

# Il giornalino



Bimestrale - numero **3/2005** Luglio

dell' **ASSOCIAZIONE MATERANA DEGLI AMICI DEL CUORE**  
**ASSOCIAZIONE ONLUS - ADERENTE AL CO.NA.CUORE**

**INFORMAZIONE PREVENZIONE ATTIVITA' SOCIALE CONVEGNISTICA**

Poste italiane - Spedizione in A.P. - Art.2 comma 20/C Legge 662/96 - Aut. DCO/DCMT/295/2002 del 03/06/02

Direttore Responsabile: **Stefano Mele**

Numero di c/c bancario **18460 Banca Popolare del Materano** Numero di c/c postale **10348753** Amici del cuore Matera

Cari Amici del cuore,

vorrei dedicare l'apertura di questo editoriale alla bella notizia della dimissione dall'ospedale della piccola **Eriselda** che abita, ora, con la madre ed una sorellina più piccola in un pensionato ospiti della nostra associazione in Bari. Con gli amici della Croce Rossa barese, già impegnata a trasportare la nostra piccola assistita tre volte alla settimana in ospedale, al Giovanni XXIII, per la dialisi, stiamo realizzando una piccola gare di solidarietà tra alcune famiglie baresi che provvedono al vitto ed a quanto indispensabile nella quotidianità.

L'obiettivo adesso è di preparare Eriselda al trapianto: solo dopo che si sarà liberata della necessità della dialisi, potremo portarla a Matera con tutta la sua famiglia.

Gli amici neocatecumenali di Matera, invece, insieme alle nostre volontarie hanno organizzato il servizio di assistenza e trasporto per i **piccoli cardiopatici di Tirana**: sono ormai una decina i bambini operati a Potenza, dove tra l'altro abbiamo maturato un ottimo rapporto di collaborazione con la Caritas diocesana, che provvede all'ospitalità.

Non dovrò rimarcarvi che queste iniziative hanno bisogno della collaborazione di tutti noi o almeno del nostro supporto economico: pur nella difficoltà del momento vi invito a fare un piccolo sforzo, a privarvi di un oggetto, di un capo di abbigliamento, di una gita e di donare l'equivalente in denaro all'associazione.

La nostra associazione è una ONLUS, pertanto ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 460/97 ogni donazione è detraibile dalle imposte fino ad un massimo di euro 2.065,83 per gli individui ed è deducibile fino al 2% del reddito di impresa o fino ad un massimo di euro 2.065,83 per le aziende.

**Se volete fare un bonifico che vale anche come documento giustificativo della detrazione:**

**Conto corrente n.18460 Banca Popolare del materano  
Ag.I via Nazionale I Matera (ABI 5398 CAB 16101).**

Il rinnovo della tessera associativa, di soli € 20,00 è l'unico mezzo che ci permette di operare

*Buone  
Vacanze*

Segue a pagina 2

Stefania srl  
Boutique - Profumeria

I nostri primi 40 anni di moda e di bellezza con voi  
"Amici del Cuore"

Matera, Via XX Settembre, 47 A/B - Tel. 0835 336551

segue dalla prima

**Domenica 17 Aprile** alla festa di Primavera, tenuta presso la "Villa Schiuma" hanno partecipato circa 150 amici, i cardiologi materani Luciano Veglia e Bartolo Silvestri e i cardiologi del San Carlo Ugo Vairo e Sergio Caparrotti. Inutile dire che è stata una giornata gradevole, abbiamo mangiato benissimo e raccolto fondi per il Progetto Albania. Dobbiamo segnalare la generosa disponibilità della Famiglia Schiuma e la grande spontaneità dei camerieri che hanno devoluto alla nostra associazione la paga di questo loro giorno di lavoro festivo.

**Venerdì 27 maggio** siamo stati invitati a Potenza dal dottor Caparrotti all'inaugurazione del nuovo reparto di Cardio-chirurgia: nel breve saluto che abbiamo portato ai partecipanti, è stato soprattutto sottolineata l'importanza della collaborazione tra Gli Amici del cuore, il dottor Vairo, responsabile della Cardiologia pediatrica del San Carlo, il dottor Caparrotti e la Caritas potentina.

