sui fattori che proteggono dal rischio di insorgenza della patologia cardiaca modulando le alterazioni a livello del funzionamento fisiologico e arginando quei comportamenti nocivi per la salute che mediano la relazione tra ansia e malattia cardiaca.

Dott.ssa Roberta Lauletta - Psicologa

2° EVENTO-INCONTRO di
“CUORE AMICO”
Basilicata a ROTONDA : nutrita ed
interessata partecipazione dei cittadini e
soddisfazione dei volontari

Anche a Rotonda, come precedentemente a Episcopia, numerosa ed interessata è stata la partecipazione dei cittadini afflitta in gran numero, presso il poliambulatorio sanitariocomunale, per partecipare all'evento-incontro di prevenzione delle malattie cardiovascolari organizzato da "CUORE AMICO" Sabato 19 e Domenica 20 Maggio.



La domenica mattina è stata dedicata allo screening di test cardiologici, glicemici e nutrizionali.

Già dalle ore 7,00 davanti il poliambulatorio erano in attesa diversi cittadini che hanno diligentemente proceduto a prenotarsi e registrarsi.

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 controllato dal Dr. Rinaldo Lauletta.



Si sono sottoposti ai test ben 72 persone con una ottima percentuale di giovani (circa il 35%) di età compresa tra 17 e 35 anni.

I lavori si sono protratti fin oltre le ore 15,00 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 del Dr.Lauletta.



La riuscita dell'evento ha suscitato grande soddisfazione fra gli operatori e gli organizzatori dell'Associazione che si sono dati appuntamento a Castelsaraceno per la prossima manifestazione.

La Redazione

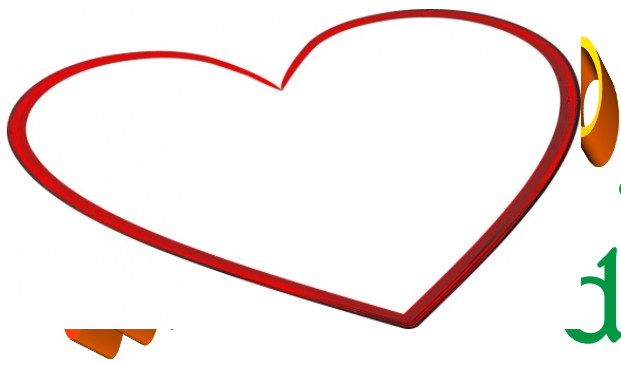


FARMACIA

COLANGELO Dr. ANTONIO

Lagonegro – Piano dei Lippi 3

Telefono 0973 31609 - fax 0973 233514



... una lezione da non perdere

Riprendiamo il discorso sul progetto che l'Associazione Cuore Amico si è prefissata di realizzare nei prossimi mesi: la prevenzione cardiovascolare nella scuola dell'obbligo.

Si dice, che "chi ben comincia è a metà dell'opera", quindi noi ci avvaliamo di tal detto per partire dai più piccoli per cercare di costruire con loro e con la dirigenza scolastica un percorso educativo di PREVENZIONE, che dia ai bambini e agli adolescenti gli stimoli giusti e le conoscenze mediche di base, essenziali per conoscere meglio il proprio cuore.

L'aver preferito questo ad altri progetti, nasce dalla consapevolezza che l'adolescenza rappresenta un momento in cui, il cambiamento fisico e psicologico, anticipa il passaggio alla vita adulta.

Ed è proprio in questo delicato passaggio che si possono adottare stili di vita insalubri e abitudini alimentari scorrette, elementi che presi singolarmente o combinati tra loro, sono in grado nel futuro di divenire dei potenziali fattori di rischio, nella manifestazione delle patologie cardiovascolari.

