

Anno 8
Ottobre 2008

n. 3

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



SOMMARIO

La prevenzione cardiovascolare in tempi di crisi	3
Le cellule staminali	4
Un nuovo proiettore per la riabilitazione	5
Immagini dall'apparato cardiovascolare	6
Donazione al Dipartimento di prevenzione dell'ASS4 Medio Friuli	8
Una iniziativa dell'AFDS di Raveo	9
La posta del Cuore	11
Cucina e Salute	11
Comunicato del Presidente	12

Publicazione edita con il sostegno della



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
Ezio Alberti

In copertina: Paularo.
(da "Album pittorico del Friuli", Trieste, B. Linassi, 1841-1842,
disegno di Ottavio Codecasa)

Comitato di Redazione

Cav. Fausto Borghi
Dr. Ezio Alberti
Dr.ssa Maria Grazia Baldin
A.S.V. Donatella Bellotti
Sig.ra Elisabetta Borghi
A.S.V. Daniela Del Fabro
Dr. Paolo Maria Fioretti
Dr. Ugo Livino
A.S.V. Fabiola Mattiussi
Dr. Lucio Mos

Direzione, redazione e amministrazione

Via Savorgnana, 43 - 33100 Udine
Tel./Fax 0432/503449
E-mail: legafriulanacuore@libero.it

Orario segreteria

Martedì 10,00 - 12,00, Mercoledì 16,00 - 18,30
Giovedì 10,00 - 12,00
Tel. 0432/503449

Impaginazione e stampa

Grafiche Civaschi - Povoletto

Consiglio Direttivo

Fausto Borghi (Presidente)
Aurelio Burba (Vice-presidente)
Ezio Alberti (Segretario)
Elisabetta Borghi (Assistente di segreteria)
Odette Boschi
Rosanna Cumaro
Romano De Paoli
Giovanni De Simon
Paolo Maria Fioretti
Mario Martina
Marco Olivo
Duilio Tuniz

Comitato Tecnico Scientifico

Dr. Ezio Alberti
Dr.ssa Maria Grazia Baldin
Dr. Antonio Di Chiara
Dr. Maria Grazia Fazio
Dr. Paolo Maria Fioretti (Presidente)
Dr. Ugo Livino
Dr. Giovanni Molin
Dr. Lucio Mos
Dr. Duilio Tuniz (Segretario)
Dr. Diego Vanuzzo



LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE IN TEMPI DI CRISI

Cav. Fausto Borghi, Presidente della Lega Friulana per il Cuore

Cari Soci e Amici della Lega Friulana per il Cuore, l'autunno 2008 non si è avviato bene. Varie vicende nazionali e internazionali sono state commentate da giornali, radio e televisione con la parola "crisi", talora corredata da aggettivi importanti come "epocale", "di sistema" etc.. Certo, nella mia attività professionale riscontro sicuramente dei segni di crisi economica, ma come uomo e soprattutto come uomo "di volontariato" mi sembra di cogliere qualcosa di più di una pur giusta preoccupazione per l'economia. Ho l'impressione di una generale incertezza, di uno scoraggiamento e di rassegnazione, di una voglia generalizzata di "tirare i remi in barca", di rimanere spettatori passivi. Noi della Lega Friulana per il Cuore non siamo così. E non solo perché qualcuno di noi ha ricevuto una certa educazione alla tenacia, abbiamo anche giovani nel Consiglio Direttivo, ma forse perché abbiamo una "passione" che ci accomuna, ci fa investire tempo ed energie: la concretezza in favore della salute. In questo numero Vi rendiamo ragione della nostra **"poesia del fare"**. Con l'aiuto di alcuni di Voi e del tempo impressionante dato alla burocrazia dalla nostra segreteria (e dal Presidente!), siamo riusciti a finaliz-



zare tre donazioni molto importanti. La prima alla Cardiologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Santa Maria della Misericordia di Udine per un computer speciale di elaborazione di sofisticate immagini mediche, la seconda al Centro di Prevenzione Cardiovascolare dell'ASS 4 di Udine per due computer ed un'assistente sanitaria dedicati a programmi di prevenzione e la terza al

