

SEGRETERIA: Lunedì e Giovedì 9.30-11.30 • Via M. d'Azeglio 21/c • 34129 Trieste • Tel. 040 7606490 • Cell. 353 4684315

Sito web: www.dolcecuoretrieste.it • E-mail: dolcecuoreonlus@libero.it info@dolcecuoretrieste.it • Pec: dolcecuore@pec.csvfg.it - Codice Fiscale: 80036120329 • Iban: IT62H0200802218000021592506

La pubblicazione si propone di far conoscere e diffondere informazioni e pratiche utili all'auspicabile e possibile superamento e successiva riabilitazione, fisica e psicologica, delle limitazioni indotte da problemi causati da una sindrome cardiovascolare

IL SILENZIO

Sola e silenziosa,
ascolto la voce delle emozioni,
i palpiti del mio cuore,
il turbinio dei miei pensieri:
ricordi, nostalgia, rimpianti,
amore donato e ricevuto,
immagini di eventi vissuti.
Anche la natura ha il suo silenzio:

il cielo cosparso di stelle,
il sole caldo e splendente,
una foglia cullata dal vento,
lo schiudersi di un fiore,
il bacio di un insetto
sulla corolla...

Non sono più sola;
il silenzio si anima
con la forza di volontà,
con l'impeto del coraggio,
con la sensibilità morale.

Il silenzio acquista
valore e spiritualità.

Basta crederci!

➔ **Francesca Rutigliano**



A far seguito dal numero precedente, continua l'annunciata pubblicazione del testo del volume "**PIANETA CUORE 3.0**", Autori il prof. Gianfranco Sinagra e la dott.ssa Maddalena Rossi, testo che sarà suddiviso secondo le parti progressive in cui si articola (capitoli) in corrispondenza dei numeri del presente periodico.



Si ringraziano gli Autori per la gentile concessione, atta a fornire, ai Consoci ed ai Lettori tutti, validissimi elementi di conoscenza, utili a favorire la prevenzione delle malattie cardiovascolari, contribuendo altresì a promuovere, tra l'altro, attività di tipo assistenziale, ricreativo e culturale, in sintonia ai metodi indicati dagli Organi Sanitari.

PIANETA CUORE 3.0

Istruzioni per conoscerlo e mantenerlo sano

CAPITOLO 5 - Il colesterolo

Sembra strano a sentirsi, ma il nostro corpo è costituito per il 15–20% da grassi. Questi si differenziano principalmente in colesterolo, che costituisce le membrane delle cellule e la struttura degli ormoni, e trigliceridi che fungono da riserva energetica. Inoltre una parte di questi grassi circola nel nostro sangue per arrivare nei distretti del corpo in cui serve.

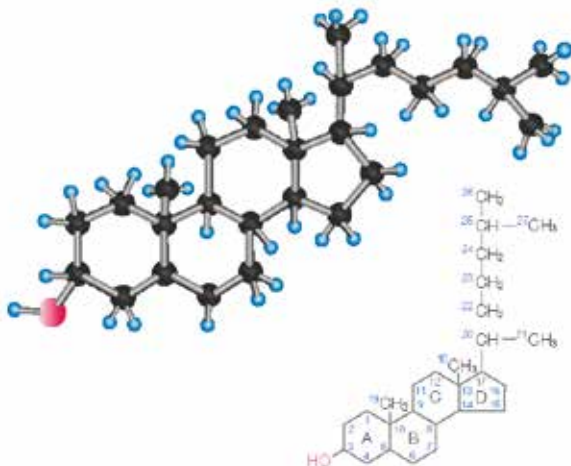
In qualsiasi momento, una quantità di colesterolo pari a circa un cucchiaino da tavola circola nel sangue di un adulto medio.

Il troppo colesterolo nel sangue è però un problema dal momento che può accumularsi all'interno delle pareti dei vasi e favorire una malattia delle arterie di tutto il corpo, in particolare del cuore e del cervello, causando infarti ed ictus. Per questo motivo l'ipercolesterolemia deve essere combattuta come uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare.

Che cosa significa avere il colesterolo

L'ipercolesterolemia è una delle malattie più comuni nella nostra società: colpisce una persona ogni tre, in qualsiasi età e con prevalenza maggiore nel sesso femminile.

Si parla di ipercolesterolemia per valori di "colesterolo totale" pari o superiori a 190 mg/dL, di molto superiori a quelli di normalità. Un valore di colesterolo totale superiore a 200 mg/dl aumenta il rischio di malattia cardiaca per quanto detto sopra.



Struttura chimica del colesterolo.

Da dove proviene il colesterolo?

Il colesterolo entra nel nostro sangue in due modi: quello endogeno (cioè prodotto dal nostro stesso organismo) e quello esogeno o alimentare (cioè introdotto con il cibo). È contenuto, per esempio, nei cibi ricchi di grassi animali, come carne, burro, salumi, formaggi, tuorlo dell'uovo, fegato. È invece assente in frutta, verdura e cereali.

