CUORE VITA MAGAZINE

2016 N°20 Dicembre

Auguri di Cuore

02 *Editoriale*
03 *Lettera del Presidente*
04 *Quattro domande al Prof. Roberto Ferrari*
06 *Quale ruolo ha la nutrizione nell'ambito della prevenzione primaria*
07 *Prevenire il rischio cardiovascolare*
08 *La scuola di Vito*
10 *Le donne e le malattie cardiovascolari ischemiche*
12 *La vita secondo Vito*
13 *Consigli in pillole*
14 *Curiosità dal mondo scentifico*
15 *La sanità nei francobolli*

L'editoriale

"Ben ritrovati!"

Editoriale a cura del Dott. Giovanni Michele Zangoli

*Quattro ore di **attività fisica** a settimana possono dimezzare il rischio di morte per cause cardiovascolari negli ultra 65enni. Così dice uno studio finlandese presentato al Congresso della Società Europea di Cardiologia. Basterebbe anche un'attività fisica moderata come fare giardinaggio o semplicemente passeggiare. La ricerca ha interessato 2500 soggetti per dodici anni monitorando la loro attività motoria; chi faceva attività moderata come camminare, andare in bicicletta manifestava un rischio ridotto del 30% di eventi cardiovascolari gravi, mentre il rischio di mortalità risultava minore del 54%. E i rischi scendono ulteriormente per chi dedica almeno tre ore settimanali ad attività più intense come ballare o praticare uno sport.*

*Viene da chiedersi: basta così poco? Sì, basta poco se fatto con costanza e questo il vero ostacolo (quasi sempre mentale) quando si è superata una certa età, quando l'apatia prende il sopravvento sull'entusiasmo. Eppure è fondamentale per le persone anziane fare **attività fisica**, ognuno nelle proprie possibilità e i propri limiti, **per restare in salute**. Non a caso la Società Europea di Cardiologia raccomanda per tutti in genere 150 minuti di attività intensa (75 di attività moderata) alla settimana. Una disciplina da divulgare fin dalla tenera età come sorta di investimento per la vecchiaia dal momento che, a giudicare dall'andamento demografico, sarà sempre più un paese per vecchi. Vale per l'Italia stando alle recenti stime come per la piccola Repubblica di San Marino dove dai dati emersi nella recente presentazione del piano strategico dell'Iss la situazione demografica risulta in regresso poiché la proporzione dei giovani è inferiore a quella degli anziani. Tradotto in numeri la fascia da 0 a 14 anni rappresenta solo il 15,2% mentre quella degli over 65 è pari al 18,8%. Le persone che hanno superato i 75 anni sono il 9,1% della popolazione residente. L'indice di invecchiamento è pari a 123,6, cioè per ogni 100 soggetti tra 0 e 14 anni a San Marino ci sono 123 ultra 65enni (2 su 3 sono donne). E il trend è in crescita progressiva. E' evidente che il mondo degli anziani pone sempre nuove sfide alla sanità e ai suoi servizi specie a livello territoriale. Una ragione di più per metterci del nostro per mantenerci in **salute il più a lungo possibile**.*

*Prima si comincia e più si investe per l'età adulta. L'ideale sarebbe inserire in un percorso pedagogico scolastico utili informazioni su sani stili di vita, dall'alimentazione all'educazione motoria. Su questo fronte l'associazione Cuore-Vita – nei limiti delle proprie competenze di proposta e divulgazione - si sta battendo anche con un costante contatto con il mondo della scuola, il terreno più fertile dove seminare con buone prospettive di raccogliere i frutti. Dalla scuola alla famiglia il passo è breve per fare passare certi messaggi. Un dato per tutti: oltre il 50% della mortalità e disabilità da cardiovascolopatie può essere evitato **correggendo i principali fattori di rischio**. Se lo dice l'Organizzazione mondiale della Sanità facciamocene una ragione e regoliamoci di conseguenza. **Buone feste a tutti!***

LETTERA *del Presidente*

Associazione Sammarinese Cuore - Vita

Dott. Giovanni Iwanejko

E' trascorso un'altro anno e come sempre mi sembra giusto ringraziare quanti tra Voi mi hanno stimolato con consigli,suggerimenti,anche critiche al fine di rendere più piacevole,utile ed interessante questo nostro Magazine.

Un ringraziamento particolare meritano i componenti del Consiglio Direttivo sempre disponibili, compagni esperti e tempestivi nella non sempre facile gestione dell'attività della nostra Associazione ed anche il Comitato Scientifico di grande aiuto e sostegno nel portare avanti questa meravigliosa esperienza che è il Magazine Cuore-Vita.

