

Anno 6
Marzo 2006

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:

La Carnia nel cuore

Un cuore d'oro per il Friuli

Poesie friulane per la Carnia

Le ricette del cuore

Carnia, primi del '900.
(Foto: Touring Club Italiano)

Sommario

Il sogno del Friuli nel Cuore: iniziamo con "La Carnia nel Cuore"	3
Professionisti e Volontari per il Cuore	4
La Carnia nel Cuore	5
Un Cuore d'Oro per il Friuli	8
La Pagine furlane	9
La Posta del Cuore	10
Il "gusto" del Progetto 3C	11

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. Ezio Alberti
Dott.ssa Maria Grazia Baldin
A.S.V. Donatella Bellotti
A.S.V. Daniela Del Fabro
Dott. Paolo Maria Fioretti
Dott. Ugolino 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./Fax 0432/503449

Orario segreteria

dalle 10,00 alle 12,00
Tel. 0432/503449
Fax 0432/504065

Membri Consiglio Direttivo

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

Responsabile Amministrativo

Rag. Eugenio Nobile

Impaginazione e stampa

Grafiche Civaschi - Povoletto



La parola al Presidente**Il sogno del Friuli nel Cuore:
iniziamo con “La Carnia nel Cuore”**

di Fausto Borghi



Cari Amici, se ci avete seguito nel 2005 avete sicuramente notato il grande impulso che la nostra Associazione ha dato alla promozione della cultura preventiva, in particolare cardiovascolare, con numerosissime iniziative, tra le quali spiccano il Progetto 3C “Cuore, Comunità, Comune” di Povoletto, le serate sanitarie in moltissimi comuni friulani, la produzione di materiale di informazione ed educazione sanitaria, il sostegno concreto alle strutture cardiologiche e cardiocirurgiche della Provincia di Udine. Chi ci legge per la prima volta può chiedere alla nostra Segreteria i numeri arretrati de “Il battito 2005”, in cui diamo puntualmente ragione di quanto fatto. Il merito di questi risultati non è solo nostro, ma di tutti voi, che ci seguite, aderite all’Associazione o rinnovate l’iscrizione, partecipate alle iniziative, fate concrete donazioni. Nel volontariato è particolarmente vero il paradosso, riportato in molte religioni e culture, compresa quella cristiana, che “a chi ha sarà dato”: se voi ci aiutate, “date”, ciascuno secondo la propria possibilità e sensibilità (quale bel dono regalare l’iscrizione ad un amico!), la Lega Friulana per il Cuore acquisterà risorse importanti per “dare” al Friuli, che ne ha tanto bisogno, più prevenzione. E’ questo il sogno mio e di tutti i più diretti collaboratori, dal Consiglio Direttivo, al Comitato Tecnico-Scientifico, al Comitato di Redazione di questa Rivista: ridurre le malattie cardiovascolari in Friuli ben al di sotto della media nazionale. Lo abbiamo chiamato il sogno del “Friuli nel cuore” e vi chiediamo di dividerlo con noi, come fanno istituzioni prestigiose come la Fondazione CRUP, che ci assicura il suo sostegno per questa pubblicazione e come fanno generosi donatori, per i quali, se accettano una testimonianza pubblica, abbiamo deciso di pubblicare la rubrica “Un cuore d’oro per il Friuli”. Altri invece preferiscono maggiore riservatezza, ma sono encomiabili per l’altruismo. I sogni comunque devono tradursi in realtà per avere senso: per questo abbiamo deciso di cominciare con l’iniziativa “La Carnia nel cuore”, che troverete descritta nelle pagine successive: la scelta non è casuale, perchè in questa zona del Friuli le malattie cardiovascolari colpiscono più pesantemente, anche in relazione a stili di vita meno salutari. Nel ringraziare i protagonisti, - li troverete nelle prossime pagine - confido in una grande partecipazione delle genti carniche alle manifestazioni: una Carnia con meno infarti, meno ictus, meno morti cardiovascolari è possibile: diamoci da fare!

