



# CUORE AMICO ... ..INFORMA

Periodico trimestrale Anno 5° - n.22 - GENNAIO - MARZO 2023  
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE -  
AUT.N° SUD/01589/06.2022 STAMPE IN REGIME LIBERO



Anche la nostra  
Associazione, ora  
ORGANIZZAZIONE di  
VOLONTARIATO - ODV è  
trasmigrata ed iscritta nel  
Registro Unico Nazionale  
del TERZO SETTORE ( RUNTS)

# TESSERAMENTO anno 2023

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

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

Specificando i dati anagrafici e la causale del versamento.

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

**C.F. : 91008090762**

## Ecco i servizi che offriamo GRATUITAMENTE

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



## CORSI BLSD

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

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

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

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



## GLI ENTI DEL TERZO SETTORE

CHI SONO GLI ENTI DEL TERZO SETTORE?	COSA FANNO?	COME LO FANNO?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizzazioni di volontariato</li><li>• Associazioni di promozione sociale</li><li>• Enti filantropici</li><li>• Imprese sociali incluse le cooperative sociali</li><li>• Reti associative</li><li>• Società di mutuo soccorso</li><li>• Altri enti di carattere privato</li></ul>	Svolgono attività di <b>interesse generale</b> e perseguono finalità di <b>solidarietà sociale</b> , senza scopo di lucro: con le loro iniziative <b>aiutano tantissime persone</b> svantaggiate.	Attraverso l' <b>azione dei volontari</b> , tramite l' <b>erogazione gratuita di denaro</b> , beni o servizi e tramite la produzione e lo scambio di beni o servizi.

Innanzitutto, secondo quanto stabilito nel Codice del Terzo Settore, vi sono **sette categorie di enti** che operano all'interno del **Terzo settore**. Tali enti, per potersi definire tali, **devono** necessariamente **rispettare** alcuni **obblighi** e **requisiti**.

Ciò significa che **nel Terzo settore operano** tutte le **organizzazioni, associazioni** ed **enti** che portano avanti progetti e iniziative **allo scopo di aiutare chi ne ha bisogno**; tali organizzazioni operano esclusivamente perseguendo finalità di solidarietà sociale, e senza scopo di lucro.

Va poi sottolineato che sebbene il **Terzo settore** esista da anni, esso è stato **riconosciuto giuridicamente in Italia** soltanto a partire dal **2016**, quando la Legge delega 106 ha dato avvio alla riforma del Terzo settore.

### Gli enti del Terzo settore: cosa sono e cosa fanno

Secondo la definizione del [Codice del Terzo settore](#) (Decreto legislativo 117/2017):

*“Sono **enti del Terzo settore** le organizzazioni di volontariato, le associazioni di promozione sociale, gli enti filantropici, le imprese sociali, incluse le cooperative sociali, le reti associative, le società di mutuo soccorso, le associazioni, riconosciute o non riconosciute, le fondazioni e gli altri enti di carattere privato diversi dalle società costituiti per il **perseguimento, senza scopo di lucro, di finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale** mediante lo **svolgimento**, in via esclusiva o principale, di una o più **attività di interesse generale** in forma di azione volontaria o di erogazione gratuita di denaro, beni o servizi, o di mutualità o di produzione o scambio di beni o servizi, ed **iscritti nel registro unico nazionale del Terzo settore**”.* Una definizione piuttosto articolata, che va pertanto analizzata.

Innanzitutto, secondo quanto stabilito nel Codice del Terzo Settore, vi sono **sette categorie di enti** che operano all'interno del **Terzo settore**. Tali enti, per potersi definire tali, **devono** necessariamente **rispettare** alcuni **obblighi** e **requisiti**. Primo tra tutti, essi devono **svolgere attività di interesse generale** perseguendo finalità di solidarietà sociale e **senza scopo di lucro**. *Ma cosa si intende con “attività di interesse generale”?* A tal proposito, il Codice delinea un elenco di **attività** piuttosto ampio **che gli enti del Terzo settore possono svolgere**, tra cui: prestazioni socio-sanitarie, ricerca scientifica di particolare interesse sociale, organizzazione e gestione di attività culturali, educazione, istruzione e formazione professionale, promozione dei diritti umani e sociali. L'**elenco di attività** è estremamente lungo, e viene inoltre sottolineato all'interno del decreto stesso che tale elenco non è da considerarsi immutabile, ma **potrà essere aggiornato in futuro**.



Va poi sottolineato che l'inserimento del **concetto di "attività di interesse generale"** rappresenta un importante **punto di svolta** nel panorama del non profit, in quanto **indica che le attività che gli enti del Terzo settore svolgono** non sono dirette esclusivamente ad aiutare persone svantaggiate ma hanno lo **scopo di rispondere ai bisogni dell'intera società civile**.

Inoltre, per potersi definire tali, gli **enti del Terzo settore** devono **isciversi al RUNTS**, il Registro Unico Nazionale del Terzo Settore. Il RUNTS rappresenta uno strumento fondamentale, in quanto sarà pubblico e di conseguenza accessibile in via telematica da chiunque lo desideri: i **cittadini** potranno in questo modo **verificare le principali informazioni degli enti del Terzo settore**.

Gli enti del Terzo settore sono inoltre tenuti a **redigere un rendiconto annuale** nonché il **bilancio sociale**, documenti che **attestano l'operato di queste organizzazioni** e l'utilizzo dei fondi che viene fatto da parte delle stesse. Tali strumenti evidenziano pertanto che tra gli **obiettivi primari della riforma del Terzo settore** vi è il desiderio di **garantire una maggior trasparenza** rispetto all'operato degli enti.

Le Organizzazioni di Volontariato (Odv) sono enti finalizzati a svolgere attività di interesse generale in favore di terzi avvalendosi in modo prevalente del volontariato dei propri associati.

- [Cos'è una ODV](#)
- [Come si costituisce](#)
- [Gli organi principali](#)
- [Le ODV e la Riforma](#)

- [Agevolazioni fiscali](#)
- [Riferimenti di legge](#)

## Riforma del Terzo Settore - Adeguamento Statuti

**Entro il 31 ottobre 2020** le Organizzazioni di Volontariato possono **adeguare i loro statuti alle norme del Codice del Terzo Settore** con i quorum previsti dalle assemblee ordinarie se le modifiche sono limitate agli aspetti obbligatori o derogatori della norma (D.lgs. 117/17 come aggiornato dal D.Lg. 18/2020).

### Che cos'è un'Organizzazione di Volontariato ODV?



#### ASSOCIAZIONISMO E VOLONTARIATO

Le Organizzazioni di Volontariato (Odv) sono enti finalizzati a svolgere **attività di interesse generale in favore di terzi** avvalendosi in modo prevalente del **volontariato dei propri associati**. Sono state introdotte nell'ordinamento italiano dalla [Legge 266/1991](#) e in seguito parificate alle [Onlus](#). In base al [Codice del Terzo Settore](#) l'Organizzazione di Volontariato è un [Ente del Terzo Settore](#) e pertanto deve presentarne le caratteristiche essenziali, quindi l'**assenza di fini di lucro** e lo svolgimento in via principale o esclusiva di

un'**attività d'interesse generale**.