Servizio di Cardiologia dell'Ospedale di Tolmezzo per un sistema multimediale di sostegno alla riabilitazione cardiologia. Infine la Lega Friulana per il Cuore ha sostenuto una ricerca sulla qualità della vita nei cardio-operati ultraottantenni, richiesta dalla Cardiochirurgia toracica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Udine. Spero apprezziate questo impegno, reso però possibile non solo dal nostro perdurante entusiasmo, ma soprattutto dalla generosità di persone "dal cuore d'oro" che non si arrendono al pessimismo. Condividete con noi questo spirito di speranza per una maggior salute, fateVi volontari della Lega Friulana per il Cuore, inviateci donazioni finalizzate, chiedete pure ai cardiologi del Comitato Tecnico-Scientifico se potete fare qualcosa per le loro strutture.

Le nuove frontiere della Cardiologia

LE CELLULE STAMINALI

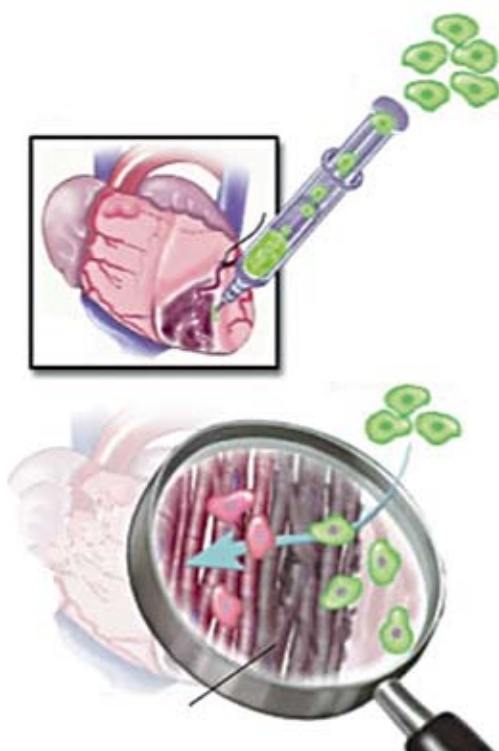
Antonio Di Chiara, Ezio Bonasia SOC Cardiologia ASS3 Alto Friuli

È noto come nei paesi occidentali le malattie cardiovascolari rappresentano le principali cause di morbosità e mortalità e, nonostante i progressi negli interventi terapeutici e di prevenzione, c'è ancora molto da fare per curare al meglio malattie come l'infarto e lo scompenso cardiaco. Nuove prospettive terapeutiche potrebbero svilupparsi nell'ambito della "medicina rigenerativa", una branca emergente della biomedicina che sperimenta l'utilizzo di terapie cellulari allo scopo di rigenerare i tessuti danneggiati. In particolare, le cellule più promettenti in questo tipo di terapia sono le cellule staminali perché sono *indifferenziate* e *multipotenti*, capaci in altre parole di generare molteplici tipi cellulari, secondo il tessuto in

cui risiedono e del microambiente cui sono esposte. Come l'embrione, anche l'organismo adulto è provvisto di cellule staminali. Un esempio su tutti è rappresentato dalla cellula staminale *emopoietica*, residente nel midollo osseo e responsabile della continua rigenerazione di tutte le cellule costituenti il sangue, in condizioni fisiologiche e nel trapianto di midollo osseo, terapia questa ultima usata da tempo per malattie come leucemie e mieloma.

Recenti importanti scoperte fanno sperare in un futuro utilizzo di queste cellule anche in cardiologia. In primo luogo, si è visto che se sottoposte a particolari stimoli, esse possono differenziarsi in qualsiasi tipo cellulare, come cellule del sistema nervoso, del fegato o del muscolo cardiaco. In secondo luogo si è osservato che nel midollo osseo alloggiano almeno altre due categorie di cellule staminali, dette *mesenchimali* e *progenitori endoteliali*, in grado di formare tessuto muscolare e vasi sanguigni. Il midollo osseo è quindi una potenziale sorgente cellulare in grado non solo di ricostituire il muscolo cardiaco, ma anche di rigenerare i vasi.

