

*"Se non hai fretta di
invecchiare...muoviti!"*



Autorizzazione n° 343 del 12.12.2005 - in allegato a Sorpresa!

02 Editoriale
03 Comunicato Stampa
04 Quattro domande a
l'Ing. Nerio Alessandri
06 Quanto può essere
dannosa la pubblicità

07 Sale sì. Sale no.
08 Alcune regole...
10 A proposito di stili di vita
11 La salute vien mangiando

12 La vita secondo Vito
13 Problemi cardiaci e recupero
post infarto
14 Curiosità dal mondo scientifico
15 La sanità nei francobolli



L'editoriale

“Ben ritrovati!”

*Editoriale a cura del Dott.:
Giovanni Michele Zangoli*

Rallentare le lancette dell'orologio biologico è sempre stato il sogno dell'umanità. Secondo Robert Gallo, lo scopritore del virus Hiv, l'uomo sarebbe programmato per vivere 180 anni e se non ci arriva le cause vanno ricercate nell'alimentazione non corretta, negli **stili di vita sbagliati** e negli ambienti che ne accelerano l'invecchiamento. Le ricerche sul Dna potrebbero portare a sviluppi straordinari su questa materia, nel frattempo la scienza qualche risposta l'ha data almeno riguardo all'invecchiamento precoce. A sentire gli esperti esso è generalmente provocato per 1/3 da fattori genetici e per 2/3 da fattori esterni, cioè che dipendono da noi. Se è così significa che ognuno di noi è causa per il 70% del proprio invecchiamento. Per questo non è mai tardi per rinsavire, almeno a tavola. **Frutta e verdura** sono notoriamente un mix di sostanze antiossidanti. Una ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con l'Università di Perugia ha confermato che i vegetali crudi sono ricchissimi di **antiossidanti** che aiutano le cellule a contrastare gli effetti dell'invecchiamento. Una curiosità: Okinawa risulta essere una delle aree del mondo con il più alto numero di centenari. I giapponesi di quelle parti hanno adottato una regola d'oro: **“il cibo è medicina”** e si regolano di conseguenza. Soia e alghe non entrano nella nostra cultura alimentare, eppure anche l'Italia ha i suoi fiori all'occhiello della terza età (la decana, 116 anni, vive in Piemonte) e la Sardegna, secondo la stessa ricerca, pare faccia concorrenza agli isolani giapponesi per numero di centenari. Evidentemente fin'ora ha funzionato la popolare **dieta mediterranea** (non ne esiste una sola ma tante quante sono i Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, ognuno con proprie tradizioni gastronomiche). E' singolare la dimostrazione promossa dal Ministero della salute durante Expo 2015 tramite un video virale: protagoniste due donne che seguono stili alimentari opposti messe a confronto attraverso fotogrammi che evidenziano il mutamento del viso col passare degli anni. **La donna** che segue la dieta mediterranea invecchia meno e meglio rispetto all'altra che si alimenta male e fa poca attività fisica. Chi l'avesse dimenticato quel modello alimentare nostrano farebbe bene a riscoprirne i benefici, anche senza la pretesa di diventare centenario.

Comunicato stampa a cura de L'Associazione Sammarinese Cuore e Vita

**Donazione dell'Associazione Sammarinese Cuore-Vita di un
defibrillatore semiautomatico alla *Federazione Sammarinese
di Tennis.***



Dopo la società sportiva Juvenes di Serravalle anche la **Federazione sammarinese di Tennis** avrà in dotazione un defibrillatore portatile grazie alla donazione di **Cuore-Vita** che in questo modo allarga al mondo dello sport le sue iniziative all'insegna del benessere fisico e del salutismo, con particolare attenzione alla **salute del cuore**. Così anche gli atleti della racchetta potranno disporre nella loro attività interna come pure nelle loro trasferte di un moderno modello semiautomatico Life Line Aed Standard Dcf-E-100 alimentato a batterie di facile utilizzo, un prezioso strumento **salvavita** ormai d'obbligo in tutti gli impianti sportivi.



Quattro domande all' Ing. Nerio Alessandri

Presidente e fondatore di TechnoGym

A cura del Dott. *Gianni Michele Zangoli*

1 - Siamo nati per muoverci, si legge nella sua autobiografia. E' solo uno slogan?