Tuttavia solo una piccola parte del colesterolo proviene dal cibo che si mangia: il tuo organismo, in particolare il fegato, produce da solo la maggior parte del colesterolo circolante. Il trasporto del colesterolo attraverso il sangue capitolo 5 è affidato a una classe particolare di particelle, quella delle lipoproteine. Esistono quattro tipi di lipoproteine, classificate in base alla densità, che è inversamente proporzionale alla quantità di colesterolo presente. Le più importanti per la prevenzione cardiovascolare sono:

- LDL, o lipoproteine a bassa densità (il cosiddetto "colesterolo cattivo"): trasportano il colesterolo sintetizzato dal fegato alle cellule del corpo;
- HDL, o lipoproteine ad alta densità ("colesterolo buono"): rimuovono il colesterolo in eccesso dai diversi tessuti e lo trasportano nuovamente al fegato, che poi provvede ad eliminarlo.

Perché avere livelli elevati di colesterolo

Quando il colesterolo è in eccesso, resta in circolo e si deposita nelle arterie, dove può aumentare il rischio di aterosclerosi, ovvero la formazione di placche di colesterolo sulle pareti delle arterie.

Come abbiamo visto in precedenza, un accumulo di placche in una coronaria priva il cuore dell'ossigeno sufficiente per farlo funzionare, creando il presupposto per sviluppare un infarto cardiaco. Se questo si verifica in un vaso sanguigno del cervello, allora si avrà un ictus.

Correggi il tuo colesterolo

Il primo step nel controllo dell'ipercolesterolemia, come per tutti gli altri fattori di rischio cardiovascolari, è adottare uno stile di vita più corretto. Quando ciò non basta, può valere la pena discutere col proprio medico circa la terapia farmacologica possibile, i pro e i contro, gli eventuali effetti collaterali. Come capiamo quanto abbassare il colesterolo? In base alla classe di rischio di ciascun paziente: esistono il rischio basso, moderato, alto e molto.

Ciascuna di queste fasce ha dei target di colesterolo totale e di colesterolo LDL da rispettare.

Migliorare il colesterolo attraverso la dieta...

I grassi saturi contenuti nei cibi sono la principale fonte di colesterolo presente nella dieta. I cibi che contengono grassi saturi sono perlopiù di origine animale e alcuni esempi sono la carne rossa, il pollo con la pelle, il burro, le creme, il formaggio, il fritto.

L'introito giornaliero di grassi saturi dovrebbe essere inferiore al 5–6% delle calorie totali assunte nell'arco della giornata. Ciò significa che per un individuo che ha un fabbisogno giornaliero di 2000 Kcal la quantità totale di grassi saturi deve essere di circa 11–13 g al giorno.

Non tutti i grassi presenti nella dieta aumentano i livelli di colesterolo. Sia i grassi poli-insaturi sia quelli mono-insaturi possono aiutarti a ridurre i livelli di colesterolo cattivo (LDL). Esempi di grassi contenuti nella dieta 'buoni' per la tua salute e quindi da preferire sono:

- olio d'oliva;
- cibi che contengono omega 3 come il pesce azzurro;
- nocciole e noci;

Alcune regole semplici per un'alimentazione a basso introito di colesterolo sono:

- ridurre il consumo di carne e uova (non più di 2–3 volte alla settimana per la carne e non più di 1–2 volte alla settimana per le uova);
- preferire le carni bianche (pollame) a quelle rosse (bovini) o a quelle particolarmente grasse (pancetta, salumi);
- mangiare spesso frutta e verdura, non far mai mancare le fibre in ogni pasto;
- usare il latte scremato e preferire formaggi più magri (ricotta, feta greco);
- consumare spesso pesce (almeno 2–3 volte alla settimana, evitando i molluschi);
- non bere alcolici;
- evitare alimenti industriali o processati.

Migliorare il colesterolo attraverso l'attività fisica

L'attività fisica regolare aiuta il metabolismo e fa diminuire i livelli di colesterolo nel sangue.

Inoltre, con l'esercizio, aumenta il livello del colesterolo "buono" (colesterolo HDL) che aiuta a rimuovere il colesterolo "cattivo" (LDL) dal sangue (ricorda che è il colesterolo LDL che può formare le placche sulle pareti delle arterie).

Alcuni consigli:

- cerca di camminare il più possibile anziché guidare la macchina o usare i mezzi pubblici. Camminare è un buon esercizio fisico e può essere fatto in modo salutare quasi da chiunque; – usa le scale anziché l'ascensore o la scala mobile;
- fare attività domestiche o di giardinaggio aumenta il livello di attività fisica.

E quando lo sport e la dieta non bastano...

Per alcune persone con ipercolesterolemia, la dieta e l'esercizio fisico non sono sufficienti perché l'organismo produce in ogni caso troppo colesterolo. In questi casi è utile iniziare ad assumere i farmaci che riducono il colesterolo: questi funzionano in modi diversi e possono agire anche sul colesterolo endogeno, cioè quello prodotto da noi stessi.

Per molte persone essi rappresentano un elemento chiave per tenere il colesterolo sotto controllo e spesso vanno assunti per tutta la vita.

E se non sono sicuro di voler prendere i farmaci?

