

Anno 5
Maggio 2005

n. 1

LEGA FRIULANA
PER IL CUORE



ORGANO UFFICIALE

Spedizione in abbonamento postale
comma 20/C legge 662/96
DCI - Udine

Tariffa associazioni Senza Fini di Lucro
ex Tabella C

Autorizzazione Tribunale di Udine
N. 6/2001 DEL 14/02/2001

IL BATTITO



In questo numero
Il Progetto 3C a Povoletto
prevenzione
cardiovascolare globale

L'ospite d'Onore:
il dr. Ezio Beltrame

I friulani del Cuore:
il prof. Attilio Maseri

*In copertina: La cinquecentesca Torre Savorgnan
a Savorgnano del Torre - Povoletto (Foto L. Merluzzi)*

Sommario

La parola del Presidente	3
Perchè sia sempre un "Anno del Cuore"	4
Cuore, Comunità, Comune: il Progetto 3C di Povoletto di Prevenzione Cardiovascolare Globale	5
L'ospite d'Onore: Il dr. Ezio Beltrame	8
Friulani del Cuore: il prof. Attilio Maseri	9
S&M Salute e Movimento, un'esperienza giovane	10
Una nuova rubrica: "La Cultura del Cuore"	13
Il Cuore per gli antichi Egizi	14
Inaugurazione del punto di defibrillazione a Nimis	16
Cucina e Salute	16

Pubblicazione edita con il sostegno della



**Fondazione Cassa di Risparmio
di Udine e Pordenone**

PER SAPERE QUALCOSA DI PIÙ SUL CUORE

**e sulle malattie cardiocircolatorie,
come prevenirle, come combatterle**

FATEVI SOCI DELLA LEGA FRIULANA PER IL CUORE

Socio Ordinario	€ 10
Socio Sostenitore	€ 60

**c/c postale n. 18817338 intestato
alla Lega Friulana per il Cuore
Via Savorgnana, 43 - 33100 Udine**



IL BATTITO

Organo ufficiale della Lega per il Cuore
Iscrizione al Tribunale di Udine n. 6 del 14.02.2001

Direttore
Pietro Villotta

Capo Redattore Responsabile
Diego Vanuzzo

Comitato di Redazione

Cav. Fausto Borghi
Dott.ssa Milena Broglia
Dott. Ezio Alberti
Dott.ssa Maria Grazia Baldin
A.S.V. Donatella Bellotti
A.S.V. Daniela Del Fabro
Dott. Paolo Maria Fioretti
Dott. Ugo Livi
A.S.V. Fabiola Mattiussi
Dott. Lucio Mos

Redazione artistica

Aldo Civaschi

Redazione Spazio Giovani

Elisabetta Borghi
Daniele Musig
Antonio Vanuzzo

Direzione, redazione e amministrazione

Via Savorgnana, 43 - 33100 Udine
Tel. 0432/503449

Orario segreteria

Martedì e giovedì
dalle 10,00 alle 12,00
Tel. 0432/478686
posta.delcuore@tiscali.it

Membri Consiglio Direttivo

Fausto Borghi (Presidente)
Milena Broglia (Vice-presidente)
Odette Boschi
Aurelio Burba
Rosanna Cumaro
Romano De Paoli
Paolo Maria Fioretti
Luciano Fornasari
Vincenzo Marchese
Mario Martina
Duilio Tuniz
Diego Vanuzzo (Segretario)

Responsabile Amministrativo

Rag. Eugenio Nobile



La parola del Presidente



LEGA FRIULANA PER IL CUORE

Cari Amici e Soci della Lega Friulana per il Cuore, chiuso il 2004 con ben 38 iniziative di prevenzione cardiovascolare e di sostegno alle strutture cardiologiche e cardiocirurgiche della Provincia di Udine, ci siamo rimessi all'opera con entusiasmo, rinnovando il Consiglio Direttivo e la nostra Rivista: Il Battito. Il nostro Comitato Tecnico Scientifico di specialisti volontari, ha alacramente lavorato e predisposto un modello operativo per la salute cardiovascolare della comunità che la Lega Friulana per il Cuore intende offrire ai cittadini tramite gli amministratori comunali, i medici di medicina generale e le persone di buona volontà, compresi benefattori e sostenitori economici, per "fare" e non "declamare" la prevenzione.

Il Progetto 3C di Povoletto, è il primo esempio concreto di questo approccio, che sarà seguito dai Comuni del Triangolo della Sedia. Nel ringraziare tutti ed in particolare il Sig. Aldo Civaschi, nuovo "Art Director" volontario de "Il battito", chiedo a tutti i nostri sostenitori di darci una mano e soprattutto di aumentare il numero di soci. Più forti faremo di più.

Perchè sia sempre un “Anno del Cuore”

Dr. Diego Vanuzzo ed il Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore: Dr. Paolo M. Fioretti (coordinatore), Dr. Ezio Alberti, Dr.ssa Maria Grazia Baldin, Dr. Ugolino Livi, Dr. Lucio Mos, Dr. Duilio Tuniz (segretario).

