



# CUORE AMICO ... ..INFORMA

Periodico trimestrale Anno 2° - n. 5 - Gennaio- Marzo 2019

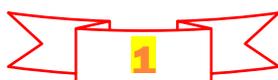
CUORE AMICO ... INFORMA - Organo di informazione di "CUORE AMICO" di BASILICATA - LAGONEGRO  
Federata a CONACUORE - Modena - E mail : mc47 @ libero .it - [www.cuoreamicobasilicata.it](http://www.cuoreamicobasilicata.it) - C/C 92225606  
Dirett. Resp.: Pino PERCIANTE Redazione e Amministrazione - Via San Rocco,2 85042 LAGONEGRO C.F. 91008090762  
Reg.Trib.LAGONEGRO n.3 del 17.9.2008 Stampa : Tipografia Diabolictech Praia a Mare



**Pace, Gioia, Amore  
Felicità e Speranza  
siano solo alcuni  
dei doni che ti attendono!  
Buona Pasqua**

## **AVVISO E INVITO AI SOCI**

**Tutti i soci tesserati sono invitati alla Assemblea Generale che si terrà presso la sede dell'Associazione - ( Stabile Centro Sociale Contr. Cappella) il 30 Marzo 2019 alle ore 14,00 in prima convocazione per eventualmente seguire alle ore 17,30 in seconda convocazione.**



# CUORE AMICO

## risponde "presente"

### anche a scuola !

ASSOCIAZIONE di VOLONTARIATO  
ONLUS

**"CUORE AMICO"**

BASILICATA

Via San Rocco,2 LAGONEGRO

PROGETTO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE  
CARDIOVASCOLARI RISERVATO AGLI ALUNNI DELLA SCUOLA  
SECONDARIA DI PRIMO GRADO DEI PLESSI DI LAGONEGRO E  
RIVELLO DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO DI LAGONEGRO

### "Belli, Bravi e Forti"

Il presente progetto è stato elaborato prevedendo un programma di interventi in materia di prevenzione, emergenza e soccorso per la durata di tre anni che impegna gli alunni dello stesso corso di studi incominciando dalla prima classe, per continuare negli anni a seguire, nella seconda e terza classe.



#### PROGRAMMA

**1^ FASE – Anno Scolastico 2018/19**

Plesso di LAGONEGRO – 30 Marzo dalle ore 9 alle 13  
11 Aprile dalle ore 9 alle 13  
16 Maggio dalle ore 9 alle 13  
Plesso di RIVELLO – 30 Marzo dalle ore 9 alle 13  
11 Aprile dalle ore 9 alle 13  
16 Maggio dalle ore 9 alle 13

IL PROGETTO E' APERTO ANCHE ALLA  
PARTECIPAZIONE DEI GENITORI E DEGLI  
INSEGNANTI

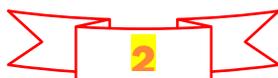
In collaborazione con l'ISTITUTO  
COMPRESIVO di LAGONEGRO  
è stato elaborato il progetto per la  
prevenzione delle malattie  
cardiovascolari nelle scuole dell'obbligo  
e riservato, in via sperimentale, ai  
ragazzi della scuola secondaria di primo  
grado .

L'Istituto, che comprende i plessi di  
Lagonegro e Rivello, ha indirizzato il  
progetto agli alunni che frequentano le  
prime classi in questo corso di studi  
2018/19 per poi seguirli nelle seconde e  
terze classi .

Il progetto si prefigge, nel corso del  
triennio, di informare e illustrare i rischi  
che possono generare le malattie  
cardiovascolari, impartire nozioni di  
regolari stili di vita, di alimentazione e  
di prevenzione.

Nel corso dei tre anni ai ragazzi  
saranno impartite nozioni di pronto  
intervento e di soccorso in caso di  
emergenza sanitaria con esercitazioni  
pratica su manichini e a simulazioni  
pratiche di gruppo .

Sarà dato anche ampio spazio allo stato  
fisico dei ragazzi che saranno  
sottoposti,previo regolare autorizzazione  
dei genitori, a screening glicemico e  
nutrizionale nonché a quello  
cardiologico con la effettuazione di visita  
cardiologica ed elettrocardiogramma .



## **FINALMENTE....!**

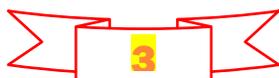
*abbiamo un indirizzo, un recapito, un punto di incontro, una sede e un tavolo intorno al quale sederci, accogliervi e invitarvi .*



*Era una delle motivazioni essenziali ed esistenziali di una Associazione di volontariato che per la specificità delle sue attività ricorre all'utilizzo di attrezzature sanitarie e tecnico –scientifiche quali elettrocardiografi, bioimedenziometro, statimetro , sfigmomanometri ,manichini per esercitazioni di rianimazione , bilancia pesapersona, Kit e strumenti per test glicemici, proiettori, schermi , materiale di consumo e altro. L'Amministrazione Comunale ha individuato per noi un ampio locale del centro sociale e il Vice Sindaco Santarsenio coadiuvato dai Sigg. Assessori componenti la Giunta Comunale e di tutto il Consiglio Comunale, ha deliberato la concessione in uso gratuito per le necessità delle nostre attività . Il nostro grazie va a loro con la certezza di non deluderli per quanto applicheremo sul nostro territorio e finalizzato alla promozione e diffusione di direttive e indicazioni per la prevenzione delle malattie cardiovascolari che sono alla base del nostro impegno di volontariato.*

## **PROGRAMMA ATTIVITA' 2° Trimestre 2019**

- 17 Marzo** - Esecuzione Corso BLS/D presso ns. Sede Sociale ( Centro Sociale di Lagonegro);
- 30 Marzo – 11 Aprile e 16 Maggio** : Progetto Scuola Presso le sedi dell'Istituto Comprensivo di Lagonegro;
- 30 Marzo** – Assemblea generale dei soci per approvazione bilanci di previsione 2019 e consuntivo 2018;
- 6 Aprile** - TRECCHINA Screening Cardiologico, glicemico e Nutrizionale;
- 4/5 Maggio**-CASTELSARACENO Screening Cardiologico, glicemico e Nutrizionale.