In quanto Organizzazione di Volontariato, deve assumere la forma dell'[Associazione](#) ed essere composta da **non meno di sette persone fisiche o tre Organizzazioni di Volontariato**.

Può ammettere come soci anche altri Enti del Terzo Settore o senza scopo di lucro ma questi non devono superare il 50% delle Organizzazioni di Volontariato socie.

Può avvalersi del **lavoro dipendente o autonomo** esclusivamente nei limiti necessari al loro regolare funzionamento oppure nei limiti occorrenti a qualificare o specializzare l'attività svolta, **ma il numero dei lavoratori non può superare il 50% dei volontari**.

### Come si costituisce un'Organizzazione di Volontariato ODV?

In base al [Codice del Terzo Settore](#), in quanto Ente del Terzo Settore l'[Atto Costitutivo](#) di un'Organizzazione di Volontariato deve contenere:

- l'assenza di scopo di lucro e le finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale perseguite;
- l'attività di interesse generale che costituisce l'oggetto sociale;
- la sede legale;
- le norme sull'ordinamento, l'amministrazione e la rappresentanza dell'ente;
- i diritti e gli obblighi degli associati, ove presenti;
- i requisiti per l'ammissione di nuovi associati e la relativa procedura, secondo criteri non discriminatori;
- la nomina dei primi componenti degli organi sociali obbligatori e, quando previsto, del soggetto incaricato della revisione legale dei conti;
- le norme sulla devoluzione del patrimonio residuo in caso di scioglimento o di estinzione;
- la durata dell'ente, se prevista.

Lo [Statuto](#), che risulta essere parte dell'atto costitutivo, deve contenere le norme relative al funzionamento dell'ente.

L'Organizzazione di Volontariato può costituirsi **scrittura privata registrata, scrittura privata autenticata** o per **atto pubblico**.

### Quali sono gli organi principali di un'Organizzazione di Volontariato ODV?

L'Organizzazione di Volontariato (Odv) è amministrata da un **organo direttivo** eletto dall'**assemblea** che risponde direttamente ad essa. Il **presidente** è di norma il rappresentante legale. In taluni casi deve essere previsto anche un **organo di controllo**.

---

#### **Può avere personale**



Nella misura massima di un lavoratore ogni due volontari e comunque nei limiti necessari al loro regolare funzionamento o nei limiti occorrenti a qualificare o specializzare l'attività svolta

---

#### **Può avere volontari**



L'Organizzazione di Volontariato si caratterizza per il fatto di avere in misura preponderante volontari

---

#### **Può essere un Ente del Terzo Settore**



E' un Ente del Terzo Settore

---

#### **I componenti dell'Organo Direttivo possono essere pagati**



No, è concesso solo il rimborso delle spese effettivamente sostenute e documentate

---

#### **Può avere entrate di natura commerciale**



Dalla piena entrata in vigore del Codice del Terzo Settore

### ODV, RUNTS e Riforma del Terzo Settore

Con l'entrata in vigore il [Registro Unico Nazionale del Terzo Settore \(RUNTS\)](#), regolato dal [Codice del Terzo Settore](#), le Organizzazioni di Volontariato (Odv) costituite ai sensi del Codice del Terzo Settore potranno aderirvi.

Le [Associazioni](#) costituite ai sensi della [Legge 266/1991](#) e attualmente iscritte ai Registri Regionali delle Organizzazioni di Volontariato, dovranno effettuare alcune **modifiche statutarie**.

Le Associazioni con [personalità giuridica](#) privata iscritte al Registro delle Persone Giuridiche Private risulteranno iscritte solo al RUNTS così come quelle istituite in seguito all'attivazione del medesimo.

Tutte le Organizzazioni di Volontariato **perderanno la qualifica di [Onlus](#) in quanto questa cesserà di esistere**.

### Agevolazioni fiscali per le Organizzazioni di Volontariato

## IL PARLAMENTO HA APPROVATO NUOVE MISURE FISCALI PER GLI ENTI DI TERZO SETTORE (ETS)

La **detraibilità** delle erogazioni delle persone fisiche è pari al **35% della somma erogata** (contro il 30% delle altre organizzazioni del Terzo Settore) fino a 30.000 euro. In alternativa, le persone fisiche possono dedurre le erogazioni fino al **10% del reddito**, come gli enti e le aziende.

L'Agenzia delle Entrate ha chiarito che a partire dal 1 gennaio 2018 alle ODV si applicano le nuove disposizioni dell'articolo 82 del Codice relative le imposte di bollo e di registro.

Nel caso di **convenzioni con enti pubblici**, queste, se stipulate a partire dall'11 settembre 2018, **non sono assoggettate all'imposta di registro**.

Le ODV rimangono esenti anche da **imposta di bollo**.

Gli immobili detenuti dalle ODV destinati **in via esclusiva ad attività non commerciale** sono esenti dall'imposta sul reddito delle società.

### ODV: il registro dei volontari e il libro dei soci

L'ODV, **organizzazione di volontariato**, è uno degli ETS che più fonda la propria esistenza attorno al ruolo del volontario, per esso tale figura assume un ruolo chiave e meritevole di particolare attenzione. Uno sguardo al funzionamento del registro dei volontari e del libro dei soci.

Le Organizzazioni di Volontariato, ODV, rientrano tra gli **Enti del Terzo Settore** e sono disciplinate dall'**art. 32 del d.lgs 117/2017**, per le quali il legislatore ha previsto la necessità di avvalersi in via maggioritaria, per lo svolgimento della loro attività, di **volontari**.

Tale impostazione è condivisa anche dalle **Associazioni di Promozione Sociale** che possono avvalersi di volontari o di lavoratori, pur mantenendo la soglia del personale occupato attraverso **collaborazioni di subordinazione o para subordinazione** al di sotto di una determinata percentuale.

Non sempre la **figura del socio** coincide con quella del **volontario**, e la **distinzione** tra queste due personalità deve essere **ben delineata** in modo da poter adempiere agli obblighi contabili e gestionali imposti dal legislatore.

### Il registro dei volontari nelle ODV



Il legislatore attraverso il **nuovo codice del terzo settore** ha forgiato una nuova definizione per la **figura del volontario**, contenuta all'interno dell'**articolo 17 comma 2**, ove si riscontra che per volontario si intende *“una persona che, per sua libera scelta, svolge in favore della comunità e del bene comune, anche per il tramite di un ente del Terzo settore, mettendo a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per promuovere risposte ai bisogni delle persone e delle comunità beneficiarie della sua azione, in modo*

*personale, spontaneo e gratuito, senza fini di lucro, neanche indiretti, ed esclusivamente per fini di solidarietà”*.