Non è solo uno slogan perché davvero siamo nati per muoverci, e lo dimostra il fatto che gli uomini primitivi, i nostri antenati, camminavano e correvano circa 30 chilometri ogni giorno. Queste abitudini derivavano dalla necessità di cercare e cacciare il cibo necessario a tutta la comunità. Al giorno d'oggi questi bisogni sono soddisfatti in molti altri modi, che ovviamente sono più comodi e non ci costringono a muoverci, **ed infatti il movimento giornaliero medio è drasticamente calato**, fino a circa 1 chilometro al giorno. Ma il movimento rimane comunque la chiave: che sia sport, palestra, portare a spasso il cane, camminare per negozi, giocare coi propri figli o usare una wellness ball al posto della sedia, **ogni piccola cosa aiuta a migliorare il proprio stile di vita.**

2 - Fitness e Wellness sono entrati nella nostra cultura del benessere. Quanto pesa il culto dell'estetica e quanto la ricerca del salutismo?

Credo che il fitness sia un'importante componente dello **stile di vita Wellness**. Circa 20 anni fa, il mondo era certamente dominato dalla cultura del fitness, fatta quindi di muscoli ed apparenza. Nonostante questo, in quel periodo noi di **Technogym** abbiamo fatto una scelta coraggiosa ed abbiamo lanciato il concetto di Wellness, uno stile di vita italiano con radici che affondano nella filosofia **"Mens sana in corpore sano"**, inventata 2000 anni fa nell'antica Roma. Wellness significa equilibrio tra corpo, mente e spirito, e si raggiunge grazie all'esercizio fisico regolare, ad una dieta sana e ad un atteggiamento mentale positivo. Il Wellness ci permette di aumentare la qualità della nostra vita, di sentirci bene con noi stessi e con gli altri, di avere più energia e creatività al lavoro, di vivere meglio e più a lungo. Credo che oggi questa ricerca del benessere complessivo pesi di più rispetto al semplice culto dell'estetica.





3 - L'esercizio fisico aerobico blocca il processo di invecchiamento? E' corretta la teoria che correndo non si invecchia mai?

Sì, è corretta. In Technogym ne eravamo già convinti ad inizio anni '90, e lo dimostra la nostra prima campagna pubblicitaria televisiva: il protagonista era Michael Schumacher, al tempo stella mondiale della Formula 1, che però si presentava con una faccia invecchiata. Allenandosi, il suo volto ringiovaniva: già al tempo il nostro slogan era **"Se non hai fretta di invecchiare, muoviti!"**. Aldilà dei contenuti della comunicazione, ci sono dati scientifici che confermano questa teoria. Basta invece un semplice dato per comprendere l'importanza e la necessità di investire nella **prevenzione** e nell'**educazione al movimento**, cioè l'unico modo per ridurre il rischio di contrarre numerose malattie: le malattie croniche, causate da uno stile di vita sedentario e da una dieta poco sana, sono la causa principale di morte nel mondo, in quanto provocano più di 35 milioni di morti premature ogni anno.

4 - Il benessere psicofisico potrebbe realmente diventare l'economia del futuro?

Nell'attuale scenario macroeconomico, i settori maggiormente di successo sono quelli che riescono ad offrire **soluzioni utili alla società**. È questa la base del concetto di business sociale, cioè un modello di business che punta a soddisfare i bisogni fondamentali delle persone. Detto questo viene da chiedersi, cosa c'è di più importante della salute delle persone? In questo senso i settori del fitness, del Wellness e della sanità possono giocare un importante ruolo economico e sociale investendo in innovazione e creando una cultura Wellness che è centrale nell'educazione delle future generazioni. L'educazione al movimento significa riduzione delle malattie, il che a sua volta ha un fortissimo impatto economico: varie autorevoli ricerche internazionali hanno mostrato che una riduzione del 10% delle malattie cardiovascolari in un paese significa per quel paese un aumento dell'1% del PIL.