E come ogni fine anno il mio compito è quello di riferirvi le attività e le iniziative che la nostra Associazione ha svolto durante l'anno 2016, che sta per salutarci:

Mi dispiace ripetermi, ma lo devo a tutti i nostri lettori e soci: l'anno passato abbiamo **donato** quattro attrezzature della TechnoGym di ultima generazione per la riabilitazione del cardiopatico all'Istituto Sicurezza Sociale, attrezzature che non sono state ancora messe in uso per i nostri cardiopatici, che ne avessero bisogno, nonostante le nostre continue disapprovazioni con comunicati stampa ed incontri con le istituzione dell'ISS.

Sono stati **donati** due defibrillatori semiautomatici, uno alla Società Sportiva Juvenes di Serravalle e l'altro alla Federazione Sammarinese di Tennis, preziosi strumenti salvavita.

Abbiamo **organizzato** una gita con i nostri soci a Porto Recanati; **partecipato** anche quest'anno alla manifestazione Sport in Fiera; **collaborato** con l'Associazione Attiva Mente; **partecipato**, in collaborazione con il nostro Comitato Scientifico, alla trasmissione televisiva della RTVSan Marino "00VERDE".

E come sempre Vi esorto a sostenere le nostre iniziative impegnandovi sul campo ed aderendo anche alla nostra campagna di tesseramento per l'anno 2017: questo aiuterà molto Cuore-Vita a proseguire il suo lungo cammino con serenità. **"Da soli si va veloci,ma insieme si va lontano"**

Auguri di cuore per un Natale felice ed un buon 2017

Quattro domande
al Prof. Roberto Ferrari

Direttore del Centro Cardiologico dell'Università di Ferrara

A cura del Dott. Gianni Michele Zangoli

1 Come si traduce dalle parole ai fatti la tanto invocata prevenzione? A che età bisogna incominciare perché abbia un senso?

Usando il buon senso e modificando in modo salutare lo **stile di vita quotidiano** con grande attenzione al movimento, all'alimentazione, alla cura dell'ipertensione e del diabete e al fumo. In pratica, **bisogna cominciare fin dalle elementari** perchè è dimostrato che se riuscissimo già nell'età scolare ad incutere una cultura di attenzione alla pressione arteriosa ed al colesterolo mantenedno questi fattori a target per il resto della nostra vita ridurremmo gli eventi cardiovascolari del 95%.

2 E' possibile per ciascuno di noi calcolare una propria "carta del rischio"? Come?

Si, ad esempio utilizzando l'applicazione elaborata dall'Università di Ferrara nell'ambito del **Progetto Prevenzione** e che verrà presto messa a disposizione dei cittadini Sammarinesi.

3 Quanto possono incidere le moderne tecnologie (attrezzature specifiche) nei programmi di riabilitazione dopo un "incidente" cardiaco (infarto, intervento chirurgico…)?

Le moderne teconologie sono fondamentali per tutto, per la prevenzione perchè si fa prevenzione anche progettando bene energie alternative, sensori per la purezza dell'aria e dell'acqua, una scala mobile, un appartamento, ecc. In ambito medico, le moderne tecnologie sono fondamentali nei **programmi di riabilitazione** basti pensare alle attrezzature per l'attività motoria e a quelle per l'imaging.

4 Con che frequenza è opportuno fare un "tagliando" dal cardiologo?

Basterebbe farlo almeno una volta ogni tre tagliandi per la nostra automobile.

Quale ruolo ha la nutrizione nell'ambito della prevenzione primaria delle patologie cronico-degenerative e come può migliorale una volta che si sono istaurate?

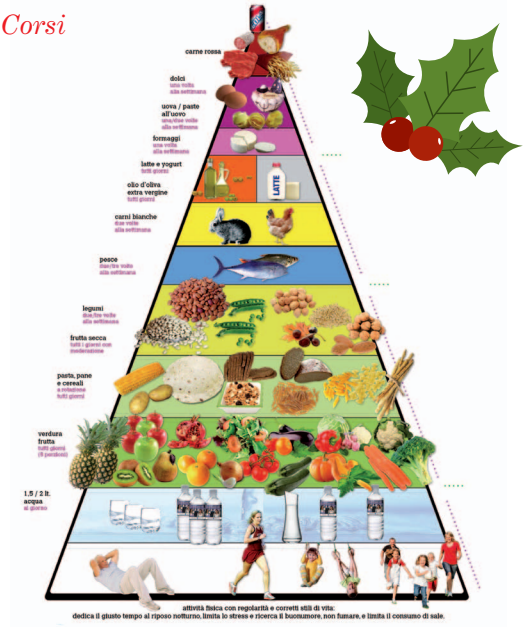
A cura della Nutrizionista Dott.ssa Marina Corsi

L'OMS dice chiaramente da anni che l'86% delle morti, il 77% della perdita di anni di vita in salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causati da patologie (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscoloscheletrici) che hanno in comune **fattori di rischio modificabili**, quali il fumo di tabacco, l'obesità e sovrappeso, l'abuso di alcol, lo scarso consumo di frutta e verdura, la sedentarietà, l'eccesso di grassi nel sangue e l'ipertensione arteriosa.