Il 2004, proclamato ufficialmente “Anno del Cuore”, è finito ed anche se molte iniziative non sono balzate agli onori della cronaca, sicuramente sono state lanciate dalle Istituzioni - Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità di Roma (ISS), Regioni – e dalle Associazioni Cardiologiche e della Medicina Generale alcune azioni di grande rilievo per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. La principale, per entità ed importanza, è quella collegata alla diffusione delle “Carte Italiane per il Rischio Cardiovascolare Globale” prodotte dall’ISS inviate a tutti i Medici Italiani. Nel N° 3/2004 de Il Battito le Carte sono state presentate in dettaglio, ma ci piace qui ricordare che esse sono derivate dall’osservazione accurata per circa 10 anni di quattro gruppi di popolazione italiana sana al momento della valutazione, eseguita tra la metà degli anni ’80 e la metà degli anni ’90, di età iniziale dai 35 ai 69 anni. Nei gruppi c’erano uomini e donne del Friuli, seguiti dal Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Udine, della Brianza, seguiti dalle Università di Milano-Bicocca e Varese, del Lazio, seguiti dall’ISS e della Campania, seguiti dall’Università Federico II° di Napoli. Siamo veramente orgogliosi che la nostra popolazione abbia contribuito alla

creazione di questo importante strumento che, riuscendo a stimare il rischio di una persona di avere un infarto miocardico o un ictus cerebrale, consente di intraprendere efficaci misure preventive. Il pregio delle Carte dell’ISS (chi ha il computer con internet può saperne di più al sito www.cuore.iss.it), è il fatto che sono aggiornate e facilmente usabili; esse costituiranno la base dei Progetti di Promozione della Salute Cardiovascolare nella comunità che la Lega Friulana per il Cuore ha delineato e predisposto per operare in collaborazione con i Comuni della nostra Provincia. Un Progetto “tipo” di questo genere è quello denominato 3C – Cuore, Comunità, Comune – che il Comune di Povoletto e la Lega hanno approvato e che si sta muovendo dalla fase di preparazione a quella di attuazione. Nelle pagine seguenti troverete una descrizione più ampia del Progetto 3C, che confidiamo possa, con quello del “Triangolo del Cuore” nei Comuni di Manzano, San Giovanni al Natisone e Corno di Rosazzo, diventare un “modus operandi” di un’alleanza tra cittadini, Lega Friulana del Cuore e Comuni che possa estendersi ad altre comunità friulane. Se i “Progetti del Cuore” diventano patrimonio della gente, molte sofferenze saranno evitate. Contiamo sull’aiuto di tutti.



Cuore, Comunità, Comune: il Progetto 3C di Povoletto di Prevenzione Cardiovascolare Globale

A cura del Comitato di Redazione

E' finalmente iniziata la FASE ESECUTIVA del Progetto 3C di Povoletto, già presentato ai nostri lettori nel N° 4/2004 de Il Battito. Ricordiamo che il Progetto 3C è stato voluto dall'Amministrazione Comunale, in particolare dal Sindaco Dr. Alfio Ciccotti e dall'Assessore all'Assistenza Prof.ssa Bruna Tracogna che hanno fatto proprie le proposte della Commissione per la Promozione della Salute del Comune di Povoletto, di cui è Presidente il Dr. Fausto Borghi. Questo nuovo prestigioso mandato del Dr. Borghi, energico Presidente della Lega Friulana per il Cuore (LFC) ha sicuramente facilitato i contatti tra Comune di Povoletto e Lega abbreviando, ma non sminuendo, la necessaria FASE DI PREPARAZIONE, che ha visto svariati incontri tra Amministrazione di Povoletto, Presidente e Vice-presidente della LFC (Dr. Borghi e Dr.ssa Milena Broglia) ed i cardiologi Paolo Maria Fioretti, Diego Vanuzzo e Duilio Tuniz esponenti del Comitato Tecnico-Scientifico della LFC, per concludersi con una riuscita "Cena del Cuore" -buona e sana- organizzata dalla Dr.ssa



Broglia, Farmacista e Maestra di Cucina, presso il Ristorante "Ai Pavoni" di Povoletto. La fase esecutiva del Progetto 3C di Povoletto si articola, per ora, in tre linee operative per le quali sono state assicurate adeguate risorse dal Comune di Povoletto e da benefattori, tra cui il Credito Cooperativo Friuli e il Gruppo Luci del Dr. Adriano Luci. Le linee

operative sono: 1) **comunicazione ed azione di comunità** 2) **valutazione del rischio cardio-vascolare globale**, 3) **azioni per l'autogestione del rischio cardiovascolare elevato**. Le linee operative sono state scelte in base al concetto di "costo di opportunità", termine coniato nell'ambito della grande iniziativa canadese di promozione della salute cardiovascolare "*Heart Health Initiative*", per definire i criteri con cui attivare le iniziative più efficaci consentite dalle risorse disponibili. Ricordiamo che in prevenzione cardiovascolare le iniziative sono efficaci se, oltre ad avere il sostegno istituzionale: a) coinvolgono la maggioranza dei cittadini, i residenti medici, farmacisti, professionisti socio-



Come Sindaco del Comune di Povoletto sono particolarmente lieto di presentare ai miei concittadini ed alla più ampia comunità della Provincia di Udine l'avvio del Progetto 3C, Cuore Comunità Comune, approvato dalla Giunta Comunale come prima iniziativa concreta di promozione della Salute nel territorio. È questa la prima realizzazione della Commissione per la promozione della Salute del nostro Comune, da noi voluta ed affidata ai Consiglieri Cav. Fausto Borghi (Presidente), Prof.ssa Bruna Tracogna, Arch. Andrea Romito e Sig. Silvano Basso.