# ***PENNARONE : l' Oratorio di SAN PIO si presta per eseguire lo screening cardiologico, glicemico e nutrizionale***



Partecipai anch'io alla festa del 50° compleanno di Don Mario Tempone durante la quale il festeggiato, per un gesto solidale e di grande apprezzamento sociale fece dono alla Associazione "CUORE AMICO" di Lagonegro di un Elettrocardiografo da utilizzare durante gli incontri – eventi di screening cardiologico, glicemico e nutrizionale di cui la Associazione è organizzatrice e promotrice nei vari centri del comprensorio lagonegre. Mi venne subito una idea ma non certo con la convinzione della sua probabile realizzazione.

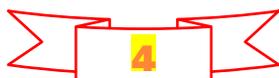


Io abito in un centro rurale del Comune di Lagonegro da cui dista circa 11 chilometri e che conta complessivamente circa 180 abitanti. La frazione si chiama Pennarone. Sono un tecnico elettricista e in questo borgo, rivesto la carica di Presidente dell'Associazione "Oratorio San Pio" dal nome

della struttura in legno dedicata al Santo di Pietrelcina che festeggiamo con sagra, luminarie, canti suoni e botti il 7 e l'8 Agosto di ogni anno. Alla festa partecipano oltre che abitanti del luogo e dei paesi vicini sia lucani che campani anche nutriti gruppi di villeggianti provenienti dalle zone marine che da escursionisti e amanti della montagna che scelgono per le loro ferie i vari agriturismi montani diffusi nella zona .Ebbene



con un po' di timidezza, valevole solo per la richiesta che stavo per fare, mi sono avvicinato al Presidente di "Cuore Amico" nella persona di Mimì Camardo e con profondo orgoglio di rappresentante di un piccolo centro ho chiesto : " Presidente, posso chiedervi se presso il nostro centro è possibile realizzare una giornata di prevenzione come quelle che avete organizzate a Nemoli, Rotonda e altri centri ? Sapete noi siamo disponibili a collaborare" La risposta del Presidente non si fece attendere " Vediamo un po', fammi pensare, ti farò sapere ". Il commento con i miei amici ebbe risultato dal tenore di semplice illusione, invece, inaspettatamente, dopo circa 10 minuti il Presidente tornò e sedutosi al ns. tavolo comunicò: "SAN PIO ha detto Sì ! : organizziamoci, facciamo lo screening a Pennarone il 20 Gennaio 2019. In seguito ci vedremo e stabiliremo i dettagli".



Dopo qualche giorno bussarono alla mia porta Mimi Camardo e il Dr. Rinaldo Lauletta per visionare il locale e informarsi della illuminazione e del riscaldamento.

Il 18 pomeriggio i soci dell'Ass. Cuore Amico vennero a predisporre il tutto nell'oratorio: hanno creato con dei pannelli divisorii quattro riservati box in cui hanno predisposto le attrezzature rispettivamente per eseguire il test glicemico, la verifica e il calcolo dell'indice di massa corporea, due postazioni per l'esecuzione degli ECG uno per le donne e



l'altro per gli uomini e infine la postazione del sanitario professionista per la compilazione e registrazione del referto generale.

Sin dall'apertura dell'oratorio, verso le 7:30, si sono presentati cittadini per essere sottoposti allo screening. Diligentemente e con molto ordine hanno seguito le direttive degli operatori predisposti all'ordine: alla fine è stata registrata la presenza di 55 persone con un risultato che ha visto sorprendentemente la partecipazione di giovani e giovanissimi: solo una aveva più di 80 anni e solo tre superavano 70 anni. Insomma il messaggio di prevenzione è perfettamente andato in porto. La presenza di giovanissimi che frequentano sport anche in forma autogestita hanno evidenziato l'interesse di salvaguardare la propria salute,

di tenerne conto e quindi eventualmente di correggere la propria qualità e stile di vita. È stata una giornata meravigliosa anche dal punto di vista meteorologico. La curiosità evidenziata è stata che i partecipanti si sono presentati amorevolmente o con gli abiti domenicali o chi, per avere solo qualche momento di tempo, con gli abiti da lavoro. Dopo i test tutti hanno potuto gustare i dolci gentilmente messi a disposizione e preparati da mia moglie e da altre signore.

Noi tutti dell'associazione "Oratorio San Pio" ringraziamo gli amici di "Cuore Amico" per il loro interessamento e per la loro disponibilità ad avere posto la loro puntuale e interessante attenzione sul nostro oratorio, a vivacizzarlo con questa loro utile iniziativa e a impegnarlo, anche se per una sola domenica oltre la Santa Messa, per una motivazione diversa che per qualcuno di noi è stata anche di attenzione e allerta.



Registriamo positivamente anche la promessa del Presidente Mimi Camardo che si è dichiarato disponibile a ripetere, l'anno prossimo, l'iniziativa a Pennarone. Tutti d'accordo e tutti insieme con la benedizione e l'approvazione di SAN PIO che ancora una volta ha detto Sì!..

*Scotellaro Nicola - Presidente  
Associazione "Oratorio San Pio" - Pennarone*

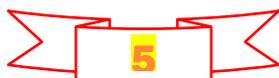
**CANONICO**  
OFFICINA MECCANICA - SOCCORSO STRADALE - TRASPORTI e TRASLOCHI  
noleggio auto e pullmini

 **800 929223**  
www.moversrent.it

noleggio auto e veicoli commerciali  
a breve, medio e lungo termine  
• gestione flotte aziendali  
• vendita usato

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

**MACELLERIA - AGRICOLA**  
**"Acquista e Gusta"**  
di **CAPUTO Pietro**  
**RIVELLO**





# **LA COMUNITA' DI SAN COSTANTINO DI RIVELLO**

**VIVE UNA GIORNATA INTENSA DI TANTI ....**



San Costantino di Rivello , la bellissima e suggestiva finestra lucana sul mare di Sapri, si e' vista movimentare la mattina del 27 gennaio , come lo e' stato fra l'altro per altre precedenti occasioni, da una vera e propria carica di cittadini che conducevano amorevolmente il proprio cuore ad una esibizione di verifica per comprovarne il perfetto stato di efficienza e di salute.



Si è trattato praticamente di una iniziativa per la esecuzione di uno screening cardiologico, glicemico e nutrizionale organizzato ed eseguito, con il contributo della locale Parrocchia San Giuseppe, dalla Associazione di Volontariato "CUORE AMICO" di Lagonegro che opera sul nostro territorio incentivando e sensibilizzando le popolazioni con notizie, motivazioni e suggerimenti rivolti alla insorgenza , cura e rimedi delle malattie cardiovascolari .