La presenza poi del presidente De Filippo e del nuovo Assessore alla Sanità, Rocco Colangelo, è stata l'occasione per richiedere un impegno forte e fattivo verso l'associazionismo e le sue iniziative, finanziando in maniera sostanziosa i progetti più meritevoli e liberandosi, una volta per tutte, dei soliti clientelari sistemi di assegnazione a pioggia delle risorse.

Il prossimo settembre partirà il nuovo corso di formazione per volontari: saremo impegnati un paio di giorni alla settimana dalle ore 19 alle ore 20,30 presso la saletta delle conferenze del Villaggio del fanciullo (Rione Lanera). Saranno tenute lezioni di Cardiologia con particolare attenzione allo Scompensamento cardiaco, di Geriatria, Medicina generale, Rianimazione e Psicologia.

Occorre iscriversi, siate solleciti. Vi lascio con l'augurio di una estate calda e felice.

**Amore non è privilegio né dei virtuosi, né dei saggi: è offerto a tutti, con pari possibilità.**

**Ed è la sola pregustazione del Regno, il solo reale superamento della morte. Perché solo se esci dal tuo lo sai cosa domandi a Dio e perché corri dietro a Lui.**

(C. Yannaras, teologo ortodosso)

## Un'attività sessuale regolare dimezza i rischi di eventi cardiovascolari nell'uomo?

GianPietroSanna (da Cuore e salute Marzo/Aprile 2005)

In tema d'amore una buona notizia è giunta dall'emisfero australe. L'hanno riferita alcuni cardiologi britannici dell'Università di Bristol. Nel quarto Congresso Mondiale sullo Stroke tenuto a Melbourne, sono stati riportati i risultati di uno studio epidemiologico condotto in una popolazione di 2400 uomini sani della città di Caerphilly nel Galles. Oggetto dell'indagine è stata tra l'altro un'inchiesta relativa alle abitudini sessuali dei maschi, se cioè le persone facessero sesso una, due, tre o più volte la settimana. I soggetti sono poi stati seguiti nei successivi 10 anni, ed è stato osservato con grande soddisfazione che quanti avevano avuto tre o più orgasmi la settimana, s'erano viste dimezzate le probabilità di incorrere in un attacco cardiaco o cerebrale.

Tali risultati dovrebbero tra l'altro indurre i medici a rivalutare il tipo di esercizio da preferire nell'ambito di un programma di prevenzione della malattia cardiovascolare. Un tempo si pensava che fosse necessario svolgere una attività fisica almeno tre volte la settimana e per 20 o più minuti, tale da produrre respiro corto. Ora ci stiamo orientando a pensare che anche livelli di attività fisica da lievi e moderati sforzi possano sviluppare qualche effetto protettivo di natura cardiovascolare. Un follow-up premiante quindi per chi si dedica a un "machismo" di media entità. Sentenziavano gli antichi Romani "Satiatur amor, nisi gaudia torquent": l'amore sazia se un po' strazia. Questo "straziare" a giorni alterni sembra comportare un vantaggio in termine di eventi cardiovascolari successivi. Ma poi tutto questo ... snervante ritmo ebdomadario sarà uno "strazio", o un "godimento"?



# Cellule staminali: come riparerebbero l'infarto

GianPietro Sanna da Cuore e salute (7/8 2004)

Nasce una nuova speranza per gli infartuati, e nasce dalle cellule staminali. Le cellule staminali sono elementi cellulari neonati, immaturi e non specializzati; essi, crescendo, possono dare origine a molti tipi di tessuti (come ossa, muscolo, sangue) o addirittura possono trasformarsi in qualsiasi tessuto e organo. Alcuni ricercatori transalpini hanno in proposito usato cellule staminali muscolari immature (cosiddetti "mioblasti"), prelevate dalla gamba di un paziente sopravvissuto a un infarto. Tali cellule, dopo essere state moltiplicate in provetta, sono state poi inserite nel cuore del paziente stesso, trapiantate proprio nell'area precedentemente colpita dall'attacco cardiaco. Poiché si trattava di cellule morte a seguito dell'infarto, la porzione di muscolo cardiaco che esse andavano a costituire, non era più capace di contrarsi.

