

ONLUS

# GRUPPO CUORE NUOVO

## RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA - SONDALO

Publicazione dell'Associazione "GRUPPO CUORE NUOVO" di Sondalo (Sondrio) —  
 Sede legale presso la Divisione Riabilitazione Cardiologica – Azienda Ospedaliera "E. Morelli" – Sondalo  
 NOTIZIARIO INFORMATIVO PER I SOCI – NON IN VENDITA – Composizione, stampa e diffusione in proprio.

**ANNO XIII - N. 3**  
**NOVEMBRE 2004**

### SABATO 6 NOVEMBRE 2004 I SOCI DEL GRUPPO CUORE NUOVO

si sono riuniti in assemblea straordinaria per nominare gli Organi sociali, Consiglio direttivo e Collegio sindacale, che gestiranno l'Associazione fino al 2007. L'Assemblea doveva anche approvare, su proposta del Consiglio direttivo, la modifica dell'articolo 13 dello Statuto, laddove recita "è ammessa una sola delega per ciascun socio" in "sono ammesse 3 (tre) deleghe per ciascun socio".

218 i soci aventi diritto al voto, 46 i presenti portatori di 14 deleghe.

Dopo un saluto del Presidente uscente Bruno Superchi, che ha anche ricordato brevemente le attività del Gruppo, sono stati nominati presidente dell'assemblea Franco Biglia, segretaria Marisa Bondioli e scrutatori Marina Azzoni e Luisa Cattaneo.

Chiuse le operazioni di voto e terminato lo scrutinio della schede, sono risultati eletti

per il Consiglio direttivo:

Calvi Maurizio  
 Cornalba Martino  
 Galbiati Guido  
 Guzzante Enrico  
 Lentini Andrea  
 Lo Duca Carmelo  
 Mariani Etorina  
 Pisati Guido  
 Superchi Bruno

e per il Collegio sindacale:

Calvi Angelo  
 Di Toma Caterina  
 Ghioni Ambrogina  
 Merlini Ambrogio  
 Romeo Domenico

Continua a pagina 2

- GRUPPO CUORE NUOVO -	
6 NOVEMBRE 2004 - ELEZIONE ORGANI SOCIALI 2005 - 2007	
VERBALE DI SCRUTINIO	
AVENTI DIRITTO AL VOTO	n° 217 218
VOTANTI	n° 60
<b>CONSIGLIO DIRETTIVO</b>	
BAGNOLI ANGELO	VOTI n° 17
CALVI MAURIZIO	VOTI n° 48
CANOVA MARIO	VOTI n° 04
CORNALBA MARTINO	VOTI n° 46
DURELLI LUCIANO	VOTI n° 03
FANELLI GIOVANNI	VOTI n° 03
GALBIATI GUIDO	VOTI n° 35
GUZZANTE ENRICO	VOTI n° 35
LENTINI ANDREA	VOTI n° 30
LO DUCA CARMELO	VOTI n° 27
LOMBARDO PAOLO	VOTI n° 04
MARIANI ETTORINA	VOTI n° 20
PISATI GUIDO	VOTI n° 51
SUPERCHI BRUNO	VOTI n° 50
<b>COLLEGIO SINDACALE</b>	
CALVI ANGELO	VOTI n° 37
CASSANI ARMANDO	VOTI n° 10
DI TOMA CATERINA	VOTI n° 29
GHIONI AMBROGINA	VOTI n° 27
GRILLI ALFREDO	VOTI n° 09
MERLINI AMBROGIO	VOTI n° 35
MONTUCCOLI M. GIOVANNA	VOTI n° 19
ROMEO DOMENICO	VOTI n° 25
SCHEDE BIANCHE	n° 1
SCHEDE NULLE	n° 1
PRESIDENTE	FRANCO BIGLIA
SEGRETARIO	MARISA BONDIOLI
SCRUTATORI	MARINA AZZONI LUISA CATTANEO



*Continua da pagina 1*

Dopo la proclamazione degli eletti, questi sono stati convocati per l'attribuzione degli incarichi all'interno del Consiglio direttivo e del Collegio sindacale.

Sono stati nominati:

per il Consiglio direttivo:

Superchi Bruno	presidente
Pisati Guido	vicepresidente
Guzzante Enrico	segretario
Calvi Maurizio	tesoriere

per il Collegio sindacale:

Di Toma Caterina	sindaco effettivo
Merlini Ambrogio	sindaco effettivo
Romeo Domenico	sindaco effettivo
Calvi Angelo	sindaco supplente
Ghioni Ambrogina	sindaco supplente



Mentre presidente e scrutatori erano impegnati nello spoglio delle schede, l'Assemblea ha esaminato l'ultimo punto dell'ordine del giorno "modifica dell'articolo 13 dello statuto", approvando all'unanimità.

La giornata si è chiusa in allegria grazie anche alle torte offerte gentilmente dai soci coniugi Merlini.