Professionisti e Volontari per il Cuore

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

Cari Amici e Soci della Lega Friulana per il Cuore, non spetta a noi fare un bilancio del nostro ruolo di “tecnici” a supporto delle azioni che la nostra Associazione ha realizzato nel 2005, in particolare con il Progetto 3C, Cuore, Comunità e Comune di Povoletto, ma i commenti sono stati lusinghieri e ci spronano ad andare avanti. Il nostro “essere volontari”, cioè investire gratuitamente parte del nostro tempo libero con voi e per voi, deriva proprio dal fatto che lavoriamo professionalmente nelle strutture cardiologiche e cardiocirurgiche della Provincia di Udine, di cui abbiamo la responsabilità. Operando ogni giorno con le devastazioni delle malattie cardiovascolari, cercando attivamente, nel rapporto indispensabile con i Medici di Medicina Generale, di prevenirne le ricadute o l’insorgenza in coloro che sono ad alto rischio, ci rendiamo conto che la cultura della prevenzione non è ancora così diffusa per consentirci maggiori successi. Ci è difficile far capire che, superato un infarto, un’angioplastica coronarica, un by-pass, lo stile di vita non può essere quello tradizionale friulano; lo stesso dicasi per chi ha l’ipertensione, il diabete, elevati livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Purtroppo non abbiamo molto tempo per parlare, spiegare, sostenere. Ecco perché siamo insieme, tra noi e con

voi, nelle iniziative della Lega Friulana per il Cuore: investendo parte del nostro tempo libero confidiamo che la promozione di un sano stile di vita diventi cultura vissuta di tutti, evitando le malattie che combattiamo e rendendo più efficaci le cure e le procedure che proponiamo a chi ne è affetto. Il nostro primo impegno per il 2006 è “La Carnia nel cuore”, fortemente proposta da uno di noi (Dr. Ezio Alberti), con il sostegno di tutti e del Consiglio Direttivo della Lega Friulana per il Cuore. Il Programma è in ultima di copertina. Non si tratta solo di tre incontri, ma di un modo nuovo di rapportarsi tra cardiologi, volontari, Istituzioni, Associazioni della comunità, cittadini. Ringraziamo qui il dinamismo del nostro Presidente Borghi che crea alleanze e sinergie per le realizzazioni concrete di quanto proponiamo, ma anche l’opera meno evidente, ma preziosissima, degli altri volontari. Ringraziamo anche noi l’ASCOM e le Istituzioni, i Comuni di Tolmezzo, Arta Terme, Ovaro, e, in particolare l’alta Direzione dell’ASS 3 “Alto Friuli” che ci hanno concesso il patrocinio. Quello che speriamo è di ritrovarci in tanti a parlare di cuore e di prevenzione, anche senza camice: la nostra esperienza ed anche quella internazionale ci dicono che se operiamo insieme, professionalmente e nel volontariato, c’è più salute.



Una nuova iniziativa per informare e prevenire

La Carnia nel Cuore

A cura del Comitato di Redazione

La prima nuova iniziativa del 2006 della Lega Friulana per il Cuore ha un titolo significativo: "La Carnia nel cuore". Immaginiamo i sentimenti di tantissimi emigranti da questo lembo di Friuli, bello ed aspro, ma fino a pochi anni fa povero di opportunità di lavoro e sviluppo: sicuramente nel freddo e grigio della Germania, della Svizzera e di altri paesi del Nord e Centro Europa questi nostri lavoratori si portavano la Carnia nel cuore, pensando al calore della famiglia, degli amici, alla bellezza mozzafiato della loro terra nelle stagioni del risveglio e della maturità della vita naturale. Anche noi della Lega Friulana per il Cuore vogliamo far nostro questo modo di sentire, ma traducendolo in azione, affinché sempre più carnici possano godere della bellezza, dell'arte, della cultura della loro terra, nella pienezza del dono maggiore per ogni essere umano, la salute. Il nostro Presidente, nel suo editoriale, ci parla di un sogno, ridurre

le malattie cardiovascolari, perché dai dati di cui disponiamo sappiamo che la Regione Friuli-Venezia Giulia e la Carnia in particolare sono gravate da un eccesso di malattie cardiovascolari e tumori, anche nelle età di mezzo della vita, non solo negli anziani. E' un prezzo troppo alto da pagare, che strappa alle famiglie o rende invalide persone ancora nel pieno dell'attività lavorativa o agli inizi del meritato riposo con la pensione, con costi sociali ed economici rilevanti. I cardiologi ed i cardiocirurghi del nostro Comitato Tecnico-Scientifico, molti con ruoli di rilievo nelle società scientifiche internazionali e nazionali, ci spiegano che questo eccesso di malattie cardiocircolatorie in Carnia ed in Friuli in generale, non è dovuto a particolari caratteristiche genetiche od alla scarsità di strutture sanitarie, ma allo stile di vita medio della popolazione. Un modo di comportarsi ancorato a tradizioni forse imposte dalla necessità, in anni di miseria