Dopo questo trapianto di cellule staminali, le condizioni del paziente sono migliorate. I medici francesi si erano dapprima convinti che il miglioramento fosse dovuto all'intervento di by-pass aorto-coronarico effettuato in contemporanea al trapianto. A 18 mesi di distanza dall'intervento cardiocirurgico, in seguito al decesso del paziente, i ricercatori si sono però ricreduti: essi s'erano accorti che le cellule staminali trapiantate avevano subito un vero e proprio mutamento, trasformandosi in cellule cardiache perfettamente funzionanti, ricche della particolare proteina chiamata "miosina", che conferisce alle cellule del cuore la capacità di contrarsi. Nella loro trasformazione le cellule staminali avevano quindi acquisito le caratteristiche tipiche del miocardio in cui erano state inserite. È ovvio che da un caso episodico, non si possono trarre conclusioni definitive.

E' stata pertanto avviata una ricerca internazionale più ampia, che coinvolge oltre 300 pazienti. Soltanto a termine dello studio saremo in grado di



conoscere se il trapianto di cellule staminali muscolari può assurgere a vera e propria terapia per l'infarto. Occorre ricordare a questo punto che le cellule staminali rappresentano elementi preziosi davvero versatili, che possono essere impiegate secondo modalità differenti. Alcuni centri di ricerca, per esempio, si sono orientati verso l'impiego di cellule staminali di midollo osseo.

Anche queste infatti, iniettate nel cuore infartuato, potrebbero conferire effetti benefici stimolando la neoformazione di una fitta rete di capillari sanguigni, capaci di portare ossigeno al cuore e di migliorarne la funzionalità. È questo il caso di cui si è occupata in questi giorni la stampa nazionale, con riferimento al prof. Strauer, cardiocirurgo tedesco di Düsseldorf, che nel 2001 aveva "riparato" il muscolo cardiaco infartuato d'un paziente con cellule staminali di midollo osseo iniettate nell'arteria più vicina alla zona colpita da infarto. Il liquido iniettato conteneva 40 milioni di cellule staminali adulte. Dieci settimane dopo questo intervento di "restauro", la dimensione dell'infarto s'era ridotta di un

terzo, e 15 mesi dopo s'era dimezzata. Ma chiediamoci ora: come fanno le cellule staminali ad arrivare al punto giusto al momento giusto, quasi fossero solerti organismi della "protezione civile" prontamente accorsi in occasione d'una calamità nazionale?

La rivista "Cellule Staminali" (anno III, n.54, 6 Febbraio 2004) reca in proposito un importante contributo da parte di un gruppo di biologi molecolari italiani dell'Istituto S.Raffaele. Tali ricercatori hanno infatti scoperto una proteina-calamita, che sarebbe capace di attirare le cellule staminali proprio dove urge la loro presenza.

Si tratta della proteina HMGBi che funge da campanello d'allarme, capace di inviare un SOS ogni qual volta capti il "canto del cigno" d'una cellula avviata a morte.

Un segnale che, lungi dall'essere un indizio passivo d'una cellula morente, costituisce invece una segnalazione attiva capace di richiamare le cellule staminali, indicando loro il punto esatto dove accorrere. In sostanza si tratta di un amplificatore molecolare capace di attrarre tutte le cellule staminali che potrebbero essere convenientemente indirizzate iniettando la proteina in questione.

Si tratta di prospettive altamente suggestive proiettate nel futuro: occorreranno ancora 3-10 anni prima che si possa passare dalla teoria alla applicazione clinica diretta. Per ora limitiamoci a osservare che il rapporto stilato al congresso dell'American Heart Association tenuto a Orlando nel 2003, mostra di apprezzare i successi delle nuove tecniche operative di "rigenerazione dei tessuti del miocardio attraverso le cellule staminali", capaci di condurre a un miglioramento della funzione miocardica.



# Alcuni momenti della Festa di Primavera



VILLA  
*Schiuma*



Tra gli Amici del Cuore, da sinistra, Luciano Veglia, Sergio Caparrotti e Ugo Vairo

## A Potenza dal dottor Caparrotti all'inaugurazione del nuovo reparto di Cardio-chirurgia



L'intervento del nostro presidente

Con l'assessore alla Sanità  
Rocco Colangelo



La relazione di Sergio Caparrotti

Il nostro presidente con una mamma  
albanese



## Ai bambini va misurato il colesterolo?

La domanda è pertinente, dato che da tempo si sa che l'aterosclerosi inizia molto prima dell'età in cui, di solito, si rende clinicamente evidente.