Le emopoietiche sono state le prime cellule utilizzate a scopo di rigenerazione cardiaca. Un importante esperimento su topi colpiti da infarto dimostrò la capacità di queste cellule di rigenerare il 68% del tessuto danneggiato e questo dato così significativo ha dato un forte impulso alle sperimentazioni cliniche di terapia cellulare. I risultati di



queste sono incoraggianti perchè dimostrano miglioramenti della funzione cardiaca e una riduzione delle dimensioni dell'infarto. Va però sottolineato che non tutte le sperimentazioni effettuate dimostrano la stessa entità di benefici e risulta necessario capire quali sono la fonte cellulare (cellule emopoietiche, endoteliali o mesenchimali?) e le modalità di somministrazione migliori, e verificare quali sono i meccanismi responsabili dei miglioramenti osservati. Nell'uomo inoltre non è ancora dimostrato che il recupero della funzione ventricolare (cioè della capacità di pompa di un cuore danneggiato dall'infarto) e la riduzione delle dimensioni dell'infarto siano dovuti ad effettiva rigenerazione tissutale per differenziazione delle cellule somministrate

in cellule cardiache e vascolari.

Infine, la recente osservazione che il cuore, nel corso della vita, dà luogo ad un continuo ricambio cellulare per sostituire le cellule senescenti, e che anche nel cuore risiedono cellule progenitrici, chiamate *cellule staminali cardiache*, fa ritenere alcuni ricercatori che questa ultima categoria di cellule sia quella più indicata e promettente per la terapia cellulare a scopo di rigenerazione cardiaca.

La terapia cellulare in cardiologia è quindi ancora oggetto di ricerca sperimentale e solo le future ricerche potranno dirci se e quale ruolo potranno avere le cellule staminali nel trattamento dei pazienti con cardiopatia. Nel contempo la vera arma per ridurre gli infarti rimane la prevenzione.

Donazione all'Ospedale di Tolmezzo

UN NUOVO PROIETTORE PER LA RIABILITAZIONE

dr. Antonio Di Chiara

Dal 5 maggio nell'Azienda per i Servizi Sanitari n. 3 Alto Friuli è iniziata l'attività di riabilitazione cardiovascolare. Gli scopi della riabilitazione cardiovascolare sono molteplici andando dal perseguimento della stabilità clinica, al prevenire il ripetersi di eventi ischemici, a limitare le conseguenze fisiologiche e psicologiche della malattia cardiovascolare, conseguenze che potrebbero addirittura costituire una fonte di grave invalidità per il

paziente, ma che con adeguata riabilitazione possono nella maggior parte dei casi essere compatibili con una vita normale. Infine, la riabilitazione punta al miglioramento della capacità funzionale, cioè a fare in modo che gli organi danneggiati dall'evento iniziale possano progressivamente "funzionare" ai livelli ottimali.

Il punto centrale della riabilitazione è l'educazione del paziente, che ha l'obiettivo di andare ad incidere in



Il Presidente Borghi consegna l'apparecchiatura al dr. Di Chiara.

Donazioni dell'Associazione

modo efficace sugli stili di vita non salutari e sulla riduzione dei fattori di rischio. La conoscenza del proprio corpo e di come si arriva alla malattia è fondamentale per motivare il paziente al cambiamento. L'educazione avviene in ogni momento del percorso riabilitativo, ma particolarmente durante le lezioni che vengono svolte da un'équipe multidisciplinare composta principalmente da cardiologi e infermieri della Cardiologia di Tolmezzo, e da psicologi e dietiste dell'Azienda Sanitaria "Alto Friuli",

con il contributo dei cardiologi del Presidio ospedaliero di Gemona.

Le lezioni si avvalgono di un cospicuo materiale audiovisivo (diapositive e filmati). Ringraziamo quindi la Lega Friulana del Cuore ed il suo Presidente per avere donato a questa causa un bellissimo e modernissimo proiettore digitale grazie al quale gli incontri con i pazienti saranno ancora più "luminosi".