A quanto mi consta siamo il primo Comune in Regione ad aver istituito un simile strumento consultivo, anche se molti altri aderiscono alla rete delle Città Sane. Naturalmente un ambiente esterno salubre è anche per noi prioritario, ma sappiamo che i nemici numero uno della salute sono le malattie cardiocircolatorie ed i tumori, in larga parte prevenibili con stili di vita sani. Un grazie particolare alla Lega Friulana per il Cuore che, con la sua esperienza, ci affianca volontariamente nel Progetto 3C.

sanitari, b) prevedono la partecipazione attiva di tutti gli aderenti, c) identificano un percorso per cui gli esperti condividono progressivamente le loro conoscenze con i volontari della comunità d) comportano la raccolta di indicatori di monitoraggio per superare le criticità e rilanciare l'azione, e) mirano alla sostenibilità da parte della comunità. Un'altra caratteristica delle linee operative è la progressività, intesa non solo come l'ovvia impossibilità di fare "tutto e subito", ma come l'approccio sistematico alla ritardatura delle iniziative in rapporto alle esigenze man mano espresse dalla comunità. Le linee operative necessitano infine della condivisione da parte della comunità, per cui Amministratori ed Esperti presentano delle bozze di programma che



L'intervento della dott.ssa Brogna, tra il cav. Borghi, il dott. Vanuzzo e il dott. Tuniz, alla Cena salvacuore a Povoletto.

diventano attuative dopo momenti di illustrazione, valutazione e confronto. In questa ottica sono qui descritte le proposte che l'Amministrazione di Povoletto ed i Tecnici, Cardiologi della LFC e Medici di Medicina Generale di Povoletto, dr.ssa Emanuela Cucchiari, dr. Pier Luigi Navarra e dr. Alessandro Fornasier, faranno nella prima assemblea di comunità indetta per il 27 Giugno 2005. Per la **comunicazione ed azione di comunità** verranno proposti: I) incontri periodici sui temi degli stili di vita "salvacuore" con distribuzione di ma-

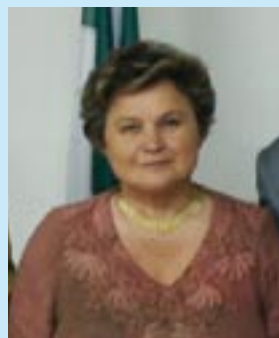
teriale; II) un corso di formazione per volontari "animatori di comunità"; III) un corso di cucina per la sana alimentazione; IV) un'iniziativa per la promozione dell'attività fisica. Per la **valutazione del rischio cardio-**



Da sx il cav. Borghi, la prof.ssa Tracogna, il Sindaco Cecutti e l'Arch. Romito.

vascolare globale, sarà proposto un percorso per cui i cittadini adulti dai 35 ai 74 anni saranno valutati dai loro Medici Curanti in relazione al rischio di subire un evento cardiovascolare, con la redazione di una scheda anonima che sarà computerizzata per la “diagnosi del rischio di comunità” eseguita dal Comitato Tecnico-Scientifico della LFG e dai Medici. Naturalmente i Medici prenderanno le opportune misure per ridurre il rischio a tutti, secondo le Linee Guida Nazionali ed Internazionali esistenti. Per quanto riguarda le **azioni per l'autogestione del rischio cardiovascolare elevato** saranno proposte le seguenti iniziative: I) un corso residenziale per soggetti ad alto rischio che non hanno ancora subito un evento cardiovascolare (prevenzione primaria), articolato in due sabati successivi; II) un corso di attività fisica con supervisione tecnica per persone con malattie delle coronarie (prevenzione secondaria). Nell'assemblea di comunità del 27 Giugno 2005 i cittadini saranno invitati a valutare le proposte e, se accettate, a concordare la tempistica per consentire la maggior partecipazione degli interessati. Il Progetto 3C di Povoletto ha l'ambizione di

inaugurare un nuovo e diverso modo di promuovere la salute cardiovascolare, forgiando una vera e propria alleanza tra comunità, Istituzioni, volontariato, che consenta di camminare insieme condividendo le conoscenze, creando opportunità di salute, ripensando ad un modo di vivere insieme in cui gli stili di vita salvacuore non solo siano adottati, ma consentano l'esperienza di intenso benessere che la loro pratica continuativa comporta. Provare per credere.



Come Assessore all'Assistenza del Comune di Povoletto mi associo al Sindaco nell'esprimere il mio compiacimento per l'avvio del Progetto 3C, Cuore Comunità

Comune. Vorrei sottolineare due punti importanti del percorso che ha portato al lancio dell'iniziativa. Il primo è l'alleanza per la salute che si è creata tra i Consiglieri Comunali, indipendentemente dalla loro collocazione: è significativo che la Commissione Comunale per la Promozione della Salute sia presieduta dal Cav. Fausto Borghi eletto nella lista “Progetto Comune”. Il secondo è l'aspetto educativo che connota il Progetto 3C. Avendo esperienza come insegnante, ho sostenuto pienamente l'idea, propositaci dalla Lega Friulana per il Cuore, di avviare un processo partecipativo di apprendimento della comunità. L'educazione e l'autoeducazione sono strumenti fondamentali per scegliere stili di vita sani, protettivi della salute. Confido che i cittadini di Povoletto, collaborando attivamente al Progetto 3C, aumentino la “cultura della salute e del benessere” che è il vero patrimonio di una comunità sana.

