

Il giornalino



Bimestrale - numero **5/2007** Novembre
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

Via Nazionale 42 tel. 0835259485 fax 0835314714 tel 0835312331 www.amicidelcuore.info

Materani, grazie di vero cuore !

5 per mille: l' Associazione materana degli Amici del cuore é stata scelta da 683 contribuenti.

Siamo la seconda Onlus del CONA-cuore (dopo l'associazione Bambini cardiopatici di Parma). A livello nazionale su 20.958 associazioni Onlus ammesse al contributo la nostra associazione è risultata la numero 1.206.

Possiamo essere veramente felici!!

Cari Amici del cuore,

non mi pare vero di potervi dare la notizia su riportata: possiamo dire con orgoglio che la gente crede che il nostro operato sia degno di attenzione.

Siamo credibili e dopo 10 anni di attività ci impegnamo con un entusiasmo pari a quello del primo giorno.

A livello nazionale il piazzamento è di tutto rispetto: siamo la seconda associazione tra quelle aderenti al CONA-cuore (dopo i bambini cardiopatici di Parma, e siamo veramente contenti per loro!) ed occupiamo la postazione numero 1.206 su ben 20.958 ONLUS, ammesse al contributo.

Considerate che prima di noi ci sono le potentissime associazioni cattoliche, le fondazioni del Nord Italia ed associazioni storiche che spesso dispongono del favore dei media e dell'appoggio della classe medica e politica.

Siamo come piccoli ma operosi nanetti in mezzo a giganti agguerriti: facciamo la nostra parte con serietà e dignità.

L'importo che ci è stato assegnato (circa 17.800 euro) verrà utilizzato come al solito per la gestione delle nostre numerose attività: prima tra tutte l'Ambulatorio di Tirana (nei primi dieci mesi di quest'anno abbiamo salvato la vita ad almeno trenta bambini cardiopatici), ma vogliamo a tutti i costi continuare lo screening nelle scuole medie superiori alla ricerca di giovani a

Segue a pagina 2

Cardiologia pediatrica in Basilicata

CONVEGNO

Hotel Hilton Garden Inn
Matera

Sabato 15 Dicembre 2007
ore 15,00

A Matera

Piazza

V. Veneto

Dal 5 all'11

Novembre



Gran festa di Natale

Domenica 16 Dicembre
ore 13,00

Villa Schiuma Matera

Pranzo Balli Giochi

Obbligatorio prenotare allo
0835312331 Mariella
3395817490

*A tutti un grandissimo
Buon Natale e
Felice 2008*

Gira dalla prima

rischio cardiologico.

Ci impegneremo inoltre a finanziare la ricerca cardiologica, vendendo 2.000 sacchetti di noci per conto del CONA-cuore.

All'interno del Giornalino troverete articoli interessanti e notizie di approfondimento, ma soprattutto l'invito a partecipare alle due grandi manifestazioni di Dicembre:

- Sabato 15 Dicembre alle ore 15,00 presso il nuovo Hotel di Venusio terremo un Convegno di Cardiologia pediatrica.
- Domenica 16 Dicembre la solita Gran Festa di Natale.

Frequentate l'associazione in via nazionale 42, che ormai è aperta tutte le sere.

Da parte mia un grande abbraccio e l'augurio di un sereno Natale e di un magnifico 2008.

Luigi Bradascio



L'8 settembre è venuto a mancare il caro Michele Di Pedè, socio fondatore dell'Associazione materana degli Amici del cuore. Tutti gli associati partecipano al dolore che ha colpito la sua famiglia



Gran festa di Natale

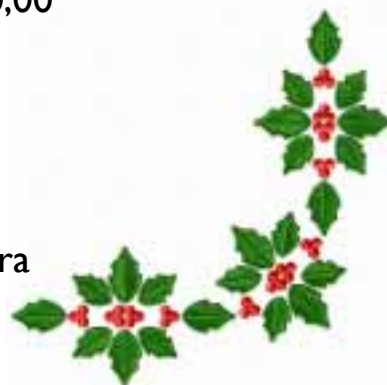
**Domenica 16 Dicembre ore 13,00
Villa Schiuma Matera**