Un grazie da tutti gli operatori sanitari e in particolare dai pazienti!

Un nuovo computer per la Cardiologia di Udine

IMMAGINI DALL'APPARATO CARDIOVASCOLARE

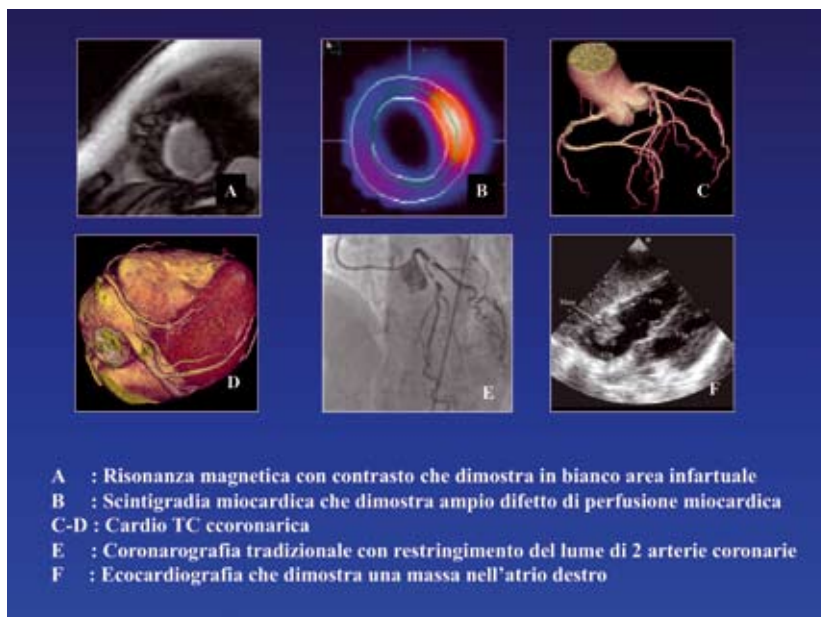
Paolo Maria Fioretti, Gianluca Piccoli

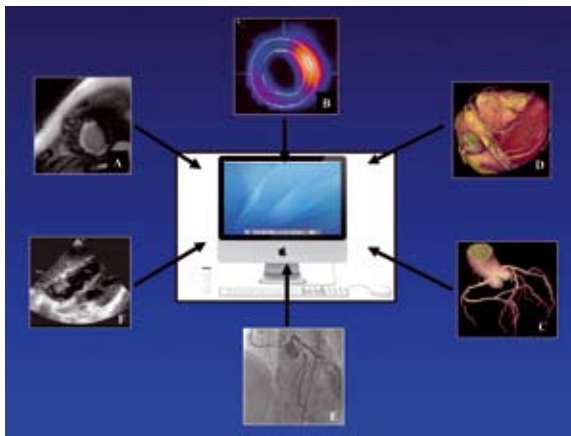
Da sempre il medico, con diversi strumenti, ha cercato di studiare la morfologia e la funzione dei diversi organi ed apparati che costituiscono il corpo umano. Di tutti gli apparati, quello cardiovascolare, è certamente il più difficile da "fotografare" a causa del suo continuo movimento dovuto al battito cardiaco e allo scorrere del sangue nei vasi. Oggi lo sviluppo tecnologico ha messo a disposizione del medico diverse metodiche in grado di

visualizzare e studiare la morfologia e la funzione del cuore, ognuna con peculiarità diverse.

Alcune delle più note sono l'Ecocardiografia, La Scintigrafia, la Coronarografia. A queste oggi si affiancano la Risonanza Magnetica

Nucleare (RMN) e la Tomografia Computerizzata (TC). Alcune di queste metodiche risultano più invasive perché necessitano di inserire un piccolo catetere all'interno delle arterie coronarie (co-





ronarografia) altre invece non necessitano dell'utilizzo di cateteri o sonde da inserire all'interno del corpo ma solo di un piccolo ago in una vena del braccio per l'iniezione di un mezzo di contrasto (TC e RMN) o di un radiotracciante (scintigrafia).