Come abbiamo evidenziato in altre occasioni, l'**attività del volontario** è gratuita e non può essere remunerata, è solo consentito il rimborso delle spese da essi sostenute per lo svolgimento di attività legate ai fini istituzionali dell'associazione, nel rispetto comunque dei limiti imposti dal legislatore pari a **10 euro giornalieri** fino ad un massimo di **150 euro mensili**.

La gestione dei volontari prevede alcuni adempimenti di inopinabile attuazione, quale la stipula di polizze assicurative e la tenuta di un apposito registro.

L'[art. 17 del d.lgs 117/2017](#) al comma 1 prevede l'iscrizione in un apposito Registro, dei volontari che svolgono la loro attività in modo **non occasionale**.

## Il contenuto del registro dei volontari

La prima domanda che si pone una **ODV**, è sicuramente inerente alla definizione di **non occasionalità**, legata alla frequenza dell'attività svolta dai volontari a favore dell'ente, la quale dovrebbe determinare l'obbligo o meno di iscrizione all'interno del **registro** appositamente tenuto.

Il **volontario** deve essere iscritto all'interno del registro nel caso in cui infatti svolge la sua attività in modo non occasionale, ma ad oggi né la legge né la prassi forniscono elementi certi per poter definire il concetto di **occasionalità**, per questo si ritiene necessario consigliare alle associazioni di annotare tutti i volontari all'interno del registro, ed eventualmente rimuovere durante i periodici aggiornamenti coloro che hanno svolto in maniera sporadica se non *una tantum* la loro attività.

L'**associazione** assume difatti un profilo complesso di responsabilità nei confronti dei propri volontari.

Questo la porta a dover redigere il **registro dei volontari** seguendo particolari indicazioni, al fine di poterlo presentare alla compagnia di assicurazione prescelta come documento comprovante le generalità delle persone per le quali dovranno essere emesse delle specifiche polizze assicurative. L'[art. 18 del d.lgs 117/2017](#) prevede che *"tutti i volontari debbano essere assicurati contro gli infortuni e le malattie connessi allo svolgimento dell'attività di volontariato, nonché per la responsabilità civile verso terzi"*, tale obbligo comprende anche coloro che possono essere considerati occasionali, per questo, anche per praticità si consiglia di annotarli comunque all'interno del registro.

I **dati** che dovranno essere indicati all'interno del **Registro** sono i seguenti:

- nome e cognome del volontario;
- data e luogo di nascita del volontario;
- indirizzo di residenza del volontario;
- Codice Fiscale;
- data di inizio dell'attività di volontariato presso l'organizzazione;
- data di fine dell'attività di volontariato presso l'organizzazione.

La precisazione dell'arco temporale relativo allo svolgimento dell'attività da parte del volontario è fondamentale in quanto garantisce anche una migliore visione gestionale all'ente, ed una proiezione usufruibile per determinare la quantificazione dell'apporto valoriale di ogni singolo volontario nei confronti dell'ente stesso.

Il **registro dei volontari**, al fine di esser considerato validamente tenuto deve rispondere alle seguenti caratteristiche:

- dovrà essere redatto in forma cartacea;
- dovrà essere numerato progressivamente in ogni pagina;
- dovrà essere bollato in ogni foglio;



# IL CUORE INGROSSATO



La cardiomegalia è l'aumento di volume del muscolo cardiaco, che può dipendere da un'ipertrofia del miocardio (aumento di spessore delle pareti del cuore) e/o dalla dilatazione delle cavità atriali e/o ventricolari. Entro certi limiti, questi mutamenti rappresentano dei meccanismi di compensazione che il cuore mette in atto per adattarsi a condizioni di lavoro più impegnative.

La cardiomegalia può essere congenita (presente

fin dalla nascita) o svilupparsi nel tempo a causa di diverse condizioni patologiche che riguardano il cuore, ma non solo. I problemi cardiaci alla base del cuore ingrossato sono l'infarto, le alterazioni del ritmo cardiaco (tachicardia cronica, fibrillazione atriale non controllata), le insufficienze valvolari, le infezioni cardiache (acute o croniche) e le infiammazioni del cuore (miocardite). Altre cause comprendono: ipertensione arteriosa, coronaropatie e alterazioni metaboliche (es. glicogenosi).



Il cuore ingrossato è un sintomo che si può riscontrare anche in caso di malattia di Chagas (è la più comune causa infettiva della cardiomegalia), toxoplasmosi, disturbi nutrizionali (es. beriberi, carenza di selenio e di carnitina), anemia, emocromatosi, insufficienza renale, sindrome di Down, sindrome da trasfusione feto-fetale, collagenopatie e malattie

granulomatose (sarcoidosi e granulomatosi di Wegener).

Inoltre, la cardiomegalia può essere conseguenza

di obesità patologica, tireotossicosi, ipertiroidismo, ipotiroidismo, diabete mellito e tumori endocrini secernenti (es. feocromocitoma, tumori surrenali e  tiroidei). Esistono anche casi di cardiomegalia idiopatica (per i quali non viene riscontrata una causa vera e propria) o reversibile, come in caso di gravidanza, stress, stati iperadrenergici, allenamenti intensi e prolungati ("cuore d'atleta").

Varie sostanze tossiche, specialmente alcol, solventi organici, droghe e alcuni farmaci (es. doxorubicina e trastuzumab) danneggiano il muscolo cardiaco.



I sintomi più caratteristici del cuore ingrossato consistono in dispnea, palpitazioni, astenia, edemi periferici, aritmie e dolore toracico. La cardiomegalia procura sempre uno stato di scompenso circolatorio; se questo è grave e progressivo può essere necessario un trapianto cardiaco.

# La medicina dei trapianti ha una lunga storia

Già in fonti mitologiche si trovano riferimenti ai trapianti. I primi esperimenti medici risalgono agli inizi dell'età moderna. Con la scoperta del rimedio al rigetto, determinati trapianti sono diventati terapie standard.

Il trapianto di parti del corpo affascina l'essere umano da secoli. Non sorprende quindi che l'idea di riuscire in un simile intento abbia accompagnato l'evoluzione della medicina moderna. Vari tentativi hanno evidenziato le difficoltà tecniche e i limiti biologici fondamentali del trapianto.

La storia dei trapianti è dunque anche la storia della scoperta e del superamento di questi ostacoli.

## Miti e leggende

I trapianti hanno esercitato un forte fascino sull'essere umano sin dall'antichità, come testimoniano vari resoconti ritrovati in fonti mitologiche. Uno dei documenti più antichi è tratto dalla mitologia induista del XII secolo a. C., in cui si narra che al dio Ganesha venne trapiantata la testa di un elefante. La leggenda dei Santi Cosma e Damiano attribuisce ai due gemelli il «miracolo della gamba nera», compiuto nel III secolo d. C. La tradizione tramanda che i due medici sostituirono la gamba di un paziente bianco con quella di un uomo di colore deceduto.