È un classico il ricordo degli Americani caduti in Corea (1955) e nel Vietnam (1977) che mostravano, all'autopsia, segni di aterosclerosi prima dei 30 anni.

In epoca più recente uno studio autoptico (Berenvon G.S. ed altri, New Engl. J. Med. 338; 1650, 1998) in soggetti tra 2 e 39 anni, deceduti per cause non cardiache, nei quali erano disponibili i dati relativi ai fattori di rischio cardiovascolare, ha confermato anche per questi giovani la presenza di segni di aterosclerosi aortica e coronarica, correlati con la presenza ed il numero dei fattori di rischio (colesterolo, fumo, pressione arteriosa, indice di massa corporea).

Il controllo di questi fattori nei giovani è ancora più proble-



matico che negli adulti. È stato detto che essi sono più interessati al prossimo sabato sera che a come saranno tra 40 o 50 anni.

L'orientamento attuale è di focalizzarsi sull'educazione: evitare il sovrappeso e la sedentarietà e, soprattutto, di perdere il vizio del fumo. Per i bambini un *National Cholesterol Education Program* americano (Pediatrics 84; 89, 1992) raccomanda uno screening del colesterolo solo in presenza di familiarità di rischio (un genitore o un nonno con infarto prima dei 55 anni o un genitore col colesterolo totale oltre 250 o HDL meno di 35 mg/dl) o in bambini in sovrappeso con familiarità non conosciuta (es. adottati).

Non è il caso, comunque, di controllare il colesterolo prima dei tre anni; in tale epoca i valori non sono ancora stabilizzati.

**Filippo Altilia** (da *Cuore e salute* Marzo-Aprile 2005)

DA: "LA CUCINA DEL CUORE"

DI ROBERTO FERRARI E CLAUDIA FLORIO

*I consigli della Società Italiana di Cardiologia per tenere a bada il colesterolo senza perdere il buonumore.*

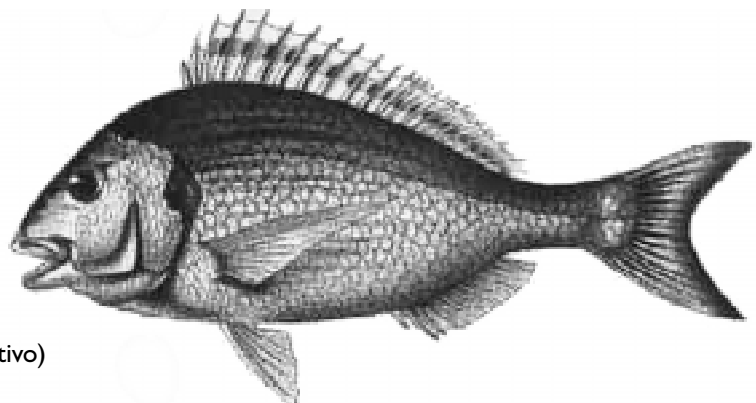
## Perché fa bene mangiare pesce?

*Il pesce fa bene perché contiene grassi polinsaturi, in particolare gli Omega 3 che hanno effetto preventivo nei confronti dell'aterosclerosi e dell'infarto (dimostrato da uno studio italiano su 8000 persone). Inoltre il pesce fa bene perché è ricco di vitamine, proteine e minerali preziosi per il nostro organismo. È però sbagliato escludere la carne dalla nostra tavola. Sarà bene preferire carni bianche come tacchino, pollo, coniglio a carni rosse ricche di grassi saturi ed aumentare i pasti settimanali a base di pesce. È importante seguire una dieta varia ed equilibrata.*

### Spigola o orata al sale

#### Per sei persone

Due orate o due spigole di circa 1 kg  
Tre rametti di timo  
Tre steli di prezzemolo  
Uno spicchio di aglio  
Qualche chicco di pepe  
Quattro kg di sale grosso  
Un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva (facoltativo)