# GRUPPO CUORE NUOVO

Settimana bianca 2005 A bormio



## PERIODO

da lunedì 14 febbraio 2005, ora di pranzo

a domenica 20 febbraio 2005, dopo la prima colazione

## PREZZO

Euro 460.00 per persona in camera doppia con servizi presso l'hôtel Rezia\*\*\*\*  
(supplemento per camera singola euro 70.00).

### IL PREZZO COMPRENDE:

- ♥ 6 giorni di pensione completa, comprese le bevande ai pasti
- ♥ 1 gita a Livigno con pranzo in ristorante
- ♥ 1 serata tipica valtellinese
- ♥ Scuola di sci di fondo con due maestri (escluso il giorno della gita a Livigno).
  - Il noleggio dell'attrezzatura per lo sci di fondo, scarponi e sci, resterà a carico dei singoli utenti, al costo di euro 5.00 al giorno.
  - Saranno ammessi alla scuola di sci anche i bambini purché maggiori di sei anni.
  - Durante la scuola di sci di fondo è prevista la presenza di Personale sanitario dell'Ospedale "Morelli" di Sondalo.

**N. B:** È obbligatoria l'iscrizione al **GRUPPO** di almeno una persona per ciascun nucleo familiare

Ai soci cardiopatici si consiglia di sottoporsi a preventivo controllo medico/cardiologico.

Il Gruppo Cuore Nuovo non è responsabile di eventuali eventi negativi che si verificassero durante il soggiorno.

## Per informazioni e prenotazioni ENTRO IL 31 GENNAIO 2005:

GUIDO PISATI, telefono 02.55.18.03.24 ore ufficio

MAURIZIO CALVI, telefono e fax 02.29.51.40.15

HÔTEL REZIA, telefono 0342.90.47.21 / fax 0342.90.51.97

Caparra: euro 100.00 a persona con bonifico bancario a hôtel Rezia,  
c/c n. 10031/95 - abi 5696 - cab 52090 - Banca Pop. di Sondrio - filiale di Bormio.



*Grazie alla cortesia dell'Ufficio Comunicazione - Redazione notizie brevi del Policlinico di Milano, possiamo riportare la nota che segue, tratta dalla serie "Tre Istituti di ricerca di Milano incontrano i cittadini"*

## **- TOGLITELA DALLA TESTA -**

### **RICONOSCERE LA CEFALEA PER CURARLA MEGLIO**

Di tutti gli stati dolorosi di cui il genere umano è preda, la cefalea è indubbiamente il più frequente.

Vi sono infatti così tante cause di cefalea che è divenuto sempre più necessario avere speciali centri di studio e medici che si occupino solo di questo problema e quindi con una grande esperienza di esso per potere correttamente indirizzare l'iter diagnostico e terapeutico di un soggetto con questo disturbo.

Naturalmente, molte forme di cefalea sono legate a disturbi di carattere internistico piuttosto che neurologico, per cui è giusto che il paziente consulti da prima un medico generico; una volta esclusa una causa di ordine generale allora è necessario che sia

di tutti i dolori localizzati al capo, ma in pratica la sua applicazione è ristretta al dolore nella regione della volta cranica.

I dolori facciali, linguali e faringei sono considerati a parte come qualcosa di diverso ed in genere vengono posti dal medico specialista in problemi solo di diagnosi differenziale.

Qualsiasi stato doloroso deve essere valutato sotto l'aspetto della qualità del dolore, dell'intensità, della localizzazione, della durata e del decorso nel tempo. Inoltre bisogna considerare se vi sono condizioni favorevoli a scatenare il dolore oppure situazioni di per sé che lo migliorano.

Quando la cefalea viene considerata in base ai

**Di tutti gli stati dolorosi, la cefalea è indubbiamente il più frequente. Ogni anno più di 45 milioni di persone negli USA accusano dolori cefalici. In Italia, soffrono di emicrania 6 milioni di persone, oltre il 12% della popolazione. Il termine di cefalea comprende tutti i dolori localizzati al capo, ma in pratica si applica al dolore nella regione della volta cranica. A chi rivolgersi? Molte forme di cefalea sono legate a disturbi di carattere internistico, piuttosto che neurologico, dunque è opportuno consultare innanzitutto il proprio medico curante; se viene esclusa una causa di ordine generale, è necessaria la valutazione di un neurologo.**

**Cause e tipologie della cefalea sono peraltro tali da rendere sempre più necessario il ricorso a centri specializzati per lo studio e la cura di questo disturbo.**

**Perché le forme di cefalea sono tanto numerose?**

**Una spiegazione sta nel fatto che il capo e il volto sono molto più ricchi di recettori del dolore rispetto al resto del corpo. Inoltre ogni persona presta indubbiamente ai disturbi che coinvolgono la testa un'attenzione maggiore di quella rivolta a problemi in altre parti dell'organismo.**

un neurologo a valutare tale sintomo.

Perché così tante cefalee? Varie spiegazioni possono venire in mente: la prima è che la faccia ed il capo sono molto riccamente riforniti di recettori per il dolore rispetto alle altre parti del corpo, forse per proteggere i preziosi contenuti del cranio, inoltre il cavo orale e nasale, l'occhio e l'orecchio, tutte strutture molto delicate e sensibili devono essere protette: quando colpite da una malattia infatti ognuna di queste è capace di indurre dolore per conto proprio.