Il locale sottostante la Chiesa, di altissimo valore architettonico, è stato opportunamente adattato e suddiviso in box per creare ed ospitare le diverse qualità dei test. In questi hanno preso posto operativo i sanitari professionisti , il personale infermieristico specializzato della U.O. di Cardiologia del P.O. di Lagonegro e i soci volontari della associazione .

Favoriti anche dalla brillante giornata di sole, i cittadini ordinatamente , seguiti e indirizzati anche da alcune volontarie della Parrocchia, si sono sottoposti ai previsti test che avevano inizio con la determinazione del valore glicemico e poi via via del valore della saturazione di ossigeno del sangue , del valore della pressione arteriosa, del valore



dell'indice di massa corporea per finire con l'esecuzione di un elettrocardiogramma e quindi la compilazione e consegna del referto finale stilato dal professionista cardiologo.

Man mano che i cittadini si sottoponevano allo screening, stante il rigoroso rispetto della privacy, si leggeva sul loro volto la diversità dell'umore : da quello sorridente a quello scherzoso, da quello ansioso a quello preoccupato, da quello entusiasta a quello un po' meno brioso.



Dalle ore 8,00 che è stato dato inizio all'evento e fino alla chiusura delle ore 13 si sono sottoposti ai test n. 98 cittadini di cui 2 provenienti anche dalla provincia di Cosenza e 5 dalla provincia di Salerno pur se comunque originari del posto.

Le fasce di età degli intervenuti è stata registrata come di seguito : 0/10 anni n.1 - 10/20 anni n. 2 -20/30 anni n.7 – 30/40 anni n. 4 – 40/50 anni n. 14 – 50/60 anni n.25 – 60/70 anni n.32 – 70/80 anni n. 11 – oltre 80 anni n.2.



I predetti dati riferiti ad una densità di popolazione che a non più di 50 anni fa contava più di 500 abitanti e che basava la sua economia esistenziale prevalentemente

sui settori agricoli e della pastorizia denotano negativamente sulla attuale situazione residenziale che ha subito il volto negativo dello spopolamento da parte dei giovani e quindi alla forzata chiusura di servizi ed esercizi commerciali e il totale abbandono della vocazione artigianale : oggi il centro conta circa 200 abitanti.



Pertanto è rispettabile e ingiudicabile la volontà degli attuali residenti che rasentano la età media dei 60 anni a non voler lasciare questo posto ed a renderlo vivibile in pace, tranquillità e spensieratezza e godersi le effusioni gioiose anche se solo nelle festività natalizie e pasquali e in quelle estive in cui il centro si riempie dei familiari in ferie e dall'onda invasiva dei villeggianti che ne scuotono un po' la mente e lo spirito.

Allora si manifesta più incisiva e importante l'azione volontaria di chi si preoccupa della salute delle fasce più deboli e che ,forse, non possono avvalersi del supporto dei familiari più giovani che possano assicurare momenti di vigile e rassicurante assistenza.

Quella di San Costantino di Rivello è stata per la Associazione "CUORE AMICO" una nuova esperienza che induce i volontari ad impegnare una maggiore verva operativa e ad incidere un interesse sempre più deciso a favore dei più bisognosi o dei troppo poco informati.

L'Associazione ringrazia Don Mario Tempone, Parroco di San Costantino Rivello, per la collaborazione e la disponibilità nonché per il grande e utile dono dell'elettrocardiografo che ha consentito la esecuzione di un così elevato numero di elettrocardiogrammi in un così limitato arco di tempo.

*Camardo Domenico*

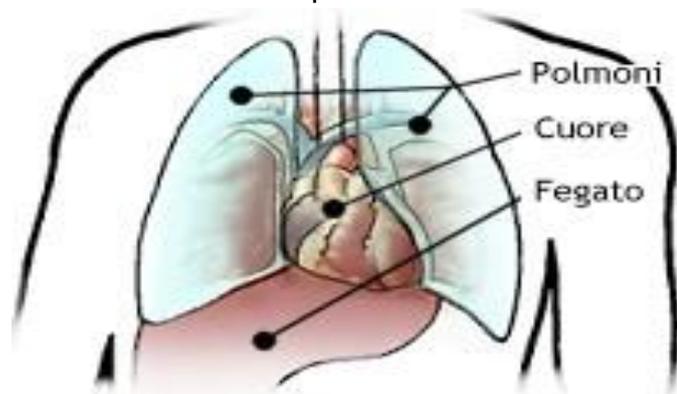




nel circuito polmonare e ricomincia da capo il suo viaggio.

Sangue venoso e sangue arterioso non entrano in contatto : il cuore infatti, sezionato in senso longitudinale, appare nettamente distinto in due aree, divise da un setto verticale. La parte destra viene chiamata cuore venoso, perché qui passa il sangue venoso, quella sinistra è il cuore arterioso, dove circola il sangue arterioso. Se invece lo si considera rispetto alla parte superiore e inferiore,

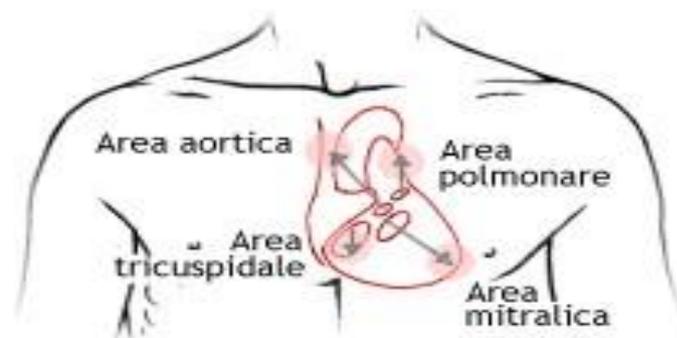
si vedrà che sopra ci sono due cavità chiamate atri, e sotto altre due cavità chiamate ventricoli. Il cuore si trova nella parte del torace chiamata



mediastino, cioè la cavità situata tra i polmoni. Il cosiddetto pericardio è composto da epicardio, un foglietto che aderisce perfettamente al muscolo cardiaco, e da pericardio propriamente detto, un altro foglietto che lo circonda creando una sorta di cavità in cui il cuore può contrarsi liberamente. La parete della cavità è a sua volta coperta da una membrana, denominata endocardio.