Sui modelli dietetici molto ci si è interrogati ma gli studi propendono in maniera inequivocabile verso la **dieta mediterranea** che è in grado di modificare significativamente il rischio di incorrere in queste malattie. Non a caso è stata insignita del merito di essere **"Patrimonio dell' Umanità"**.

Questo regime alimentare è caratterizzato dall'assunzione di elevate quantità di alimenti di origine vegetale, di legumi, frutta, cereali con l'olio di oliva come principale fonte di grassi, e da una bassa assunzione di carne, soprattutto quella rossa. Queste stesse abitudini alimentari mediterranee prevedono inoltre un introito da moderato ad alto di pesce, un'assunzione da bassa a moderata di formaggi e un consumo regolare ma moderato di alcol, soprattutto vino rosso durante i pasti.

Molte evidenze scientifiche sono a favore dell'assunzione di frutta e verdura nei riguardi delle malattie cardiovascolari e neoplastiche e questo dato ha trovato conferma dimostrando una riduzione del rischio cardiovascolare del 72% nei soggetti che consumavano almeno 5 porzioni di frutta e verdura



al giorno rispetto a coloro che ne consumavano 1, inoltre l'uso di olio extravergine da oliva ricco di acidi grassi poliinsaturi e monoinsaturi aiuta a diminuire il colesterolo LDL (colesterolo cattivo) e aumenta l'HDL (colesterolo buono) e l'uso dello stesso olio come unico grasso da condimento aiuta nella terapia per la diminuzione dei parametri pressori negli ipertesi.

Il pesce poi è ricco di omega-3 e aiuta a diminuire la concentrazione dei trigliceridi ematici portando ad una diminuzione significativa (30%) di cardiopatie ischemiche nei soggetti che fanno un uso settimanale di pesce azzurro.

Pertanto ecco facilmente dimostrato il valore della dieta mediterranea associato a **giusti stili di vita** nel prevenire le patologie cronico degenerative e nell'ausilio terapeutico delle stesse qualora si siano già instaurate.

Fonti bibliografiche: R.A. /F. S. Università di Firenze

Prevenire il rischio cardiovascolare

A cura del Dott. Sanzio Castelli

La medicina moderna è impegnata, e lo sarà sempre di più, nella **prevenzione delle malattie** o quanto meno nel tentativo di scoprirle in fase iniziale così da evitare le eventuali loro complicanze, nell'interesse innanzitutto del cittadino ma anche di tutto il sistema sanitario che è sempre più in sofferenza per la diminuzione delle risorse finanziarie disponibili.

Per fare prevenzione efficace è necessario **conoscere le cause** che determinano un danno e mettere in atto tutte le strategie per annullarle o, quanto meno, per ridurne la gravità degli effetti.

Un esempio vincente di prevenzione primaria è costituito dalle malattie infettive: virus e batteri sono stati identificati, si sono quindi prodotti i vaccini che ne impediscono l'attecchimento e, contemporaneamente, il miglioramento dello stile di vita con l'igiene e l'apporto nutrizionale sufficiente ha reso più difficile il contagio.

Il risultato è che all'inizio del 1900 le infezioni causavano il 55% delle morti ed oggi solo l' 1-2% nelle società occidentali.

Ma ora il triste primato per le infermità e le morti spetta alle **malattie cardiocircolatorie**,in particolare agli eventi acuti infarto miocardico ed ictus cerebrale.

Lo studio analitico di milioni di casi ha permesso di stabilire un nesso di causalità con una serie di fattori che concorrono a determinare il rischio di subire un incidente cardiovascolare: su alcuni di questi non possiamo intervenire, e sono **sesso, età e familiarità**; altri, più numerosi e determinanti, coinvolgono invece le nostre abitudini di vita e sono **il sovrappeso, la sedentarietà, il diabete, la pressione arteriosa elevata, il livello di colesterolo, il fumo e inevitabilmente lo stress come causa facilitante.**

Ed è su ciascuno di questi ultimi fattori di rischio che ognuno di noi può intervenire consapevolmente e responsabilmente, e diventerà così il soggetto attivo che punta all'obiettivo salute combattendo le cause che predispongono alla malattia, cioè **riducendo il sale nella dieta e controllando la pressione, contenendo il peso con un occhio particolare al colesterolo, abolendo il fumo di sigaretta, praticando attività fisica** con una certa continuità, cercando di crearsi quelle piccole pause che interrompono l'impegno prolungato sia fisico che mentale .