Infine ogni individuo ha una più marcata attenzione per quello che accade alla testa piuttosto che alle altre parti del corpo, poiché la testa fa pensare al rischio di un insulto cerebrale, il corpo, del resto, senza un cervello che funzioni adeguatamente non serve a molto. Il termine di cefalea comprende quin-

parametri detti in precedenza, si ottengono un certo numero di informazioni, ma spesso meno di quanto ci si aspetti e spesso anche l'esame clinico del malato è normale.

Così circa la qualità del dolore cefalico, la descrizione del paziente è raramente di aiuto, infatti spesso il termine di cefalea è usato per indicare un dolore continuo, non chiaramente localizzato come nel caso di malattie di strutture profonde ed altre volte il paziente descrive un pizzicamento od un dolore puntorio che è localizzato al capo.

Il dato più importante che si può ottenere è sapere se la cefalea è pulsante indicando così una componente vascolare.

Similmente, affermazioni circa l'intensità del dolore devono essere valutate con attenzione perché riflet-



tono il carattere del paziente nel descrivere i sintomi piuttosto che la reale severità del sintomo stesso.

Di solito la personalità normale tenderà a minimizzare il disturbo, la personalità nevrotica sarà portata a drammatizzarlo.

Il grado di incapacità a svolgere la normale attività lavorativa è un indice valido, specie se il paziente non è incline alle malattie.

I dati riguardanti la localizzazione della cefalea sono adatti ad essere più informativi.



Un'infiammazione di un'arteria extracranica causa un dolore localizzato nella sede del vaso stesso, lesioni dei seni paranasali (sinusiti), dei denti, degli occhi e della colonna cervicale alta, danno un dolore che è riferibile ad una regione ben determinata.

La localizzazione di una cefalea tuttavia può ingannare: ad esempio un dolore frontale può essere

dovuto a varie cause e meccanismi, come una sinusite, una trombosi dell'arteria basilare od un'ipertensione endocranica; così pure un dolore dell'orecchio può anche essere riferito ad altre regioni, come la muscolatura cervicale, o strutture della fossa posteriore.

Le modalità d'insorgenza, la curva intensità-tempo e la durata della cefalea valutando quel che concerne un singolo attacco o la storia della cefalea in un periodo di anni, costituiscono anche dati importanti.

La cefalea da meningite o da emorragia subaracnoidea si verifica in un unico attacco, raggiunge la sua massima intensità in pochi minuti (nel caso della rottura di una malformazione vascolare) o più gradualmente in alcune ore o giorni nel caso di una meningite batterica.

L'emicrania cosiddetta con aura ha un'insorgenza nelle prime ore del mattino o durante il giorno, raggiunge il suo acme in circa mezz'ora e dura, se non trattata, per un periodo variabile da varie ore a 1-2 giorni, spesso passa con il sonno. La cosiddetta "aura" che precede l'attacco e a volte lo accompagna è di solito visiva, caratterizzata da fenomeni di tipo scotomatoso o addirittura da riduzione del campo visivo. Raramente si può avere un'aura che si manifesta con disturbi dell'espressione verbale, parestesie cheiro-orali e parestesie ad una mano e poi al braccio di solito dal lato opposto all'insorgenza della cefalea. L'aura il più delle volte dura al massimo trenta minuti, poi scompare e compare la cefalea violenta di tipo emicranico.

Nella storia clinica di un paziente che soffre di emicrania con aura è eccezionale che gli episodi si verificano con una frequenza superiore ad un singolo attacco ogni mese; un paziente emicranico che

ha più attacchi per settimana di solito ha una combinazione di emicrania e cefalea tensiva; invece l'insorgenza notturna di un dolore unilaterale temporo orbitario, dopo 2-3 ore dall'inizio del sonno per un periodo che va da varie settimane a mesi, è tipico della cefalea a grappolo. Di solito l'attacco di quest'ultima cessa in 30-60 minuti.

La cefalea tensiva può durare con varie intensità per settimane, mesi o persino anni.

Vi è poi un rapporto più o meno evidente della cefalea con vari eventi biologici o anche con i cambiamenti ambientali, tale aspetto va sempre ricercato. La cefalea può manifestarsi regolarmente nel periodo pre-mestruale associata ad una certa ritenzione idrica, (la paziente si sente gonfia), di solito è di grado lieve e diffuso, ma a volte vi possono essere veri e propri attacchi emicranici.

La cefalea da artrosi delle prime vertebre cervicali è più tipicamente intensa dopo un periodo di inattività ed i primi movimenti del collo sono rigidi e dolorosi.

La cefalea da sinusite può apparire con regolarità, specie al risveglio od a metà mattino, ed è caratteristicamente peggiorata dai cambiamenti di posizione del capo o da variazioni della pressione atmosferica.