## Tardo Medioevo: primi esperimenti

A partire dal XV secolo si hanno resoconti di trapianti di ossa e pelle. Durante il Rinascimento, il medico bolognese Gaspare Tagliacozzi sviluppò un metodo per la ricostruzione del naso partendo dai tessuti del paziente stesso, riconoscendo già allora un problema fondamentale della medicina dei trapianti: la reazione di rigetto. I primi resoconti di trapianti ossei risalgono alla metà del XVII secolo. Il chirurgo olandese Job van Meekeren descrisse il caso di un nobile con un difetto cranico curato con un espianto ricavato dal cranio di un cane.



## 1900: riconoscimento della medicina dei trapianti

Alla fine del XIX secolo vennero resi noti numerosi trapianti ossei riusciti. Anche nei trapianti di pelle e di cornea furono compiuti progressi. Nel frattempo, la medicina incominciò a occuparsi seriamente del trapianto di organi. Pioniere in questo campo fu il chirurgo svizzero Theodor Kocher, che nel 1883 eseguì con successo uno dei primi trapianti moderni: dopo un intervento al gozzo, trapiantò al paziente del tessuto tiroideo. Le sue ricerche portarono attorno al 1900 al

riconoscimento del trapianto quale concetto medico fondamentale applicabile. Il suo lavoro gli valse nel 1909 il premio Nobel.

## **1900 - 1950: successi e fallimenti**



Dopo il riconoscimento attorno al 1900 del trapianto quale concetto medico fondamentale utile, nei decenni seguenti vennero effettuati vari esperimenti. Nel 1902 riuscì ad esempio il primo trapianto di rene su un cane e nel 1933 lo stesso intervento fu eseguito su un essere umano. La ricevente sopravvisse tuttavia solo quattro giorni. Anche altri tentativi non diedero i frutti sperati. La causa di questi fallimenti risiedeva

nella mancata comprensione della reazione di rigetto.

## **Anni 1970: il rimedio al rigetto**

Negli anni 1960, i chirurghi conseguirono successi spettacolari nella medicina dei trapianti. Nel 1967 fece scalpore la notizia del primo trapianto di cuore effettuato da Christiaan Barnard in Sudafrica. Il problema del rigetto però non era risolto. La svolta giunse soltanto nel 1970 con la scoperta da parte di ricercatori del gruppo farmaceutico svizzero Sandoz del principio attivo ciclosporina in grado, come provato in seguito, di ridurre la reazione di rigetto inibendo il sistema immunitario. In Svizzera, Felix Largiadèr si distinse come pioniere del trapianto del pancreas, eseguendo nel 1973 il primo trapianto combinato rene-pancreas in Europa. All'inizio degli anni 1980 venne omologato il primo medicamento a base di ciclosporina, che portò a un considerevole incremento del numero di trapianti.

## **Dal 1980: il trapianto quale terapia standard**

I trapianti si affermarono quale terapia standard. Nel 1989 si celebrò il centomillesimo trapianto di reni a livello mondiale. Nel 2000, undici anni più tardi, a livello planetario erano stati trapiantati circa 470 000 reni, 74 000 fegati, 54 000 cuori e 10 000 polmoni.

## **Oggi: la ricerca di alternative**

Da un certo punto di vista, la moderna medicina dei trapianti è vittima del proprio successo. In un numero sempre maggiore di casi il trapianto è la soluzione possibile e indicata, ma non ci sono organi a sufficienza. Per questa ragione, si cercano alternative e si testano nuove procedure sperimentali. Si sta ad esempio studiando la possibilità di trapiantare organi e tessuti animali sugli esseri umani (xenotrapianti). Per mezzo delle cellule staminali si tenta di coltivare tessuti e persino organi.

# Il posto del cuore



Oggi un bimbo mi ha chiesto: "Ma il cuore sta sempre nello stesso posto, oppure, ogni tanto, si sposta? Va a destra e a sinistra?"

Io: "No, il cuore resta sempre nello stesso posto, leggermente a sinistra."

Ed intanto penso: "Poi, un giorno, crescerai. Ed allora capirai che il cuore vive in mille posti diversi, senza abitare davvero nessun luogo. Ti sale in gola, quando sei emozionato. O precipita nello stomaco, quando hai paura, o sei ferito.



Ci sono volte in cui accelera i suoi battiti, e sembra volerti uscire dal petto. Altre volte, invece, fa cambio col cervello.

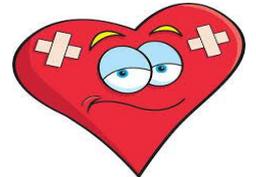
Crescendo, imparerai a prendere il tuo cuore per **posarlo in altre mani**. E, il più delle volte, ti tornerà indietro un po' ammaccato. Ma tu non

preoccupartene. Sarà bello uguale. O, forse, sarà più bello ancora. Questo però lo capirai solo dopo molto, molto tempo.

Ci saranno giorni in cui crederai di non averlo più, un cuore. Di averlo perso. E ti affannerai a cercarlo in un ricordo, in un profumo, nello sguardo di un passante, nelle vecchie tasche di un cappotto malandato.

Poi, ci sarà un altro giorno, un giorno un po' diverso, un po' speciale, importante... Quel giorno capirai che non tutti hanno un cuore."

Morale: C'è un organo nel nostro corpo che fa sì che se esso è malato, si ammalano anche tutti gli altri: è il cuore. Alimentiamolo sempre di amore e tutto il resto del nostro corpo ne trarrà beneficio.



## Uno spicchio d'aglio nel gabinetto prima di andare a dormire!

Ne basta uno ogni sera, provateci :mettete uno spicchio d'aglio nel water prima di andare a dormire, vi garantirete un'igiene sicura e totalmente naturale. Ormai conoscete gli infiniti impieghi a cui questo vegetale così versatile si presta : da condimento in cucina, a rinforzante per le unghie fragili, a insetticida e tanto tanto altro. Ma forse non pensavate di poterlo utilizzare anche in bagno, per una pulizia profonda ed efficace. Eppure è un ottimo rimedio.... Curiosi ? Iniziamo ! Il gabinetto è uno dei ricettacoli più pericolosi di germi e batteri in casa; per evitare la loro proliferazione, va pulito quotidianamente e accuratamente. Certo, non fa parte delle operazioni più ambite della gestione domestica, per questo spesso si ricorre a prodotti chimici tanto efficaci, quanto dannosi per la salute nostra e dell'ambiente. Non dimenticatevi che gli scarichi finiscono nei nostri fiumi e nei nostri mari, contribuendo in maniera decisiva al loro inquinamento !Sarebbe opportuno quindi convertirsi all'impiego di detergenti più ecologici e il rimedio c'è !

- un **antinfiammatorio naturale**, utile quindi a debellare i virus.



- un **antisettico**, evita la moltiplicazione di **microrganismi infettivi o patogeni** .
- ricco di **allicina**, è lei che modifica l'ambiente, rendendolo inadatto allo sviluppo di funghi e batteri !