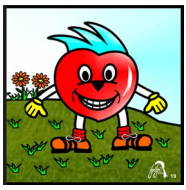
E' anche disponibile un modo per quantificare il rischio di incidente cardiovascolare esprimendolo con un numero: lo si calcola applicando una formula basata su alcuni fattori di rischio noti ed è **l'indice di rischio cardio-vascolare e corrisponde al numero di quanti andranno incontro ad infarto o ictus, nei prossimi dieci anni, tra 100 persone aventi le stesse caratteristiche, cioè gli identici fattori di rischio**;ci è così consentito di prevedere con forte significatività statistica le probabilità di patire un incidente circolatorio (infarto o ictus) e questo ci dà anche la possibilità di evitarlo.

Suggerisco dunque l'utilità che l'adulto conosca il proprio **indice di rischio cardiovascolare**, meglio se calcolato assieme al proprio Medico Curante che così potrà indicare gli eventuali percorsi necessari: si potranno valutare già in pochi mesi i cambiamenti dovuti alle modifiche portate allo stile di vita, perché si vedrà la riduzione di quel numero che corrisponderà alla diminuzione del rischio effettivo.

Conoscere il dato numerico e la sua variazione nel tempo non deve costituire una minaccia ma uno stimolo importante ed una motivazione in più per perseguire il mantenimento della salute; poiché a qualsiasi età e grado di compromissione si decide di impegnarsi seriamente nella **correzione degli stili di vita** rischiosi è possibile produrre un **miglioramento della qualità della vita e una riduzione delle occasioni di incidente cardiocircolatorio.**

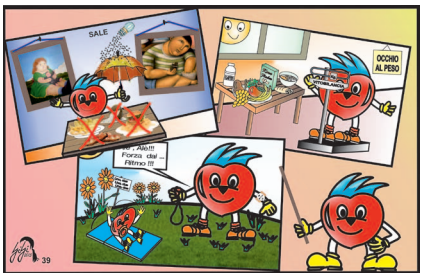
La scuola di Vito

I consigli di Vito per i nostri ragazzi



A cura della Dott.ssa Marina Corsi con la collaborazione di Dott. Marco Benedettini, Dott.ssa Savini Beatrice e Luigi Maria Belisardi, chef Luigi Sartini

SECONDA PARTE



L'alimentazione per eccesso o per difetto.. contrastiamo gli eccessi!

SAI COS'È L'OBESITÀ E IL SOVRAPPESO O AL CONTRARIO ESSERE SOTTO PESO?

L'obesità è il risultato di un insieme di fattori tra cui l'eccessiva alimentazione che portano ad un aumento del peso corporeo, al contrario essere sotto peso indica il problema opposto per cui non si introduce la quantità di cibo necessaria.

SAI QUALI SONO GLI ERRORI PIÙ COMUNI CHE PORTANO A QUESTE CONSEGUENZE?

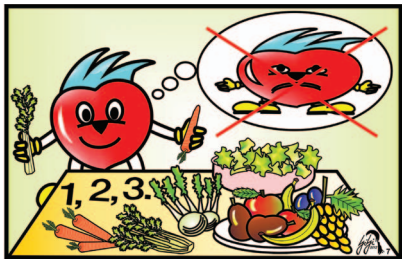
- Non fare abitualmente colazione e saltare i pasti principali
- Mangiare poca frutta e verdura
- Consumare abitualmente cibi troppo calorici, ricchi di sale o zucchero
- Mangiare davanti la tv e consumare porzioni abbondanti
- Essere sedentari e passare troppo tempo davanti ai videogiochi
- Fare strane diete non proposte dal medico e non adatte alla propria salute magari pubblicate su giornali di moda.

CONOSCI LE COMPLICANZE DELL'OBESITÀ E DEL SOVRAPPESO O DELL'ECCESSIVA MAGREZZA?

Gli errori nutrizionali sia in eccesso che in difetto predispongono alle malattie croniche degenerative. In particolare l'obesità e il sovrappeso inducono all'ipertensione, al diabete, a problemi articolari (difficoltà a camminare e correre) e respiratori (affanno) fin da piccoli.

Mentre la carenza di nutrienti essenziali come alcune vitamine presenti negli alimenti possono portare a ritardi di crescita e a malattie dei denti e della pelle.

Ma niente paura Super Vito ti aiuterà con i suoi consigli a non commettere errori!



Vuoi conoscere la mia giornata alimentare tipo? Spero ti sia di aiuto per poterci impostare la tua!

L'alimentazione di Vito

• Al mattino non salto mai la colazione dove consumo del latte o dello yogurt che sono un ottimo alimento per la mia crescita, un frutto e del pane e marmellata o dei biscotti secchi.

• A metà mattina e metà pomeriggio faccio uno spuntino leggero che non mi deve appesantire con frutta oppure uno yogurt, dei crackers.

• A pranzo consumo della pasta condita con del pomodoro e parmigiano o con verdure e legumi. Mangio sempre una abbondante porzione di verdure scegliendole sempre diverse e di stagione. Se voglio mangio una frutta a fine pasto.