Al giorno d'oggi abbiamo un'ampia gamma di armi contro il colesterolo ma la principale rimane quella delle statine. A volte questi farmaci, in persone particolarmente predisposte, possono dare degli effetti collaterali minimi, come il fastidio/bruciore alle gambe o l'aumento delle creatinichinasi (degli enzimi presenti all'interno dei muscoli); ciò non giustifica però la paura ed il rifiuto della terapia: si può iniziare e valutare nel tempo come si risponde al farmaco. Se il farmaco dovesse essere intollerabile, allora il proprio medico troverà un'alternativa.

CAPITOLO 6 - Il fumo

L'organismo è il suo obiettivo, il cuore il suo bersaglio. Il fumo infatti non solo danneggia l'intero organismo, ma scatena la sua azione soprattutto sull'apparato cardiovascolare, mettendo a repentaglio la salute del cuore e dei vasi sanguigni.

In che modo il fumo danneggia il cuore e le arterie?

Il fumo di sigaretta aumenta il rischio di aterosclerosi e di infarto miocardico: – può danneggiare le cellule che rivestono internamente i vasi arteriosi (endotelio), favorendo la formazione delle placche di aterosclerosi, che a livello delle coronarie possono diventare cause di infarto cardiaco; – può alterare la funzione del sangue, favorendo la formazione di trombi;

- aumentando il monossido di carbonio nel sangue, riduce la disponibilità di ossigeno per il cuore e per gli altri tessuti vitali;
- la nicotina aumenta la frequenza del battito cardiaco e la pressione arteriosa;
- la nicotina modifica la normale composizione dei grassi nel sangue facendo aumentare i livelli di colesterolo cattivo (colesterolo LDL); – la nicotina crea dipendenza.

Il fumo di sigaretta è il più importante fattore di rischio di infarto cardiaco nei giovani (sotto i 50 anni) e nelle donne.

Gli effetti dannosi per l'organismo

Cuore e vasi: maggior rischio di malattie cardiovascolari come l'infarto.

Sistema nervoso: aumento del rischio di ictus cerebrale, azione stimolante, tremori.

Trachea, bronchi, polmoni: diminuzione della capacità respiratoria (enfisema, broncopneumopatia ostruttiva) con aumento del rischio di sviluppare infiammazioni (bronchiti, polmoniti) e tumori.

Faringe e laringe: aumentato rischio tumorale. Stomaco: incremento della secrezione acida. (maggior rischio di gastriti e ulcera), aumentato rischio tumorale.

Esofago: aumentato rischio tumorale. Intestino: aumento dei movimenti intestinali e del rischio tumorale.

Reni: aumentato rischio tumorale.

Vescica: aumentato rischio tumorale.

Collo uterino: aumentato rischio tumorale.

Pene: diminuzione dell'erezione.

Pelle: invecchiamento precoce con rughe.

Capelli: aumento della caduta.

Denti: ingiallimento.

Occhi: maggior rischio di cataratta.

Gli effetti del fumo sulla gravidanza

Gli effetti del fumo sul nascituro sono rappresentati da una minor crescita del bambino per ridotta ossigenazione e irrorazione sanguigna.

I figli di madri che hanno fumato in gravidanza sono esposti anche a un rischio elevato di cancro alla vescica e ai reni.

La frequenza con cui i figli di genitori fumatori sono colpiti da tumori maligni è stata oggetto di uno studio del Centro tedesco di ricerca sul cancro. I ricercatori hanno valutato i dati del registro svedese del cancro, che raccoglie tutti i casi di cancro verificatisi nelle famiglie svedesi nel corso

di generazioni. I risultati sono allarmanti: se la madre fuma il rischio di ammalarsi di cancro alle vie respiratorie o alla vescica è una volta e mezzo più alto; per il cancro del naso il rischio è quasi quattro volte superiore, per il cancro ai polmoni 1,7 volte. Vescica e reni risultano particolarmente esposti alle sostanze cancerogene nella fase della crescita, mentre l'aumentato rischio di cancro al naso viene attribuito dai ricercatori al fumo passivo respirato durante l'infanzia.

Che cosa introduciamo con il fumo di sigaretta?

Quando si fuma una sigaretta, oltre alla nicotina si producono una serie di sostanze nocive per l'organismo.

Tra queste ricordiamo:

- **idrocarburi aromatici**, cancerogeni per il nostro organismo. La concentrazione di queste sostanze nel fumo di sigaretta è 10.000 volte maggiore di quella presente nell'aria atmosferica. Gli idrocarburi aromatici costituiscono il catrame, contenuto nella parte visibile del fumo.
- **gas tossici** tra cui monossido di carbonio, ammoniaca, nitrosamine, nitrili, formaldeide...

Alcune di queste sostanze derivano dai fertilizzanti e pesticidi usati per la coltivazione del tabacco. Tutte queste sostanze non si depositano solo nei polmoni ma vengono anche assorbite nel sangue e si disperdono nell'ambiente contribuendo all'inquinamento.

I vantaggi dello smettere di fumare

Allunga la speranza di vita riducendo l'incidenza di malattie:

- il rischio di infarto cardiaco si riduce del 50% dopo un anno;
- il rischio di ictus cerebrale si riduce nell'arco di 10 anni;
- il rischio di tumore al polmone ritorna; sovrapponibile a quello di una persona che non ha mai fumato dopo dieci anni dalla sospensione; – il rischio di tumore alla vescica, alla faringe, all'esofago si riduce della metà dopo 5 anni.