Ma quanto può essere dannosa la pubblicità

A cura della Nutrizionista Dott.ssa
Marina Corsi



Un recente spot pubblicitario mette in buona luce un alimento finora tanto denunciato dalla comunità scientifica internazionale: l'**olio di palma**...ma chi avrà ragione? La scienza o il commercio e l'industria?...gatta ci cova!! Facciamo il punto della situazione, da anni l'olio di palma viene utilizzato in larga misura dall'**industria alimentare** visto il suo bassissimo costo rispetto ad altri grassi e perché essendo insapore permette di esaltare altri gusti o aromi presenti negli alimenti. In particolare è utilizzato per la produzione di dolci e snack, per la frittura e nella produzione di margarine ma tanti studi ne hanno sconfessato i danni che un consumo massiccio provoca. Infatti l'olio di palma è particolarmente ricco di grassi saturi la cui componente maggiormente espressa è fornita da **trigliceridi** che comportano tra l'altro che a temperatura ambiente l'olio di palma assuma una consistenza solida. L'olio di palma benché poi all'origine contenga vitamina E e carotenoidi e fitosteroli, ne perde una altissima percentuale a causa dei sistemi di lavorazione subito da questa materia prima. Proprio a seguito della presentazione dello spot apparso in tv e della pubblicazione di alcuni studi scientifici a favore dell'uso di olio di palma, si è espresso il Ministero

della Salute con un documento prodotto dall'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' che dettagliatamente specifica le caratteristiche nonché i **rischi sulla salute** derivanti da un consumo massiccio di alimenti contenenti questo grasso.

Si evince all'interno del testo che i pericoli maggiori sono proprio per l'**infanzia** che poi rappresenta la categoria di persone più esposta ad un consumo di dolci, perché il rischio di superare la dose giornaliera indicata per questo tipo di grasso è evidente, inoltre si evince che gli studi prodotti a favore di questo tipo di olio sono viziati da una serie di conflitti di interesse derivanti dal fatto che le stesse industrie alimentari hanno finanziato gli enti di ricerca affinché promulgassero dei documenti con dati a favore dell'olio di palma. Il rischio poi aterogenico (di formazione di placche di colesterolo e di grassi nelle arterie) è spalmato su tutta la popolazione e quindi anche gli adulti non sono esentati dai rischi cardiovascolari che un consumo massiccio di olio di palma e grassi saturi in genere provoca, e questo anche su individui normopeso e che seguono adeguata attività fisica (studio LIPOGAIN).

Pertanto ecco smascherata l'ennesima **pubblicità dannosa** per i consumatori e soprattutto per il benessere della popolazione in generale, perché come conclude sempre il documento del Ministero della Salute, l'olio di palma impiegato nell'industria di trasformazione alimentare costituisce una rilevante fonte di **grassi saturi** le cui evidenze scientifiche attribuiscono rischi alla salute e principalmente rispetto alle patologie cardio-vascolari.

**Info documento Istituto Superiore Sanità
Prot. 19/2/2016-0004929**

Sale Si. Sale No.

A cura del Dott. *Giovanni Iwanejko*



Il **sale da cucina**, conosciuto anche come sodio cloruro, è sicuramente uno dei condimenti più usati sulla terra ed è oggi facilmente reperibile al contrario del passato quando veniva utilizzato come moneta di scambio pari all'oro. Le fonti di sodio sono molte sia allo stato naturale (acqua, verdura, frutta, carne, latte, uova) sia in prodotti alimentari trasformati (pane, formaggi, salumi, pesce conservato, corn flakes, salse, liofilizzati, patatine fritte, dadi da brodo....).

Il sale è **necessario per il funzionamento del nostro corpo**, in particolare per realizzare l'equilibrio idrico dell'organismo attraverso l'equilibrio potassio/ sodio e per valorizzare il sapore dei nostri piatti che apparirebbero al nostro palato insipidi. Ma una **dieta ricca di sodio**, quotidiana può aumentare il **rischio** soprattutto nelle persone predisposte di ipertensione arteriosa, essere fonte di malattie cardiache e cerebrali, favorire il processo che porta all'aterosclerosi, favorire una ritenzione idrica con la formazione di edemi, perdere la capacità di gustare l'alimento allo stato naturale.

Ma quanto sale?:

***l'adulto** dovrebbe consumare meno di 2.000mg di sodio (**5grammi di sale**) al giorno; 1 grammo di sale da cucina corrisponde a 0,4 grammi di sodio.

***durante l'infanzia** nei primi 12 mesi non aggiungere mai sale nella pappa, poi iniziare a salare con pochissimo sale, "con moderazione", preferendo alimenti a basso contenuto di sodio ed insaporire gli alimenti con erbe aromatiche e succo di limone.