Pranzo Balli Giochi

Quota di partecipazione Euro 40,00

Obbligatorio prenotare allo 0835312331 Mariella
3395817490

Al momento della prenotazione occorre versare l'intera quota che in caso di disdetta non sarà rimborsata





asl 4 azienda sanitaria locale Matera

COMUNICATO STAMPA

Regolamentata l'attività dei volontari nei presidi sanitari

È disciplinata nei presidi sanitari della Asl n.4 l'attività e la presenza delle associazioni di volontariato, il cui ruolo è ritenuto dalla Direzione strategica aziendale una risorsa fondamentale per le attività di sostegno a favore dei pazienti ricoverati e importante per la promozione e diffusione della cultura solidale. La Direzione strategica dell'Azienda sanitaria locale ha, in proposito, approvato un **"Regolamento per la disciplina delle attività delle Associazioni di volontariato e tutela presso i presidi ospedalieri della Asl n.4"**. Obiettivo del provvedimento è quello di regolamentare la presenza dei volontari, in relazione alle richieste delle Associazioni di volontariato e tutela a espletare l'attività nei presidi ospedalieri, al fine di garantire la tutela dei pazienti e dei volontari secondo quanto stabilito dalle norme in vigore sul volontariato. L'attività, gratuitamente offerta all'interno dei presidi, dovrà essere regolamentata con la stipula di protocolli di intesa e solo con le associazioni iscritte da almeno sei mesi al Registro regionale delle Organizzazioni di volontariato, istituito con legge n.1/2000 presso la giunta regionale. Ogni associazione dovrà stipulare con la Asl un accordo e concordare, eventualmente, con il responsabile o coordinatore dell'Unità operativa le modalità finalizzate a regolamentare la presenza dei volontari nei reparti. La Asl individuerà, in base ai criteri indicati nella norma regionale, le priorità nella scelta delle Associazioni per la stipula dei protocolli di intesa. Sono la qualità e la completezza dei

progetti e, ove dimostrabile, delle attività svolte, la capacità professionale dei volontari impegnati nel settore di appartenenza, la regolarità e continuità dimostrata nelle iniziative intraprese, le sedi di operatività sul territorio. Il Regolamento, composto da 17 articoli, prevede obblighi precisi in materia di tutela per il volontario e prescrizioni che ne vietano l'accesso per qualsiasi motivo nelle aree segnalate e delimitate da specifici divieti e di assistere in qualsiasi forma il paziente sottoposto a indagine di medicina nucleare. Ogni volontario, tra l'altro, durante le ore di servizio deve esibire cartellino di riconoscimento rilasciato dall'Ufficio relazioni con il pubblico in accordo con l'Associazione di appartenenza e con-

tenente il nome del sodalizio, la dicitura "servizio di volontariato", numero identificativo assegnato dall'Urp e la fotografia. La presenza dei volontari presso le Unità operative verranno accertate mediante un registro delle presenze, predisposto dall'Urp. Sono ammessi a operare presso i presidi ospedalieri solo i volontari che avranno seguito un corso di formazione organizzato in tutte le fasi, dalla Asl e in accordo con le Associazioni. Il protocollo di intesa, che ha durata annuale, prevede anche obblighi nello svolgimento delle funzioni ed eventuali sanzioni nel caso di mancato rispetto degli obblighi comportamentali.