La nostra Associazione, ha scelto come destinatari di questo programma proprio i giovani, per orientarli con consapevolezza ad un "sano cambiamento". Si tenterà di distoglierli dalle cattive abitudini, creando con la loro collaborazione, un circuito scuola-famiglia-comunità per dar vita ad un vero e proprio canale informativo, attraverso il quale far giungere i messaggi giusti validi per tutti. Quindi i giovani come "portatori sani di prevenzione". E' stato più volte ribadito che l'associazione, si avvale di validissimi professionisti del campo medico e paramedico che, anche in questo progetto, metteranno a disposizione le loro competenze per avvicinare i giovani alla conoscenza delle malattie cardiovascolari.

Nello specifico, proporranno un vero e proprio programma informativo-dimostrativo con slide illustrative, associato a dimostrazioni pratiche di rianimazione, volte a coinvolgere in prima persona i giovani stessi.



Non solo, ma verranno eseguiti screening cardiologici (ecg) ai ragazzi, con contestuale determinazione del peso e della circonferenza addome per individuare casi di sovrappeso o obesità, eventualmente da sorvegliare nel futuro. Il nostro umile obiettivo, è quello di suscitare interesse nelle fasce più giovani della nostra comunità, perché è da loro che vorremmo partire per dare voce e amplificare il valore importantissimo della prevenzione. E proprio a tal proposito, che il nostro Presidente si è fatto portavoce di tutto il direttivo dell'Associazione per illustrare questo progetto alla

Dirigente scolastica dott.ssa Odatto Dorotea, la quale, si è dimostrata sin da subito disponibilissima e entusiasta nel sostenere e accogliere questa iniziativa con il coinvolgimento di tutti compreso i genitori, che dovranno essere parte attiva di questo impegno sociale e civile così importante.

Ci hanno accompagnato sin dalle nostre prime riunioni, perché la prevenzione ha bisogno di menti giovani e preparate per mettere radici salde e per farci ben sperare in un futuro con meno morti per patologie cardiovascolari.

Il progetto appena illustrato è ancora in fase embrionale, in quanto l'associazione si è avvicinata alla scuola in punta di piedi, nel massimo rispetto dell'istituzione che essa rappresenta, dei ragazzi che la popolano e del messaggio che deve giungere a tutti loro, ma a breve concretizzeremo quanto ci siamo impegnati a fare coi i giovani e per i giovani.

Avv. Assunta Orofino

RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nei Paesi occidentali e la principale fonte di spesa sanitaria per ospedalizzazione, farmaceutica e prestazioni ambulatoriali. Negli ultimi anni si sono registrati progressi significativi nel trattamento della fase acuta di queste patologie, nella ricerca clinica per la cura dei cardiopatici post-acute e nella prevenzione secondaria a lungo termine dei pazienti cronici. Nella nostra Regione abbiamo il Dipartimento di riabilitazione regionale che comprende la riabilitazione Cardiorespiratoria, nell'ambito del quale si effettua l'attività di Cardiologia Riabilitativa.



I primi programmi di RC si sono sviluppati negli anni 60-70 e le indicazioni in merito hanno subito importanti variazioni degli ultimi 10-15 anni, a seguito dei progressi nella cura globale del cardiopatico e delle evidenze circa i benefici della mobilitazione precoce durante l'ospedalizzazione dopo un evento cardiaco.

La Riabilitazione Cardiologica consiste nell'insieme degli interventi atti a migliorare le condizioni fisiche, psicologiche e relazionali dei pazienti cardiopatici e dare loro la possibilità di conservare e riprendere il loro ruolo nella società. Grazie all'unione di esercizi fisici mirati con un forte sostegno psicologico si riducono i sintomi della cardiopatia, si migliorano le capacità funzionali del paziente e si riduce il rischio di nuovi eventi sfavorevoli.