Migliora la qualità della vita:

- i denti diventano più bianchi;
- la pelle diventa più luminosa;
- si percepiscono di più sapori e odori;
- l'alito diventa più gradevole;
- si migliora la capacità di svolgere esercizio fisico;
- si hanno meno bronchiti e infezioni respiratorie; – gli abiti non hanno più l'odore di fumo.

Come smettere di fumare

Circa 4 fumatori su 5 hanno il desiderio di smettere di fumare. Smettere di fumare è estremamente importante per salvaguardare la propria salute ma molte persone attuano diversi tentativi purtroppo infruttuosi.

Oggi esistono diverse strategie per aiutare i fumatori:

- consigli individuali;
- terapie di gruppo;
- trattamenti farmacologici che attenuano la dipendenza dalla nicotina, da assumere sotto controllo medico.

È attivo in tutta Italia un Telefono verde contro il fumo (800554088): si tratta di un servizio nazionale anonimo e gratuito operativo dal lunedì al venerdì. A volte può aiutare tanto anche un supporto psicologico per smettere di fumare, per cui esistono dei centri di ascolto appositi (cericali nella tua città dal sito: <https://smettodifumare.iss.it/it/centri-anti-fumo/>).

Nella realtà triestina, inoltre, è presente il Centro Interdipartimentale Prevenzione e Cura del Tabagismo (CIPCT). Esso è a disposizione di tutti i fumatori, sia cardiopatici che non, e offre sostegno a chi decide di smettere di fumare con consulenze individuali, corsi di sostegno e assistenza psicologica e medica. Tutti i servizi sono completamente gratuiti e non necessitano di alcuna impegnativa.

CAPITOLO 7 - L'obesità

L'obesità è una patologia complessa che deriva da interazioni con multipli fattori. Il corpo assume "calorie" quando mangiamo e le usa quando svolgiamo un'attività. Se introduciamo con l'alimentazione più calorie di quante ne vengano usate, l'eccesso viene immagazzinato, principalmente sotto forma di grassi, e ciò può portare ad un incremento graduale del peso e dell'adiposità. Maggiore è il peso corporeo, maggiore dovrà essere lo sforzo del cuore per portare il peso in eccesso. Per dimagrire bisogna ingerire meno calorie di quante ne si consuma. L'obesità viene "misurata" in due modi: l'indice di massa corporea (BMI, dall'inglese Body Mass Index) e la circonferenza vita.



Gradi di obesità in base al BMI.

Calcolare il proprio grado di obesità

L'obesità viene classificata mediante l'indice di massa corporea (BMI).

Tale indice è il risultato del rapporto tra il peso corporeo, espresso in Kilogrammi, e l'altezza, espressa in metri ed elevata al quadrato.

La circonferenza vita

La circonferenza vita (misurata con un metro a nastro all'altezza dell'ombelico) è un indicatore del tessuto adiposo viscerale, cioè della quantità di "grasso" nel nostro organismo. Consente una valutazione del rischio di complicanze metaboliche.

donne

circonferenza (cm)	rischio
minore di 80 cm	nessuno
da 80 a 88 cm	lievemente aumentato
maggiore di 88	molto aumentato

uomini

circonferenza (cm)	rischio
minore di 94 cm	nessuno
da 94 a 101 cm	lievemente aumentato
maggiore di 101	molto aumentato

Rischio cardiovascolare in relazione alla circonferenza addominale

L'obesità ed il grasso addominale aumentano gravemente i rischi per la salute. Il grado di accumulo di grasso addominale è correlato ad un aumentato rischio di patologie cardiovascolari (infarto miocardico, ictus) e di altre comorbidità:

- diabete mellito;
- ipertensione arteriosa;
- ipercolesterolemia;
- cancro mammario ed endometriale;
- alterazioni ormonali;
- iperuricemia e gotta;
- patologie respiratorie;
- osteoartrosi;
- calcolosi della cistifellea.

È importante riflettere sulla distribuzione del grasso nel corpo: il BMI è un indicatore della taglia corporea, ma non distingue tra la massa ma-

gra e la massa grassa; la circonferenza vita dà, invece, un'importante informazione sul grasso viscerale, un accumulo di grasso localizzato che potrebbe quasi essere assimilato ad un organo: accumula riserve energetiche e comunica con il resto del corpo. Purtroppo, i segnali che questo "organo" dà causano uno stato infiammatorio latente e costante nel corpo, tale da favorire un aumento del rischio cardiovascolare ed aumentare la mortalità. Per questo motivo è fondamentale monitorare sempre la pancia oltre che il peso!

Tipi di obesità

In base a come si distribuisce il grasso corporeo, si distinguono 3 tipi di obesità:

- **androide**, (i lipidi o grassi si distribuiscono nella parte superiore del corpo). Gli individui con questo tipo di obesità sono più facilmente soggetti a ipertensione, malattie cardiovascolari e diabete;
- **ginoide**, (i lipidi si accumulano nella parte inferiore del corpo). Gli individui con questo tipo di obesità sono più frequentemente donne e sono più facilmente soggetti a vene varicose, artrosi, insufficienza respiratoria e scompenso cardiaco;
- **tipo misto**, (i lipidi sono distribuiti in modo uniforme), hanno caratteristiche intermedie rispetto a quelle degli obesi androidi e ginoidi.