e duro lavoro fisico, ma certamente superate dal tenore di vita attuale che fortunatamente è migliorato in Carnia ed Friuli, in particolare dopo la grande ricostruzione post-terremoto. In Carnia ed in Friuli i principali responsabili di questa vera e propria epidemia di malattie cardiovascolari e tumori (si parla



La Carnia nel Cuore

Malattie cardiovascolari e prevenzione in Carnia

di epidemie quando ci sono troppi casi nella popolazione, non solo per le malattie da contagio), sono l'alimentazione scorretta, la scarsa attività fisica ed il fumo di sigaretta. E lo stress, molti si chiedono? Sì, ha un ruolo anch'esso, ma non senza le condizioni elencate, anche perché è intuitivo che chi è stressato molto spesso non cura l'alimentazione, beve più alcolici, se fumatore aumenta il numero di sigarette al giorno, non ha il tempo o la forza per una regolare attività fisica... Altri si chiedono, e i geni, il modo con cui i genitori ci hanno fatto? Certamente questo ha un ruolo, in particolare in chi, in relazione a questo stile di vita non salutare, sviluppa un'elevata pressione del sangue, valori anormali di colesterolo e trigliceridi del sangue, iperglicemia e diabete, tutte condizioni che per anni possono non dare disturbi ma danneggiare i vasi del corpo. E' chiaro che tali condizioni vadano attivamente indagate, soprattutto negli adulti ed in coloro i cui consanguinei di primo grado (genitori, fratelli, figli), abbiano sofferto di malattie coronariche o ictus precocemente, cioè prima dei 55 anni nei congiunti uomini e prima dei 65 anni nelle congiunte donne (tale condizione si definisce "familiarità precoce"). Ormai più di cinquant'anni di ricerca scientifica hanno dimostrato che con stili di vita salutari e con l'identificazione ed il trattamento sistematici delle condizioni citate, definite "fattori di rischio cardiovascolare", molti eventi coronarici o cerebrovascolari possono essere evitati. Ci si può chiedere ancora: ma se si sanno queste cose, come mai non si

interviene, perché le Autorità Sanitarie non prendono provvedimenti? In realtà ci sono piani nazionali e regionali per la prevenzione del rischio cardiovascolare, che impegnano le Aziende Sanitarie, il loro personale ed i Medici di Famiglia a valutare il rischio cardiovascolare dei cittadini ed a correggerlo, ma siamo sicuri che pochi ne sono a conoscenza (il Piano Nazionale è stato varato a metà 2005, quello del Friuli-Venezia Giulia il 7 Novembre dello stesso anno con Delibera della Giunta Regionale N° 2862, scaricabile online dal sito della Regione: www.regione.fvg.it/istituzionale/delibere/



Come Presidente Provinciale di Confcommercio e Carnico "DOC", ho accettato con piacere di mettere a disposizione dell'iniziativa "La Carnia nel Cuore" l'entusiasmo e la capacità organizzativa dell'Associazione che ho l'onore di presiedere, ed in particolare della sua sezione carnica, coordinata dal Sig. Domenico Fumi. Nell'editoriale della nostra rivista "**Oggi impresa FVG**" del gennaio 2006 scrivevo: "*Fiducia, ottimismo, impegno. Le prospettive, per quanto non ancora suffragate da dati economici in netta crescita, sono interessanti. Potranno anche riguardare la sfera psicologica, ma contribuiscono ad ingenerare sensazioni inverse rispetto al recente passato.*" E concludevo: "*Il 2006 vivrà un "giro di boa".... nel senso di un nuovo modo di guardare all'economia. Le dinamiche sono veloci, la concorrenza è agguerrita, gli spazi si restringono. Ma ci deve essere la consapevolezza, da parte di tutti, che le cose possono mutare in meglio.*" Estendo questo auspicio alla sfera della salute. Anche qui, con fiducia, ottimismo, impegno, possiamo cambiare le cose in meglio, ridurre le malattie cardiovascolari. Auguri, Carnia!