Con questo espediente, in breve, metterete **al sicuro il vostro water dall'attacco dei microbi!**

Fate così : approfittate della notte, il momento perfetto perché il gabinetto viene utilizzato raramente. Sbucciate uno spicchio d'aglio, tagliatelo a metà' e **lasciatelo agire all'interno dell'acqua**, chiudete la tavoletta perché l'azione sia più efficace. Durante il vostro sonno, l'aglio rilascerà' tutti i suoi potenti benefici.

Il mattino seguente, tirate semplicemente lo sciacquone. Ripetete questa operazione almeno due volte a settimana e vi garantirete un'igiene profonda.

In alternativa, potete anche realizzare un **thè all'aglio**.

Lasciate bollire 3 spicchi d'aglio in due tazze di thè per una decina di minuti, quindi versate il liquido ottenuto nel gabinetto. Questa soluzione vi permetterà **di eliminare anche le macchie giallognole !**

Semplice no!

# SINTOMI DEL DIABETE : ECCO COME SCOPRILO IN TEMPO



Sono sempre più numerosi i casi di diabete di tipo 2 e questo è certamente determinato dalle cattive abitudini, soprattutto alimentari. Una dieta eccessivamente carica di zuccheri, infatti, crea o contribuisce a creare le condizioni per l'esplosione della malattia. Ma quali sono i **sintomi del diabete** e come scoprirlo in tempo? I primi segnali dipendono anzitutto dal tipo di diabete.

## SINTOMI DEL DIABETE DI TIPO 1

- Poliuria (quantità di urine aumentata)
- Sete eccessiva
- Perdita di peso ingiustificata
- Stanchezza
- Sensibilità aumentata alle infezioni
- Secchezza cutanea
- Esordisce improvvisamente
- E' spesso associato a stati febbrili.

## PERCHE' AVVIENE QUESTO?

Si parla di **poliuria** quando vengono prodotti oltre 2 litri di urina al giorno. La poliuria è determinata **dall'eccesso di zuccheri nel sangue** che non permette ai reni di lavorare in modo ottimale. Questa condizione li porta infatti a prelevare dal corpo più liquidi per diluire lo zucchero. La poliuria viene diagnosticata quando la produzione giornaliera di urina supera i 2 litri al giorno. Anche la sete è una conseguenza dell'aumento di produzione delle urine. E' il corpo stesso, infatti, che richiede maggiori liquidi per

evitare la **disidratazione**. Inoltre la stanchezza e la **debolezza muscolare** hanno un motivo specifico. Di norma gli zuccheri vengono trasportati dal sangue e prelevati dagli organi grazie **all'insulina**; se questa non viene prodotta a sufficienza o la sua presenza non viene "vista" dalle cellule, accade che l'energia prodotta dagli zuccheri non è più disponibile. Per questo motivo il corpo sente più fatica. Nel lungo periodo vi sono altre manifestazioni come la **visione offuscata**, neuropatie, ulcere agli arti inferiori.

## I SINTOMI DEL DIABETE DI TIPO 2

Viene indicato come il nemico silenzioso, perché i suoi sintomi sono meno evidenti e spesso non

consentono una diagnosi tempestiva. Anche se **valori di glicemia** sono elevati, chi ne soffre potrebbe non accusare alcun tipo di disturbo e questo impedisce di prendere

## I sintomi del diabete



Sete  
eccessiva

Fame  
continua

Disturbi  
sessuali

Perdita  
di peso  
(d. tipo 1)

Rallentamento  
guarigione  
ferite



Minzione  
frequente



Alterazioni  
sensibilità



Stanchezza



Visione  
offuscata

misure adeguate in tempo utile. I sintomi sono in gran parte comuni al tipo 1 : aumento delle urine con **minzione notturna** più frequente, **perdita di peso** non giustificata da una dieta, **sete, astenia**, episodi di candida, **lenta guarigione delle ferite, secchezza oculare** . Per diagnosticare questo il **diabete di tipo 2** è certamente necessario rilevare i valori di glicemia con gli esami del sangue o con l'apposito apparecchio a punteggi d'indice; questo servizio di solito è disponibile anche presso numerose farmacie.

## COME SCOPRIRE SE HAI IL DIABETE

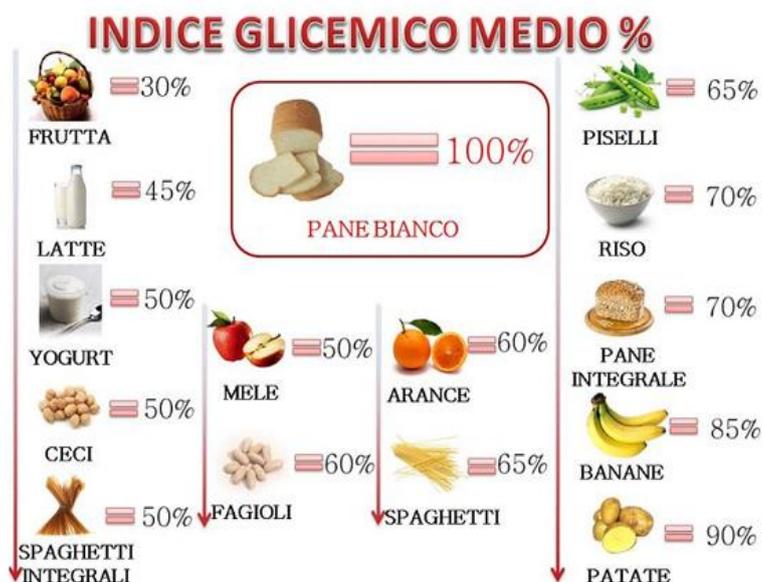
Per una diagnosi sicura deve essere rilevata una delle seguenti condizioni, che si sia verificata in almeno due occasioni:

- Valore di emoglobina glicata uguale o superiore a 6,5%
- Glicemia superiore a 200 mg/dl in qualsiasi momento della giornata, unito ai sintomi del diabete ( sete, eccesso di urine, calo di peso)
- Valore di glicemia a digiuno superiore a 126 mg/dl ( il digiuno deve essere protratto per almeno 8 ore)
- Glicemia uguale o superiore a 200 mg/dl durante l'esame della curva da carico glicemico.

Vi sono infine situazioni limite, che rimangono a livello di intolleranza glucidica e che si hanno quando i valori di glicemia non sono così alti ma comunque si verificano le seguenti condizioni :

- Valore di glicemia a digiuno compreso tra 100 e 125 mg/dl
- Glicemia nel corso della curva da carico glicemico compresa tra i 140 e 200 mg/dl
- Valore di emoglobina glicosilata compreso tra 6,0 e 6,4.

Le condizioni descritte generalmente si accompagnano ad altre manifestazioni come, ipertensione, sovrappeso, eccesso di grassi nel sangue. L'intolleranza glucidica precede il diabete di tipo 2, ma può anche essere un **fenomeno reversibile** se viene adottato uno stile di vita sano.



In particolare, una **sana alimentazione** e la riduzione drastica del consumo dei dolci, **attività fisica costante** e perdita di peso possono impedire l'insorgenza della patologia più grave. In alcuni casi si può ricorrere a metodi naturali o all'assunzione di farmaci , che però devono essere rigorosamente prescritti da un diabetologo o da un endocrinologo.