Matera 9 ottobre 2007

L'addetto stampa
Francesco Martina



Le nostre volontarie assieme alla dottoressa Bia

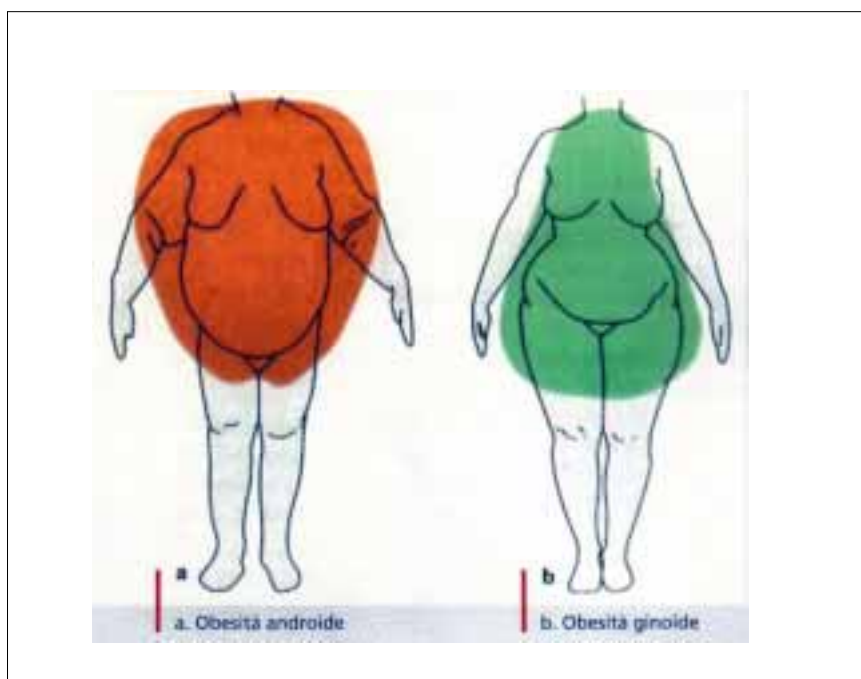
Risponde il professor Prati

Domanda **La pancia come rischio specifico per il cuore**

Da un po' di tempo, quando mi sottopongo al periodico controllo per il cuore (suggerito da un vecchio infarto e da una pressione che tende a sfuggire alla regola del 140/90) noto che il metro, tanto usato dai sarti, è entrato a far parte della strumentazione del cardiologo. So anche che il girovita massimo normale per la donna è di cm 88/89 e da 94 a 103 cm nell'uomo, ma non mi è chiara la spiegazione del recente e diffuso entusiasmo per questa misurazione che tende non solo ad affiancarsi ma talora a sostituirsi a quella del peso corporeo e della massa corporea (un po' complicata e ripetutamente insegnata). Mi potreste spiegare questo curioso interesse per la circonferenza della nostra pancia come segnalatore della situazione cardiaca o del rischio di assistere al suo deterioramento?

Risposta

Il problema in merito al quale Lei chiede giustificate spiegazioni è più importante di quanto possa sembrare. Il concetto è fondamentalmente quello del passaggio diretto, al fegato, del sangue proveniente dal grasso addominale, mentre quello che giunge dalle restanti superfici corporee si getta nella circolazione generale. Disturbato o funzionalmente compromesso dal troppo grasso in arrivo, il fegato dei soggetti con rilevante presenza di pancia finisce per interrompere la eliminazione dell'insulina. Quest'ultimo è un disordine molto temuto, perché l'insulina non presiede solamente all'assorbimento dello zucchero ma anche all'immagazzinamento dei grassi. Ne consegue accumulo del colesterolo cattivo LDL e ridotta produzione di colesterolo buono HDL. L'obesità addominale contribuisce anche alla comparsa di ipertensione arteriosa e deve la conoscenza delle cifre limite del girovita nei due sessi ad



Hans Wahrenberg. Bisogna dire con chiarezza che la misura ottimale della pancia non è conosciuta e che, anche per dimensioni inferiori a quelle indicate da Wahrenberg, si deve prestare molta attenzione a

sottrarsi al fenomeno. Sembra che un infarto su cinque si verifichi in soggetti con responsabilità da parte dell'obesità addominale. Il moto, l'alimentazione dimagrante e ricca di fibre saranno di rilevante aiuto.

Domanda **Quando sanguina il naso: è sempre colpa della pressione alta?**

Non Le sto a raccontare quante volte mi ha sanguinato il naso ed il conseguente allarme prodottosi in casa mia. Credo di essere stato curato al meglio ma vi è una certa persistenza di questo tipo di emorragia che ha portato a chiamare in causa la labilità della pressione arteriosa. Con le medicine antiipertensive non mi è stato difficile portare la mia pressione su valori stabilmente normali o, addirittura, subnormali. Proprio nei giorni scorsi, giocando a calcetto, ho avuto un copioso sanguinamento. Vorrei spiegazioni e consigli.