- 1) Togliere le viscere del pesce, lavarlo, asciugarlo ma non squamarlo.
  - 2) Mettere nella pancia il timo, il prezzemolo, l'aglio con la buccia e il pepe.
  - 3) Chiudere la pancia con le dita.
  - 4) Prendere una pirofila che possa ben contenere il pesce.
  - 5) Fare uno strato col sale di circa due centimetri, quindi adagiarvi il pesce.
  - 6) Coprire completamente con il restante sale (un altro strato spesso due centimetri).
- Se si vuole, una volta nel piatto, si può condire con un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

**Da Cuore e salute** Marzo-Aprile 2005

# La difficile professione di moglie dell'iperteso

Franco Fontanini da "Cuore e salute" 7/8 2004

Venti persone su cento, ad una certa età, hanno la pressione più alta del dovuto, non tutti lo sanno e non tutti quelli che lo sanno si curano in modo dovuto.

Coloro che si curano bene - una minoranza - incorrono spesso nell'errore di sospendere le medicine convinti di essere guariti; molti ipertesi si sentono meglio quando non prendono le medicine, perché i farmaci contro la pressione alta provocano spesso stanchezza, senso di peso alle gambe e non raramente calo della virilità.

Fra le tante credenze erranee, nell'iperteso c'è quella che la donna soffre di pressione alta più raramente dell'uomo. La frequenza della malattia è la stessa nei due sessi, la donna è un po' più fortunata perché a parità di innalzamento pressorio, corre meno rischi di complicanze. Molto spesso la moglie si investe del ruolo di medico del marito iperteso.

Non pochi conflitti

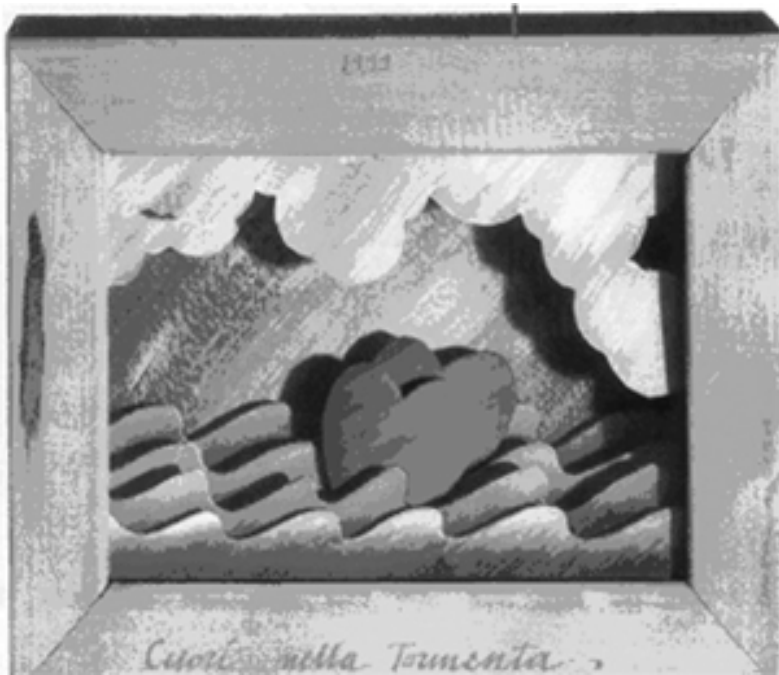
coniugali insorgono dopo che il medico di famiglia trova la pressione alta al marito, e la moglie avverte che per lei è giunto il momento di gestire il coniuge, il quale non potrà ribellarsi per non apparire ingrato e la moglie diverrà da quel momento inesorabile nel vietargli innumerevoli cose, soprattutto i cibi che gradisce di più. Molte spose solerti vanno oltre e impongono al marito stomachevoli pozioni di loro creazione, generalmente a base d'aglio.