Tratto da SPAZIO DONNA magazine

# L'INFLUENZA AUSTRALIANA

L'influenza australiana si sta diffondendo molto rapidamente fra la popolazione e, in particolare, nelle fasce pediatriche. Un andamento che sicuramente ci si aspettava, ma - soprattutto in vista delle festività - sono in molti a chiedersi: quanto dura l'influenza australiana?

Prima di rispondere a questa domanda, tuttavia, può essere utile fare un piccolo ripasso per capire cosa è l'influenza australiana, quali sono le cause e quali i sintomi cui prestare attenzione.

## Influenza australiana: cos'è, cause e sintomi



Influenza australiana è il nome con il quale è stata ribattezzata l'[influenza stagionale 2022-2023](#), ossia l'influenza cui si va incontro, di norma, durante i mesi [invernali](#).

Si tratta, pertanto, di una **patologia di natura virale**, quindi provocata da infezioni sostenute da [virus](#).

I sintomi tipici dell'influenza australiana fanno il loro esordio in maniera generalmente improvvisa e consistono in: [febbre alta](#) fra i 38°C e i 40°C, [brividi](#), [mal di testa](#), [mal di gola](#), [dolori muscolari](#) e [ossei](#), [stanchezza](#) e debolezza, [tosse secca](#), [naso che cola](#), [congestione nasale](#), inappetenza.

## INFLUENZA I SINTOMI PRINCIPALI



## Quanti giorni dura in media l'influenza australiana?

### Quanto durano i sintomi?

Come abbiamo detto, i sintomi dell'influenza australiana e delle influenze stagionali in generale sono ad **esordio improvviso**. In molti casi, essi compaiono **dopo circa 1-2 giorni dall'avvenuto contagio**, difatti, il [periodo di incubazione](#) dell'influenza è piuttosto breve.

Una volta fatto il loro esordio, i sintomi dell'influenza australiana negli adulti perdurano solitamente per **3-4 giorni**, per poi attenuarsi e arrivare alla **guarigione**

**completa nel giro di una settimana circa**. Tuttavia, non si tratta di un valore assoluto, può esserci una **grande variabilità fra un individuo e l'altro** e, in alcune persone, alcuni sintomi come [febbre](#), [tosse](#), mal di gola, stanchezza, ecc. **possono durare anche più a lungo, fino a una o due settimane**.

La situazione può poi complicarsi nel qual caso vi sia la sovrapposizione di altre infezioni, sia di natura virale che di natura [batterica](#) (**sovrainfezioni**). In questi casi, la durata della malattia potrebbe essere maggiore, così come il tempo di guarigione e il periodo di [convalescenza](#).

## Quanto dura l'influenza australiana nei bambini?

Secondo i dati forniti dal sistema di sorveglianza integrata Influnet dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), l'influenza australiana - benché interessi individui di tutte le età - sembra colpire soprattutto la **popolazione in età pediatrica** e, in particolar modo, i **bambini con età inferiore ai 5 anni**.



In questa fascia della popolazione, la durata dell'influenza australiana sembra essere maggiore rispetto alla durata media negli individui adulti e può variare **dai 5 ai 10 giorni**. Ad ogni modo, anche in questi casi, può esserci una certa **variabilità fra un bambino e l'altro**: la durata dell'influenza australiana e dei suoi sintomi, difatti, potrebbe essere inferiore o superiore a quanto sopra indicato.

## Per quanto tempo circolerà l'influenza australiana?

Trattandosi dell'influenza stagionale 2022-2023, ci si aspetta che l'influenza australiana continui a circolare durante tutti i mesi invernali e freddi.

Entrando più nel dettaglio, secondo il parere di diversi medici, il **picco** dell'influenza australiana è **atteso per gennaio**.

Difatti, in linea generale, l'influenza stagionale nel nostro Paese, registra il suo picco fra dicembre e febbraio.

## Come comportarsi in presenza di influenza australiana?

Innanzitutto è molto importante **stare a riposo e al caldo**. Dopodiché, è molto importante **bere** molti liquidi al fine di **prevenire la disidratazione** e consumare **pasti facilmente digeribili**.

Per evitare di favorire la diffusione del virus, quando si manifestano sintomi influenzali, è opportuno restare a casa ed evitare, o quantomeno limitare, il contatto con altre persone. Nella **prevenzione** della contrazione dell'infezione anche il corretto **lavaggio delle mani** e l'uso di **mascherine** introdotte per via della **pandemia** da COVID-19 possono rivelarsi ottimi strumenti.

In caso di sintomi particolarmente intensi e/o fastidiosi, è possibile ricorrere all'uso di farmaci per alleviarli, come ad esempio, **paracetamolo** o **FANS** per il trattamento di febbre e **dolori**, **antitussivi** per **contrastare la tosse** secca, ecc. In qualsiasi caso, prima di assumere qualsivoglia tipo di farmaco, è opportuno **contattare sempre il proprio medico**.



# Effetto yo-yo : perché si recuperano i chili persi?



Al congresso della Società Europea di Endocrinologia Pediatrica (ESPE) si è discusso del cosiddetto "effetto yo-yo" cioè l'alternarsi tra gli sforzi di perdere chili di peso per vederli poi riguadagnarli velocemente.

Se la perdita di peso è rapida, entro le 24 settimane, gli ormoni intestinali, come ad esempio la grelina, inviano forti segnali di sazietà al cervello dopo un pasto, il desiderio di mangiare non precipita. Questo perché le aree cerebrali non riescono a rimodulare il senso della fame di pari passo all'intestino. Così la fase di mantenimento è più incline a fallire e i bimbi obesi che hanno perso peso rapidamente, tendono a recuperarlo.

Questi, in sintesi, i risultati di uno studio del Seattle Children's Hospital, appena pubblicato sulla prestigiosa rivista *The Journal of Clinical*

*Endocrinology and Metabolism* presentato al congresso ESPE.

In Italia, uno dei paesi europei con il più alto tasso di prevalenza dell'obesità infantile, i bimbi con obesità sono il 9,4% del totale e quelli in sovrappeso circa il 20%. Un problema particolarmente rilevante per la salute futura se si considera che il 40% dei bambini obesi diventeranno adolescenti obesi, e che l'80% degli adolescenti obesi saranno poi adulti obesi. Le conseguenze per la salute possono essere devastanti. L'obesità infatti aumenta, tra gli altri, il rischio di sviluppare diabete di tipo 2, malattie cardiache e cancro.

I ricercatori hanno preso in esame un gruppo di 28 bambini obesi, dai 9 agli 11 anni, dopo un programma dimagrante di 24 settimane, mettendolo a confronto con un altro gruppo di 17 bambini normopeso, a cui non era stata fatta seguire alcuna dieta specifica. Sottoposti a una risonanza magnetica funzionale, mentre guardavano immagini di alimenti ipercalorici, gli studiosi hanno osservato che i bimbi obesi che avevano ripreso peso, dopo essere riusciti a dimagrire rapidamente, mostravano alti livelli di attivazione delle aree cerebrali legati all'appetito, anche dopo i pasti.