L'ospite d'Onore: Il dr. Ezio Beltrame

Assessore Regionale alla Sanità del Friuli Venezia Giulia



Il Dr. Ezio Beltrame si è laureato in Medicina nel 1981 presso L'Università degli Studi di Trieste, dove ha conseguito anche la Specializzazione in Ortopedia; esercita come Medico di Medicina Generale a Mortegliano. Vicesindaco dello stesso Comune per molti anni, tra le molte iniziative al suo attivo la "Scuola Territoriale della Salute" organismo operante negli 11 Comuni del Distretto di Codroipo con compiti di indirizzo, coordinamento e ricerca nel campo della prevenzione primaria. Dal 2004 è Assessore per la Salute e la Protezione Sociale del Friuli-Venezia Giulia ed è stato chiamato a far parte del Comitato Strategico del Centro Controllo Malattie del Ministero della Salute a Roma.

Cari Soci e Simpatizzanti della Lega Friulana per il Cuore, da anni seguo con interesse le Vostre iniziative e ricordo ancora con piacere i Corsi di Cucina Sana che abbiamo organizzato con Voi a Mortegliano nell'ambito della Scuola Territoriale della Salute. Come allora, anche nel mio ruolo attuale credo molto nel coinvolgimento attivo della comunità nella gestione della salute e, in questo contesto, un ruolo fondamentale è svolto dal volontariato socio-sanitario, in stretta sintonia con le Istituzioni locali e le Aziende Sanitarie. In un momento di grande complessità per la sanità regionale e nazionale, dovuta non solo a risorse "finite" ma all'invecchiamento della popolazione, la "prevenzione attiva" di comunità può diventare un'importante strumento per migliorare la salute, riducendo il carico sociale ed economico delle malattie. Vi esprimo pertanto tutto il mio apprezzamento per le Vostre iniziative e mi adopererò, per quanto possibile, per sostenerle.



*Regione Autonoma
Friuli Venezia Giulia*



Meriti oltre la Patria del Friuli**Friulani del Cuore: il prof. Attilio Maseri**

Nato ad Udine, laureato in Medicina a Padova, Attilio Maseri ha lavorato con il Premio Nobel Dr A. Cournand alla Columbia University di New York. Specializzatosi in Cardiologia ed in Medicina Nucleare, nel 1967 è divenuto Direttore del Centro di Ricerche Coronariche del C.N.R. di Pisa. Nel 1979 è stato chiamato alla Cattedra di Cardiologia dell'Università di Londra presso l'Hammersmith Hospital. Nel 1991 il rientro in Italia, come Direttore dell'Istituto di Cardiologia al Policlinico Gemelli della Cattolica di Roma. Dal 2001 è Direttore del Dipartimento Cardio-Toraco-Vascolare dell'Istituto Scientifico San Raffaele, a Milano. Dal 2004 è Presidente dei Cardiologi Italiani. E' autore di 700 articoli pubblicati su riviste internazionali ed ha curato anche la Regina d'Inghilterra e Papa Giovanni Paolo II.

Cari Amici, ai Friulani piacciono i fatti più delle parole e Vi posso assicurare che questa è stata una delle caratteristiche della mia carriera, forse anche per questo così prestigiosa. Anche adesso al San Raffaele di Milano il desiderio di “fare” qualcosa per scoprire le cause dell'infarto e delle altre malattie coronariche è l'ispirazione costante della mia attività. Dico sempre che c'è ancora bisogno di descrivere bene ed indagare queste malattie, che secondo me possono avere cause diverse, come le anemie che talvolta sono causate da poco ferro, talaltre da difetto di vitamina B12 e folati, altre volte da cause genetiche etc. Molto è stato fatto per combattere l'infarto, dalle Unità Coronariche all'angioplastica primaria -tecnica che riapre la coronaria chiusa causa dell'infarto; molto però rimane ancora da fare se consideriamo che il 35-40% dei colpiti non ce la fa a raggiungere l'ospedale perchè muore prima, spesso nel giro di minuti. Sono molto gratificato che in questa mia attività di ricerca sia stato possibile associare tutti i cardiologi del Friuli Venezia Giulia, nel Progetto “Epidemiologia delle Sindromi Coronariche Acute” dell'Agenzia Regionale della Sanità, sotto l'egida del Ministero della Salute. Il Progetto sta entrando proprio in questi giorni nella sua fase attuativa, dopo una laboriosa fase di preparazione. Confido che i suoi risultati saranno d'aiuto ai cittadini della nostra regione ed auspico il sostegno di tutti, in particolare dei “volontari del cuore”.

S&M Salute e Movimento, un'esperienza giovane

L. Sepulcri, D. Andreuzza, F. Bortolameazzi, I. Campanella, C. Carchio, D. Cristin, F. De Luca, A. Di Vora, M. Drigani, G. Esente M. Ligorio, F. Modugno, G. Nimis, G. Paoloni, A. Tonutti del Liceo Classico "J. Stellini" di Udine. F. Grazzina, E. Rejc del Corso di Laurea di Sc. Motorie dell'Università degli Studi di Udine.