Per questo molti mariti pregano il medico di non informare la moglie della loro malattia, cosa che il medico non fa quasi mai costringendolo ad una condizione di continua conflittualità, di voglia di ribellione, di stizza cronica, che certamente non fa bene alla sua pressione. Il costante malu-

more ingenera spesso nel marito ansia e depressione. L'ansia lo porta a mangiare di più e di nascosto, oppure a fumare clandestinamente, la depressione lo porta all'inattività, entrambe all'aumento di peso. Secondo gli psicologi l'iperteso è sovente un timido che tende a legarsi a partner che lo dominano, per cui spesso può essere succubo della moglie già prima della malattia. E facile pertanto spiegare la frequenza

dell'atteggiamento iperprotettivo delle mogli degli ipertesi, e perché il povero iperteso precipita così spesso nella sudditanza e nella malinconia. Sarebbe opportuno che le consorti si facessero consigliare dal medico sulla condotta da tenere, perché gli eccessi non giovano al decorso delle malattie del consorte. Dovrebbero sapere che tante vessazioni alimentari sono del tutto inutili, salvo il sale, il marito con la pressione alta può mangiare normalmente perché non ci sono cibi che alzano e cibi

che abbassano la pressione, deve solo badare, come tutti gli uomini di mezza età, a non ingrassare. Per dare sapori ai cibi una volta ridotto il sale, si potrà aggiungere limone o aceto e pomodoro. La sola cosa importante è prendere la pastiglietta prescritta. Se il marito malauguratamente incorre in un ictus e diviene totalmente dipendente dalla moglie, la comprensione e la dolcezza diventano fondamentali. La consorte dell'iperteso deve tener sempre presenti le regole che Sir George Pickering, il padre dell'ipertensione, dava ai medici: non spaventarlo e non infastidirlo con interferenze che limitino la sua autonomia e la possibilità di apprezzare la vita.



Cuori nella tormenta, Mattia Romano, 1999, da: Il Cuore, Ed. Mazzetta, 2002



## ASSOCIAZIONE MATERANA AMICI DEL CUORE

ONLUS (d.g.r. 1760 del 3/8/1999).Aderente al CONA-cuore e al Coordinamento Meridionale Cuore del Sud  
Gemellata con il Villaggio del fanciullo e con l' Associazione di disabili Dumbo

Via Nazionale 42 tel 0835259485 fax 0835314714 tel 0835312331 [www.amicidelcuore.info](http://www.amicidelcuore.info)



**CONACUORE**

COORDINAMENTO NAZIONALE ASSOCIAZIONI CUORE

### FINALITA'

- 1) **Promuovere la prevenzione delle malattie cardiovascolari tramite:**
  - L'organizzazione di lezioni integrate con i programmi di scienze nella scuola pubblica per la più seria delle prevenzioni: quella effettuata nell'età giovanile.
  - La programmazione di screening di massa, per la misurazione del colesterolo, della glicemia, della pressione e contestuali consulenze del cardiologo e del dietologo.
  - La convenzione con il Sistema 118 di Basilicata per l'addestramento al primo elementare soccorso in caso di arresto cardio-respiratorio.
  
- 2) **Promuovere e stimolare la solidarietà mediante:**
  - Il progetto **"Un cuore per l'Albania"** : prevenzione, diagnosi e cura delle Cardiopatie congenite nell'ambulatorio di Tirana e prevenzione, diagnosi e cura della Microcitemia nell'ambulatorio di Valona
  - Il sostegno a persone ed a bambini cardiopatici bisognosi.
  - Il gemellaggio con il Villaggio del Fanciullo dei Padri Rogazionisti di Matera
  - Il gemellaggio con DUMBO Associazione di disabili psico-fisici
  - Il volontariato quotidiano nella Divisione di Cardiologia dell' Ospedale Madonna delle Grazie
  
- 3) **Diffondere informazione, conoscenza e un diverso regime di vita mediante:**
  - La programmazione di Forum annuali su cardiologia, cardiocirurgia, riabilitazione, soccorso e prevenzione primaria e secondaria.
  - L'organizzazione di incontri e dibattiti pubblici sul tema dell' educazione alla salute.
  - La pubblicazione del periodico sociale **"Il Giornalino"**
  
- 4) **Ospitare e sostenere il Coordinamento Nazionale dei sodalizi del Cuore (CONA-Cuore)**

**SE SONO VALIDE RAGIONI PER ADERIRE, ISCRIVITI**

(quota associativa per il 2005 Euro 20,00)