L'alcool, l'esercizio fisico intenso od il tossire e il rapporto sessuale possono provocare un tipo di cefalea pulsante che dura pochi secondi o al massimo qualche minuto.

Il freddo può dare dolore in quelle forme di cefalee che sottendono ad una condizione reumatica o nevritica.



Lo stress, le preoccupazioni possono scatenare una emicrania "senza aura" nei pazienti predisposti, altri pazienti hanno crisi emicraniche alla fine della settimana dopo un periodo di intensa

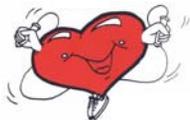
attività (cefalea del week-end).

Il fatto, comunque, che un certo numero di persone possa avere una forma specifica di cefalea non vuole dire necessariamente che la causa sia la stessa per tutti, soprattutto bisogna sempre tener presente che uno stesso paziente può soffrire di forme di cefalea diverse nell'arco della sua vita e addirittura nello stesso periodo di vita di più forme di cefalea che si alternano (ad esempio emicrania con e senza aura, emicrania e cefalea tensiva e perfino emicrania e cefalea a grappolo).

Da qui l'importanza di una corretta e minuziosa anamnesi diventa fondamentale specie alla prima visita di un paziente cefalalgico, una corretta storia clinica potrà guidare il medico ad affrontare meglio questa patologia così multifattoriale.

*Prof. Gennaro Bussone*





## UNA GIORNATA ..... SPECIALE



Domenica 26 settembre 2004 poteva esser la classica domenica di fine estate, visto che la temperatura dolce invitava a gite fuori porta: chissà, il mare in questo periodo è bellissimo, le spiagge sono finalmente vuote, i bagnini cominciano a smantellare cabine e ombrelloni; oppure la montagna: le ultime passeggiate, la mangiatina al crootto, oppure la partita a tennis con gli amici .....e così via dicendo.

Invece un gruppo di altrettanto amici da lungo tempo, appartenenti all'Associazione Gruppo Cuore Nuovo, mi dice: l'Ospedale San Paolo di Milano, in occasione della

Giornata Mondiale per il Cuore, vorrebbe organizzare, come tanti altri poli ospedalieri milanesi, la giornata dell'informazione e della prevenzione con visite e controlli in tutta la città, quindi avremmo bisogno di volontari che per tutta la giornata svolgano il lavoro accogliimento e di accompagnamento degli interessati presso i vari reparti: sei disponibile?



scolì divulgativi e magliette, il tutto inviato dal CONACUORE (Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore) di Modena. Poi l'istituzione della nostra postazione presso l'ingresso principale dell'Ospedale, dove ci attende la signora Maria Giovanna Montuccoli, dell'Ufficio Relazioni con il Pubblico (che alla fine della giornata è nostra nuova socia), che ci informa

sul programma da svolgere.

Le iniziative indette erano molteplici: controlli e check-up gratuiti con medici cardiologi a disposizione dalle ore 10 alle ore 17, oltre al controllo, attraverso un esame ematico, del colesterolo e della glicemia (eseguito da Gabriella, Sonia, Carla, Anna e Pasquale, tutti infaticabili, del reparto di cardiologia) e a chi, dopo questi controlli si era reso necessario, medici nutrizionisti elargivano consi-



OK. E così alle otto del mattino, mentre ancora la Milano della domenica sonnecchia, la nostra giornata inizia: prima tappa la raccolta del materiale presso la nostra sede: notiziari, opu-

gli sulle buone abitudini alimentari da intraprendere.

E mentre i pazienti attendevano il loro momento per fare le visite prenotate, su uno scher-





mo veniva trasmessa una cassetta rappresentante i vari momenti della malattia cardiaca, della degenza e della riabilitazione, registrata presso l'Ospedale "Eugenio Morelli" di Sondalo dal nostro caro dottor Beppe Occhi, Primario del reparto di Riabilitazione Cardiologica:

Un altro momento importante e soprattutto toccante dell'iniziativa è stata l'organizzazione della visita al reparto di cardiologia.



Quattro di noi, tra cui il nostro Presidente, hanno visitato uno alla volta i degenti che, data la loro situazione, abbiamo trovato tristi e depressi, e per ognuno di loro oltre alla maglietta e ai vari opuscoli

è stata data una parola di conforto e di incoraggiamento e dopo aver detto che avrebbero or-

ganizzato la Giornata Mondiale 2005 con noi, sui loro visi abbiamo visto spuntare un piccolo sorriso di speranza.

E tra una battuta e l'altra, un panino, un caffè, le visite dei nostri soci venuti a rificillarci con qualche dolce e tante chiacchiere che ci facevano dimenticare il peso della stanchezza che ormai si faceva sentire. Verso le ore 18 le persone che passavano erano sempre meno e noi come in un rituale da mercato rionale, riordinavamo le magliette e gli opuscoli rimasti e regalavamo ai bambini di passaggio i nostri palloncini che fino a sera avevano svettato sulla nostra postazione. E credo di poter parlare a nome delle persone che hanno partecipato con me dall'inizio alla

fine della giornata: è stata una splendida domenica, direi serena e costruttiva, come or-



mai non succede più di trascorrere in quanto gli impegni delle domeniche sono talmente pressanti che diventano fonte di noia e di stress.