La sindrome metabolica

La **sindrome metabolica** è il nome di un gruppo di fattori di rischio legati al sovrappeso e all'obesità, che aumentano la possibilità di sviluppare malattie cardiache, ictus e diabete. La causa precisa della sindrome metabolica non è ancora nota, ma sembra esser legata all'interazione tra un corredo genetico favorente la resistenza insulinica e altre patologie, la sedentarietà e l'accumulo di depositi energetici. Dal punto di vista clinico un soggetto può ritenersi affetto da sindrome metabolica quando siano presenti almeno 3 dei valori di riferimento indicati qui di seguito:

1. pressione arteriosa superiore a 135/85 mmHg;
2. trigliceridi superiori a 150 mg/dl;
3. colesterolo HDL inferiore a 50 mg/dl nella donna e inferiore a 40 mg/dl nell'uomo;
4. circonferenza addominale superiore a 88 cm nelle donne e a 94 cm negli uomini;
5. glicemia a digiuno maggiore di 100 mg/dl.

Le cause dell'obesità

Sono molti i fattori, sia legati al soggetto, sia esterni ad esso, che possono concorrere all'insorgere dell'obesità (stile di vita, predisposizione genetica, patologie e fattori psicologici). Ad esempio, l'obesità infantile è molto spesso correlata all'obe-

sità dell'adulto, soprattutto quando in famiglia vi siano persone in sovrappeso. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, l'obesità è causata da un disequilibrio tra le calorie in entrata ("quello che si mangia") e quelle in uscita ("quello che si consuma") che porta ad un incremento di peso corporeo. Le cause che alterano l'equilibrio tra apporto calorico e dispendio energetico, sono numerose, tra le quali:

- alterata regolazione della fame;
- alterazione del numero e delle dimensioni delle cellule adipose;
- alterazioni endocrine;
- riduzione del dispendio energetico;
- anomalie del comportamento alimentare.

Il continuo e progressivo aumento dei casi di obesità nei paesi industrializzati e la gravità delle manifestazioni morbose a esse correlate, creano grossi problemi di ordine sanitario, psicologico, socioeconomico. socioeconomico.

Come curare l'obesità

La prevenzione è sicuramente il mezzo più valido per affrontare il grosso problema dell'aumento di casi di obesità nella popolazione. È mediante l'**educazione alimentare e sanitaria**, fornita a partire dall'età scolare, che si potranno fornire le nozioni necessarie, atte a consentire la giusta scelta di alimenti in base alle necessità nutritive. Accanto a una corretta alimentazione è senza dubbio importante lo svolgimento di un'**attività fisica regolare**. L'esercizio fisico apporta benefici significativi solo nel lungo termine (deve quindi diventare un'abitudine quotidiana); non è utile infatti l'attività fisica eccessiva e occasionale.

Rimandiamo al capitolo 9 per i consigli su alimentazione sana e corretto stile di vita.

E se non ce la faccio da solo?

Se l'attività fisica e l'alimentazione non sono sufficienti, potrà essere possibile assumere dei nuovi farmaci per avere un'efficace calo ponderale che sia duraturo nel tempo. Ma la forza di volontà sarà sempre l'arma più efficace per mantener un adeguato peso nelle fasi successive.

Nei casi più drammatici, è possibile fare anche un intervento chirurgico, detto di chirurgia bariatrica. Questa scelta è però riservata solo ai pazienti con BMI > 40 (obesità di III classe/ gravissima) o BMI > 35 (obesità di II classe/ grave) se associato ad almeno una condizione patologica connessa all'obesità in grado di migliorare con la perdita di peso.

“quelli dello Sweet Heart...”

L'opportunità di ordinare in modo razionale le attività autonome delle diverse organizzazioni di volontariato.

Nata come Circolo di cardiopatici, “Sweet Heart” Dolce Cuore, oggi, è un'Organizzazione Di Volontariato (ODV) che persegue finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, prevalentemente in favore di terzi, avvalendosi, in modo preminente, di volontari associati (Soci), mediante lo svolgimento di una o più attività di interesse generale, quali: partecipazione attiva ai servizi sociali e a prestazioni sanitarie, organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche e ricreative di interesse sociale, promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato.

In particolare, promuove, organizza e gestisce attività di tipo ginnico sportivo, nell'ambito dei metodi di riabilitazione suggeriti dagli Organi Sanitari, quale efficace attività di mantenimento, inteso quale conservazione, perseguita ed ottenuta nell'ambito della convenienza o della funzionalità.

Promuove altresì, in uno spirito di fattiva e costante collaborazione con le strutture dell'Autorità Sanitaria Locale (ASUGI), specializzate nella cura delle malattie cardiovascolari, iniziative atte ad assicurare e diffondere forme preventive e riabilitative aggiornate e di elevata efficienza, con attenzione alla promozione ed organizzazione di attività di tipo assistenziale, ricreativo e culturale.