Ogni esame è in grado di fornire informazioni riguardanti alcuni aspetti e nessuna da sola, allo stato attuale, è in grado di studiare completamente il Cuore nella sua morfologia, funzione e vascolarizzazione (arterie coronarie). Spesso, per ottenere sufficienti informazioni al fine di giungere ad una diagnosi o per seguire i risultati nel tempo di una terapia/intervento, risulta necessario ricorrere a più esami. Diverse figure specialistiche (cardiologi, cardiocirurghi, medici nucleari e radiologi) si devono poi riunire per discutere le "immagini ottenute" affinché da queste si possa arrivare ad una diagnosi e di conseguenza ad una decisione terapeutica.

Recentemente, per semplificare la possibilità di lettura di tutte questi esami, le aziende produttrici si sono impegnate sotto il profilo informatico per utilizzare lo stesso linguaggio (DICOM). Questo consente di poter visualizzare le immagini di diverse tecniche diagnostiche con un unico computer e programma. L'insieme di un Computer ad elevate prestazioni e di un programma dedicato alla lettura ed

elaborazione del DICOM va a creare quella che in gergo tecnico viene chiamata Console di Refertazione.

Anche nel nostro ospedale si è sentita l'esigenza di un tale strumento a disposizione della sala riunioni della cardiologia ove avvengono gli incontri clinici. Lo abbiamo chiesto alla Lega Friulana per il Cuore, che come sempre ha mostrato tutta la sua sensibilità e si è adoperata per trovare le risorse necessarie. Un contributo importante al proposito è stato



Il Cav. Borghi e il dr. Fioretti assieme al nuovo computer.

elargito dalla famiglia Ulderico Musig, come sempre "Cuore d'oro" per il Friuli. **Ringraziamo la Lega per il Cuore ed i donatori per la loro attenzione alla salute dei friulani.**

Il nuovo Computer (Apple Mac I-MaC), dotato di un grosso Monitor ad alta definizione da 24 pollici e di un programma dedicato all'imaging biomedico "OSIRIX", permetterà la visualizzazione delle immagini del cuore sia statiche che in movimento e soprattutto consentirà di rappresentare contemporaneamente, in multiple finestre, il Cuore con diverse metodiche. Questo riteniamo possa agevolare la comprensione delle patologie e le conseguenti decisioni cliniche.

DONAZIONE AL DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASS4 MEDIO FRIULI

Nell'ottica del sostegno fattivo alle strutture pubbliche che promuovono la prevenzione cardiovascolare, il Consiglio Direttivo della Lega Friulana per il Cuore ha accolto con favore la richiesta del Dr. Giorgio Brianti, Direttore del Dipartimento di Prevenzione dell'ASS 4 "Medio Friuli", relativa a due progetti sul territorio. Il Dr. Brianti ha infatti proposto una sinergia tra Dipartimento di Prevenzione e Lega Friulana per il Cuore per due indagini, la prima su quante persone ammalano di infarto miocardico e ictus cerebrale, la seconda sulle abitudini di vita ed i fattori di rischio che sono collegate al manifestarsi di queste patologie. "Le malattie cardiovascolari sono purtroppo ancora al primo posto tra le cause di morte e ricovero – ha spiegato il Dr. Brianti incontrando il Presidente Borghi – e per prevenirle bisogna conoscere i dati esatti di chi ammalata estraendo le informazioni rilevanti dalle cartelle cliniche e dai certificati di morte: di qui il primo progetto, affidato al Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Udine, per il quale c'è la necessità di due computer portatili dedicati". Il Dr. Brianti ha poi continuato: "ma, al di là delle malattie è importante conoscere i fattori di rischio e le abitudini di vita che le predispongono, e per questo il Dipartimento di Prevenzione



Il dr. Giorgio Brianti riceve le apparecchiature dalle mani del Presidente, Cav. Fausto Borghi.

di Udine aderisce all'inchiesta "PASSI" promossa dall'Istituto Superiore di Sanità di Roma. Si tratta di intervistare un campione casuale di cittadini e per allargarlo e renderlo più significativo sarebbe ottimale che

la Lega Friulana per il Cuore contribuisse con un'Assistente Sanitaria". Il Consiglio Direttivo ha apprezzato questa impostazione ed ha deliberato l'acquisto dei due computer e di dare un contributo ad un'Assistente Sanitaria per l'indagine di popolazione. Con una semplice cerimonia il Presidente Cav. Fausto Borghi ha consegnato al