Dr. Giovanni Da Pozzo

delibere.htm). Le ragioni della mancata consapevolezza di quanto è previsto per la prevenzione cardiovascolari sono molteplici, sicuramente la principale è dovuta al fatto che questi processi sono necessariamente gradualmente e contestualizzati alle altre necessità sanitarie regionali: se a tutti i cittadini adulti venissero richiesti contemporaneamente i sia pur pochi esami di laboratorio necessari,



Come Responsabile dell'Associazione Commercianti (ASCOM) della Carnia, mi associo al Presidente Provinciale Giovanni Da Pozzo nell'esprimere il mio compiacimento per l'avvio dell'iniziativa "La Carnia nel cuore". Vorrei sottolineare due punti importanti del percorso che ha portato al suo lancio. Il primo è la sensibilità al volontariato della nostra Associazione, in particolare alle proposte della Lega Friulana per il Cuore. Certo, qui siamo fortunati, perché il Presidente della Lega, Cav. Fausto Borghi è anche Vice-presidente vicario degli Agenti di Commercio, aderenti all'ASCOM e in Associazione e nella sua rivista sono ben note le sue iniziative per la prevenzione cardiovascolare anche nei commercianti. Il secondo è l'aspetto peculiare che i nostri Associati possono dare all'iniziativa. Per loro non si tratta solo di esporre le locandine in negozi/punti di servizio e di incoraggiare la partecipazione dei clienti. Il lavoro del commerciante, per sua natura, prevede una "relazione" di fiducia con altre persone e spesso, soprattutto nei negozi delle piccole comunità, si parla anche di altro, del "vissuto della" gente. Mi piace pensare che i commercianti mettano a disposizione questo loro "patrimonio di umanità" per la prevenzione cardiovascolare. Certo, dovremo impararla anche noi, assieme alla nostra gente. "La Carnia nel cuore" è il primo passo di un cammino di salute per tutti.

insieme ad alcune semplici misure da farsi presso il proprio medico, il sistema sanitario si paralizzerebbe. Ecco perché la Regione ha previsto una tabella di marcia scientificamente corretta: la valutazione di chi ha già subito un evento cardiovascolare, poi di chi ha alterazioni genetico-familiari dei grassi circolanti (definite scientificamente "dislipidemie"), successivamente sono valutati i diabetici ed infine gli altri adulti dai 35 ai 69 anni, incominciando da chi ha una familiarità precoce per malattie cardiovascolari. La Regione ha previsto corsi di formazione per gli operatori sanitari, inclusi i Medici di Medicina Generale. Mentre queste parti del Piano Regionale di Prevenzione del Rischio Cardiovascolare si sviluppano, non è bene che la gente se ne stia passiva ad aspettare. Qui il ruolo del volontariato cardiovascolare è fondamentale: lavorare insieme a tutti coloro che sono disponibili per diffondere la cultura della promozione della salute cardiovascolare. Oggi si può raggiungere un sano stile di vita, si possono conoscere i valori ottimali di peso, pressione, colesterolo e glicemia, se alterati e trattati dal medico si possono monitorare con regolarità, ma per fare tutto ciò bisogna conoscere alcuni aspetti fondamentali di questi problemi. Da questa esigenza di conoscenza e approfondimento, che può fare la differenza, le conferenze-dibattito pubbliche dell'iniziativa "La Carnia nel cuore". Il loro calendario è nell'ultima di copertina, i protagonisti vi parlano da queste pagine. Più carnici parteciperanno, più il sogno di una Carnia con più salute si avvera.

Domenico Fumi

n. 1 - Marzo 2006

Il dr. Alessandro Calligaris

Un Cuore d'oro per il Friuli

A cura del Comitato di Redazione



Il dr. Calligaris con il cav. Borghi nella sede dell'Azienda a Manzano.

Recentemente il Magnifico Rettore dell'Università degli Studi di Trieste ha conferito la laurea ad honorem in "Ingegneria gestionale e logistica integrata" al sig. Alessandro Calligaris, noto imprenditore del Distretto industriale della Sedia di Manzano. Il riconoscimento è stato fortemente motivato dalle sue doti eccezionali di tipo ingegneristico, dalle sue conoscenze vaste e profonde nel settore del "mobile ed arredo" e dalle sue competenze nei processi di lavorazione e produzione e in quelli della gestione e della logistica industriale e distributiva esterna.