L'**assunzione precoce di sale** può essere dannosa in quanto può favorire la possibilità di sviluppare danni alle arterie ed al cuore; l'evidenza suggerisce che il consumo di sale

in **età pediatrica** a livelli abituali dell'adulto possa creare i presupposti ad un maggior rischio per la salute in età adulta; inoltre se nella primissima infanzia si acquisisce l'abitudine a cibi troppo saporiti è difficile in seguito da eliminare; per tutto questo è fondamentale educare e coinvolgere i genitori, che sono quelli che fanno la spesa e cucinano. L'eccesso di sale non sempre è causato dalla presenza della saliera sulla nostra tavola, ma in buona parte ne sono responsabili i prodotti trasformati sia industriali che artigianali come ad esempio pane, salumi, minestre in scatola, biscotti, formaggi, cereali, bibite, arringa affumicata ecc. e nei pasti consumati fuori casa. L'**abitudine** di aggiungerlo a tavola ai nostri piatti già pronti, non rappresenta la maggior parte del sale che consumiamo giornalmente, ma questo proviene da quello che utilizziamo per la cottura dei nostri cibi e da quello che troviamo negli alimenti confezionati acquistati. Pertanto **le strategie efficaci** per prevenire e ridurre i danni alla salute da eccesso di sale sono:

***scegliere** alimenti a basso contenuto di sodio facendoci aiutare dalle etichette riportate sui prodotti,

***ridurre** gradualmente l'uso del sale sia a tavola che in cucina sostituendolo con un sale iodato, ***modificare** le tecniche di cottura dei cibi (al vapore, al cartoccio, in crosta),

***utilizzare** erbe aromatiche, aceto e succo di limone **per esaltare i nostri piatti ed accontentare il nostro palato.**

Il sale va usato con moderazione

Alcune regole per mantenere un buono stato di salute

A cura del Dott.

Tiziano Bugli

A partire dalla definizione dell'OMS del 1948 che definiva forse utopicamente la salute come "uno stato completo di benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattia", si è passati ad un concetto dinamico di salute che prendeva in considerazione anche "la capacità di funzionamento nella società" (Terris). La salute in realtà dipende da un insieme di condizioni che vanno da fattori personali, sociali, economici ed ambientali e che tutti insieme determinano in varia misura lo stato di salute degli individui o di una popolazione. De Lalonde (1974) identifica i principali determinanti di salute nella **biologia umana** (genetica e invecchiamento), nell'**ambiente** (fisico, posizione sociale, educazione, condizioni lavorative...), nello **stile di vita** (dieta, igiene, abitudini tossiche...), ed infine nel **sistema di assistenza sanitaria**. Quali sono allora le indicazioni e le regole per mantenere un buono stato di salute per tutto il 2016 e non solo?. Una sorta di decalogo per un anno di benessere è stato messo a punto dal professor Umberto Tirelli, Direttore del Dipartimento di Oncologia Medica, Centro di Riferimento Oncologico, Istituto Nazionale Tumori di Aviano (Pordenone) dove vengono indicati consigli ed azioni da intraprendere per una partecipazione attiva e consapevole al raggiungimento ed al mantenimento del proprio stato di salute e di benessere.



1) NON FUMARE: Il fumo provoca più decessi di alcol, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. A livello mondiale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che il consumo di tabacco uccida attualmente quasi 6 milioni di persone ogni anno. Iniziare a fumare

in giovane età comporta una riduzione di almeno dieci anni di vita; non è mai troppo tardi per smettere di fumare a qualsiasi età. In caso di difficoltà a smettere di fumare si può considerare l'uso moderato di sigarette elettroniche, sicuramente meno cancerogene delle tradizionali per la mancanza di combustione di tabacco e carta. Non bisogna dimenticare che anche il fumo passivo è cancerogeno. Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe "leggere".



2) NON ABUSARE DELL'ALCOL.

Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere anche salutare, ma è necessario non abusare dell'alcol, evitando di bere fuori dai pasti, se non saltuariamente ed in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all'alcol e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. Evitare l'uso di alcolici quando ci si appresta a guidare.



3) MANTENERE IL GIUSTO PESO, ed osservare una corretta alimentazione.

Recentemente l'OMS ha confermato il legame tra tumori e consumo troppo frequente e in grande quantità di carni rosse e lavorate. La carne va mangiata con moderazione ed accompagnata da verdura, legumi e frutta, senza dimenticare la pasta. La dieta mediterranea è la migliore ricetta per la nostra salute. Non dimenticare di fare ricorso all'attività fisica, se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente.



4) USARE LA MASSIMA PRUDENZA IN VIAGGIO.