• A cena mangio pesce, legumi, carni bianche, carni rosse, formaggi, uova e affettati

a rotazione nell'arco della settimana, prediligendo il consumo di pesce e legumi alle carni e ai formaggi. Accompagno sempre il pasto con verdure, del pane e acqua come unica bevanda.

Inoltre quando vado a fare la spesa leggo bene le etichette che mi aiutano a scegliere gli alimenti e in generale scarto quelli ricchi di sale, grassi e zuccheri e in cui ci sono tanti ingredienti non di origine naturale ma aggiunti per dare aromi e colori particolari.

A scuola con Vito per imparare l'importanza delle vitamine e dei sali minerali

A cura della Dott.ssa Beatrice Savini Farmacista ISS

Una mia cara amica Farmacista di nome Bea mi ha fatto capire un sacco di cose sulle vitamine e i sali minerali e allora le ho chiesto di spiegare anche a te così capirai tante raccomandazioni dei tuoi famigliari su queste sostanze che sono principalmente nel cibo.

LE VITAMINE SONO MICRONUTRIENTI FONDAMENTALI PER LA CRESCITA, INDISPENSABILI PER LA SALUTE DELL'ORGANISMO: *rafforzano il sistema nervoso, aumentano la resistenza alle infezioni, proteggono dall'azione dei radicali liberi e aiutano allo sviluppo delle capacità cognitive.*
Introdurle con l'alimentazione è di fondamentale importanza : se il bambino infatti si alimenta in modo completo, con un apporto equilibrato di tutti gli alimenti, inclusi frutta e verdura, è difficile che vada incontro a carenze di vitamine o minerali.

Vitamina D , Calcio:

Sono gli elementi più importanti per lo sviluppo fisico, il loro fabbisogno aumenta durante la crescita dell'apparato osseo, Infatti, entrambi garantiscono il corretto sviluppo delle ossa prevenendo, già durante l'infanzia e l'adolescenza, lo sviluppo l'osteoporosi in età adulta, sono molto utili per l'ossificazione. La vitamina D facilita l'assorbimento del calcio, favorisce la chiusura della fontanella, contribuisce ad una buona dentizione, la sua produzione è stimolata dall'esposizione al sole. L'integrazione di vitamina D è consigliata in genere fino al primo anno di vita.

Vitamine del gruppo B

Questi elementi sono importanti per garantire la conversione di zuccheri, grassi e proteine in energia. Ciò permette al bambino di affrontare nel miglior modo possibile la giornata e di sviluppare la memoria,la capacità di concentrazione e le abilità cognitive.

Le Vitamine A, C ed E

Hanno importanti proprietà antiossidanti che aiutano a combattere i cosiddetti mali di stagione, rafforzando i sistemi di difesa dell'organismo, soprattutto durante l'inverno, i cambi di stagione e nei periodi di convalescenza. In caso di infezioni ricorrenti, può essere utile anche un'integrazione di vitamine A e C, che contribuiscono a migliorare le capacità difensive dell'organismo. Sarà sempre il pediatra a stabilire se e per quanto tempo somministrare tali integratori.

Ferro e Zinco

Il ferro è un minerale importantissimo per la prevenzione dell'anemia; ferro e zinco insieme sono capaci di influenzare lo sviluppo neuronale e cognitivo del bambino e migliorano la funzionalità del sistema immunitario. Tali minerali infatti vengono consumati dall'organismo durante i processi infettivi: se tali processi si ripetono con una certa frequenza, è facile andare 'in rosso. Fino ai 5-6 mesi di vita del bambino, il latte, materno è sufficiente per garantire l'apporto di ferro e zinco. Solo nel caso in cui il pediatra individui una carenza, si può prescrivere una supplementazione.

... (Segue)

Le donne e le malattie cardiovascolari ischemiche

A cura della Dott.ssa Francesca A. Nicolini
Cardiologo
UOC Cure Primarie, ISS

Quando si parla di malattie cardiovascolari ischemiche la percezione generale, almeno in Occidente, è che riguardino principalmente gli uomini. Non è così. In Occidente l'incidenza dell'**infarto nelle donne** a seguito di tali patologie, è più alta di quella che interessa il sesso opposto. Secondo gli studi 2016 delle Società europea e americana di cardiologia, infatti, le MCI sono responsabili della morte di circa il 42% degli uomini e del **51% della popolazione femminile**, nei due continenti.
Molto più, ad esempio, del più temuto cancro al seno, che provoca la morte nel 3% delle donne.
L'origine di questa falsa credenza è da ricercare in fattori di diversa natura che riguardano il riconoscimento di alcuni sintomi e la minor valutazione generale della loro comparsa, rispetto a quanto avviene per gli uomini. Anche in questo caso, la parola d'ordine deve essere **prevenzione.** Questo vale ancora di più in caso di familiarità di malattie cardiovascolari ischemiche.
Vediamo cosa è importante sapere su questo delicato tema, dal punto di vista anatomico-funzionale.