Secondo i ricercatori, quindi l'insuccesso della dieta nei bimbi obesi dipende dall'incapacità del cervello di adattarsi alla rapida perdita di peso, a differenza dell'intestino che si adegua presto al nuovo peso del bambino rilasciando correttamente gli ormoni relativi alla sazietà dopo un pasto. Questo spingerebbe il bambino a mangiare di più anche se non ne ha bisogno, portandolo così a riprendere i chili persi in precedenza.

"Questo significa che il cervello dei bambini si trova in modalità "affamato" anche quando l'intestino rilascia ormoni che dovrebbero indurre la sensazione di sazietà-commentano

Mariacarina Salerno, presidente della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (SIEDP), e Stefano Cianfarani, ordinario di pediatria all'Università Tor Vergata di Roma e responsabile dell'Unità di Diabetologia e patologia dell'accrescimento dell'ospedale Bambino Gesù di Roma.

Insomma, l'intestino si adatta subito al nuovo peso e segnala correttamente che l'organismo non ha bisogno di mangiare. Di contro, il cervello non riesce a stare al passo e continua a lasciare accesa la "spia" della fame, spingendo il bambino a mangiare anche se non ne ha bisogno, portandolo così a riprendere i chili persi in precedenza con la dieta.

I ricercatori concludono che "In generale, questi dati suggeriscono che per trattare più efficacemente l'obesità nei bambini dovremmo evitare interventi che portano a veloci riduzioni del peso corporeo e puntare invece a gradualmente e coerenti cambiamenti nello stile di vita per raggiungere un peso stabile e migliorare anche la salute".

**Dott.ssa Maddalena Rossi**  
**Specialista in Scienze dell'alimentazione**

# 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.

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 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.



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, 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

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! 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, 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

**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

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!



**Educatrice Professionale  
D.ssa Ermelinda Cama**



**Tipologia : Secondo piatto**  
**Metodo di cottura:**  
**Stufatura - al forno**  
**Stagionalità : tutto l'anno**

**Informazioni Nutrizionali**  
**(per porzione)**  
**Calorie 238**  
**Proteine 31g**  
**Grassi 8,5 g**  
**Carboidrati 6,5 g**  
**Colesterolo 99 mg**

**Ingredienti per 4 persone**  
**Un filetto di maiale sgrassato**  
**(600gr. Circa)**  
**Cipollotti di Tropea n.4**  
**½ bicchiere di marsala**  
**Un cucchiaino di glassa di aceto balsamico**  
**Olio extra verdine gr.10**  
**Una noce di burro gr.5**  
**Sale e pepe q.b.**  
**Salvia,timo, rosmarino a piacere**

## La ricetta del Cuore Amico

### **Filetto di maiale al Marsala:**

*Economico e facile da reperire, il filetto di suino è spesso e ingiustamente sottovalutato. Inoltre contrariamente a quanto si può pensare, risulta particolarmente calorico e grasso. 100 grammi apportano meno di 4 grammi di grassi e meno di 150 calorie.*

- 1) *Affettare i cipollotti e metterli a cuocere a fuoco molto basso con un cucchiaino di olio. Iniziare subito ad aggiungere un po' alla volta il condimento balsamico (glassa) diluito di 3 parti. Coprire e lasciare stufare.*
- 2) *In una casseruola a bordi alti sciogliere la noce di burro con un cucchiaino di olio e aggiungere il filetto intero privato del grasso visibile e ben asciugato.*
- 3) *Girarlo di un quarto fino ad esaurire il fondo e poi irrorarlo con il Marsala. Mentre sfuma, continuare a girarlo senza coperchio.*
- 4) *Aggiungere sale e pepe e passare il tutto in forno a 180° direttamente sulla teglia per 30 minuti.*

*Ritirare il filetto dal forno e tagliarlo a fettine di 1 cm.circa. Deglassare la padella con una spruzzata di marsala a fuoco alto. Nei piatti caldi comporre la cipolla con delle formine tonde ( o utilizzarla come fondo) e unire due fette di filetto condito con la salsa.*  
**VARIANTI :** *è possibile non usare il forno - tagliare subito a fettine il filetto, infarinarlo e cuocerlo in tegame*



# Il Corriere dei più piccoli

da un'idea di Vincenzo Revisud

Facciamoci 4 risate



Stamattina lo specchio mi ha chiesto i documenti.

@brigitte\_gio



Un carabiniere trova un pinguino per la strada per cui telefona in centrale per chiedere cosa farne. "Portalo allo zoo" gli dicono. Il giorno dopo però ritelefona e chiede: "E oggi dove lo porto, al cinema?"..



"Appuntato, accenda la luce!" Il carabiniere continua a premere l'interruttore e il maresciallo gli chiede: "Ma cosa sta facendo?" E lui: "Maresciallo, c'è scritto 220 volt"



Un uomo arriva in Paradiso e inizia a fare amicizia con le altre anime. Ad un certo punto vede un signore tutto infreddolito gli chiede:

"Tu di che cosa sei morto?"

E quello: "Io sono morto congelato, e tu di che cosa sei morto?"

"Sono morto di gioia!" "Come sei morto di gioia? Raccontami!"

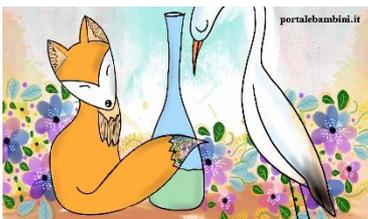
"Sono tornato a casa dal lavoro convinto che mi moglie mi tradisse, allora ho cominciato a cercare l'amante, ho cercato sotto il letto, in bagno, in cucina, negli armadi e non ho trovato niente, allora sono morto di gioia!" E l'altro: "Cretino, se aprivi il congelatore a quest'ora eravamo vivi tutti due!"

Due amici al bar: «Sono distrutto, la notte scorsa una zanzara non mi ha lasciato dormire!». «Ti ha punto?», gli chiede l'amico. «No, russava!».

Maio

Come disse toto: Siii sempre gentile e umile.... ricorda signori si nasce, non si diventa!