Un ringraziamento particolare a tutti e ... grazie di CUORE

*Luisa Pisati*

### **"CITTÀ del CUORE"**

Le Associazioni di Volontariato che nell'Anno del Cuore hanno realizzato iniziative per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e per la promozione di salutari consuetudini salvacuore, sono state invitate a partecipare ad una manifestazione a Roma, organizzata da Heart Care Foundation e da Conacuore. Nel corso della cerimonia, che si è svolta il 7 ottobre nella Sala Cola di Rienzo del Comando Polizia Municipale, è stata consegnata dai Presidenti di Heart Care Foundation e di Conacuore alle Associazioni presenti la targa "Città del Cuore" (ora è esposta nella nostra sede).

La targa è stata gentilmente ritirata per noi da Conacuore in quanto, purtroppo, un denso banco di nebbia a Fiumicino ha impedito al nostro Presidente Bruno Superchi di arrivare a Roma in tempo utile.



L'estate scorsa il nostro inviato Angelo Calvi ha percorso insieme con la gentile (e rassegnata?) signora Elda il suo Giro d'Italia, dalle Alpi all'Etna, non in bicicletta (troppo faticoso) ma alla guida di una comoda berlina con una ancor più comoda roulotte a traino. Con la corrispondenza dalla Sicilia inizia da questo numero la pubblicazione delle sue impressioni di viaggio.



## SICILIA

Paesini da cartolina. I Nebrodi percorsi in una vegetazione fitta, molte fontane ricche di acqua, maialini in libertà, i famosi cavalli di S. Fratello allo stato brado; la Nebbia fitta per una ventina di chilometri ci ha accompagnato fossimo in una vecchia Milano.

NOTO, la famosa città barocca. Anche in questa località ho sbagliato (ormai non faccio più notizia): infatti, interpretando in modo personale l'indicazione "NOTO ANTICA" come "NOTO STORICA", mi sono avventurato per Noto Antica. Venti chilometri immersi in un paesaggio mozzafiato: aspro, brullo, suggestivo: un film di Sergio Leone. Arrivati alla fine della strada da diligenza di "Ombre Rosse" ci siamo trovati sotto a delle mura altissime: Noto Antica

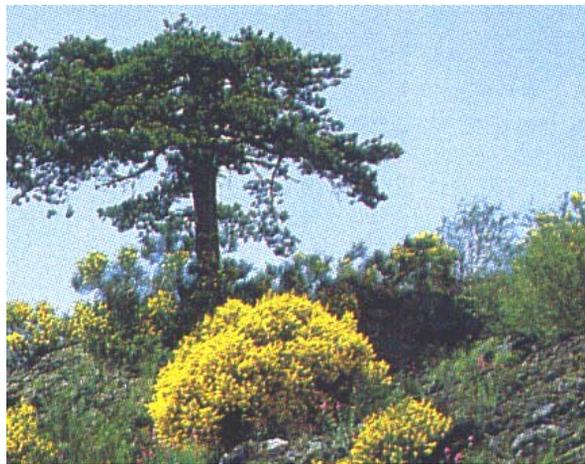
Non eravamo soli: due inglesi erano con noi.

Tornati sui nostri passi, ecco Noto Storica.

Saliti sul campanile di una chiesa, infilandoci su di una scala a chiocciola in pietra, strettissima, abbiamo ammirato, appagati, la bellezza barocca di NOTO.

## L'ETNA NORD

Strade principali, secondarie, tratturi, in questo mese di maggio la GINESTRA, ai loro margini, è un concerto di colori e profumi.



Ogni curva è una nuova emozione e poi l'altra successiva è un via vai salendo verso l'alto.

Immergendoci nella foresta di abeti come fossimo nella decantata Foresta Nera, fitta, scura, in alcuni tratti l'azzurro del cielo si intravedeva tra i rami verde scuro.

Usciti dall'ombrosità ecco presentarsi con prepotenza una natura di fessure, crepe, enormi zolle di lava, come se un gigantesco vomere le avesse dissodate; torrenti inerti, sterili masse nere enormi che bloccandosi diventavano, alla fantasia dell'uomo, cattedrali gotiche con i loro pinnacoli e le loro guglie svettanti su su verso il cielo; silhouette di animali, visi con profili simili a maschere grottesche, dune dove il vento sollevava il loro pulviscolo scuro, campi grigi in attesa di qualche semina che non avverrà mai perché la natura ha voluto e potuto così. Una bellezza terribile, affascinante, suggestiva.

Ebbene, da questa aridità di magma lavico inerte (che noi guardiamo, crediamo e pensiamo perenne) vi è un segno: **una ginestra**. Qui, solitaria.. La luce del tramonto la rendeva più luminosa; un contrasto cromatico con la terra vulcanica.