IL RUOLO DEGLI ESTROGENI

Malgrado le donne siano maggiormente colpite da infarto miocardico, a causa della maggiore incidenza delle malattie cardiovascolari ischemiche (MCI), spesso si tende a sottovalutare questo rischio perché **si pensa che siano protette dagli estrogeni**, i principali ormoni femminili.
Purtroppo questo fraintendimento è diffuso anche tra i medici. Il ruolo e i benefici di questi ormoni sono molteplici, dallo sviluppo alla riproduzione, fino alle funzioni cerebrali e alla sintesi epatica, ma per quanto riguarda l'insorgenza di complicazione cardiovascolari, in realtà, **non proteggono totalmente**, ma più probabilmente ne allontanano soltanto la comparsa di circa dieci anni.
Questo determina una scarsa attenzione nella valutazione e nel trattamento dei fattori di rischio della donna, con importanti conseguenze in termini di insorgenza di attacco ischemico cardiaco, insufficienza cardiaca e **morte cardiaca improvvisa**, soprattutto dopo la menopausa, quando la protezione degli estrogeni si affievolisce.

SINTOMI DELL'ICTUS E DELL'INFARTO NELLE DONNE

A volerla dire con una battuta, le donne sono difficili da comprendere, anche quando stanno male. A differenza degli uomini, infatti, nelle donne non sempre si verifica il tipico dolore anteriore al torace.
Spesso **i sintomi di un infarto nelle donne** possono essere:
- nausea/vomito
- mancanza di respiro
- dolore alla mandibola
- affaticamento
- palpitazioni
- sincope (svenimento) o arresto cardiaco

Gli stessi sintomi potrebbero tuttavia essere indice di un imminente ictus, che può manifestarsi anche tramite:
- improvviso intorpidimento o debolezza del viso, del braccio e / o della gamba
- senso di confusione improvvisa
- problemi alla vista
- vertigini o mal di testa improvvisi e gravi.

Quando si manifestano questi episodi, è fon-

damentale **agire tempestivamente**, richiedendo l'intervento del 118.

EFFETTI, CURE E FATTORI DI RISCHIO

Gli effetti della malattia cardiovascolare sono **più gravi nella donna** che nell'uomo. I soggetti di sesso femminile, infatti, in seguito a infarto o ictus, hanno maggiori probabilità di rimanere gravemente disabili.
Le cure in seguito a tali malattie prevedono farmaci anticoagulanti o trombolitici e, soprattutto, la messa in sede di un "impianto di stent" in caso d'infarto, per ripristinare l'apertura delle arterie. Tuttavia, nonostante i risultati di tali terapie siano solitamente molto positivi, la loro efficacia è maggiore entro le 3-6 ore dall'inizio dei sintomi e i casi di studio dimostrano che le donne sono molto **meno propense a farsi ricoverare** subito, rispetto agli uomini.
Inoltre, per molti farmaci comprovati per gli uomini, **manca un'adeguata sperimentazione** sulle pazienti donne; per cui l'efficacia e la sicurezza di tali trattamenti sul sesso femminile sono, purtroppo, ancora poco conosciuti e c'è bisogno di colmare al più presto questa mancanza.
Certamente uno stile di vita sano, basato su un'alimentazione equilibrata, soprattutto attraverso una dieta mirata, contribuisce a tenere sotto controllo i **fattori di rischio**, sia in fase di prevenzione, sia come cura di malattie cardiovascolari.
In particolare, per le malattie coronariche ischemiche e l'infarto nelle donne incidono alcuni fattori, quali:

- ipertensione
- diabete mellito
- fumo di sigaretta, in particolare associato all'assunzione di contraccettivi orali
- obesità addominale
- ipercolesterolemia/ basse Hdl
- scarsa attività fisica
- depressione

INFARTO E ICTUS NELLE DONNE: L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Rispetto agli uomini, spesso le donne conoscono meno bene o sottovalutano l'importanza degli **screening diagnostici**. La prevenzione, unita ad uno **stile di vita sano**, in modo da tenere sotto controllo la glicemia, il peso corporeo e il colesterolo, è fondamentale in particolar modo per le donne che presentano familiarità alle malattie cardiovascolari ischemiche, responsabili di infarti e ictus.
Per **monitorare la salute del proprio cuore** è bene sottoporsi ad **esami periodici** per colesterolo HDL, colesterolo LDL, colesterolo totale, glicemia e trigliceridi.
Le malattie cardiovascolari ischemiche e le loro principali conseguenze, l'ictus e l'**infarto nelle donne**, quindi, non vanno sottovalutate e richiedono collaborazione e una presa in carico congiunta da parte di pazienti a rischio e medici.