Nel Piano dell'Offerta Formativa del liceo classico J. Stellini di Udine la salute riveste un ruolo importante all'interno di ogni disciplina. Uno degli obiettivi formativi è costituito dal raggiungimento, da parte degli studenti, delle competenze necessarie per assumere abitudini e comportamenti utili a salvaguardare la propria salute ed il proprio benessere psicofisico. Sapere come siamo fatti, come reagiamo agli stimoli, quale incidenza hanno le



Alcuni allievi delle classi terze dello Stellini durante il Test di Cooper

nostre abitudini di vita sull'efficienza psicofisica, costituisce il punto di partenza di una responsabile salvaguardia della salute. Lo stile di vita dei paesi industrializzati ha portato l'individuo ad avere scarse sollecitazioni motorie con il conseguente aumento di patologie come l'obesità, fattore di rischio per diabete, malattie cardiovascolari, endocrine, metaboliche, per alcuni tumori e per complicanze dell'apparato muscolo-scheletrico. Il nostro Istituto, nella convinzione che i tradizionali messaggi di prevenzione siano meno efficaci dell'esperienza

pratica, ha proposto agli studenti delle classi terze un percorso di ricerca per verificare l'incidenza delle abitudini di vita sull'efficienza fisica. È stato realizzato, attraverso una organizzazione per fasi, un modulo interdisciplinare di educazione

alla salute con lo scopo di verificare se le abitudini di vita di una persona incidono sull'efficienza motoria e di definire il ruolo della frequenza cardiaca per la valutazione delle proprie capacità, l'ottimizzazione

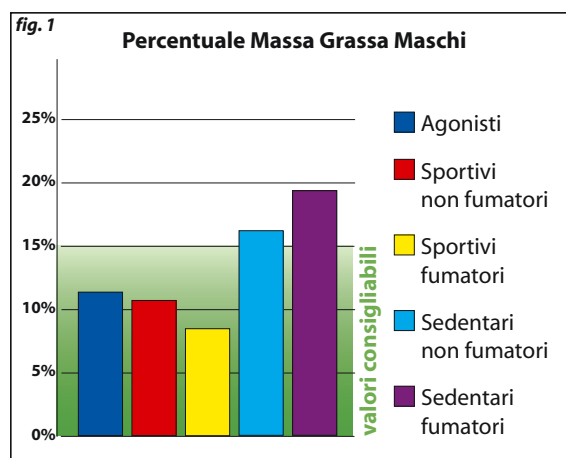
dei carichi di lavoro e la personalizzazione dell'allenamento. È stato pertanto creato un protocollo di esercizio finalizzato alla valutazione del massimo consumo di ossigeno, indicatore di capacità di esercizio di resistenza all'analisi dell'andamento della frequenza cardiaca ed alla valutazione di importanti misure corporee, in particolare la percentuale di massa grassa. È stato redatto ed attuato un programma molto dettagliato, con specificazione di prerequisiti, discipline coinvolte, tempi (ben 48 ore da novembre ad aprile), attività, metodi, strumenti, spazi, programmazione

SEM

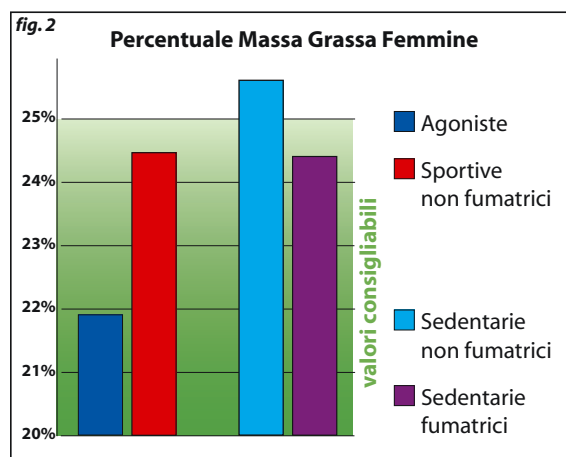
delle fasi. Un rilievo peculiare è stato dato alla conoscenza degli aspetti chimici, fisiologici e psichici del fumo, che interferisce pesantemente con le prestazioni fisiche e con la nutrizione, perchè impedisce il corretto assorbimento dei cibi danneggiando il sistema gastrointestinale. Dal punto di vista pratico è stato creato un protocollo di esercizio per la valutazione di: massimo consumo di ossigeno con metodo indiretto, andamento della frequenza cardiaca, percentuale di massa grassa, indice di massa corporea come indicatore dello stato del peso. Il massimo consumo di ossigeno, importante indicatore di capacità fisica, è stato valutato con il test di Cooper che prevede una corsa in cui si deve mantenere la massima velocità possibile per 12 minuti. In funzione della distanza percorsa, tramite una formula, si ricava il dato. I test sono stati eseguiti su 149 studenti del Liceo Classico "J. Stellini" di Udine, 51 di sesso maschile di anni 18, peso medio kg 68,5 e altezza media cm 180,4; e 98 di sesso femminile di età 18, peso medio kg 57,8 e altezza media cm 168,5. Gli studenti sono stati suddivisi in categorie in base allo stile di vita:

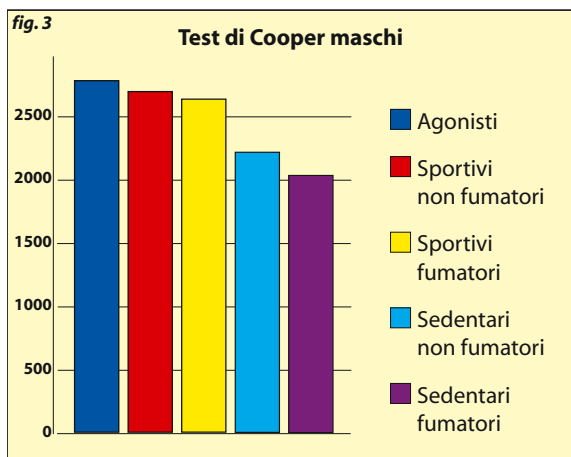
- **agonista:** chi si allena almeno due volte la settimana in funzione di una gara (25,5% dei maschi e 6,2 % delle femmine);
- **sportivo/a non fumatore:** chi svolge regolarmente attività motoria non finalizzata a una competizione (21,6% dei maschi e 31,6% delle femmine);
- **sportivo fumatore:** chi svolge regolarmente attività motoria non finalizzata

- a una competizione e fuma regolarmente (9,8% dei maschi, nessuna femmina);
- **sedentario/a non fumatore:** chi non svolge alcuna attività motoria (52,9% dei maschi, 62,2% delle femmine);
- **sedentario/a fumatore:** chi non svolge alcuna attività motoria e fuma regolarmente (13,7% dei maschi, 17,3% delle femmine).

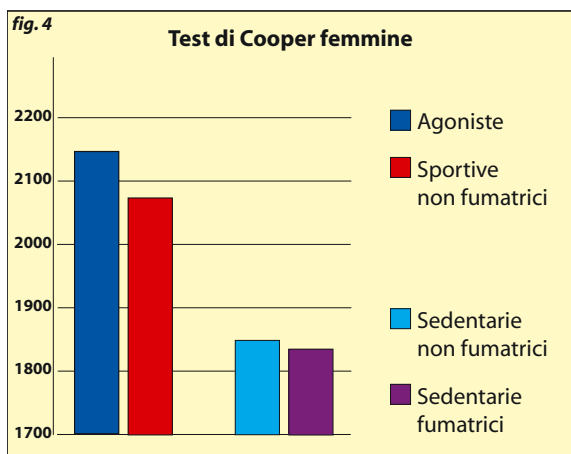


Pertanto in totale fumano il **23,5% dei maschi ed il 17,3% delle femmine**. Al termine dei 3 minuti di recupero, seguenti il test di Cooper, i maschi e le femmine agonisti mostrano una frequenza cardiaca più bassa rispetto a tutte le altre categorie, ad indicare una maggiore efficienza del sistema cardiocircolatorio nei soggetti che praticano un'attività sportiva





sistemica. Riportiamo in sintesi, altri risultati principali. Le Fig. 1 e 2 dimostrano come la sedentarietà favorisca una massa grassa non raccomandabile in entrambi i sessi, con l'eccezione delle sedentarie fumatrici che hanno una massa grassa inferiore, ma a caro prezzo. Infatti le Fig. 3 e 4 illustrano i risultati del Test di Cooper, che indicano chiaramente la prestazione peggiore nei sedentari fumatori, inferiore a quella già ridotta dei sedentari. Il lavoro svolto si pone come punto di partenza di un percorso di promozione alla salute che inizia dalla consapevolezza che le nostre abitudini di vita incidono sull'efficienza fisica e ciò si concretizza nell'indicazione di cosa e come fare per migliorare o mantenere una buona salute.



I RISULTATI ILLUSTRATI AD AUTORITA', ESPERTI E GENITORI

La presentazione aperta dagli Assessori Provinciali all'Istruzione e alla Cultura.

«È fondamentale diffondere tra i giovani la cultura del benessere psicofisico – hanno rilevato congiuntamente gli assessori all'istruzione Paride Cargnelutti e alla cultura Claudio Bardini introducendo i lavori – questo studio ha dimostrato ancora una volta come siano molto più efficaci i messaggi che arrivano ai giovani da esperienze sul campo, fatte attraverso la sperimentazione e la consapevolezza della realtà». L'assessore Cargnelutti, ha spiegato poi come «la Provincia ha dato il pieno sostegno a tutte le iniziative volte a diffondere tra i giovani la cultura del benessere: non ultimo il sondaggio che l'ente intermedio ha realizzato fra oltre 3000 alunni delle scuole medie, per capire quale sia l'interazione tra il piccolo schermo e i bambini. L'indagine - ha continuato - diventa anche strumento di prevenzione, perchè i bambini della fascia d'età monitorata vanno tutelati il più possibile. È proprio a loro, infatti, che si rivolge la Tv, e nella maggior parte dei casi li utilizza come i diretti destinatari delle informazioni commerciali, influenzando loro e i gusti di tutta la famiglia.



L'intervento dell'Assessore Provinciale all'Istruzione Paride Cargnelutti (in piedi). Da sinistra: l'Assessore Provinciale alla Cultura Claudio Bardini, il Prof. P.E. Di Prampero preside del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine, la Prof. A.M. Germini-Fantini Preside dello Stellini ed il Dr. Diego Vanuzzo, cardiologo e segretario della Lega Friulana per il Cuore.

Una nuova rubrica: “La Cultura del Cuore”

A cura del Comitato di Redazione

Cari lettori de “Il battito”, nel tentativo di rendere la nostra piccola rivista piacevole ed interessante, oltre che istruttiva, vi presentiamo, a partire dal N° 1 del 2005 una nuova rubrica che abbiamo voluto chiamare “la cultura del cuore”.