Risposta

I medici la chiamano "epistassi", l'uomo della strada "sangue dal naso". Tutte e due le categorie hanno qualche propensione ad attribuire

il fenomeno ad innalzamenti della pressione arteriosa. L'idea è tanto diffusa quanto sbagliata, assolutamente inadatta a fornire una spiegazione della frequente accoppiata

ipertensione-epistassi. Cerchiamo di spiegarci. È molto frequente che la persona cui sta sanguinando il naso, mostri una pressione elevata ma è ingiustificato affermare che il

naso sanguina perché la pressione è alta. In una recente ricerca brasiliana su 1174 soggetti con emorragia nasale, il rapporto tra epistassi ed ipertensione è stato escluso del tutto. Molte altre possono essere le cause dell'elevazione pressoria. Innanzitutto teniamo presente che il punto sanguinante del naso è frequentemente rappresentato da un distretto venoso delle cavità nasali e che le vene non c'entrano con la pressione arteriosa. In secondo luogo lo stress provocato dal veder fuoriuscire il sangue dal proprio naso costituisce un fattore notoriamente destinato ad elevare la pressione arteriosa. Si dice che la vista del sangue è ansiogena e non si può dar torto a chi lo dice: poche gocce di sangue sembrano un lago. Basti pensare agli svenimenti di chi entra per la prima volta in sala operatoria e vede il sangue. Non si nega che, altre volte, sia una piccola arteria nasale a sanguinare, dando luogo ad una fuoriuscita intermittente ed a zampillo del sangue in luogo della continuità venosa da piccola varice rotta e che vi possa essere quindi una certa interdipendenza tra epistassi ed ipertensione arteriosa. L'evenienza è rara ed anche pericolosa perché può far cadere nell'ottocentesco convincimento che l'epistassi abbia una funzione protettiva sul cervello e sul cuore (in analogia con il contemporaneo ricorso epocale al salasso) e nella temibile decisione di rimandare l'effettuazione del tamponamento nasale. Tante altre possono essere le cause dell'epistassi, chiare nel proprio meccanismo di produzione ed indipendenza dall'ipertensione arteriosa. Ricordiamo le "epistassi recidivanti giovanili" che compaiono in pieno benessere e durante uno sforzo e l'epistassi di accompagnamento alle malattie infettive. Assolutamente tipica è quella che compare alla fine di un episodio influenzale e che nasce da una labilità transitoria delle pareti dei capillari. Tante altre sono possibili cause di epistassi, ben conosciute anche tra i profani ed inserite nella vita di relazione.

L'alta suggestione comparativa tra l'evenienza di sangue dal naso e di improvvisa comparsa di sangue nell'occhio, impone di dedicare una parola al chiarimento di questo secondo fenomeno, spesso, anch'esso, attribuito arbitrariamente alla pressione alta. E il caso delle emorragie congiuntivali, molto più spesso dipendenti da congiuntiviti o traumi che non da malefatte della pressione arteriosa. L'oculista saprà con facilità distinguere questi quadri dalla alterazione ipertensiva della retina.

Con il patrocinio della



Regione Basilicata

Cardiologia pediatrica in Basilicata

CONVEGNO

Hotel Hilton Garden Inn Matera

Via Germania S.M.C. Borgovenusio 75100 Matera

Sabato 15 Dicembre 2007 ore 15,00

- Saluti delle Autorità
- Il cardioanestesista Pediatra: ruolo assistenziale e fattore umano
Dottor Giuseppe Adurno Responsabile
Cardioanestesia Pediatrica Az. Osped. San Carlo
- Bambini cardiopatici extracomunitari: progetto Albania, nostra esperienza organizzativa
Dott.ssa Carmen Lacava Coordinatrice
Cardiologia Pediatrica Az. Osped. San Carlo
- Cardiologia interventistica in età pediatrica: un aggiornamento sulle tecniche riparative dei difetti congeniti senza chirurgia
Dottor Ugo Vairo Responsabile
Cardiologia Pediatrica Az. Osped. San Carlo
- Soffi cardiaci in età pediatrica: "tranquillizzare la popolazione"
Dr.ssa Elena Bia Cardiologa
Ospedale Madonna delle Grazie
- Una rete di solidarietà tra Ospedali, Istituzioni e volontariato: il punto di vista delle associazioni-cuore"
Luigi Bradascio ed **Emilia Fuina**
dell'Associazione materana degli Amici del cuore
- Conclusioni: il punto di vista delle Istituzioni
Maria Antezza Presidente
Consiglio Regionale di Basilicata.