Per quanto riguarda la forma, può ricordare vagamente un cono rovesciato, con la base in alto e la punta in basso a sinistra. Le dimensioni variano da persona a persona e in base al riempimento, in media, per quanto riguarda un uomo adulto, si parla di 13 centimetri in senso longitudinale , quindi dall'apice alla parte

superiore, e 11 centimetri in senso trasversale , mentre lo spessore nella direzione che va dalla spina dorsale allo sterno è di massimo 8 centimetri. Nelle donne è lievemente più piccolo. Anche nel peso non c'è un valore standard: il peso medio è di circa 300 grammi, ma può variare fra 280 e 340 in un maschio adulto e fra 230 e 280 grammi in una femmina adulta. Le cavità rilasciate possono contenere quasi 500 millilitri di sangue. Il cuore è dunque non solo sezionabile longitudinalmente in una parte destra e sinistra, ma anche trasversalmente : il solco detto coronario o atrioventricolare separa la parte superiore, composta da due atri, uno destro e uno sinistro , e la parte inferiore, con i due ventricoli . Gli atri sono separati tra loro dal solco interatriale, i ventricoli sono divisi da due solchi, uno anteriore e uno posteriore, detti interventricolari. Il cuore è caratterizzato da



Aia cardiaca

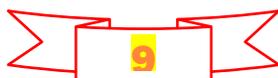
tante altre particolari e importanti aree e regolatori quali l'orificio atrioventricolare , i forami arteriosi l'aia cardiaca , i focolai mitralico, polmonare e aortico , ma ne parleremo compiutamente e specificatamente nel prossimo numero del giornalino.

*Il Comitato Tecnico Scientifico*

**PARAFARMACIA**  
D.ssa *PIERRO Annalisa*  
Piano Cataldo  
LAURIA

**qui**  
**DISCOUNT**  
**LA TUA CONVENIENZA**

**Piano di Lippi LAGONEGRO**





# Alcol, con te il mio cuore va in tilt !

Bere alcol fa male al cuore e lo fa tanto quanto gli altri fattori di rischio noti per le malattie cardiovascolari : pressione alta , obesità, fumo di sigaretta e diabete. L'assunzione di alcol ha un impatto su differenti sistemi dell'organismo, come il sistema nervoso centrale, il tratto gastrointestinale, organi ematopoietici e non lascia sicuramente indifferente il sistema cardiovascolare: il consumo di etanolo, infatti, può comportare insufficienza cardiaca congestizia, ipertensione arteriosa, accidenti cerebrovascolari, aritmie ... A lungo termine, inoltre, bere alcol indebolisce il muscolo cardiaco, causando una condizione chiamata cardiomiopatia alcolica.

e quindi la vita dell'individuo, a rischi seri. Il binge drinking , l'abitudine di fare abbuffate di alcol in breve tempo, aumenta il pericolo di aritmie fino ad otto volte e bastano tre bicchieri di whiskey, cinque drink o una bottiglia di vino per mandare in tilt il cuore, provocare svenimenti o aritmia cardiaca. Nel 2015 è stato pubblicato un interessante studio effettuato in occasione dell' OctoberFest ( un festival popolare che si tiene ogni anno a Monaco di Baviera , un evento di 16 giorni durante i quali



si consumano oltre 7 milioni di litri di birra). Sono stati ingaggiati in 3028 (2123 uomini e 905 donne età media 35 anni) e studiati durante una delle giornate della festa. Tutti sottoposti ad elettrocardiogramma, ad alcol test e ad un questionario per valutare le abitudini di vita e le eventuali malattie. Gran parte dei partecipanti non aveva una storia di patologie cardiache mentre il 5.8% soffriva di disturbi cardiaci. Il 6.1%, infine, prendeva almeno una medicina per malattie di altri organi. Il tasso alcolemico medio registrato era di 0.85 g/Kg. Il 30.5% dei partecipanti registrava aritmie nel tracciato e nel 5.8% dei soggetti extrasistole importanti o fibrillazione atriale. La presenza delle aritmie, ed in particolare della fibrillazione

Un cuore indebolito ha delle fibre più deboli e allungate che non possono contrarsi in modo efficace, di conseguenza, il cuore non può pompare sufficiente sangue per nutrire a sufficienza gli organi. Consumare alcolici durante un lungo arco di tempo, ma anche assumere grosse quantità una sola volta , sono abitudini e pratiche in grado di esporre il cuore,

atriale, era in correlazione con l'aumentare dell'indice alcolemico. L'alcol, dunque, anche in persone sane rischia di avere effetti deleteri: può indurre prolungamento nella conduzione dell'impulso elettrico cardiaco e aumentare l'attività del sistema nervoso simpatico. Condizioni che incrementano il rilascio di adrenalina e noradrenalina (aumento aritmie cardiache). Anche il consumo "moderato" di alcol è pericoloso: bere poco non fa bene al cuore!

l'alcol non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Il consumo di alcolici, anche in quantità moderata (un bicchiere ai pasti), può determinare un progressivo allargamento dell'atrio sinistro, prodromo di un'alterazione del ritmo cardiaco. La correlazione sarebbe dose-dipendente: ovvero più alcolici si consumano, più aumenta la frequenza cardiaca. Pertanto, mio "caro" alcol: io ti lascio perchè mi fai battere troppo forte il cuore!



Dott.ssa Ermelinda Camardo  
Educatrice Professionale

**SE HAI MENO DI 16 ANNI  
NON CHIEDERE  
BEVANDE ALCOOLICHE**



**QUESTO LOCALE RISPETTA LA LEGGE\*  
E LA TUA SALUTE!**

\* Art. 689 del Codice Penale



**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA  
CHIETI

Questo è un mito radicato da molto tempo tra le persone che hanno sempre ritenuto che bere un bicchiere di vino al giorno facesse bene anche e soprattutto all'apparato cardiovascolare. I nuovi studi sfatano tale mito dimostrando che questa sostanza non fornisce alcun beneficio per la salute. L'alcol è una sostanza psicotropa, tossica, cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. Al contrario di quanto si ritiene comunemente,



**FARMACIA**  
COLANGELO dr. Antonio  
LAGONEGRO – Piano dei Lippi 3  
Tel 0973 31609 – Fax 0973 233514



*Dilenergie*

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

# Morte cardiaca improvvisa: lo stress psicologico come fattore di rischio

Per morte cardiaca improvvisa (MCI) si intende la morte cardiaca che sopraggiunge *come* esito finale di un processo innestatosi su una base fisiopatologica predisponente tale da determinare l'instaurarsi di un'aritmia ventricolare maligna.