Lo scorso Dicembre, il Dr. Alessandro Calligaris ha ricevuto il Presidente della Lega Friulana per il Cuore Cav. Fausto Borghi ed il Segretario Dr. Diego Vanuzzo nella bella sede della sua azienda di Manzano.

Nel congratularsi vivamente con lui, il Cav. Borghi ha illustrato gli scopi e le iniziative dell'Associazione, tese a ridurre l'eccesso di malattie cardiovascolari

in Friuli. Il Dr. Vanuzzo ha presentato gli strumenti per il calcolo del rischio cardiovascolare globale, derivati anche da studi eseguiti in Friuli, ed ha donato al Dr. Calligaris un piccolo calcolatore per eseguire queste stime. Il Dr. Alessandro Calligaris, da parte sua, ha molto apprezzato questa filosofia d'azione ed ha assicurato il suo fattivo sostegno alle iniziative della Lega Friulana per il Cuore, in particolare quelle di sostegno alle strutture cardiologiche pubbliche dell'Udinese. L'imprenditore ha riconfermato così la sua nota sensibilità alla promozione della salute, che da molti anni si manifesta nel supporto allo sport friulano. Un esempio di "cuore d'oro", da imitare.

RAVEO

Un paisût nett e
tant bôn odôr di bîscot.
Un bosch tant biel
generôs di foncs,
generôs di ciclamins.

Un prât vert
cun tantis cuviartutis
tiesudis dai ragnus
je poiade, lisere,
le rosade di perlis,
luminosis come il diamant.

Un riûl di aghe
simpri legre, al ciante.

Une biele gleseute
fate cresi dai alpîns,
poiade sul trôl stret e
i pins i fasin ombrene.

Gleseute biele,
tu mi lassis polsà,
durmì
e spietà Carlo,
cul zei dai foncs
tra poc,
al sarà culì.

LAUCO

Un paisut tal miez dai nûi,
il soreli ogni tant... nus cimie,
Vin voe di la fûr, di ciaminà
di fa une ciantose,
sentaz sul prât
Duc insieme, cun ligrie
ciapà su rosis ciaminant,
ma al plûf ... al plûf tant.
I fruz, lis frutis, si ciatin ben,
metint tal dismenteadôr qualchi sun-
sùr,
qualchi scosse di terremot,
par nuie gradide,
bisugne di, che cheste compagnie
e sta ben insieme
unide dall'amor pal Signôr,
e iê, si sint, - "Glesie vive"-
A malincûr si saludin;
une grande bussade a Teresine
che iê le nestre floride, simpatiche
Regine
i disin con dût il nestri ben,
che al ven dal cur:
"Ariviodisi culì
chest'an che al ven!"

La Signora Armellina, autrice di queste poesie, combatte da anni con problemi di cuore e circolazione, che le hanno provocato gravi sofferenze, colpendola anche al cervello. Ma la sua tenacia, la sua fiducia, la sua gioia di vivere hanno vinto. Ella ha ritrovato la sua integrità, fragile, ma sicura, bella e sensibile come le parole che scrive e che regala ai cardiologi che la seguono e che ci ha concesso di condividere. Le poesie sono dedicate alla Carnia, per rimanere in tema.

La posta del Cuore



A cura della
dr.ssa **Maria Grazia
Baldin**, Direttore
Struttura Operativa
Complessa di
Cardiologia
Ospedale Civile
di Palmanova

Gentile dottoressa, sono un suo nuovo lettore, mi è molto piaciuta la sua risposta sul precedente numero del giornale ed ho provveduto ad associarmi così lo riceverò a casa. Le chiedo se può darmi qualche informazione maggiore sull'esercizio fisico consigliato nella persona sana e/o cardiopatica (io soffro di ipertensione).