Moderatori:

Dottor Andrea Sacco Direttore
U.O. Medicina Interna Osp. Madonna delle Grazie Matera

Dottor Nicola D'Andrea Direttore
U.O. Pediatria Osp. Madonna delle Grazie Matera



A Matera in Piazza V. Veneto dal 5 all'11 Novembre Conacuore: L'impegno per i cuori di tutti

Il Coordinamento Nazionale del Cuore è un'organizzazione ONLUS che attualmente riunisce 112 associazioni di volontariato impegnate nella lotta alle malattie cardiovascolari. Dal 1999 CONACUORE lavora per far "sentire" di più e meglio una parola che ne riassume gli obiettivi fondamentali: questa parola è PREVENZIONE. Significa "arrivare prima". Prima che il cuore si ammali; se si ammala, arrivare prima in ospedale, cioè prima che il malanno si aggravi. Vuoi dire rendere i cittadini consapevoli che possono fare molto per la salute del loro cuore. Si investe ancora troppo poco su questo versante: il nostro Paese destina solo lo 0,47% (dati OCSE 2005) della propria spesa sanitaria alle politiche preventive!

Per questo CONACUORE e le sue associazioni effettuano controlli gratuiti su alcuni importanti fattori di rischio cardiovascolare (colesterolo, glicemia, pressione); vanno nelle scuole per suggerire ai ragazzi abitudini alimentari e motorie più salutari; sono riusciti ad ottenere una

legge - la 120 del 2001, tra le più avanzate in Europa (e, con la Di Virgilio una sua evoluzione) che consente anche al cittadino non medico di usare il defibrillatore, uno strumento che può davvero salvare la vita a chi è colpito da arresto cardiaco. Oggi i progetti di defibrillazione precoce si sono diffusi in numerose città del Paese, proprio grazie a questa normativa e all'opera di sensibilizzazione del nostro Coordinamento Nazionale: le percentuali di recupero del polso della persona colpita da arresto cardiaco hanno registrato incrementi estremamente incoraggianti. Significa dare una concreta possibilità di sopravvivenza ai qua-

si 60mila italiani che ogni anno decidono per "morte improvvisa".

La missione del CONACUORE è perciò quella di portare la prevenzione e l'educazione alla salute nel territorio, rendendole un fatto e non un semplice slogan.

Prevenzione e ricerca mirate, per vincere le cardiopatie

È ormai chiaro da tempo che la Prevenzione costituisce un'arma fondamentale per contrastare le malattie cardiovascolari: talmente chiaro che da più parti si declamano consigli sugli stili di vita, sulla corretta alimentazione, sul controllo dei principali fattori di rischio. Spesso, purtroppo, questi messaggi rimangono parole, senza trasformarsi in azioni concrete sul territorio. I comportamenti di prevenzione stentano incredibilmente ad affermarsi! Questa negligenza ha, fino ad oggi, permesso alle malattie cardiovascolari di vincere la battaglia: se solo se ne adottassero alcuni, le cifre spaventose della mortalità e della invalidità verrebbero notevolmente ridotte.

Ma occorre anche fare più ricerca di settore, se è vero che le malattie cardiovascolari sono le più diffuse, quelle









LENOCI
DEL **CUORE**
per la prevenzione e la ricerca
sulle malattie cardiovascolari

con il contributo di
UniCredit

che più uccidono e più costano allo Stato. Ogni anno vengono ricoverati oltre un milione di pazienti, per una spesa totale superiore agli 800 milioni di euro; da sole, queste malattie provocano il 42% della mortalità complessiva nel nostro Paese e oltre tre milioni di malati. L'Italia investe in ricerca, per la ricerca in ogni campo, meno dell'1% per cento del prodotto interno lordo (dati ISTAT 2003 e OCSE 2005). Nonostante si conoscano svariate cause dell'insorgenza delle cardiopatie, la Ricerca deve compiere molti passi in avanti per contribuire all'obiettivo di ridurre mortalità e invalidità. Oggi, la prevenzione (quella poca prevenzione che si fa) viene effettuata nei confronti della popolazione in genere, senza distinguere tra soggetti a rischio e non. Dobbiamo, cioè, lavorare per identificare gli eventuali "angeli custodi" genetici che proteggono da queste malattie.