Mentre più a valle questo fiore cinge i fianchi del monte come uno scialle di seta vaporoso di profumi e colori, in alto, solitario, invece, è un inno alla vita.

Come un'arabe fenice LA GINESTRA risorge a tutte le avversità.

## CASTELLO DI NELSON

Durante il favoloso giro dell'ETNA NORD tra profumi di ginestre e zagare, ci raggiungeva una telefonata di amici siciliani. Ci suggerivano una visita a BRONTE e al CASTELLO DI NELSON. (Bronte mi ha ricordato un fatto storico, non tanto bello, la fucilazione dei suoi abitanti da parte dei Garibaldini).

Accettato il suggerimento ci siamo diretti al Castello distante pochi chilometri. Un bellissimo parco, delizia delle scolaresche, ci dava il benvenuto. Siepe, fiori e giardini delineavano i viali ben curati. Piante secolari, cipressi altissimi si arrampicavano su su verso il cielo terso, azzurrissimo. Il tronco, enorme, dove le radici erano un tutt'uno con i rami, simili ad un grande



organo naturale ed il vento, insinuandosi con dolcezza fra quelle fronde nel silenzio, creava una piacevole armonia.

Il CASTELLO. Più che un castello ci è sembrato un borgo fortificato: all'interno cortili, un museo ed una chiesetta romanica dell' XI secolo. A differenza di capitelli corinzi, dorici e jonici questa piccola chiesetta ha i capitelli che raffigurano scolpiti i *sette peccati capitali*.

In altra parte del Castello vi è un edificio a capanna che custodisce i resti delle fondamenta di una chiesa paleocristiana su altre fondamenta di un tempio, come al solito, pagano.

## CATANIA

Il sabato pomeriggio Via Etnea, chiusa al traffico, è invasa da torme di ragazze e ragazzini. Il nostro primo impatto, vedendo questa invasione, è stato: c'è un megaconcerto.

Chiedendo lumi ad un vigile urbano la risposta è stata: è una cosa normale il sabato pomeriggio. Così migliaia di ragazze e ragazzini

fanno lo struscio. L'abbigliamento era giovanile, del giorno d'oggi con qualche variante: alcune ragazze hanno sostituito alle normali scarpe da tennis dei tacchi vertiginosi. Avevano una andatura un po' goffa: la preoccupazione erano eventuali cadute da quei trampoli.

La maggioranza della fauna giovanile era nella norma. Ragazze con l'ombelico rigorosamente in evidenza, con scarpe fluorescenti di tutti i colori e i ragazzini con gli scalpi irti di gel (che se in quel momento fossero piovute perline si sarebbero infilzate ghirlande di teste deambulanti). Come accessorio avevano ai piedi rigorosamente, stivaletti da pugile (oggi si usa così) come se da un momento all'altro dovesse salire sul ring.

Questo è lo struscio giovanile il sabato pomeriggio a Catania.

## DINTORNI DI MESSINA

Un giorno eravamo a Messina, abbiamo letto che a ROMETTA, all'interno dei Peloritani, a pochi chilometri, c'era una Basilica del XV secolo.

Arrivati al paesino su di un'altura, troviamo la

Basilica chiusa. Non ci siamo scoraggiati: abbiamo gironzolato notando antichi palazzi i degrado e dal belvedere lo sguardo spaziava a 360 gradi: il verde dei Peloritani e, dalla parte opposta l'azzurro del Tirreno.

Il giro turistico di Rometta non è stato vano, abbiamo fatto conoscenza di due simpatiche persone: un netturbino ed un falegname. La storia del paese, dai saraceni ai giorni nostri, ce l'hanno raccontata loro con entusiasmo. Da qualche decennio è decaduta, era una cittadina viva, con il Liceo, la Pretura, le carceri, mentre ora arranca, con pochi abitanti e poco lavoro. Noi sì: a Milano c'è il lavoro, ci sono le fabbriche mentre qui .... rispondendo ad una loro domanda che si noi eravamo di Milano, ma lì non ci sono più le fabbriche: sono state portate fuori;



ora ci sono solo uffici, banche, assicurazioni, finanziarie, ecc .... Però, ribattono loro con un risentimento velato di tristezza, le fabbriche ci sono anche se fuori.

Durante l'esposizione della storia di Rometta avevamo palesato il desiderio di visitare la

Basilica, scopo della nostra visita, ma trovandola chiusa siamo stati contenti ugualmente per averli incontrati e fatto la loro conoscenza.

Per niente: hanno telefonato al Parroco dicendogli che vi erano due persone che desideravano visitare la Basilica. Dopo un quarto grado: chi eravamo, età, provenienza, per dove e da dove ecc .... Ebbene sì, sarebbe venuto ad aprire la Basilica.

Infatti poco dopo è arrivato: senza salutarci ha aperto, è entrato con noi dietro, ma se lui è entrato noi no. Lasciando andare la porta la stessa ci si è chiusa in faccia.

Siamo rimasti perplessi per tale comportamento; entrati poi a nostra volta, di questo sacerdote nessuna traccia se non un fuggevole avvistamento mentre velocemente entrava in Sacrestia. Non volevamo un seminario né una conferenza sulla Basilica, ma tant'è ....