Non mancherà infine di promuovere l'informazione tramite conferenze, pubblicazioni e/o altri mezzi atti alla diffusione di una maggior conoscenza della problematica collegata alle malattie cardiovascolari.

Questi i principi statuari dell'ODV “Sweet Heart” Dolce Cuore, che l'Associazione ha fin qui perseguiti quali motivi concettuali sui quali fondare il pensiero etico e sociale, riferito al comportamento etico e sociale.

Tuttavia l'evoluzione dell'organizzazione sanitaria, essendo stata deliberata l'istituzione del Dipartimento Specialistico Territoriale, ha prodotto anche il compito specifico di erogare prestazioni sanitarie territoriali specialistiche cliniche, assistenziali, riabilitative e strumentali, mini invasive e non, di competenza nonché di definire programmi e attività di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione rivolte alla cittadinanza.

Oltre alla definizione di percorsi di assistenza e di cura personalizzati, differenziati in rapporto al grado di complessità del singolo paziente ed

ai suoi specifici bisogni, va anche assicurata la continuità della cura opportunamente programmata e il prosieguo clinico assistenziale del paziente con patologie croniche, in stretta integrazione con la medicina generale e gli altri servizi (con particolare riferimento al paziente affetto da più patologie in situazioni complesse/avanzate), salvaguardando l'attività riabilitativa cardio-respiratoria, in integrazione con le funzioni garantite dalla Riabilitazione, altresì favorendo l'utilizzo di nuove tecnologie e svolgendo del pari ulteriori compiti relativi alla certificazione delle patologie di specifica competenza.

Di tali complesse attività il Dipartimento dovrà assicurare la programmazione, il coordinamento ed il controllo, in perfetto accordo con le strutture collegate (Strutture quali quelle dedicate alle Patologie Diabetiche, alla Nefrologia e Dialisi dell'Area Isontina, alle Patologie Cardiovascolari e alle Patologie Respiratorie).

- Dal quadro così rappresentato **si evince la necessità di conferire una migliore funzionalità ed una maggiore forza** (identificabile nell'efficienza, nel prestigio, nell'efficacia convincente dell'esempio fornito con i risultati ottenuti nel passato) **alle organizzazioni di volontariato supportanti, sia pur con gli evidenti indiscutibili limiti, gli interventi e le cure proprie dell'assistenza specialistica d'istituto.**

È evidente la necessità, nella contingente scarsa erogazione di fondi, a mezzo di elargizioni e contributi, nei confronti delle organizzazioni di volontariato, utili ad alimentare il potenziamento delle rispettive attività, culturali, sociali nonché parasanitarie, di provvedere ad una razionalizzazione delle diverse autonome attività mediante la collaborazione fra di esse, riunite in un organismo standardizzato che consenta economia di risorse e riserve atte a reagire adeguatamente alle correnti utili innovazioni, ovviamente con notevoli sforzi, abilità ed attenzioni.

Considerazioni queste che, allo stato, vanno indirizzate all'attenzione dei volontari associati (Soci), in sintonia alle indicazioni del Direttore del Dipartimento, in vista di un'auspicabile ottimale gestione della cura del paziente affetto da più patologie croniche.

➔ **Pietro Broussard**



CORO "SOTTOVOCE" - Trieste

È motivo di solidale soddisfazione il fatto di poter citare l'attività di due volontari associati (Soci) (Neva Michelazzi e Rossana Renner) che, da componenti del Coro Sottovoce, magistralmente diretto dalla M^o Cristina Bressan, hanno partecipato all'esibizione dello stesso, in concerto, il giorno 13 dicembre 2024 presso la Sala Chersi dell'Unione degli Istriani. Allo spettacolo ha presenziato un folto pubblico, che ha applaudito a lungo le coriste, apprezzando il vasto repertorio, dedicato anche al tema natalizio, partecipando in letizia al successivo ricco buffet, offerto dal Club patrocinante, lo "Sweet Heart".



CORO "I GIOIOSI" - Trieste

Anche in questa formazione citiamo, con soddisfazione, altri volontari associati (Soci) (Paola Grassi e Neva Michelazzi, Stellio Capato e Gianni Cerqueni) che, da componenti del coro I GIOIOSI (coordinati e spesso accompagnati alla chitarra dal bravissimo Stellio Capato, anche autore di qualche canzone triestina), hanno più volte ese-

guito piacevolissimi concerti presso la sala Chersi dell'Unione degli Istriani, oltre ad altre esibizioni in città, eseguendo il loro vario repertorio, applauditi a più riprese dal sempre numeroso pubblico presente. Siamo orgogliosi di comunicare l'avvenuto conferimento al coro de "I GIOIOSI" del premio di "Segnalazione di merito" conseguito all'ultima edizione del Festival della Canzone Triestina e ci congratuliamo con i Soci componenti.