Ecco gli scopi della campagna Le noci del Cuore: parte dei proventi alimenterà il Fondo PRICARD destinato alla ricerca, utile a sostenere l'impegno degli studiosi nel compiere ulteriori progressi nella tutela dei nostri cuori. L'altra parte servirà a potenziare i progetti di prevenzione che ogni associazione aderente a CONACUORE sviluppa sul proprio territorio.



Prevenzione e ricerca
costituiscono l'essenza
di ogni società civile:
perché esse crescano e si
evolvano è indispensabile
coniugare cuore e cervello
al servizio di una migliore
qualità di vita della persona.

Il ricavato di questo sacchetto di noci
è destinato al **fondo PRICARD**
Promozione Ricerca Cardiovascolare.
Per alimentare il fondo:
c/c 41.22.22.22 presso Unicredit Banca
agenzia Buon Pastore
di Modena ABI 2008; CAB 12902
intestato a **CONACUORE-FONDO PRICARD**

Le noci: aspetti nutrizionali e salutistici

Un consumo regolare di noci, nell'ambito di una dieta a basso tenore lipidico, può ridurre il rischio cardiovascolare. Le noci infatti sono particolarmente ricche di grassi polinsaturi, composti in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi, di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco e di miglioramento del tono dell'umore.

Altrettanto importanti sono le loro proteine: troviamo quantità notevoli di arginina, essenziale per la salute delle nostre arterie perché le mantiene "elastiche" e le aiuta a dilatarsi. Importanti studi epidemiologici! hanno mostrato come coloro che consumano quantità adeguate di noci (circa 30 grammi un paio di volte la settimana) abbiano una minore probabilità di incorrere nell'infarto e una probabilità quasi dimezzata di morte improvvisa. Anche il rischio di diventare diabetici nel tempo è significativamente ridotto. Consumate con criterio, le noci contribuiscono alla nostra ricerca di benessere e di salute.

Dottor Andrea Poli

Fondazione italiana per il Cuore (Milano)

PAPPARDELLE ZAFFERANO E NOCI



Ingredienti per 4/5 persone

- 400 g di pasta all'uovo
- 2 bustine di zafferano
- 250 g ricotta
- 100 g noci tritate
- 70 g parmigiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva
- scaglie di parmigiano
- sale

Insaporite per qualche minuto a fuoco vivace le noci con poco olio, mescolandole sempre con il cucchiaino di legno. Abbassate la fiamma, poi aggiungete la ricotta sbattuta a parte e lo zafferano sciolto in qualche cucchiaino di acqua calda. Mescolate con cura facendo in modo che il sugo non raggiunga l'ebollizione. Salate.
Lessate velocemente le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolatele al dente e conditele con la salsa alla ricotta, il parmigiano e qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.
Servite subito con qualche scaglia di parmigiano.

PISELLI ALLE NOCI



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr. di piselli freschi (o congelati)
- 12 gherigli di noce
- Brodo vegetale
- 3 carote
- 1 cucchiaino di Panna vegetale
- Olio extravergine di oliva

Pulite e tagliate le carote a pezzetti, mettetele a soffriggere per pochi minuti in un tegame di coccio con olio leggermente diluito in un po' di brodo. Unite i piselli e continuate a cuocere per 20 minuti a fiamma media mescolando ed aggiungendo altro brodo se necessario fino a che, a cottura ultimata, il brodo non sarà completamente evaporato. Aggiungete allora un cucchiaino di panna vegetale, mescolate bene e servite ben caldo guarnendo ogni piatto con i gherigli di noce.

Domande e risposte d'amore

Il giorno più bello? Oggi.

L'ostacolo più grande? La paura.

La cosa più facile? Sbagliarsi.

L'errore più grande? Rinunciare.

La radice di tutti i mali? L'egoismo.

La distrazione migliore? Il lavoro.

La sconfitta peggiore? Lo scoraggiamento.

I migliori professionisti? I bambini.

Il primo bisogno? Comunicare.

La felicità più grande? Essere utili agli altri.

Il mistero più grande? La morte.

Il difetto peggiore? Il malumore.

La persona più pericolosa? Quella che mente.

Il sentimento più brutto? Il rancore.

Il regalo più bello? Il perdono.

Quello indispensabile? La famiglia.

La rotta migliore? La via giusta.

La sensazione più piacevole? La pace interiore.