Sono veramente contenta di questa sua domanda ed anche del suo apprezzamento per la rivista. L'Organizzazione Mondiale della Sanità dedica un capitolo delle sue linee guida al trattamento non farmacologico dell'ipertensione in quei pazienti in cui non coesistono fattori aggiuntivi di rischio e, quindi, lo scopo principale della terapia è esclusivamente la riduzione dei valori pressori. Tra gli accorgimenti suggeriti dall'OMS, oltre alla riduzione di peso e alla riduzione del consumo di alcol, spicca la necessità di un esercizio fisico regolare. Le persone inattive hanno infatti una percentuale di rischio maggiore, compresa tra il 35% e il 52%, di sviluppare ipertensione. Va tenuto presente che nel nostro secolo la diffusa automazione ha ridotto notevolmente l'attività fisica. Tutto questo a danno della salute con una serie di patologie in rapido sviluppo come ipertensione, problemi coronarici, ictus, diabete, osteoporosi e cancro al colon. Si distinguono due tipi di eser-

cizio fisico quello isotonico (o aerobico o dinamico) e quello isometrico (o statico o di mantenimento della posizione). A seconda del tipo di esercizio considerato l'effetto sulla pressione varia. Nell'esercizio isotonico (camminare, correre, nuotare) si ha una riduzione delle resistenze vascolari periferiche e un incremento del ritorno venoso con abbassamento della pressione sanguigna, nell'esercizio isometrico (sollevamento pesi, body building) si ha un aumento delle resistenze periferiche, soprattutto se sono coinvolte grosse masse muscolari, con un effetto pressorio che può essere pericoloso nell'ipertensione. In pratica nel primo tipo di sforzo si riduce il carico del cuore, nel secondo caso si ha un incremento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca marcati, con un inevitabile lavoro cardiaco maggiore. Ma che esercizio fare?

La risposta è complessa e soggettiva, tendenzialmente 30 minuti giornalieri di un esercizio di moderata intensità, come camminare rapidamente, può dare inizio ad una significativa diminuzione pressoria, con minor tempo a disposizione può essere equivalente il ricorso a corsa blanda per una ventina di minuti tre volte a settimana. Bastano comunque piccoli accorgimenti quotidiani: camminare invece di prendere l'ascensore, oppure andare a piedi invece che in macchina. L'attività fisica quindi, anche semplicemente camminare, rappresenta la modalità più semplice e conveniente per ridurre i fattori di rischio di malattie cardiovascolari. Spero di averle dato sufficiente motivazione ad intraprendere o incrementare la sua attività fisica, ma mi permetto un consiglio: ne parli con il Suo Medico, perchè talora può essere utile una prova da sforzo per fare attività fisica in sicurezza.

Scrivete a:

La posta del Cuore
Via Savorgnana, 43
33100 Udine
posta.delcuore@tiscali.it



Una nuova pubblicazione della Lega Friulana per il Cuore

Il “gusto” del Progetto 3C

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



La Copertina della pubblicazione.

ne dei “piatti” che arrivano sulle nostre tavole. E’ un ruolo che, anche alla luce delle più recenti acquisizioni scientifiche, va ulteriormente valorizzato, trasformando l’immagine rassicurante, ma non esaustiva, di “angelo del focolare” in un protagonista attivo nell’azione di promozione e garanzia della salute della Famiglia.

In questa prospettiva, l’inserimento di alcune ricette rivolte principalmente ai bambini, potenzia l’obiettivo di attuare il più precocemente possibile le regole e le abitudini di una sana alimentazione.

E’ opportuno che questo sia fatto in un momento della vita (infanzia/adolescenza) in cui si formano le abitudini alimentari e che è molto soggetta alle pressioni della pubblicità commerciale, spesso fuorvianti.

Concludo con un augurio che queste iniziative possano ulteriormente diffondersi e contribuire a rendere la “sana alimentazione” una regola gradevole e consolidata delle nostre abitudini di vita.

Il libretto di ricette è a disposizione di chi ne fa richiesta.