Festa "SOTTO L'ALBERO"

Al Savoia Excelsior Palace: Domenica 15 dicembre 2024 più di cento volontari associati (Soci), qualcuno accompagnato dai familiari, hanno partecipato alla festa "Sotto l'Albero", che si è tenuta al Ristorante del SAVOIA EXCELSIOR PALACE, consueta e pregevole sede cittadina che ospita





ogni anno il pranzo natalizio dedicato agli auguri per il S. Natale. Non sono mancate le piacevoli armonie del Socio Roberto Cerne. L'atmosfera, come sempre, nell'occasione, era festosa e cordiale. Una stupenda torta ha concluso il pranzo elegantemente servito ed una tombola con ricchi premi ha concluso la bella giornata.



betici e non, nefropatici e non, pneumopatici e non hanno aderito all'invito con entusiasmo, nonostante le condizioni del tempo non fossero assolutamente propizie: una prestazione atletica quella che si sarebbe compiuta, con 2°C - 3°C con cielo sereno e bora a 45/50 all'ora con raffiche di 70 km/ora, eppure, alle 10.30 in punto, almeno 300 unità si sono incamminate coraggiosamente alla volta del bivio di Miramare, sospinte alle spalle dalla bora, non certo senza qualche difficoltà. All'altezza del porticciolo di Cedassamare un prudente dietro front ha indirizzato la colonna al ritorno, verso la pineta, stavolta con la bora in faccia. Tutto bene fino all'arrivo, percorsi 5500 metri, pari a circa 8000 passi, lode ai camminatori, entusiasmo da vendere, soddisfazione degli organizzatori (dott. Andrea Di Lenarda, prof. Riccardo Candido, Direttore SC Patologie Diabetiche, dott. Antonella Cherubini, Responsabile Riabilitazione Cardiopatico, dott. Manuela Bosco, Responsabile Nefrologia e Dialisi Area Isontina), dichiarazioni convinte di soddisfazione anche da parte dei lodevoli pazienti cronici che hanno partecipato alla manifestazione. Arrivati al punto di ristoro, ben fornito come al solito grazie alla Coop Alleanza 3.0, recuperate le energie spese per l'impresa, ecco presentarsi una doppia sorpresa: la prima, due coppie di magnifici cigni affacciati al largo della scogliera come se volessero salutare, la seconda, il dono a ciascuno dei partecipanti di una t-shirt celebrativa della manifestazione. Tante le Associazioni di Volontariato rappresentate e partecipanti, oltre allo "Sweet Heart" Dolce Cuore, certamente la più numerosa dopo Amici del Cuore, Cuore Amico di



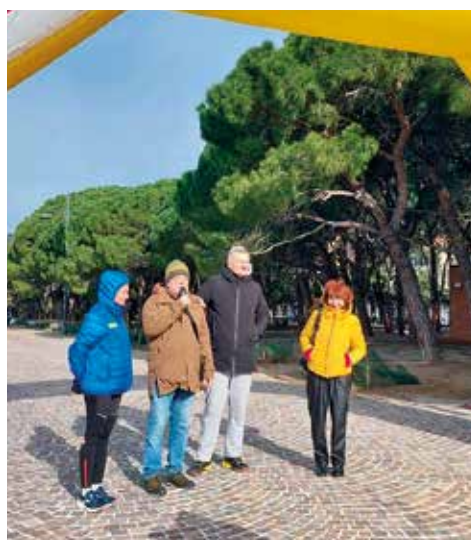
CAMMINA.....PER LA TUA SALUTE

È stato rivolto a tutti i cittadini un invito, da parte del dott. Andrea Di Lenarda, Direttore del Dipartimento Specialistico Territoriale, a partecipare al classico raduno dei camminatori che, come ogni anno, si è tenuto domenica 16 febbraio 2025 con partenza alle ore 10.30 dal piazzale 11 settembre 2001 a Barcola. Veramente molti pazienti cronici e non, cardiopatici e non, dia-



Muggia, Lega Italiana contro i tumori, Nuova Asso-diabetici, Benessere ASDC, Trieste Atletica, Gruppo Sportivo San Giacomo, Unione Italiana Sport per tutti, Panathlon Club Muggia Trieste, Società Velica Barcola Grignano. Dopo il saluto ed il ringraziamento dei rappresentanti delle Associazioni, l'arrivederci alle prossime iniziative, Mujalonga e Bavisela. Pochi, comprensibilmen-

te, i posti disponibili alla SVBG per la consumazione di un piatto unico con palacinke e caffè, limitati ai Soci "Sweet Heart" in quanto accompagnatori dei sigg.ri Medici organizzatori della bella iniziativa, educativa e salutare. Parole di biasimo per chi non cammina o non si muove, per chi fuma, per i pochi pigri sani e arrivederci alle prossime camminate !



Banda "VECIA TRIESTE" alla SVBG

Alla serata "Morbin de Trieste" del 20 febbraio 2025 hanno partecipato alcuni Soci, giusta la disponibilità dell'ospite SVBG, che hanno ascoltato con molto piacere le esecuzioni caratteristiche, magistralmente eseguite, della famosa banda triestina, nota ed applaudita praticamente in

tutti i paesi del mondo, fin dove può arrivare la "triestinità". Il nostro Presidente li ha ringraziati ed onorati porgendo il saluto della nostra ODV.