Riflessione: avere avuto il piacere di conoscere due persone che decantavano le bellezze e la storia del loro Paese, anche se decaduto, ed un'altra persona, per di più Sacerdote, con un comportamento molto diverso .....

A voi la conclusione .....

Angelo ed Elda Calvi



## DA IMPORTANTI STUDI EPIDEMIOLOGICI

# FRUTTA SECCA, NON SOLO UN PIACERE

**Diminuisce il tasso di colesterolo nel sangue, previene il diabete e riduce la probabilità di morte improvvisa.**

La frutta secca (dalle noci, nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi, fino ai meno noti anacardi e alle noci brasiliane) gode da sempre, tra i nutrizionisti, di una reputazione che nella migliore delle ipotesi potremmo definire "dubbia". Il suo elevato apporto di calorie, conseguenza di un contenuto importante di composti oleosi, da sempre la fa, infatti, guardare con sospetto, specie in relazione ai tanti soggetti attenti (spesso forzatamente) alla bilancia e ai suoi responsi.

Si tratta di un giudizio ormai superato. In realtà, la frutta secca ha invece carte importanti da giocare in un'alimentazione attenta alla salute, alla ricerca e al mantenimento del benessere. La quota lipidica della frutta secca, di tipo oleoso, è ricca di componenti (tecnicamente si definiscono "grassi insaturi") preziosi per il nostro organismo; le sue proteine contengono in abbondanza un composto di notevole importanza preventiva (l'arginina), quantità non trascurabili di fibra alimentare e di componenti minori (vitamine e sali minerali) completano il ricco profilo nutrizionale di questi alimenti.

Ma iniziamo dalla componente lipidica. Mandorle e nocciole sono ricche in acido oleico, che rappresenta il principale acido grasso anche dell'olio di oliva, base della dieta mediterranea; nelle noci, poi, è particolarmente rappresentato l'acido alfa-linolenico, della famiglia degli ormai ben noti acidi grassi omega-3: si tratta di composti poco presenti sia nel regno vegetale che in quello animale (ne contengono in abbondanza solo i pesci e gli altri animali marini), in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi (uno dei due grassi che circolano nel sangue, assieme al colesterolo, e che se in eccesso può creare problemi alla salute delle nostre arterie), di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco, di miglioramento del tono dell'umore.

Questi effetti favorevoli sono ben documentati dai risultati di alcuni importanti studi epidemiologici, condotti essenzialmente negli Stati Uniti, che hanno mostrato come il consumo di frutta secca (un paio di volte la settimana) si associ ad una riduzione del tasso di colesterolo nel sangue, ad un minore rischio di diventare diabetici nel tempo, ad un'importante riduzione (del 50% circa) della probabilità di morte improvvisa.

Ma anche le proteine della frutta secca sono importanti ed interessanti. Tra gli aminoacidi che le compongono (e che possiamo immaginare, per intenderci, come le "perle", di differenti forme e colori,

che costituiscono, tutte in fila, la "collana" delle proteine) troviamo quantità importanti (dal 2 al 4%) di arginina, un aminoacido essenziale per la salute delle nostre arterie. Dall'arginina le cellule della parete delle arterie stesse ottengono infatti il nitrossido, una sostanza in grado di prevenire e contrastare i fenomeni dell'arteriosclerosi. È importante ricordare che questi meccanismi di difesa tendono a essere, come è noto, più compromessi in coloro che hanno il colesterolo alto, la pressione arteriosa elevata o che fumano: in tutte queste persone, quindi, l'apporto alimentare di arginina è particolarmente importante.

Gli effetti dei componenti lipidici e proteici della frutta secca si sommano a quelli di altri componenti minori, ma non privi di interesse: la vitamina E (che è dotata di un'interessante azione antiossidante, in grado cioè di controllare gli effetti sfavorevoli dei temuti "radicali liberi"), l'acido folico (che permette di controllare la concentrazione nel sangue di uno dei nuovi "fattori di rischio" coronarico, e cioè l'omocisteina), il magnesio, la fibra alimentare.

Anche l'elevato contenuto energetico della frutta secca, che ne suggerisce un uso moderato in tutti coloro che hanno problemi di sovrappeso, può essere invece interessante per qualcuno: per tutti coloro che svolgono un'attività sportiva, per esempio, il contenuto calorico di un alimento descrive la sua capacità di fungere da "carburante", essenziale per qualunque sforzo fisico. Per lo sportivo (professionista o della domenica, indifferentemente) è interessante anche la capacità dell'arginina, prima ricordata, di dilatare i vasi sanguigni, che portano il sangue ricco di sostanze energetiche e di ossigeno ai muscoli, migliorandone così la prestazione fisica.

Consumata con criterio e saggezza, la frutta secca merita quindi una piena riabilitazione.