L'evento si contraddistingue per una genesi non traumatica e per la precipitazione immediata delle condizioni: perdita di coscienza entro un'ora dall'insorgenza dei sintomi e arresto cardiocircolatorio.

I dati epidemiologici dell'OMS parlano di un caso di morte improvvisa su 1000 abitanti ogni anno che corrisponde a circa 350.000 morti negli Stati Uniti e 50.000 in Italia all'anno.

La portata del fenomeno ha motivato la ricerca scientifica a focalizzarsi sullo studio dei fattori di rischio che favoriscono il verificarsi della MCI.

La maggior parte degli eventi di morte improvvisa non sono spiegabili considerando i fattori di rischio più noti, implicati anche nell'aterosclerosi e in altre patologie cardiache, come l'inadeguata attività fisica, il fumo, l'obesità e l'ipertensione arteriosa.



È stato, allora, preso in considerazione un altro aspetto della vita degli individui: lo stress psicologico.

Questa condizione gioca un ruolo significativo sia nel determinare uno stato fisiopatologico favorente l'insorgenza della disfunzione cardiaca che porta alla morte (azione cronica), sia nell'innescare l'episodio letale di aritmia (azione acuta).

Molti sono gli studi in letteratura che mostrano un legame di causa-effetto tra stress psicologico e cardiopatia ischemica, mentre risulta più difficile studiare il rapporto che sussiste tra una condizione di stress e la MCI. Ciononostante i dati relativi a rilevanti eventi catastrofici (terremoti, guerre) hanno consentito di supportare l'ipotesi di un rapporto di correlazione tra lo stress psicologico e la MCI.

Ma in che modo lo stress psicologico è implicato nel verificarsi della morte cardiaca improvvisa?



Il concetto di stress è introdotto in ambito biologico da Cannon ed è definito, nel Dizionario di Psicologia di Galimberti, come una "reazione emozionale intensa ad una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva"; successivamente viene ulteriormente definito da Seyle che lo descrive come una "risposta non specifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata ad esso".

Gli stimoli stressanti possono essere fisici (caldo, freddo, sforzi muscolari ecc) o emozionali.

La risposta biologica consiste nell'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene con conseguente liberazione e messa in circolo di corticosteroidi.

A livello psicologico, secondo la teoria cognitiva dello stress, la percezione di una situazione come stressante è legata alla valutazione del significato personale dello stimolo stressogeno. La persona sentirà di vivere una condizione stressante nel momento in cui percepirà di non avere risorse (personali e sociali) adeguate a soddisfare le richieste dell'ambiente.

Questo può verificarsi o quando l'individuo è sottoposto ad un evento stressante acuto o quando subisce una sollecitazione protratta nel tempo tale per cui tutte le sue energie si esauriscono e non è più in grado di fronteggiare la situazione.



Diversi sono i parametri psicosociali che contribuiscono a determinare una situazione di stress e che sono correlati alla MCI e riguardano le caratteristiche di personalità, i vissuti di ansia e depressione, l'isolamento sociale e il verificarsi di particolari eventi di vita. A livello di personalità sono la rabbia, l'ostilità e il cinismo i tratti che maggiormente correlano con la cardiopatia ischemica.



Ansia e depressione incidono negativamente sulla salute cardiaca come documentato da alcuni studi che hanno rilevato una relazione tra episodi di depressione maggiore, caratterizzati dalla perdita di interesse per le attività quotidiane, stanchezza, disturbi del

sonno, modificazioni dell'appetito e difficoltà di concentrazione, e l'incidenza di eventi cardiaci. In particolare la perdita di speranza, una componente caratteristica del disturbo depressivo, è stata correlata con la morte improvvisa.

È stato rilevato anche un rapporto di proporzionalità diretta tra ansia e incidenza della morte cardiaca improvvisa, vale a dire che si è osservato che al crescere dell'intensità dell'ansia proporzionalmente aumenta anche la probabilità che si verifichi l'evento morte improvvisa.

Una consistente quantità di studi ha mostrato che esiste una relazione significativa tra livello di isolamento sociale, valutato prendendo in considerazione la rete sociale all'interno della quale è inserito il soggetto, il rapporto con il partner e con altri componenti della società e l'incidenza di eventi cardiaci. Il supporto sociale è un importante fattore protettivo rispetto alla salute cardiaca: non solo diminuisce la probabilità che una sollecitazione ambientale venga percepita come stressante, ma aiuta l'individuo a fronteggiare e superare il vissuto di stress; inoltre una buona rete sociale di supporto induce ad assumere comportamenti più responsabili e salutari e quindi a modificare in meglio il proprio stile di vita.



Non è da sottovalutare, tra i fattori di rischio per la MCI, lo stress cronico o acuto derivante da certe condizioni di vita, principalmente quelle relative al lavoro. Se in una società primitiva la risposta ad uno stimolo potenzialmente dannoso e pericoloso poteva essere di attacco o fuga oggi, nella maggior parte dei casi, la tensione emozionale legata ad uno stimolo stressogeno non può essere fatta seguire da un'azione e procura irritazione e frustrazione perpetuando risposte neuromorali che, alla lunga, si rivelano dannose per la salute: è come se la risposta

fisiologica di allarme dell'organismo rimanesse costante nel tempo senza riuscire ad interrompersi.

È il caso dello stress cronico legato a condizioni di lavoro caratterizzate da un ambiente rumoroso, fretta nei risultati, alta responsabilità, superiori poco protettivi e sovraccarico di lavoro, ma anche elevate richieste, scarso potere decisionale e bassa retribuzione.

Oltre allo stress cronico anche le forme acute e subacute di stress sono correlate alla patologia cardiaca e alla MCI. Dati a questo proposito riguardano situazioni in cui la persona ha perso improvvisamente il partner (ciò ha provocato una transitoria compromissione della funzione coronarica) e casi riguardanti catastrofi come il terremoto del 1994 a Los Angeles o l'attacco missilistico da parte dell'Iraq ai danni di Israele durante la Guerra del Golfo nel gennaio del 1991: in concomitanza con questi eventi si è registrato un incremento di episodi di MCI. Questi eventi hanno fatto precipitare le condizioni di pazienti a rischio.