## LA VOLPE e LA CICOGNA : C'erano una volta una volpe e una cicogna che si



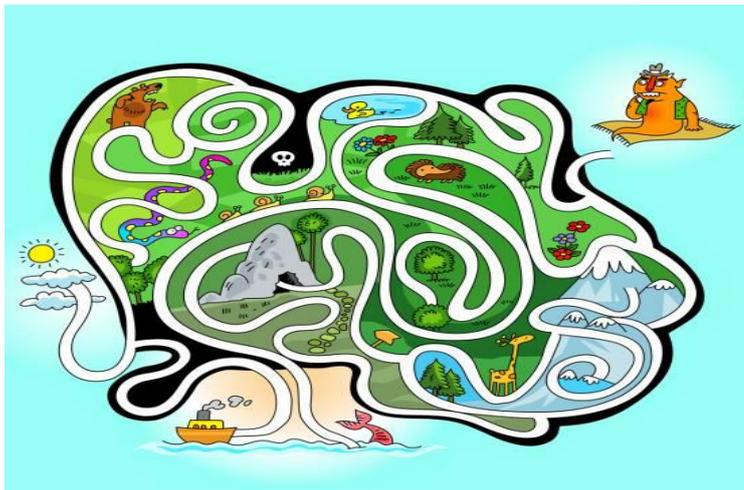
consideravano buone amiche

Un giorno la volpe invitò a pranzo la cicogna; per farle uno scherzo, preparò della minestra e la servì in due vassoi piatti: la volpe riusciva a leccare con facilità la minestra nel suo vassoio, mentre la cicogna riusciva a malapena a bagnare la punta del becco nella minestra.

"Non ti piace la minestra?" chiese la volpe alla sua amica.

"È buonissima, non preoccuparti; anzi, è così buona che son già sazia".

Qualche giorno dopo, la cicogna ricambiò l'invito: voleva restituire lo scherzo alla volpe. Arrivato il giorno del pranzo, imbandì la tavola ma mise tutti i cibi in vasi dal collo lungo, come quelli che si usano per i fiori. La cicogna infilava il suo lungo becco nei vasi, gustandosi i manicaretti prelibati che aveva preparato. La volpe, invece, per quanto provasse ad infilare il muso e ad allungare la lingua, rimase a bocca asciutta. "Non ti piace il pranzo che ti ho preparato?" chiese la cicogna. "Figurati, è delizioso. Così buono che sono già sazia" rispose la volpe. E così la cicogna si vendicò dell'amica burlona.



Che cosa fa un televisore  
 in mezzo di notte? Va in onda!

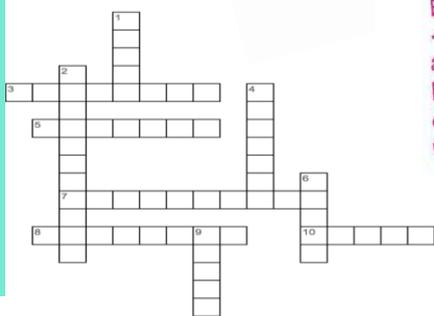
Can You solve this?

$\text{Sailboat} + \text{Sailboat} + \text{Sailboat} = 18$   
 $\text{Lifebuoy} + \text{Lifebuoy} + \text{Sailboat} = 14$   
 $\text{Lifebuoy} + \text{Star} + \text{Star} = 8$   
 $\text{Sailboat} + \text{Lifebuoy} + \text{Star} = \text{?}$   
 $\text{Lifebuoy} + \text{Star} - \text{Sailboat} = \text{?}$

Cosa ci fa un cucciolo di elefante su un cavallo?  
L'ele-fantino!

PORTALE BAMBINI

### Crucivi Animali s



Il prof a Pierino.  
 - quanti anni ho?  
 E Pierino - 48.  
 - Bravo! Come hai fatto a indovinare?  
 E Pierino: - Il mio vicino di casa ha 24 anni ed è un mezzo scemo...  
**KITTY 16** Junior

SFUMETTO SFUMETTO SFUMETTO SFUMETTO

COME SI CHIAMA L'OSPEDALE DELLE GALLINE?

IL POLLICLINICO

SFUMETTO SFUMETTO SFUMETTO SFUMETTO

Orizzontali →		Verticali ↓	
3.	5.	1.	2.
7.	8.	4.	6.
10.		9.	

© Pianetabambini.it

VORREI UN FORMAGGIO.  
DOPP?

NO, ADESS.

Risolvi il test

$\text{Snowman} + \text{Snowman} + \text{Snowman} = 6$   
 $\text{Snowman} + \text{Ice cream} + \text{Ice cream} = 10$   
 $\text{Snowman} = ?$   $\text{Ice cream} = ?$

Fantastic!

### AL MIO NONNO

C'è un amico assai speciale con cui gioco niente male; con lui scherzo, parlo, rido, e felice a lui m'affido. Se ho i compiti da fare o se invece vo' a giocare, non importa e sai perché? Lui è sempre accanto a me! Che sia giorno, notte o sera, alba, inverno o primavera, che sia estate oppure autunno io sto bene con il nonno!

Jolanda Restano

www.tuttodisegni.com

QUALE È IL PREMIO PER CHI VINCE IL FANTA SANREMO?

UNA CROCIERA CON ORIETTA BERTI

**È stato domani e sarà ieri. Cos'è? L'oggi.**

Write missing numbers

Tom LABIRINTO Jerry

© MondoFantastico.com

REBUS: 2, 3, 2, 2 = 9



# LE PROSSIME INIZIATIVE di “CUORE AMICO”

- ✚ (Marzo-Aprile) SCREENIG GRATUITO CARDIOLOGICO, DIABETICO e NUTRIZIONALE a **COGLIANDRINO di LAURIA**
- ✚ COLLABORAZIONE CON L'ISTITUTO COMPRENSIVO di **MARATEA**  
(Maratea 17,18,21 Aprile -Trecchina 19 Aprile) PROGETTO SCUOLA di PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- ✚ (Marzo-Aprile) SCREENIG GRATUITO CARDIOLOGICO, DIABETICO e NUTRIZIONALE a **TERRANOVA di POLLINO**

## I Benefici del Camminare

sviluppa il pensiero

migliora il tono muscolare

fa bene al cuore e ai polmoni

rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

si diventa più osservatori e sensibili all'ambiente

massaggia i nostri piedi

distende i nervi e rilassa

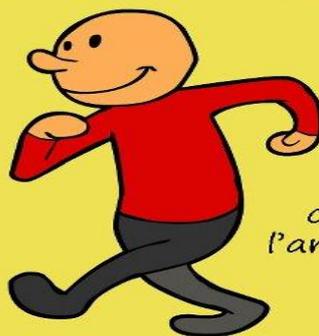
contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

ci aiuta a digerire dopo una grande abbuffata

ci regala fantastiche avventure



LOVE4GLOBE

Pag.1- Terzo Settore Copertina

Pag.2- Tesseramento 2023 – Corsi BLSD

Pagg.3- 10 Terzo Settore cos'è ?

Pag.11 Il cuore ingrossato

Pagg . 12-13 La medicina dei trapianti ha una lunga storia-

ùPag.-14 Il posto del cuore

Pag.- 15-16 – Sintomi del diabete : ecco come scoprirlo in tempo

Pag.- 17-18 L'influenza Australiana

Pag. -19 Effetto yo-yo : perché si recuperano i chili persi ?

Pag.- 20-21 Alcool, con te il mio cuore va in tilt !

Pag - 21 La ricetta del cuore amico

Pag. -22 – 23 Il corriere dei più piccoli

Pag. 24 Programma eventi - I benefici del camminare - sommario -

### SOMMARIO