Gli incidenti stradali sono causa di migliaia di morti e di disabilità e per ridurre il rischio è necessario non aver bevuto prima di mettersi alla guida, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche se possibile vivavoce e auricolare), guidare in sicurezza. Andare in moto e in bicicletta, ma anche a piedi, comporta vantaggi e anche rischi ben conosciuti.



5) LASCIARE L'AUTO A CASA OGNI QUALVOLTA SIA POSSIBILE:

in questo caso si contribuisce a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'OMS e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle macchine, lasciando il più possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta.



6) AFFIDARSI CON FIDUCIA ALLA MEDICINA PREDITTIVA.

La medicina predittiva rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano ed è un modello che si applica fondamentalmente ad individui sani e il suo scopo è quello di scoprire eventuali alterazioni genetiche, a livello del DNA, la cui identificazione può essere utile per identificare i soggetti a rischio per tumore o altre condizioni patologiche.



7) FARSI VISITARE DAL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA

nel caso si riscontrino anomalie persistenti - quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito.



8) PARTECIPARE AGLI SCREENING ED EVENTUALMENTE AI TEST GENETICI:

A seconda dell'età, procedere regolarmente agli screening per la diagnosi precoce dell'utero, della mammella, del colon retto, ed al controllo della prostata. Nel caso di parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini più precoci e più approfondite.



9) MONITORARE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE:

Controllare, tra gli altri, pressione arteriosa e colesterolo e seguire le indicazioni di non fumare, mantenere un giusto peso con una corretta alimentazione ed una attività fisica adeguata. Controllare adeguatamente il diabete perché questa condizione aumenta il rischio cardiovascolare globale.



10) EVITARE LE MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE E L'INFLUENZA:

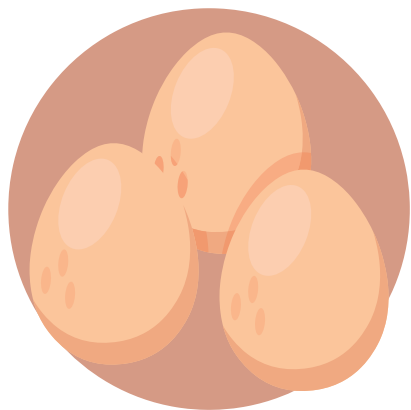
Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. Si raccomanda di adottare i provvedimenti più opportuni ed efficaci per evitare di contrarre queste malattie. La partecipazione ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'HPV, può far scomparire o ridurre significativamente l'epatocarcinoma, i tumori del collo dell'utero, dell'ano e della tonsilla. Si raccomanda di partecipare anche ai programmi di vaccinazione contro l'influenza soprattutto alle persone di età superiore ai 65 anni, a quelle affette da malattie croniche e che sono impiegate in lavori a rischio (es. medici e infermieri).

A proposito di stili di vita

E poi dicono che le uova fanno male!

A cura del Dott. *Daniele Cesaretti*

Uova sì... uova no. Fanno male. No, non fanno male. Gli esperti di nutrizione, dietologi, e medici non sanno mettersi d'accordo. Neanche fosse un argomento di politica. E proprio in analogia alla politica c'è chi propone il solito compromesso, la convergenza parallela, la via di mezzo. Cioè **uova con moderazione.** Lo **spauracchio del colesterolo** contenuto nelle uova aleggia sulle nostre tavole, sui nostri pasti ed anche sugli esami del sangue. E ne condiziona il consumo se non la totale astensione dalle uova. Ma puntuali arrivano le smentite.



E' notizia recente, maggio 2016, che Emma Morano, di Verbania, con i suoi 116 anni è la più vecchia donna al mondo. Scienziati di mezzo mondo, interdetti, vengono a studiarla facendo spallucce e grattandosi la testa. Infatti l'arzilla vecchietta si mangia ben due tuorli d'uovo ed uno intero al giorno, mica alla settimana come i prudenti salutisti ci suggeriscono. Non bastasse, la sua dieta comprende carne tritata, essendo quella intera più difficile da masticare. **Ma la carne tutti i giorni non è cancerogena,** come ci dicono? Questa signora l'ha mangiata per

ben oltre un secolo! Cose da farle venire decine di tumori.

A guastare la credibilità della scienza medica c'è da aggiungere Susannah Mushatt Jones, afro-americana di Brooklyn, che è passata a migliore vita a 116 anni cedendo lo scettro della longevità appunto all'italiana. Il caso della Jones è **ancora più contraddittorio.**

Già, perché è di colore e si sa che la vita media dei neri è più breve. Peggio ancora. La Jones viveva a Brooklyn, più **metropoli** di così si muore, vuoi per l'inquinamento chimico, acustico, elettromagnetico, stress. Viveva quindi ben lontana dal paradisiaco ambiente del Mediterraneo.