Tutti questi fattori che definiscono una condizione di stress psicologico interagiscono con condizioni fisiologiche predisponenti esercitando sia un'azione cronica che un'azione acuta sull'equilibrio psicofisico dell'individuo e favorendo il verificarsi del fenomeno MCI.



L'azione cronica contribuisce alla formazione del substrato miocardico alterato. Questo avviene tramite un'influenza diretta contribuendo, attraverso processi psicofisiologici, all'instaurarsi di una ipertensione arteriosa e di aterosclerosi, e tramite un'influenza indiretta che si manifesta nell'alterazione delle abitudini e dei

comportamenti (scarsa aderenza alle prescrizioni terapeutiche, uso di alcol e fumo, obesità).



L'azione acuta dello stress, invece, consiste nello scatenare la perturbazione che conduce all'esito fatale: studi che sottoponevano i soggetti cardiopatici a compiti di stress mentale (dialogare davanti ad un uditorio o ricordare un evento di collera) hanno mostrato come la metà di essi sviluppava un'ischemia transitoria durante il test. Lo stress acuto, inoltre, può facilitare l'aritmogenesi e determinare uno squilibrio della bilancia emostatica.

Il comune denominatore da cui originano tutti i meccanismi che innescano eventi che portano alla MCI è l'iperresponsività del sistema nervoso simpatico agli stimoli psicologici: la sua attivazione determina l'aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, manifestazioni riconosciute come causa degli eventi cardiaci maggiori.

Seppur non sia ancora possibile far riferimento ad evidenze scientifiche che supportino la possibilità di diminuire la patologia cardiaca intervenendo sugli specifici fattori di rischio psicologici, dall'illustrazione dell'associazione tra lo stress psicologico cronico e acuto e i processi patologici che portano al verificarsi della morte cardiaca improvvisa, risulta evidente quanto prendere in considerazione e intervenire sui fattori legati al funzionamento psicologico dell'individuo sia importante al fine di migliorare la salute cardiaca.

*Dott.ssa Roberta Lauletta  
Psicologa*

**I SOCI CHE DESIDERANO PUBBLICARE , SU QUESTO GIORNALINO, UN LORO LAVORO , UN LORO INTERVENTO, UNA LORO ESPERIENZA , UN LORO PARERE , ECC. , POSSONO RICHIEDERLO INVIANDO L'ARTICOLO COMPLETO DI SCRITTO, FOTO, IMMAGINI e ALTRO ALLA NS. REDAZIONE DI [Via San Rocco,2 LAGONEGRO](mailto:mc47@libero.it) O INVIANDO UNA mail a [mc47@libero.it](mailto:mc47@libero.it)**

# LA DOLCE PASQUA: COLOMBA, UOVO, PASTIERA

Forni, pasticcerie e cioccolaterie d'autore e industriali sono in piena azione per sfornare, come da tradizione, primaverili proposte golose per decine di milioni di euro ma sostituire lo zucchero con gli edulcoranti sintetici o naturali non aiuta il controllo del peso corporeo

La colomba e l'uovo di cioccolato sono un sinonimo della Pasqua e che contraddistinguono la festa cristiana per eccellenza.

Infatti, la Pasqua di Resurrezione è l'essenza mistica del cristianesimo senza la quale non sarebbe la religione che è. a simboleggiare materialmente questa festività è proprio l'uovo.



I primi cristiani, infatti, raffiguravano con l'uscita del pulcino dall'uovo la resurrezione di Gesù Cristo. Nelle tombe dei primi martiri a Roma si sono trovate uova simboliche di marmo. In seguito divenne un rito portare in chiesa le uova il giorno di Pasqua, perché fossero benedette: il legame delle uova con la Pasqua è divenuto sempre più forte, fino ad originare in tutto il mondo la grande tradizione dell'Uovo Pasquale di cioccolato.

Gli italiani, in particolare, hanno la passione per la colomba e l'uovo di cioccolato artigianali: da più di un mese a questa parte e fino all'imminente vigilia, si moltiplicano nei forni, nelle pasticcerie e nelle cioccolaterie le più svariate e creative proposte d'autore che, oltre a deliziare i palati di grandi e piccini,

creano un giro economico di decine di milioni di euro. Ma anche la dolce Pasqua delle grandi industrie dolciarie è in crescita rispetto allo scorso anno per una kermesse golosa che abbraccia anche tipicità regionali oltre a quelle nazionali.

Simbolo di pace e di prosperità, anche la colomba, come il panettone, è originaria di Milano e sfrutta le medesime procedure di preparazione, rifinito da uno strato superficiale di mandorle.



La preparazione classica prevede farina, burro, uova, zucchero, buccia d'arancia candita e le già citate mandorle, ma negli anni ne sono state create numerose varianti da regione a regione. Come, ad esempio, l'amalfitana Colomba Primavera con mollica giallissima soffice, soave, elastica e profumata di lievito naturale farcita con pesche gialle, fragoline di bosco semi-candite e crema pasticcera al profumo di zagare.



Regione che vai dolci pasquali che trovi come le fugasse venete, le pizze pasqualine dolci o salate del centro Italia, le scarcelle pugliesi, il fiadone abruzzese e la pinza triestina. Senzadimenticare poi il casatiello campano, le

pardulas sarde, le cassatelle e i cavadduzzi siciliani. Infine, la pastiera napoletana che non ha bisogno di presentazione poiché da Napoli si è ormai diffusa in tutta Italia: dolce tipico a base di grano, ricotta e scorzette di arancia su una equilibrata base di una delicata pasta frolla.

Festa cristiana a parte, i dolci per la Pasqua sono in continua crescita non solo per volume di affari ma soprattutto per la gran varietà di ingredienti con cui si producono grazie alla innovativa creatività artigianale che si estende anche agli elementi decorativi di uova e colombe con campanule bianche, tralci di mughetti, rondinelle, ghirlande e fiocchi variopinti che sono a lì a ricordare che la primavera è arrivata con tutti i suoi profumi, sapori e colori e di cui la Pasqua è la regina della nascente stagione.