Dr. Brianti i due computer e l'impegno finanziario per l'Assistente Sanitaria (vedi foto). Il Cav. Borghi ha ribadito che, grazie alla generosità dei soci, è possibile sostenere iniziative importanti delle strutture pubbliche, anche in un momento delicato per l'economia nazionale e regionale. "Ci sono persone generose – ha soggiunto Borghi – che credono nella prevenzione cardiovascolare, sia perchè sono state colpite negli affetti da queste malattie, sia perchè sono animate da vero altruismo". Da parte sua il Dr. Brianti ha ringraziato ed ha assicurato che le risorse ottenute andranno a buon fine, impegnandosi a dare un breve resoconto per "Il Battito" a conclusione dei progetti. L'ammontare della donazione supera i 6.000 €.

Promozione alla salute cardiovascolare**UNA INIZIATIVA
DELL'AFDS DI RAVEO**

La sezione A.F.D.S. di Raveo, nell'ambito delle attività celebrative del 50° anniversario della fondazione della Società, ha recentemente invitato la Cardiologia dell'Ospedale di Tolmezzo a portare un proprio contributo sul tema "Stile di vita alimentare e promozione alla salute cardiovascolare". Attraverso l'incontro abbiamo avuto anche la opportunità di fare conoscere la Lega Friulana per il Cuore, e le sue iniziative.

Le malattie cardiovascolari (l'infarto mio-



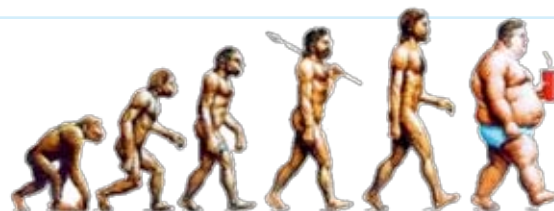
Da dx, il presidente AFDS Raveo, signora Luisa Bonanni, la dr.ssa Chiara Rocco, il dr. Antonio Di Chiara e la signora Alda Marchi.

cardico, l'ictus cerebrale, l'arteriopatia periferica) continuano ad essere una delle principali cause di morte e di malattia. Analisi epidemiologiche recenti, evidenziano che nella popolazione dell'Alto Friuli, le malattie cardiovascolari sono più frequenti rispetto al resto della regione, non solo perché il numero di anziani è maggiore, ma probabilmente anche perché alcune abitudini e stili di vita non favorevoli sono maggiormente presenti. E' quindi particolarmente importante continuare a diffondere i concetti della prevenzione

di queste malattie, prevenzione che passa dalla modifica di alcuni stili di vita (fumo, sedentarietà, alimentazione ricca di grassi animali e sale) e correzione dei fattori di rischio (principalmente ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, obesità)

Per quanto riguarda gli stili alimentari, un contributo specifico è stato portato dalla signora Alda Marchi, dietista dell'ASS3 Alto Friuli, che con stile vivace e ha catturato l'attenzione del pubblico sui concetti generali che devono guidare una alimentazione sana ma anche gustosa, sui trucchi per ottenerla. Inoltre ha fatto prendere coscienza dei numerosi errori alimentari che quotidianamente commettiamo, come ad esempio il mangiare frequentemente fuori pasto, bere bevande gassate al posto dell'acqua, non tenere conto dell'elevato contenuto calorico di alcuni alimenti (formaggio, condimenti a crudo), sottostimare la quantità delle porzioni.