I programmi riabilitativi si basano sulla stima del rischio cardiovascolare, sulla programmazione di un trattamento individuale per ridurre i fattori di rischio, sul cambiamento dello stile di vita, sul potenziamento dell'attività fisica, sul follow up del paziente per mantenere e consolidare i risultati ottenuti. Per conseguire la realizzazione di tali risultati è necessario coinvolgere una équipe di professionisti composta da: Cardiologo, Pneumologo, Terapista della riabilitazione, Infermiere, Psicologo e Dietologo.

Alla Riabilitazione Cardiologica è opportuno indirizzare pazienti con cardiopatie ischemia (stabili, post- infarto miocardico, post by-pass aorto coronarico, post-angioplastica coronarica); pazienti sottoposti a chirurgia vascolare, con scompenso cardiaco cronico, portatori di pace-maker o defibrillatori.

In genere, il paziente ospedalizzato già nella fase finale del periodo di allettamento fruisce di un primo approccio con la riabilitazione all'interno della stessa struttura ospedaliera. Successivamente il paziente viene indirizzato verso una struttura esterna (convenzionata con il sistema sanitario nazionale o privata) presso la quale segue un iter abbastanza standardizzato. Il trasferimento avviene quando le condizioni cliniche lo consentono attraverso una ambulanza. Questo sia per liberare i posti sia per consentire al paziente di iniziare la riabilitazione in centri specializzati.



La degenza ha una durata di circa 2/3 settimane. All'ingresso si effettuano vari esami

strumentali come Eco/cardiogramma, rx torace e soprattutto un test da sforzo per valutare la capacità funzionale di partenza, esami ematochimici di routine e quotidianamente elettrocardiogramma, controllo dei parametri vitali: pressione arteriosa, temperatura corporea, frequenza cardiaca, saturazione ossigeno ed il controllo dell INR visto la terapia anticoagulante che nei primi mesi bisogna osservare.



Dopo una consulenza individuale si iniziano delle sedute a corpo libero per circa 20/30 minuti al giorno per i primi giorni a basso carico e successivamente a medio carico. Dal 3° o 4° giorno dal ricovero se le condizioni cliniche lo consentono si iniziano anche delle sedute di cyclette di durata di circa 20/30 minuti divise : 3/5 minuti di riscaldamento in scarico – 20/30 minuti di carico – 3/5 minuti di raffreddamento in scarico. Durante l'esercizio viene monitorizzata la pressione arteriosa e la

frequenza cardiaca. Al termine del ricovero, viene consigliato di effettuare a domicilio esercizi fisici che possono essere eseguiti in movimento durante la deambulazione con l'aggiunta di cavaliere o manubri da 1-2 kg. Tali esercizi a corpo libero associati allo stretching da eseguire 3/5 volte a settimane, inoltre allenamento con cyclette o marcia veloce da eseguire 3/5 volte a settimana sempre secondo lo schema: 3/5 minuti di riscaldamento; 20/30 minuti di carico; 3/5 minuti di raffreddamento in scarico. Vengono garantiti naturalmente , oltre alle indicazione per la terapia farmacologica, i controlli ematochimici ed infine un colloquio(counseling)infermieristico che rappresenta un momento centrale, relativo alle **abitudini di vita** da seguire, all'**abolizione di fumo**, alla **dieta** più indicata, all'importanza dell'aderenza alla terapia.

Inf. Mario Cresci

PIZZERIA - HAMBURGERIA
"ROSSO DI SERA"
 Presso "CENTRO SOCIALE" LAGONEGRO
 tel. 340 1378071



LAGONEGRO – C.da Cappella



E' un racconto ma e' anche... UN'IDEA!

Oggi e' domenica e **Giovanni** di anni 50, **Antonio** di anni 60 e **Pasquale** di anni 70 sono appena usciti dalla Chiesa dove hanno partecipato alla celebrazione della Santa Messa.



Prima di fare ritorno a casa, approfittando della gradevole giornata autunnale decidono di fare una passeggiata nel viale di questo paese del nostro territorio.

Discutono del piu' e del meno e nel loro passeggiare passano vicino a un locale su cui è ben visibile la tabella che riporta il logo a fianco riportato.