Parlare di zuccheri e dolcificanti adesso che ci saranno le festività Pasquali, sembrerebbe quasi fuori luogo ma le ricerche scientifiche in questo campo non si fermano mai, considerando che gli edulcoranti artificiali e il loro uso sono oggetto di indagine continua da parte della comunità scientifica. Quindi è sulla base di questa premessa che si è voluto constatare se, nei regimi dietetici che si prefiggono come obiettivo il controllo ponderale, esiste realmente un vantaggio nel loro uso.

È noto che nell'incoraggiare la popolazione ad adottare uno stile di vita sano la prescrizione ad evitare o quantomeno limitare il consumo di alimenti ricchi di sale, grassi e zuccheri rappresenta la base per la prevenzione di malattie quali il diabete e l'obesità. Noi consumatori, interessati principalmente alla riduzione dell'apporto calorico, ci orientano quindi al consumo di prodotti alimentari contenenti edulcoranti piuttosto che zuccheri semplici, nella convinzione di ridurre ulteriormente le calorie giornaliere. Tuttavia, la certezza di una loro innocuità è ancora sotto osservazione, inoltre sembrerebbe che la

sostituzione degli zuccheri semplici con queste sostanze non giovi poi ai nostri obiettivi.

L'indagine, una meta analisi, condotta da un gruppo di autori franco tedeschi e pubblicata sul British Medical Journal è partita dall'analisi di più di 13.000 lavori pubblicati che avevano per oggetto la valutazione degli effetti di diversi edulcoranti artificiali e non, rispetto allo zucchero semplice, sulla popolazione adulta e su bambini, sovrappeso o obesi. <https://www.bmj.com/content/364/bmj.k4718>



I risultati di questa analisi hanno mostrato spesso risultati contraddittori tra uso di edulcoranti ed effetti sulla salute. In particolare, alcuni studi riportano un'associazione positiva tra l'uso di edulcoranti e riduzione del rischio di diabete di tipo 2, incidenza di sovrappeso e obesità, altri al contrario non hanno mostrato alcun benefico effetto nella sostituzione degli zuccheri semplici con sostanze a ridotto apporto calorico. In aggiunta a questo mancato effetto sembrerebbe invece aumentare il rischio di patologie come il cancro. Interessante è il dato ottenuto sulla popolazione di bambini, dove è stato osservato un leggero aumento dell'indice di massa corporea con i dolcificanti di sintesi rispetto allo zucchero, anche se queste piccole differenze andranno verificate. Più solido è sembrato invece il dato ottenuto sulla popolazione in sovrappeso o obesa, sia adulta che bambini, che impegnati attivamente nel perdere peso non hanno ottenuto alcun giovamento dalla sostituzione dello zucchero con le altre sostanze edulcoranti.

Viene da chiedersi allora a che scopo ci prodighiamo per sostituire gli zuccheri semplici se poi non ne otteniamo nessun vantaggio, al contrario ci portiamo dietro i dubbi e le perplessità di natura sanitaria correlati al loro uso. Se proprio vogliamo fare una radicale sostituzione sarebbe sicuramente più opportuno sostituire le bibite nel loro complesso e orientarci alla ben più salutare acqua, magari con le bollicine.

*Dott.ssa Maddalena Rossi  
Specialista in SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE*



# *Cudduraci: i dolci di Pasqua*

*della tradizione di tutte le nonne del sud*

**Al sud soprattutto In Calabria non esiste Pasqua che si rispetti senza il dolce della tradizione: i *cudduraci* detti anche *nguti* o *cuzzupe***

Il termine ***cuddura*** deriva dal greco antico κολλύρα (kollura) che significa letteralmente corona e in origine ne sottolineava la forma intrecciata del dolce. La forma a ciambella serviva anticamente ai pastori per infilarla nel bastone o nel braccio e portarla comodamente con loro nei loro lunghi spostamenti tra i campi estesi della costa jonica.

La tradizione vuole che in passato questi dolci pasquali venissero preparati per il lunedì dell'Angelo (la Pasquetta) durante la gita fuoriporta. Ancora viva nei paesini della costa jonica di Reggio Calabria, la storia tradizionale greca racconta che i *cudduraci* venivano regalati dalla fidanzata (la zita) al proprio amato nel giorno di Pasqua. Più grandi nelle dimensioni e ricchi di uova erano, più era l'amore provato per l'altra persona. Le sapienti mani delle nonne reggine, modellano la "frolla" secondo il proprio gusto personale creando delle vere opere di pasticceria.

Si ammireranno così *cudduraci* a forma di cestino, di campana, di treccia, di colomba, di cuore ma tutti con una caratteristica immancabile: la presenza dell'uovo sodo al centro del dolce. La particolarità che accomuna il dolce tipico pasquale alla rosa risiede nel galateo. Tutti sanno che le rose si regalano in numero dispari e così anche il *cuddurace* ospita nel suo ventre solo uova sode (ova bugghiuti) in numero dispari.

Per la loro caratteristica di specialità tradizionale regionale e per la loro qualità nutrizionale, i *cudduraci* sono stati inseriti tra l'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tipici e, ogni ricetta viene tramandata all'interno della famiglia da generazione in generazione.

Di seguito la ricetta tipica dei Cudduraci calabresi:

- FARINA INTEGRALE g 500,00
- FARINA DI FRUMENTO TIPO 0 g 500,00
- ZUCCHERO DI CANNA g 200,00
- LIQUORE VERMOUT, 1 bicchierino
- Olio g 150,00
- UOVO INTERO n°4
- SCORZA DI LIMONE biologica g 8,00
- LIEVITO IN BUSTINA g 30,00
- VANIGLIA naturale g 5,00

In una ciotola rompere le uova con lo zucchero e amalgamare, aggiungendo poco alla volta la farina setacciata, il lievito, la vanillina, il burro (precedentemente sciolto) e il liquore. Impastare energicamente fino ad ottenere un impasto liscio e sodo. Stendere l'impasto relativamente sottile (1,5–2 cm.) quindi ritagiarlo nelle forme desiderate. A questo punto inserire le uova precedentemente bollite (ricordatevi sempre in numero dispari) e coprire con strisce di frolla in modo da nascondere le uova quindi spennellate le vostre creazioni con l'uovo. Preriscaldate il forno a 200° e inserite i *cudduraci* che in circa 20 minuti saranno pronti per essere gustati.