La promozione della salute cardiovascolare va perseguita anche attraverso l'attività fisica regolare. Quest'ultima, se svolta con regolarità, induce effetti benefici per la salute, proteggendo dall'insorgenza di numerose malattie ed è talvolta indispensabile per il trattamento di patologie conclamate. Si stima che una regolare attività fisica possa ridurre la mortalità per tutte le cause di circa il 10%. Nonostante in Alto Friuli, l'attività fisica lavorativa e di svago sia superiore alla media del resto della regione (dove una



persona su cinque si definisce sedentario, contro meno di una su dieci in Alto Friuli) la sostituzione della forza muscolare con i mezzi meccanici sul lavoro e l'uso costante dei mezzi di trasporto, ha portato a più che dimezzare in media il consumo di calorie giornaliero rispetto a solo qualche decennio fa. D'altro canto, il miglioramento delle condizioni economiche e delle abitudini alimentari ha portato a moltiplicare l'introito calorico. E' evidente che per contrastare questo fenomeno dobbiamo combattere su entrambi i fronti. Limitare il consumo di calorie provenienti da alimenti "non necessari" (bevande comprese) e aumentare l'attività fisica, non solo nel tempo libero (passeggiate, escursioni, corsa, bicicletta, nuoto, ballo) ma anche cogliendo nella quotidianità ogni opportunità per muoversi, rinunciando ad esempio alle comodità dei mezzi di trasporto (auto e ascensore per primi).

Un obiettivo che vogliamo perseguire in questa zona montana è quello di fare conoscere alla popolazione i comportamenti corretti da seguire nel richiedere aiuto quando si pensa di essere colpiti dall'infarto. I benefici dei trattamenti moderni dell'infarto si hanno solo se si interviene il più precocemente possibile, disostruendo con i farmaci o con l'angioplastica ("palloncino") la coronaria ostruita dal trombo. Per dare una idea dell'entità dei potenziali benefici, possiamo dire che risparmiare un'ora nel trattamento dell'infarto, salva molte più vite umane rispetto ai benefici introdotti dalla più moderna terapia (angioplastica). Non è quindi importante solo quale terapia effettuare, ma in che tempi si effettua.

La dr.ssa Chiara Rocco, cardiologo che opera presso il Pronto Soccorso e la Medicina d'Urgenza dell'ospedale di Tolmezzo, ha spiegato come nella provincia di Udine, dal 2000 si seguono protocolli condivisi tra i cardiologi e i medici dell'emergenza e il 118 per ridurre al minimo i tempi di trattamento dei pazienti. Inoltre esistono criteri per stabilire in ogni persona quale



La sala con i soci AFDS Raveo.

sia il trattamento più efficace e chi deve essere trasferito a Udine. Tutta questa organizzazione funziona al meglio solo quando il paziente entra nell'ospedale tramite "la porta" del 118. Il 118 infatti non va visto solo come un mezzo di trasporto, ma come un avamposto dell'ospedale in grado di fare diagnosi di infarto con l'elettrocardiogramma e avviare le procedure per stabilire dove e come quel paziente vada trattato. Inoltre, fare intervenire il 118 a casa o sul posto di lavoro, serve "a mettersi in sicurezza" (grazie al defibrillatore) dalla principale causa di morte dell'infarto: l'arresto cardiaco dovuto alla fibrillazione ventricolare.

Questo tipo di iniziative servono a diffondere nella popolazione le conoscenze di base sulle malattie cardiovascolari, sulle cause che le determinano, su come prevenirle, ma anche come affrontarle. Nonostante la grande disponibilità di informazioni sull'argomento reperite sui mezzi di comunicazione moderni (radio, televisione, internet, giornali), gli incontri con la popolazione hanno il vantaggio di personalizzare gli argomenti in relazione ai contesti geografici e culturali, i messaggi e soprattutto permettono di instaurare un dialogo con i professionisti che operano in quel territorio.

Un ringraziamento quindi alla signora Luisa Bonanni, Presidente della sezione AFDS di Raveo, a tutti i Soci e alla signora Fausta Bonanni, infermiera della Cardiologia, per aver creato questo utile momento culturale.



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

Cara dott.ssa, sono una donna di 72 anni ma mi sento molto più giovane, almeno prima di un ricovero ospedaliero per infarto terminato con un intervento di by pass aorto-coronarico. Ho sentito parlare della riabilitazione cardiaca esattamente cosa è, me la consiglia?