Antonio : chissa' cosa fanno in quel locale?

Pasquale : ho sentito dire che è l'Associazione " Cuore Amico " . Quelli che vanno in giro a fare vedere filmati sulle malattie del cuore e che fanno anche analisi ed esami di prevenzione.

Giovanni : andiamo a vedere.

Entrano e si trovano ad accoglierli un infermiere con tanto di camice bianco.

Buongiorno mi chiamo **Mario** , in che cosa posso esservi utile ?

Pasquale : buongiorno a voi . Gentilmente ci può delucidare in che cosa consiste la vostra attivita' ?

Mario : siamo un folto gruppo di volontari raggruppati in una associazione senza scopi di lucro regolarmente iscritta nei registri regionali e nazionali e soggetta a verifica dai vari organismi di controllo e che ha come obiettivi primari la prevenzione delle malattie cardiovascolari . L'Associazione si chiama " **CUORE AMICO** " Basilicata con sede a Lagonegro - Via San Rocco 2 .



Giovanni : Si, ma che fate?

Mario : nei nostri incontri- eventi che promuoviamo nei paesi del nostro circondario lagonegrese , fra tante cose, ci prodighiamo a fare conoscere ai cittadini di qualsiasi età e sesso , ceti sociali, insomma a tutti , quegli elementi di rischio maggiormente rinvenibili nei diversi stili di vita di ogni soggetto e che possono indurre a malattie cardiovascolari. In breve noi cerchiamo di informare i cittadini di quali sono le norme comportamentali, di prevenzione e di tenori di vita per evitare o che ci preservino da quelle innumerevoli forme di malattie del cuore. Per tutto questo nei ns.



eventi sono previsti oltre che alla proiezione di filmati in cui sono evidenziati particolari casi e forme di malattie del cuore nonché di insorgenti casi limitati e traumatici di malfunzionamento del cuore seguiti da illustrazioni e commentati da ns. soci volontari professionisti nei settori della cardiologia, della psicologia e della nutrizione alimentare .

A supporto di queste nozioni teoriche effettuiamo anche una serie di test e indagini chiamato " screening cardiologico, glicemico e nutrizionale " .

Pasquale : va bene e' tutta propaganda per guadagnarvi lo stipendio o per vendere qualche medicinale o perché siamo " sotto" le elezioni e vi serve qualche voto !

Mario : quel che dite è inesatto e non corrisponde al vero : la ns. associazione è apolitica e non persegue scopi di lucro o di interessi vari ma bensì si prodiga per le finalità che innanzi vi ho

illustrato anzi per avvalorare con più forza questo concetto, la ns. associazione ha pensato di esservi più vicino per seguirvi e assistervi.

Giovanni : a chi ?...a noi ?... e chi ci pensa ? Embe' ? , che ha fatto ? cos'è sta novità ?



Mario :è stata disposta l'apertura di questo punto di riferimento che resterà a vs. disposizione tutte le domeniche dalle ore 7,00 alle ore 9,00 in cui troverete me o altri come me , pronti a soddisfare le vostre richieste e a fornirvi qualsiasi informazione attinenti la materia della nostra attività e acquisire volantini e depliant informativi e illustrativi.

Antonio : allora è un club o un centro informativo o un locale di riunioni ?

Mario : niente di tutto questo ; preciso che questo non è un ambulatorio sanitario né tantomeno una succursale dell'ospedale né qui si fanno visite : chiunque può servirsi di questa importante e libera opportunità che la ns. associazione concede .

In breve : ogni domenica potete venire qui nell'orario compreso tra le ore 7,00 e le ore 9,00 e sottoporvi ai seguenti test di indagini:

Verifica del tasso glicemico

Verifica della saturazione di ossigeno nel sangue

Verifica della frequenza cardiaca

Misurazione della pressione arteriosa

Per i suddetti test non è necessario nessuna prenotazione ma solamente presentarsi qui nell'orario indicato e inserirsi nell'ordine di arrivo .