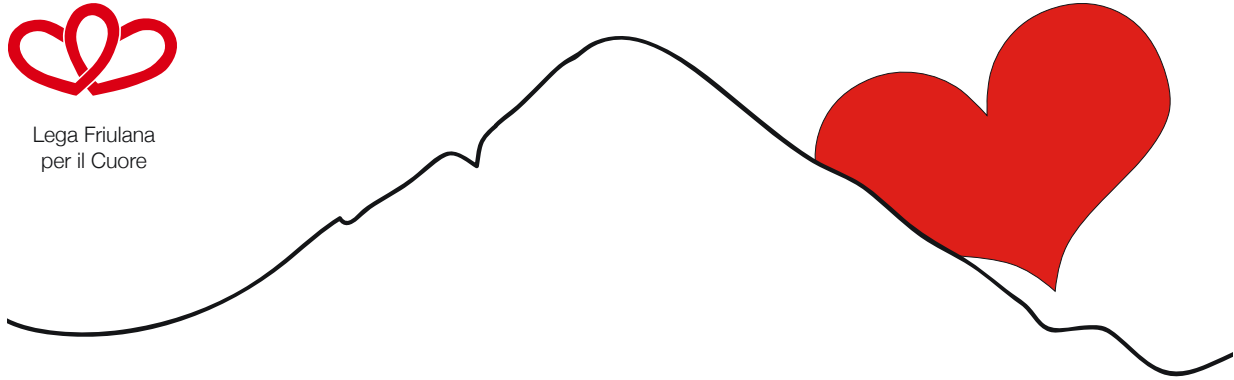
Nell’ambito del Progetto 3C Cuore, Comunità Comune, la Lega Friulana per il Cuore ha deciso di contribuire alla stampa delle ricette “salvacuore” proposte nei corsi di Educazione Alimentare e Sana Cucina, tenuti a Povoletto.

Le indicazioni per una corretta alimentazione sono fondamentali per rendere incisivi ed efficaci gli interventi di Prevenzione Primaria e Secondaria delle Malattie Cardiovascolari.

In questa ottica, l’opera della dottoressa Milena Broglia, con la collaborazione della dietista Rossana Piva, è quanto mai meritoria ed altamente qualificata. Le sue ricette sono la sintesi fra una rigorosa impostazione scientifica ed una sapiente ed accattivante realizzazione pratica (l’impegno profuso nelle lezioni del Corso di Cucina a Povoletto è una ennesima testimonianza “sul campo”). E’ un’opera rivolta prevalentemente alle donne (anche se non solo), dato il ruolo tradizionale di responsabilità nell’acquisto degli alimenti e nella realizzazione



Lega Friulana
per il Cuore



La Carnia nel Cuore

Malattie cardiovascolari e prevenzione in Carnia

Nell'ambito del progetto di prevenzione cardiovascolare globale la Lega friulana per il Cuore ha organizzato tre serate informative in Carnia, il 10 marzo a Tolmezzo, Sala Gortani, il 17 a Arta Terme nella Sala Comunale e il 23 a Ovaro nel Centro sociale.

Interverranno, tra gli altri:

- cav. Fausto BORGHI, Presidente della Lega Friulana per il Cuore

- dr. Paolo Maria FIORETTI, Direttore SOC di Cardiologia dell'Ospedale Santa Maria della Misericordia di Udine



Comune
di Tolmezzo



Comune
di Arta Terme



Comune
di Ovaro



Azienda Servizi
Sanitari 3 Alto Friuli



CONFCOMMERCIO UDINE
COMMERCIO TURISMO SERVIZI

- dr. Beppino MIANI, Dirigente Medico Distretto Sanitario n. 2 della Carnia

- dr. Diego VANUZZO Responsabile del Centro di Prevenzione cardiovascolare dell'ASS 4 Medio Friuli

- dr. Giorgio FERIGO, Dipartimento di Prevenzione dell'ASS 3 Alto Friuli

- dr. Duilio TUNIZ, Responsabile Cardiologia Riabilitativa Ospedale Gervasutta ASS 4 Medio Friuli

- dr. Paolo CEDARO, MMG ASS 3 Alto Friuli

- dr. Ezio ALBERTI, Responsabile UO Cardiologia Ospedale di Tolmezzo ASS 3 Alto Friuli.

Il Presidente Cav. Fausto Borghi, il Consiglio Direttivo, il Comitato Tecnico-Scientifico ed i soci tutti della Lega Friulana per il Cuore ringraziano la Confcommercio della Provincia di Udine, l'ASCOM della Carnia, l'Azienda per i Servizi-Socio Sanitari N° 3 "Alto Friuli", i Comuni di Tolmezzo, Arta Terme ed Ovaro e tutti coloro che si sono adoperati per rendere possibile "La Carnia nel Cuore".