Il cuore è da sempre “un protagonista” dell’avventura umana in molti campi, non solo in quello della scienza e della medicina, ma anche nella letteratura, nella pittura e nella musica, ed è rilevante il suo significato in rapporto alla religione, a come veniva e viene percepito ed espresso che e nei diversi contesti questa rubrica vorremmo questi aspetti “diversi” del prima parte di un interes-



nelle varie epoche storico-culturali e linguistici. In presentare brevi saggi di cuore. Cominciamo con la sante articolo di Giovanni Molinis e Gabriella Vignoli su “Il Cuore per gli Antichi Egizi”, che vedrà il seguito nel N° 2 del 2005. Ci piacerebbe però, con l’aiuto dei lettori, riportare nei prossimi numeri frammenti significativi della cultura friulana del cuore, anche in “*marilenghe*” ma con traduzione allegata per i non friulanofoni: brevi poesie, proverbi, modi di dire, espressioni tipiche per descrivere i sintomi cardiologici, ma anche riproduzioni in tema degli artisti friulani contemporanei, fotografie in cui appaia la forma del cuore per giochi di forme o di luce. L’unico limite che abbiamo è lo spazio, sempre tiranno.

Chi fosse interessato a collaborare, in modo volontario e senza compenso, può farlo indirizzando il materiale a Daniela Del Fabro, preferibilmente per e-mail: daniela.delfabro@ass4.sanita.fvg.it; per chi non l’avesse l’indirizzo postale è: Dipartimento di Prevenzione, ASS 4, Via Chiusaforte 3, 33100 Udine.

Il Comitato di Redazione de “Il battito”, a proprio insindacabile giudizio, si riserva la pubblicazione o meno dei materiali inviati, come pure la loro revisione editoriale, ma in questo caso propone le modifiche al mittente per l’approvazione o il ritiro del contributo.

Il Cuore per gli antichi Egizi

Giovanni Molinis, Gabriella Vignoli

Prima parte: il Cuore sacro

Per gli antichi Egizi il cuore era **“ib”**, un organo mitico con un importante significato religioso, ma scarso interesse scientifico. Infatti, i sacerdoti imbalsamatori procedevano alla semplice e grossolana asportazione degli organi dal corpo del defunto, tralasciando lo studio accurato dell'anatomia.

Sebbene non ci sia pervenuta nessuna descrizione diretta della tecnica dell'imbalsamazione, gli

egittologi hanno potuto ricostruire il procedimento grazie agli scritti di Erodoto (V secolo a.C.), Diodoro Siculo (I secolo a.C.), Plutarco (I secolo d.C.) e Porfirio (II secolo d.C.).

Così in succinto, sappiamo che il sacerdote, prima di iniziare la fasciatura con bende impregnate d'olio profumato, estraeva gli organi dal cadavere. Lacerava il cervello

con un uncino per asportarlo dal naso ed eviscerava l'addome ed il torace con le mani, attraverso una incisione che aveva praticato nel fianco sinistro del cadavere con un coltello di selce. Lasciava di

proposito in sede solo il cuore (**“ib”**), che eventualmente sostituiva con uno scarabeo (*simbolo della resurrezione*) di metallo prezioso o di pietra nobile, qualora l'avesse danneggiato accidentalmente.

Questo rito si fondava sul

fatto che l'antico Egizio credeva che il suo **“ib”** fosse il supporto materiale del proprio **“Ka”**, ossia del **“sè uguale ed eterno”**, cosiddetto **“doppio”**.

In coincidenza del decesso, **“Ka”** abbandonava momentaneamente il suo corpo sotto forma di uccello (una gru o uno sparviero) per intraprendere un lungo viaggio nel **“Duat”** (chiamato da-



Papiro funerario: scena del rito della “pesatura del cuore”. Thot tiene per mano “Ka” e guarda la bilancia. Anubi, inginocchiato sullo sgabello, è intento nella misurazione. Il cuore (“ib”) del defunto imbalsamato è sul piatto sinistro della bilancia, la dea Maat sul destro (entrambi sono rappresentati dai rispettivi geroglifici). La “bestia laida” attende impassibile. In questa immagine non è raffigurato Osiride (vedi testo).

gli egittologi “regno dei morti”), che era ritenuto “il luogo” *eterno ed uguale* alla valle del Nilo.

In questa visione d’insieme dell’ “Essere (il tutto) eterno”, gli antichi Egizi non concepivano “il divenire” (concetto sviluppatosi poi nell’antica cultura greca e proseguito nella nostra occidentale), che implica il “cambiamento delle cose”. Credevano nel “*sè, per sè, in sè*” dell’essere (l’individuo) e delle cose. Pertanto, “*doppio*” non era inteso come “divenire”, ma come “il tutt’uno imperituro ed eterno, non diveniente altro da sè”, ossia “l’essere che rimaneva sè stesso, senza mutare (*in sè*), e che persisteva eternamente (*per sè*)”.