La riabilitazione cardiologica rappresenta una forma di terapia che, insieme ai farmaci e alla terapia interventistica (angioplastica con o senza stent) e chirurgica (bypass o altra procedura), deve far parte integrante del programma di trattamento di un paziente sofferente di cuore. La riabilitazione cardiologica che abbraccia diverse aree di intervento:

- assistenza clinica e terapeutica e stratificazione del rischio cardio-vascolare (attuata dal personale medico cardiologico ed infermieristico specializzato)
- training fisico (programmi di attività fisica che non sono semplicemente "andare in palestra")
- educazione sanitaria (correzione dei fattori di rischio)
- valutazione psicologica (importantissima perché

l'evento da lei vissuto può scaturire in una depressione reattiva, lo psicologo fornisce chiarimenti ed aiuta "metabolizzare" l'evento)

- follow-up individuali (controlli strumentali e clinici al fine di attuare la migliore prevenzione secondaria possibile)

Due parole le voglio spendere sull'esercizio fisico che si propone come mezzo preventivo e terapeutico fisiologico, efficace ed a basso costo. L'esercizio fisico in Cardiologia Riabilitativa è una componente fondamentale di ogni programma riabilitativo e rappresenta un valido contributo per la prevenzione di eventuali complicanze. L'esercizio fisico apporta un notevole beneficio agendo su più fattori di rischio coronarico.

I vantaggi si notano rapidamente; bastano infatti poche settimane per "ricondizionare" un sistema circolatorio disallenato, principalmente attraverso i seguenti meccanismi:

- Aumento del colesterolo HDL
- Diminuzione del livello delle catecolamine circolanti
- Diminuzione dell'aggregazione piastrinica
- Ottimizzazione del metabolismo dei carboidrati
- Abbassamento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa a riposo

Come avrà pertanto capito sono assolutamente favorevole alla riabilitazione cardiaca specie dopo un intervento come quello da lei subito.

Scrivete a:

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



CUCINA E SALUTE

UCCELLETTI SCAPPATI

Ingredienti per sei persone: gr. 800 di vitello – gr. 40 di pancetta magra – gr. 20 di olio extravergine di oliva – salvia q.b.

Tagliare la carne a piccoli pezzi e metterli su di uno stecchino di legno alternandoli con una fettina di pancetta ed una foglia di salvia. Mettere in un tegame largo l'olio, allinearvi gli stecchini, salare, pepare e lasciar cuocere lentamente irrorandoli con il proprio sugo.

212 CALORIE PER PORZIONE

PROTEINE	gr. 28
GLUCIDI	gr. 0,1
LIPIDI TOT.	gr. 11
RAPPORTO PS/S	0,2
COLESTEROLO	mg. 101
SODIO	mg. 119

ricetta di G.A. Feruglio



LEGA FRIULANA
PER IL CUORE

Questa è l'**occasione per farti Socio**,
puoi farlo in posta o in banca

- C/c postale n. 18817338 intestato a Lega Friulana per il Cuore

- Cassa di Risparmio del FVG: IBAN IT80 H063 9301 0000 0001 007

COMUNICATO DEL PRESIDENTE

Specialmente dedicato a Soci e simpatizzanti della Lega Friulana per il Cuore che utilizzano il computer.

Da qualche tempo girano per la "rete" strane e-mail che descrivono storie di casi disperati che si sarebbero potuti salvare se i sintomi fossero stati riconosciuti per tempo etc. e si chiede di rinviare le mail a conoscenti e parenti. Molti mi telefonano chiedendo se è un'iniziativa della Lega Friulana per il Cuore. Al proposito, mi preme chiarire quanto segue:

senza il preventivo assenso la Lega Friulana per il Cuore non invierà mai alcuna e-mail; nel sito web "IN LINEA CON IL CUORE" di prossima inaugurazione, ci sarà una specifica sezione per chi desidera ricevere le novità per e-mail, con possibilità di sospendere tale servizio quando si desidera.

I Cardiologi del Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore, invitano a non tener conto e diffidare di notizie non certificate trasmesse tramite posta elettronica e consigliano di cestinare subito queste e-mail.

Cav. Fausto Borghi