Ma la Jones aveva **abitudini alimentari ancora peggiori** della concorrente italiana. Da buona (afro) americana si mangiava ogni giorno a colazione **quattro strisce di bacon con uova strapazzate.** E durante il resto del giorno? **Altro bacon,** a tutte le ore. **Tutti i giorni.** E perché no? Oltretutto il bacon è economico per una pensionata.

Evviva dunque alla tricolore Morano, lucida ed autosufficiente, che svetta in testa al mondo assegnando all'Italia un altro primato. Oltretutto mangia **pochissima verdura,** come faceva la Jones. E' prevedibile la risposta dei vegetariani e vegani. La sua insensata dieta, piena di grassi animali, la porterà prima o poi alla tomba. Oh, di certo! La morte è come la mamma. Sempre certa è. Viceversa i padri (in questo caso, della scienza) sono sempre in forse.

P.S. Ma, l'avete notato? Le due donne mangiano pochissimi carboidrati raffinati. Che sia questo il segreto della longevità?

La salute vien mangiando

Benefici della dieta mediterranea sulla prevenzione delle patologie cardiovascolari.

*A cura del Servizio di Dietologia
ISS - Repubblica di San Marino*

Nei paesi occidentali **la mortalità per cardiopatie e per insufficienza miocardica** è molto elevata e sicuramente vi concorrono fattori legati all'ambiente e al regime alimentare.

La prevenzione è anche a tavola

Un' **alimentazione corretta ed equilibrata**, sullo stile della **dieta mediterranea**, è in grado di prevenire e curare le malattie cardiovascolari. Esistono una serie di fattori di rischio per le malattie cardiovascolari che sono correlate alla dieta, ad esempio ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, sovrappeso/obesità/diabete. Gli **alimenti vegetali** sono la prima cura contro i danni dell'aterosclerosi. E' consigliabile un consumo di almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, sia crude che cotte.

GRANO, MAIS, RISO, ORZO, FARRO ecc, costituiscono un eccellente fonte di energia "pulita" se condite con poco olio, un po' di pomodoro o altra verdura.

I legumi ci permettono di raggiungere una ricchezza proteica simile a quella delle fonti animali, senza l'apporto di grassi animali e colesterolo. Il **colesterolo** in eccessi è una delle cause delle malattie cardiovascolari, per la facilità che ha di infiltrarsi nelle arterie, tende ad accumularsi al loro interno e a occludere il lume. Gli alimenti di origine animale (**pesce escluso**), la sedentarietà, le troppe calorie, favoriscono la formazione

del colesterolo cattivo (LDL), quello che tende ad accumularsi nei vasi e dare origine a fenomeni patologici come trombosi, e ischemie. Cibi come formaggio, uova, carni rosse, e salumi vanno **consumati con moderazione**, mentre con maggior frequenza si può ricorrere ad alimenti vegetali, legumi, pesce, frutta secca: noci mandorle arachidi ecc, (porzione =28 g, pari a 6 noci da sostituire a pari calorie da grassi). Le bevande alcoliche hanno molte calorie e pochi nutrienti. Il loro consumo non è raccomandato.

Negli adulti sani non si deve superare la dose consigliata di 2 bicchieri di vino al giorno, da consumarsi rigorosamente durante i pasti. Un **consumo eccessivo di alcool** può danneggiare ulteriormente il cuore.

Queste strategie possono prevenire casi di malattie coronariche con benefici ancora maggiori se si aggiunge l'**attività fisica regolare**, abolizione del fumo e controllo del peso corporeo. L'attività fisica è un ottimo alleato per la salute del cuore. Fare attività fisica anche solo 30 minuti al giorno aiuta a prevenire le malattie cardiache. In conclusione se si mantiene il peso nell'ambito della normalità, con una alimentazione consapevole composta da tanta verdura, frutta, alimenti di origine vegetale e solo saltuariamente ricorrere all'utilizzo di alimenti dolci e bevande zuccherate **è il modo migliore per invecchiare sani.**



La Vita secondo Vito

Vignetta realizzata da:
Gigi Belisardi



“Non stare troppo seduto in poltrona...
aiuta il tuo cuore a stare meglio”

Problemi cardiaci e recupero post infarto.