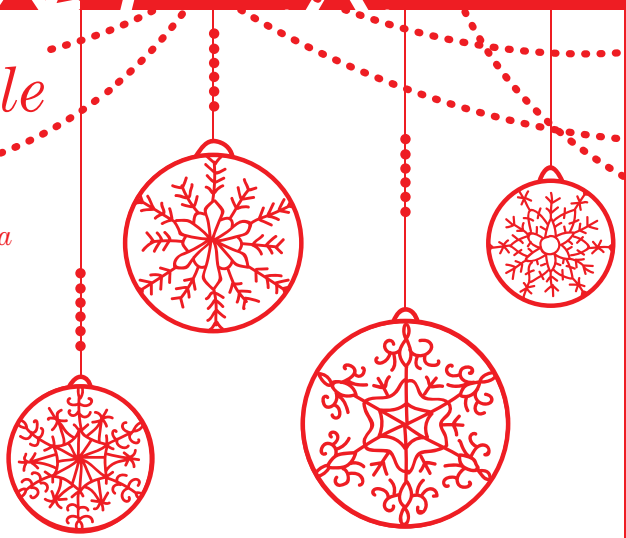
La Vita secondo
Vito

Vignetta realizzata da:
Gigi Belisardi

"Consumare non più di un bicchiere di vino a pasto può rimanere un piacere senza causare danni"

Consigli in Pillole per stare meglio

Associazione Sammarinese Cuore Vita



Per mantenerti in salute servono una **alimentazione varia ed equilibrata e tanto movimento.**

Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina (almeno 30 minuti al giorno), sali e scendi le scale e cerca di usare il meno possibile la macchina.

Consuma con regolarità **5 pasti al giorno**, senza fretta e possibilmente in compagnia: tre pasti principali (colazione,pranzo,cena) e due spuntini.

Mangia **frutta e verdura di stagione**, almeno cinque porzioni al giorno; aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi.

Modera il consumo di carni (rosse) ed insaccati, una volta alla settimana, aumentando il consumo di **pesce** possibilmente **azzurro** in quanto ricco di omega 3.

Consuma latte e yogurt e limita il consumo di formaggi.

Mangia regolarmente pane, pasta, riso o altri cereali (anche integrali) ma con moderazione.

Usa meno grassi sotto forma di condimento: preferisci in ogni caso **olio d'oliva extravergine**, a crudo.

Limita l'uso del sale in cucina ed escludi la saliera dalla tavola.

Per cucinare utilizza brodo di verdura, salsa di pomodoro, vino secco, succo di limone, erbe aromatiche per ridurre l'uso di grassi animali e sale.

Modera il consumo giornaliero di zucchero, dolci e bevande zuccherate.

Consuma con moderazione bevande alcoliche, meglio durate il pasto.

Bevi **acqua** fino a 1,5 lt.-2 lt. al giorno per mantenere l'equilibrio idrico del corpo, frequentemente ed in piccole quantità.

Raggiungi o mantieni il peso corporeo nei limiti della normalità controllandolo periodicamente, su consiglio del tuo medico.

Ricordati che la **dieta mediterranea** non è solo un regime alimentare ma un vero e proprio stile di vita che ti offre un benessere generale.

Impara a fare la spesa: **leggi le etichette nutrizionali**.

Concediti una pausa, quando lo ritieni necessario.

Positività e buon umore aiutano il tuo cuore!

A cura del Dott. Giovanni Iwanejko

Curiosità dal mondo scientifico

A cura del Dott. Niksa Simetovic

Cominciata la sperimentazione per un nuovo farmaco per l'Alzheimer

La molecola chiamata CT1812, in esperimento sui topi, ha dimostrato di essere in grado di **fermare la progressione della malattia e di invertire la perdita di memoria.** Alla ricerca, condotta in diversi ospedali australiani, partecipano volontari di età fra 50 e 80 anni che hanno avuto una diagnosi di Alzheimer da lieve a moderato. Lo riferisce il professor Michael Woodward, del Centro di ricerca medica Austin Health.

I dolcificanti aggiunti alla nicotina liquida vaporizzata nelle sigarette elettroniche potrebbero sprigionare alcune tossine allo stesso livello delle sigarette tradizionali

Un nuovo studio, pubblicato su Tobacco Control, ha esaminato i fumi rilasciati dai liquidi delle sigarette elettroniche con diverse concentrazioni di tre tipi di zuccheri che sono in grado di aumentare i danni all'apparato respiratorio. Lo riferisce il ricercatore di chimica presso l'American University di Beirut, affermando che la **sigaretta elettronic**a sia più sicura del tabacco, necessita ancora di maggiori indagini e risultati.