Così, “*Ka*” era “l’immutato eterno” del corpo e “*Duat*” dell’ambiente terreno. “*Duat*” era suddiviso nei 12 settori delle “*12 Ore della notte*”, comunicanti con alte “*porte*” alla cui guardia stavano gli “*ùrei*”, serpenti che ritti sulle code altavano fiamme. “*Ka*” doveva superare i 12 settori, che rappresentavano 12 insidiose prove. Per aiutarlo in questo viaggio nell’ignoto, veniva posto tra le gambe del suo corpo imbalsamato il rotolo di papiro dei “*Capitoli del giorno futuro*” (detto dagli egittologi “*Libro dei morti*”), dove erano illustrate le difficoltà, che avrebbe incontrato, e descritti i suggerimenti per affrontarle. Superate le 12 prove, “*Ka*” compariva al cospetto dei “*Signori della giustizia*”, che formavano il tribunale divino, per essere giudicato sulla sua condotta terrena. Rivolgendosi ai “*42 temibili giudici, accovacciati sui talloni*” e che “*vedono tutta la vita in un attimo*”, “*Ka*”

pronunciava la cosiddetta “*confessione negativa*”, che consisteva nel dichiarare di non aver commesso ben 400 azioni indegne. Quindi, “*Ka*” consegnava “*ib*”, il cuore del suo corpo imbalsamato, affinché fosse pesato per controllare la veridicità della sua discolpa.

E’ la conturbante scena della “*pesatura del cuore (“ib”)*”, chiamata dagli egittologici “*psicostasia*”, dipinta su tutti i papiri funerari (Fig.1): Osiride (*signore del Duat*), Thot (*dio della saggezza*), “*Ka*” in piedi alle spalle di Thot e la “*bestia laida*” (*mostro con il ventre di ippopotamo, la testa di leonessa, le fauci di coccodrillo*) sono rappresentati attorno ad una bilancia. Su un piatto è posto “*ib*” e sull’altro Maat (*dea della Legge e dell’Ordine*). Anubi (*custode del Duat*) manovra la bilancia per la pesatura.

Se l’ago restava in equilibrio, Thot si rivolgeva ad Osiride, pronunciando la sentenza favorevole: “*Ib è pesato, è sincero poiché non è più pesante* (di Maat)”. A questo punto “*Ka*” poteva salire sulla Barca del dio Sole (“*Atum-Ra*”) e da quel momento “*gioire nell’eterno*”.

Se la confessione era bugiarda, “*ib*” risultava falso (più pesante di Maat) e la “*bestia laida*” si faceva carico di precludere a “*Ka*” la gioia eterna.

Per gli antichi abitanti della valle del Nilo era fondamentale una condotta terrena rispettosa e benevola verso le persone e gli animali (sono migliaia le mummie ritrovate di ibis, babbuini, tori), unita ad un atteggiamento paziente e non avido.

Inaugurazione del punto di defibrillazione a Nimis

E' stato recentemente presentato a Nimis il progetto "Tutti insieme per la vita", per il trattamento extra-ospedaliero dell'arresto cardiaco con defibrillatore esterno semiautomatico presso la Casa di Riposo Villa Nimis. E' il primo passo per l'allestimento di una rete comunale di lotta all'arresto cardiaco. L'iniziativa, promossa dalla Casa di Riposo, ha avuto il sostegno della Lega Friulana per il Cuore per gli aspetti organizzativi e finanziari legati alla formazione degli addetti e della Fondazione CRUP per l'acquisto del defibrillatore semiautomatico. Presenti all'incontro, per la Casa di Riposo, il dr. Franco Dell'Arti, per la Lega Friulana per il Cuore, il suo presidente, cav. Fausto Borghi, i membri del comitato tecnico della Lega Dr.i Paolo Fioretti, Diego Vanuzzo e Duilio Tuniz e infine i Dr.i Fulvio Kette e Luciano Blarasin del dipartimento di emergenza dell'ASS nr. 6 Friuli Occidentale. Il cav. Borghi ha evidenziato come la partecipazione di più soggetti rappresentativi del sociale risulti essere vincente. Il dr. Tuniz,

responsabile del progetto di formazione ha chiarito gli aspetti medico-legali (Legge n. 120 del 3/4/2001) riguardanti l'uso di un'apparecchiatura di tipo sanitario ad opera anche di personale laico. Sono poi intervenuti gli altri medici: il dr. Diego Vanuzzo ha relazionato sul fatto che dove c'è stata defibrillazione non c'è stata adeguata prevenzione, il dr. Fulvio Kette ha presentato il progetto Catena, la prima rete di defibrillatori in Regione attiva nella Val d'Arzino, il dr. Luigi Blarasin ha rilevato che con la collocazione di 12 defibrillatori e la formazione di ben 225 volontari, si è risposto prontamente alle richieste del 118, entro 7' dalla chiamata.

Cucina e Salute

Trota salmonata in sfoglia

Dosi per 6 persone:

250 gr. di pasta sfoglia light
400 gr. di filetti di trota salmonata
200 gr. di porri
100 gr. di spinaci
10 gr. di olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.

Calorie per porzione 174

Proteine gr. 13

Lipidi gr. 6

Carboidrati gr. 17

Colesterolo mg. 36

Far stufare in una pentola antiaderente leggermente unta i porri tagliati a rondelle aggiungendo all'occorrenza dell'acqua bollente; quando i porri saranno morbidi, unire gli spinaci puliti e sfogliati, salare e pepare. Ungere una pirofila, adagiare la sfoglia, le verdure e i filetti di trota e ricoprire con la sfoglia rimanente. Praticare qualche taglietto sulla sfoglia per fare uscire il vapore e porre in forno già caldo a 180° per 20 minuti circa.

Ricetta di Milena Broglia