Quale attività fisica?

A cura del Dott. *Danilo Ridolfi* Personal Trainer Rsm

Ogni problema fisico è un campanello d'allarme che il nostro organismo utilizza per avvertirci che è in "difficoltà". Ascoltare il proprio corpo è il modo migliore per **prevenire i problemi di salute** ed è vantaggioso anche e soprattutto se questi si sono già verificati. In genere chi ha subito un infarto può assumere due atteggiamenti:

- se ne preoccupa eccessivamente
- se ne disinteressa completamente.

Si dovrebbe dare il **giusto peso al problema** occupandosene in modo mirato, curando l'approccio all'alimentazione, il rapporto col proprio corpo, l'allenamento fino allo stretching. La stessa attenzione va osservata per la prevenzione dell'infarto. Modificando le proprie abitudini e cambiando le modalità con cui svolgere certe attività si può tornare **a vivere una vita felice e libera da "vincoli mentali"** conseguenti alla patologia avuta.

L'attività fisica d'eccellenza è la camminata moderata integrata da esercizi a corpo libero di intensità adeguata, sempre comunque col benessere del **cardiologo**.

In alcuni casi, in patologie minori e sempre dopo un accurato consulto medico specialistico, possono essere praticati altri sport come ciclismo, corsa, nuoto ecc.



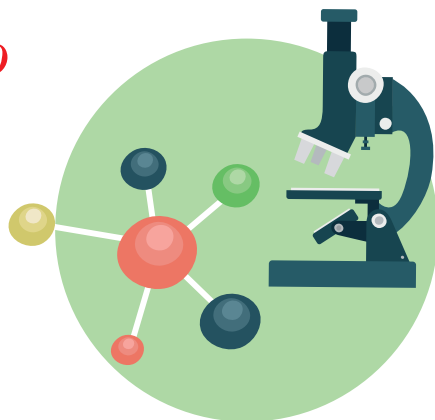
Importante è non sedersi e compiangersi.

Il movimento libera la mente e scarica lo stress quotidiano. L'uso del cardiofrequenzimetro durante l'attività è ottimo ed andrebbe sempre indossato: **ad ogni numero di battiti cardiaci equivale un impegno fisico diverso** non solo per il cuore, ma per tutti i sistemi ad esso collegati come quello circolatorio, metabolico, endocrino, muscolare scheletrico ecc. Utilizzarlo serve quindi a determinare cosa stiamo facendo fare al nostro fisico, a valutare l'impegno richiesto dal cuore e se questo è sufficiente, adeguato o eccessivo per il nostro obiettivo di salute. L'organismo umano è meraviglioso nella sua complessità, ha potenzialità incredibili di recupero e di adattamento alle patologie tanto da poterci permettere, se trattato correttamente, di **tornare ad una vita normale**.



Curiosità dal mondo scientifico

A cura del Dott.
Niksa Simetovic



Ridurre sedentarietà aumenta l'aspettativa di vita

Uno studio brasiliano nella rivista *American Journal of Preventive Medicine* ha evidenziato che stare seduti per **più di tre ore al giorno** è responsabile di quasi il 3,8% di tutte le cause di mortalità in tutto il mondo. I risultati si basano su periodo di 2002 – 2011, indagini su oltre 1,1 miliardi di adulti in 54 paesi. Lo studio suggerisce anche che riducendo il tempo di sedentarietà a meno di tre ore al giorno, a prescindere da attività fisica, potrebbe aumentare l'aspettativa di vita di 0,2 anni.

Alti livelli di trigliceridi in cardiopatici possono aumentare rischio di mortalità

Lo studio pubblicato su *"Circulation"* rivela che pazienti con malattia coronarica e alti livelli di trigliceridi, possono avere un **aumentato rischio di mortalità** per tutte le cause. I dati supportano indagini con l'utilizzo di trigliceridi come un potenziale bersaglio per la riduzione del rischio cardiovascolare.

Eccesso di grasso corporeo nei bambini può aumentare rischio di diabete nell'età pre-adolescenziale

Uno studio su *"Jama Pediatrics"* ha dimostrato che ogni 1% di grasso corporeo in eccesso all'inizio dello studio, era associato ad una riduzione del 3% della sensibilità all'insulina. I risultati si basano su circa 600 bambini in età tra 8 e 10 anni, chi aveva la **circonferenza dei fianchi** aumentata era più propenso a sperimentare la sensibilità all'insulina rispetto a quelli che avevano i fianchi più piccoli.