Insonnia: terapia comportamentale riduce lo stress

I pazienti con **insonnia** che si concentrano su cambiamenti comportamentali possono risultare meno stressati e maggiormente funzionali durante il giorno, rispetto a quelli che si affidano ai medicinali (sonniferi). Lo ha dimostrato uno studio su 160 pazienti condotto da Charles Morin dell'Università del Quebec. Dimostra che la terapia cognitivo-comportamentale non migliora soltanto il sonno ma anche la funzionalità diurna e la qualità della vita. La maggior parte delle persone soffre di insonnia di conseguenza di una patologia fisica o mentale, effetti collaterali da farmaci o consumo di troppa caffeina ed alcool, come anche lo stress, lavoro notturno, viaggi frequenti fra fusi orari.

BPCO (broncopatia cronica ostruttiva): non sempre utile l'ossigeno

I pazienti con BPCO stabile e desaturazione moderata a riposo o sotto sforzo non sembrano trarre beneficio dall'ossigenoterapia a lungo termine. Secondo William Bailey dell'Università dell'Alabama, autore di uno studio su 738 pazienti, l'integrazione dell'ossigeno non porta alcun beneficio in termini di sopravvivenza, né per quanto riguarda qualunque altro esito considerato. Secondo gli esperti, sulla base dei dati attualmente disponibili, l'**ossigenoterapia** a lungo termine andrebbe prescritta allo scopo di prolungare la sopravvivenza soltanto ai pazienti con BPCO che presentano forme di ipossiemia a riposo che duri da più di tre settimane.

Ictus. L'acido folico riduce rischio negli ipertesi con colesterolo alto

La supplementazione di acido folico nei pazienti ipertesi e con elevati livelli di colesterolo nel sangue, potrebbe ridurre il rischio di ictus. E' quanto emerge da uno studio condotto in Cina, del Peking University, e pubblicato su Stroke. L'analisi ha incluso più di 20.000 pazienti, di cui meno dell'1% utilizzava farmaci ipolipidemizzanti, offrendo così l'opportunità di determinare gli effetti indipendenti e interattivi della supplementazione di acido folico in presenza di elevati livelli di colesterolo totale, senza l'interferenza delle statine. I ricercatori hanno sottolineato che **la terapia con acido folico ha ridotto significativamente (31%) il rischio di ictus** associato ad elevati livelli di colesterolo totale.

La Sanità nei francobolli Sammarinesi

A cura del Dott. Daniele Cesaretti

A partire dal 2016 il Ministero della Salute della Repubblica Italiana ha stabilito il 7 maggio quale ***Giornata Nazionale della Fertilità.*** Lo stesso Ministero ha pubblicato un **piano nazionale** per la fertilità che si articola su ben 137 pagine, reperibile online.
Il Governo di San Marino e l'Azienda Filatelica hanno condiviso il piano emettendo lo scorso 7 maggio una serie di tre francobolli a ricordo della giornata. La **valorizzazione della maternità** e paternità, della salute e del benessere del nascituro sono l'obiettivo della serie creata dalla bozzettista Cristina Chiappini. Le tre illustrazioni, che raffigurano i tre componenti della famiglia (mamma, papà, bimbo), giocano su una rappresentazione antropomorfa con il corpo a forma di seme e con il germoglio in cima alla testa. **Assolutamente innovativo è il francobollo da 2,50E**. Si noti infatti che sulla bocca del bimbo spalancata dal pianto, che nei piccoli significa vitalità, si trovano applicati **veri semi di Petunia nana compatta, da piantare** (sì!) seguendo le istruzioni del foglio allegato ai francobolli. La metafora della vita è doppiamente raccontata sia nella vita dell'essere umano sia del seme come embrione di vita, che ha la forza vitale di svilupparsi in una pianta.

Giornata Nazionale Italiana di Informazione e Formazione sulla Fertilità
Valori: n.3 da 0,05E – 0,10E – 2,50E in fogli da 9 francobolli disposti in 3 trittici con semi di Petunia nana compatta applicati al valore da 2,50E
Tiratura 40.000 serie
Stampa: offset a quattro colori, inchiostro invisibile giallo a cura di Cartor Security Printing
Autore Bozzetto: Cristina Chiappini

Iscrizione e rinnovo 2017: 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: SM23 K0606709808 000080106123

Merry Christmas!

Sponsor:

BANCA CIS
CREDITO INDUSTRIALE SAMMARINESE

gattei impianti

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

Telecom Italia San Marino Store
CHIAMA E NAVIGA
Telefono e ADSL
www.telecomitalia.sm

CENTRO REVISIONI DI SAN MARINO

TONELLI
www.tonellism.com

FreeShop
un mondo più avanti

Cornici per Quadri
Poster
CORNICI ZUCCHI
Tel. 0549/906752

Grafica: AVALON | *Stampa:* SEVEN SEAS

Direzione: Giovanni Iwanejko / **Capo redazione:** Gianni Michele Zangoli
Comitato redazione: Niksa Simetovic • Emidio Troiani • Daniele Cesaretti
Editore & Redazione: Avalon di Gloriano Amici | Via Tonso di Gualtiero, 12 - 47896 Faetano - RSM