L'accoglienza migliore? Il sorriso.

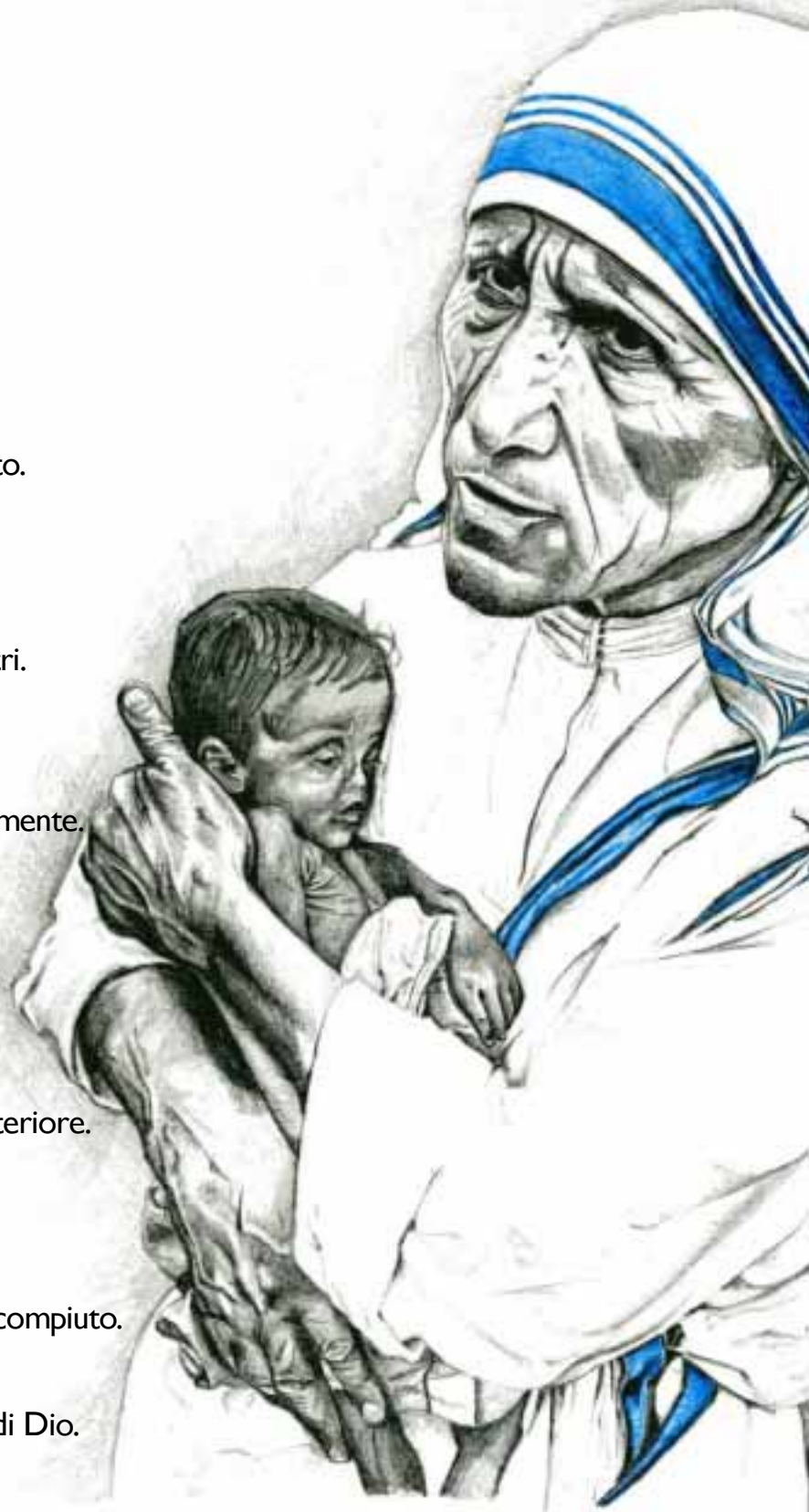
La miglior medicina? L'ottimismo.

La soddisfazione più grande? Il dovere compiuto.

La forza più grande? La fede.

Le persone più necessarie? Gli uomini di Dio.

La cosa più bella del mondo? L'amore.



Madre Teresa di Calcutta