Eurocarnevale a Trieste

Invitato dal Presidente a documentare il Carnevale Europeo 2025, evento transfrontaliero e multiculturale inserito nel programma di **GO! 2025**, il Socio Marino Zorzer ci ha inviato molte belle immagini rappresentanti la manifestazione. Abbiamo il piacere di pubblicarne alcune, significanti come nelle vie del centro città abbiano

sfilato gruppi provenienti da Austria, Svizzera, Germania, Slovenia e del Friuli Venezia Giulia portando costumi, musica e coreografie ispirate alle tradizioni dei rispettivi paesi, contribuendo ad attribuire alla città di Trieste l'appellativo di "mitteleuropea".

Nel ringraziare il Socio Zorzer, restiamo in attesa di altri suoi preziosi contributi.



CONFERENZA all'Aula Magna dell'Università della Terza Età sulle possibili applicazioni dell'intelligenza artificiale in Cardiologia

Il 4 febbraio 2025, presso l'Aula Magna dell'UNI 3°Età, il dott. Andrea Di Lenarda ha tenuto una conferenza, seguita da un numeroso pubblico, comprendente anche alcuni Soci dello "Sweet Heart", per illustrare l'opportunità, costituita dall'impiego dell'intelligenza artificiale, da cogliere e governare, per supportare l'intelligenza umana, non per sostituirla. Grazie all'aiuto dell'intelligenza artificiale si potrà probabilmente operare sempre meglio, con maggiore efficacia ed efficienza, oltre che con maggiore precisione, tempestività, eticità ed adeguamento ai bisogni di ogni singolo paziente.

Questa però non ha ancora superato alcuni ostacoli e sfide che dovranno venire affrontati, quali, ad esempio, i limiti etici al suo utilizzo, i conflitti di interessi nei riguardi degli sviluppatori di essa, il miglioramento degli algoritmi matematici, la trasparenza delle procedure, la certificazione dei prodotti, la necessità di un'intensa collaborazione e coordinamento, fin dagli inizi, dei progetti, fra le più diverse figure professionali coinvolte. È quindi necessario prepararsi a quella che si presenta come una possibile grande rivoluzione culturale, anche se sarà necessario superare numerosi ostacoli e difficoltà. Molti applausi e diffusa ammirazione per la semplicità e il piacevole umorismo dell'esposizione. Un gradevole buffet, offerto dallo "Sweet Heart" ai convenuti, ha concluso l'interessante incontro culturale.

**CONFERENZA d'Istituto
alla Sala Riunioni del CCV all'Ospedale
Maggiore sullo SCOMPENSO CARDIACO
il 26 febbraio 2025**

Occasione in cui i Soci dello Sweet Heart hanno occupato tutti i posti disponibili per partecipare alla trattazione di un tema quanto mai sentito oltre che di specifico interesse ed attualità, trattandosi pure



di argomento appropriato per la platea di discendenti. Le dott.sse Antonella Cherubini e Giulia Russo, cardiologhe al CCV, hanno trattato con completezza l'argomento, usando semplicità nei termini e chiarezza negli esempi, sia nella parte fisiologica che in quella patologica, significando agli astanti l'importanza e la necessità di una condotta salutare sia nella prevenzione che nel trattamento di una forma conclamata, con buona soddisfazione dei presenti. Un saluto del Direttore, dott. Di Lenarda, ha chiuso



la riunione ed alcune importanti raccomandazioni, seguite da un sobrio buffet offerto dalla ODV e qualche immagine fotografica scattata a ricordo.

Risulta motivo di favorevole apprezzamento, da parte di tutti i Soci, l'aver appreso dal Presidente l'avvenuto trasferimento liberale (donazione) alla Mensa dei Poveri, gestita dai Frati di Montuzza, nella persona del Responsabile frate Marco, di un quantitativo di viveri, soddisfacente frutto della raccolta, effettuata in occasione degli incontri societari dell'ultimo periodo, convenientemente destinato alla preparazione dei pasti e all'assegnazione di generi di conforto ai fruitori del benefico ospitale organismo.



Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.45 - 9.45 - 10.45 - 11.45 - 17.00)

Misurazione pressione arteriosa tutti i lunedì in sede dalle ore **9.30** alle **11.30**

Prove ematiche colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 2° giovedì del mese dalle ore **8.00** alle ore **10.00**, previa prenotazione in sede negli orari di apertura

Martedinsieme ogni martedì passeggiata a Barcola o scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

PUOI ESSERE UTILE ALLO



«SWEET HEART DOLCE CUORE ODV»

CON

ELARGIZIONI/BONIFICO
a favore IBAN IT62H0200802218000021592506

5X1000
a favore CODICE FISCALE 80036120329

l'Informatore

ANNO XLVII N° 137 - MARZO 2025

Publicazione periodica

SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

Pietro Broussard

Hanno collaborato:

F. Rutigliano, M. Adriani, F. Bianchi,
D. Bonifacio, M. Zorzer

Amministrazione e Redazione:

SWEET HEART - DOLCE CUORE
Via M. D'Azeglio, 21/c
34129 TRIESTE
Tel. 040 7606490

Web: www.dolcecuoretrieste.it

E-mail: info@dolcecuoretrieste.it

Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Stampa:

RICCI Graf - via dell'Eremo, 46 - Trieste