Eseguiamo anche l'esame di elettrocardiogramma

Per questo esame è prevista la prenotazione e non si eseguono più di cinque esami per domenica. Il numero è categoricamente fissato in questa quantità'.I risultati dei test vengono annotati solo su una

apposita scheda personalizzata di ogni cittadino mentre il referto dell' elettrocardiogramma viene rilasciato la domenica successiva .



Giovanni : ...e quanto si paga ?

Pasquale : sara' sicuramente meglio andare in ospedale o al laboratorio privato !

Antonio : cumpa' Pasca'... per te è facile perché hai la macchina o perché hai tuo figlio che ti accompagna ! scusate, ma perché non ce lo facciamo dire e spiegare !

Mario : giusta osservazione : il servizio è completamente **GRATUITO** , non dovete niente e non siete obbligati a nessun onere.

Antonio: hai visto ? ma dobbiamo fare la tessera associativa?

Mario : NO, non è obbligatoria .

Giovanni : non serve neanche la tessera sanitaria ?

Mario : NO e nessun ticket.

Antonio : potete prenotarmi per l'elettrocardiogramma ?

Pasquale : domenica prossima vengo a misurarmi la pressione e porto anche mia moglie.

Giovanni : anch'io vengo domenica prossima prima di andare a messa.

Mario : mi raccomando di venire a digiuno. Domenica prossima al mio posto troverete la collega Elisabetta. .

I TRE : allora grazie di tutto e arrivederci a domenica prossima .

Mario : grazie a voi e buona domenica ed è importante : siamo diventati amici .

Camardo Domenico



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

L'Associazione "**CUORE AMICO**" di Basilicata è
Federata a **CONACUORE** (Coordinamento
Nazionale Associazioni del Cuore) - Modena

E-mail : mc47@libero.it

www.cuoreamicobasilicata.it

C/C POSTALE 92225606 - C.F. 91008090762

UN PO DI RELAX

Lungo una strada di montagna un automobilista apre il finestrino e fa cenno ad un altro: "guardi che ha il paraurti ammaccato!!" l'altro ferma la macchina, scende e scoppia in un pianto disperato e lui: "suvvia, non faccia così.... in fondo si tratta solo di un paraurti!" e il signore piangendo: "lo so, ma dov'è andata la roulotte??"



L'ASINO



L'Asino non è il Bullo, non è neanche la vittima del Bullo. L'Asino è quello che guarda, quello che sa e non parla, che sa e non interviene. Quello che può fare la differenza e non la fa. Non fare l'Asino.

Marcia Casadù-08
www.inseriosatirico.com





SOMMARIO

Pag.1/2....."Le noci del cuore"
Pag.3.....Diamoci appuntamento con " Cuore Amico"
Pag.4/5Cronaca di una sera di mezza estate
Pag.6 /7....." Attacco di cuore" Sindrome Coronarica Acuta
Pag.8/9.....Uno sguardo nel guscio
Pag.10/11.....L'ansia e le malattie cardiovascolari
Pag.12.....2° Evento – Incontro a Rotonda
Pag.13Con Cuore Amico ... una lezione da non perder
Pag.14/15 Riabilitazione cardiologica
Pag 16/17.....E' un racconto ma è ancheun'idea
Pag.18.....Composizione organismi Direttivi
Pag 19Un po' di relax
Pag.20.....Sommarrio



CHIUNQUE PUO' RICHIEDERE DI FAR PARTE DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE
BASTA UN PICCOLO CONTRIBUTO PER ESSERNE SOCIO
PUOI GIA' CONTRIBUIRE RICHIEDENDO LA TESSERA ASSOCIATIVA PER L'ANNO 2019

“ CUORE AMICO “

C/C Postale 92225606



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

www.cuoreamicobasilicata.it