*Dott.ssa Maddalena Rossi*

*Specialista in SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE*



# OSPEDALE DI LAGONEGRO

## CARDIOLOGIE APERTE

### 17 - 2 -2019

Domenica 17 febbraio 2019 l'U.O. di Cardiologia/UTIC dell' Ospedale San Giovanni di Lagonegro, ha aderito ad un' iniziativa denominata **CARDIOLOGIE APERTE 2019** promossa dalla Fondazione Per il Tuo Cuore – HCF Onlus dell'ANMCO (Associazione Nazionale Medici Cardiologici Ospedalieri) con la collaborazione dell'Associazione CUORE AMICO Basilicata di Lagonegro, per la diffusione della cultura di prevenzione cardiovascolare attraverso la correzione degli stili di vita a difesa di un cuore sano.

Un ruolo importante hanno avuto i Volontari dell'associazione Cuore amico, che fin dalle primissime ore della mattina si sono occupati dell'accoglienza dei partecipanti, con l'ubicazione delle postazioni per la registrazione, compilazione di schede personali, diffusione di materiale educativo e promozionale inerente il tema delle malattie cardiovascolari e della loro prevenzione e successive indicazioni all'esecuzione dello screening cardiologico gratuito.



Il personale Infermieristico si è occupato dell'allestimento degli Ambulatori dedicati all'evento all' interno del reparto, della rilevazione dei parametri vitali ( pressione arteriosa, frequenza cardiaca, saturazione ossigeno in aria ambiente) rilevazione della glicemia con stick glicemico, esecuzione dell'elettrocardiogramma, compilazione della scheda personale con tutti i valori rilevati ; mentre la rilevazione del BMI (indice di massa corporea) è stata effettuata dalla Volontaria D.ssa Assunta Orofino. Tutti i Medici Cardiologici del Reparto hanno aderito all'iniziativa. A rotazione si sono

soffermati oltre alla refertazione dell'elettrocardiogramma, ad un breve colloquio e alla consegna della scheda personale.



L' evento è stato molto apprezzato da tutti i dipendenti dell' Ospedale di Lagonegro e da tutta la Comunità. Dalla mattina alle ore 8.00 e fino alle 14.00 circa hanno effettuato lo screening 126 persone, di cui 73 di sesso femminile e 53 maschile, proveniente dai paesi della Valle del noce (Lagonegro, Lauria, Rivello, Nemoli, Trecchina) e da Maratea, Viggianello ed Episcopia , dalla prov. di SA Casaleto Spartano, Casalbuono, dalla prov. di CS Castrovillari.



Si ringrazia per l'autorizzazione, collaborazione e riuscita dell' evento, il Direttore Generale dell' AZIENDA OSPEDALIERA SAN CARLO di Potenza Dott. Massimo Barresi, il Direttore Sanitario dell' ospedale San Giovanni di Lagonegro Dott. Antonio Gagliardi e il Responsabile dell' Unità Operativa di Cardiologia/UTIC dell' Ospedale di Lagonegro Dott. Rinaldo Lauletta.

*Inf. Mario Cresci*

Carissimi soci, gentilissimi amici

come già sapete , la ns. Associazione sta promuovendo incontri - eventi e manifestazioni nei centri del lagonegrese relativamente alla attuazione di iniziative divulgative mirate alla informazione e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Stiamo ricevendo solidali soddisfazioni , attenzioni , interessamento e numerosa è stata la partecipazione dei cittadini.

Diversi sono i progetti già programmati e molti altri sono in fase di elaborazione.

Queste manifestazioni sono però dispendiose ed onerose sia per i prodotti necessari per gli screening che per la pura e materiale organizzazione.

A tal fine ti chiediamo di non dimenticare di devolvere Il 5x1000 della tua dichiarazione dei redditi a favore di "CUORE AMICO" Basilicata.

Puoi seguirci sul nostro sito [www.cuoreamicobasilicata.it](http://www.cuoreamicobasilicata.it) da cui rilevare anche il nostro giornalino informativo o corrispondere con noi via mail [mc47@libero.it](mailto:mc47@libero.it) GRAZIE

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

**"CUORE AMICO"**

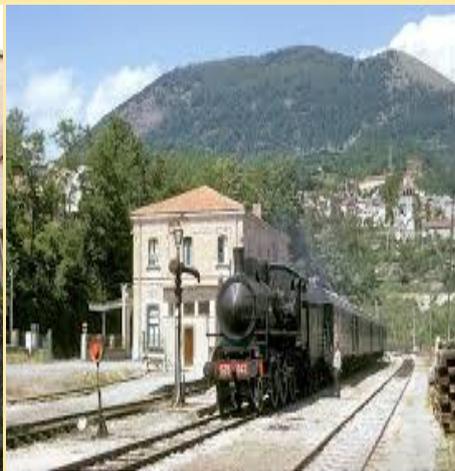
INDICA IL C.F. **91008090762**



## SOMMARIO



Pag.1 .....Auguri Pasquali  
Pag.2..... Cuore Amico risponde presente anche a Scuola  
Pag.3 .....FINALMENTE la sede  
Pag.4/5.....Pennarone - Screening Oratorio San Pio  
Pag.6/7.....La Comunità di San Costantino  
Pag.8/9.....Ehi tu? .... dove corri  
Pag.10/11.....Alcol con te il mio cuore va in tilt !  
Pag.12/13/14..... Morte cardiaca improvvisa :  
Pag.15/16...La dolce Pasqua : colomba,uova e pastiera  
Pag 17..... Cudduraci: i dolci di pasqua della tradizione  
Pag.18.....Cardiologie Aperte 2019  
Pag 19 .....AVVISO 5x1000  
Pag.20.....Sommarrio



CHIUNQUE PUO' RICHIEDERE DI FAR PARTE DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE  
BASTA UN PICCOLO CONTRIBUTO PER ESSERNE SOCIO  
PUOI CONTRIBUIRE RICHIEDENDO LA TESSERA PER L'ANNO 2019  
LA NOSTRA SEDE E' IN CONTRADA CAPPELLA - CENTRO SOCIALE - LAGONEGRO

# **“CUORE AMICO”**

**C/C Postale 92225606**

Grazie di   
a tutti!

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

**[www.cuoreamicobasilicata.it](http://www.cuoreamicobasilicata.it)**