Impegno nell'esercizio al buon funzionamento del cervello dell'anziano

Secondo uno studio sulla rivista *"Neurology"*, anziani impegnati in un moderato esercizio ad alta intensità hanno avuto un **declino mentale** minore di cinque anni rispetto a quelli che hanno esercitato meno o per niente. I ricercatori hanno esaminato quasi 900 adulti con un'età media di 71 anni ed hanno trovato che coloro che erano meno attivi e sedentari avevano un maggiore invecchiamento cerebrale.

Aumento del rischio di sindrome metabolica legato ai lunghi "pisolini" ed eccessiva sonnolenza diurna

Ricercatori giapponesi hanno scoperto che le persone che riposano per più di 90 minuti o con sonnolenza durante il giorno, avevano fino al 50% aumento del rischio di sviluppare la **sindrome metabolica**. Mentre coloro che riposavano per meno di 40 minuti non hanno avuto alcun aumento del rischio. I risultati saranno presentati ad un *American College of Cardiology* e sulla base dei 21 studi che hanno coinvolto più di 307.000 persone hanno anche dimostrato un aumento del rischio del 50% per il diabete di tipo 2 tra coloro che riposavano per più di un'ora durante il giorno.

La Sanità nei francobolli Sammarinesi

A cura del Dott.
Daniele Cesaretti



Già alla fine dell'Ottocento la filatelia sammarinese fu oggetto di grande interesse grazie alla promozione del commerciante tedesco Otto Bickel (1862-1946) ed inevitabilmente attirò l'attenzione di alcuni speculatori del settore. Due commercianti fiorentini, il marchese Ponticelli ed il conte Andreini, nel settembre 1916 proposero al governo del Titano due francobolli recanti la dicitura **Rep. di San Marino** del valore di **10 e 20 centesimi** con un sovrapprezzo di 5 centesimi **Pro Croce Rossa Italiana**.

All'epoca la Croce Rossa Sammarinese non esisteva ancora e solo l'anno seguente -1917- l'Ospedale da guerra sammarinese era stata inviata al fronte.

L'emissione di questi francobolli sammarinesi sarebbe stata una esclusiva, la prima a raccogliere fondi a favore dei feriti in guerra. I due nobili fiorentini stamparono a loro spese 50.000 serie proponendole alla Repubblica con l'impegno di acquistarne 40.000 in contanti.

La proposta fu rigettata essendo più che evidente l'intento lucrativo oltre che essere una palese ingerenza in affari di stato. L'intero quantitativo rimase in mano agli ideatori, compreso un gran numero di prove e varietà. La serie non rientra pertanto nella filatelia ufficiale non essendo stata commissionata dal governo sammarinese e non risulta a catalogo. Ciononostante rappresenta un frammento di storia postale sammarinese nonché una curiosità per i collezionisti più appassionati guadagnandosi comunque un posto nel Catalogo Enciclopedico Italiano (n. 50A/50B). E' reperibile sul mercato filatelico ad un costo di alcune centinaia di euro ma è bene richiederne la certificazione ad un perito perché si presta facilmente a falsificazioni.

A favore dell'**ospedale di guerra sammarinese** furono preparati, nel 1918, vignette chiudilettere del tutto simili a francobolli ed una cartolina commemorativa. Le altre emissioni sammarinesi in tema di guerra sono già state trattate in passato in questa rubrica.

Iscrizione e rinnovo 2016: quota minima 15,00 Euro

Coordinate Bancarie Associazione Cuore-Vita:

Banca CIS: SM72 L0353009807 000010107241

Banca di San Marino: SM98 G0854009801 000010142731

Cassa di Risparmio di San Marino: SM23 K0606709808 000080106123

Banca Agricola Commerciale: SM 93B 03034 098801 000010151093

Sponsor:



CASSA DI RISPARMIO
DELLA REPUBBLICA DI SAN MARINO S.p.A.



presso Centro Commerciale Atlante  Dogana - San Marino 0549.905767



CHIAMA E NAVIGA

Telefono e ADSL

www.telecomitalia.sm



Direzione: Giovanni Iwanejko / **Capo redazione:** Gianni Michele Zangoli

Comitato redazione: Niksa Simetovic • Emidio Troiani • Daniele Cesaretti

Editore & Redazione: Avalon di Goriano Amici | Via Tonso di Gualtiero, 12 - 47896 Faetano - RSM