Può contribuire a fare della nostra alimentazione una fonte di benessere e a prevenire, in particolare, molte delle malattie più tipiche della nostra società e può fornire, all'organismo dello sportivo, una ricca dotazione di calorie, associate a nutrienti che ne facilitano l'utilizzazione.

Andrea Poli

Nutrition Foundation of Italy - Milano



## LE REGIONI DELL'ANNO DEL CUORE

La campagna *2004 Anno del Cuore* nasce con lo scopo di sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari, della riduzione dei fattori di rischio attraverso l'adozione di stili di vita salutari e del ricorso a strumenti scientificamente validati di autovalutazione come la *Carta del rischio cardiovascolare*.

Infatti, nonostante le malattie cardiovascolari costituiscano la prima causa di morte e siano responsabili del 44% dei decessi registrati negli ultimi anni in Italia, i cittadini sembrano ancora avere una scarsa percezione di rischio, rispetto ad altre patologie, della gravità del rischio cui li espongono abitudini alimentari scorrette, fumo di tabacco, sedentarietà o elevati livelli di pressione arteriosa e colesterolemia.

Un numero rilevante di decessi e di infermità derivanti dalle malattie cardiovascolari (che causano un rilevante aggravio di spesa per il Sistema Sanitario Nazionale), potrebbe, invece, essere evitato attraverso semplici accorgimenti e misure preventive.

Intervenire con campagne di informazione e di educazione alla prevenzione significa tutelare la salute del cuore e ridurre l'elevato impatto sociale causato da queste patologie.

A tal fine è stata realizzata, con il coordinamento del Ministero della Salute e il coinvolgimento delle più rappresentative Associazioni, Fondazioni e Società scientifiche operanti sul territorio nazionale e riunite nell'"Alleanza per il Cuore", la campagna *2004 Anno del Cuore*.

L'obiettivo prioritario è quello di ridurre l'impatto sociale delle malattie cardiovascolari, attraverso la diffusione della cultura della prevenzione e della promozione della salute.

Particolare importanza riveste, dunque, la promozione di stili di vita salutari, che costituisce uno degli obiettivi prioritari del Piano Sanitario Nazionale 2003-2005, e il rafforzamento del livello di sensibilizzazione sulle patologie di natura cardiovascolare.

L'obiettivo dell'*Anno del Cuore* è, infatti, quello di coinvolgere una pluralità eterogenea di soggetti riservando particolare attenzione agli adulti, soprattutto se donne per il ruolo che rivestono nella scelta dell'alimentazione della famiglia, e agli anziani per ritardare il più possibile l'insorgenza della disabilità.

Osservare le semplici, ma importanti regole di prevenzione costituisce un prezioso aiuto per ridurre l'impatto sociale di quello che è stato definito "il grande killer delle società industrializzate".

*Prof. Girolamo Sirchia*  
Ministro della Salute

## LE MALATTIE CORONARICHE OGGI

Di questo interessante argomento il dottor Giuseppe Occhi, nostro Presidente Onorario, ha parlato, con l'ausilio di immagini e grafici, il 19 novembre a soci e non soci nella sede di Via De Pretis, gremita di ascoltatori.

### I BENEFICI DI UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

*Siamo certi che la Redazione di "FONDA-MENTALE", notiziario dell'AIRC, approverà la diffusione che diamo alla nota che segue, pubblicata sul numero 5/04 del loro notiziario.*

Di seguito, alcuni degli effetti positivi di un esercizio fisico regolare, evidenziati dalla ricerca scientifica:

- ♥ Migliora l'efficienza del cuore: pompa sangue con maggior vigore e in maggior quantità, riducendo quindi la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo.
- ♥ La pressione con cui il sangue viene pulsato nelle arterie tende a diminuire. Calano sia la "massima" che la "minima".
- ♥ Aumenta il colesterolo "buono" (hdl) e diminuisce il colesterolo "cattivo" (ldl).
- ♥ Aumentano alcune lipoproteine ad azione protettiva contro l'infarto come la A-I.
- ♥ Diminuiscono i trigliceridi nel sangue.
- ♥ Aumenta la fluidità del sangue e diminuisce la tendenza a formare trombi.
- ♥ Diminuisce la tendenza a formare "incrostazioni" sulla parete interna delle arterie.
- ♥ Aumenta la mineralizzazione delle ossa interessate dal movimento sportivo.
- ♥ Aumenta il tono muscolare.
- ♥ Migliora la funzione respiratoria: non viene più il fiatone dopo una rampa di scale.
- ♥ Aumentano alcuni "soldati" (ad esempio i cosiddetti "natural killer") del sistema immunitario che ci difende dagli attacchi di virus, batteri e cellule tumorali.
- ♥ Aumenta la motilità intestinale (ciò che si oppone ad esempio all'intestino pigro).
- ♥ Diventa più facile abbandonare il vizio del fumo.
- ♥ Diventa più facile dimagrire e conservare il peso forma.
- ♥ Migliora l'umore, l'autostima, la sicurezza in se stessi.





ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA CONOSCENZA E  
LA DIFFUSIONE DELLA RIABILITAZIONE POST-INFARTO  
E POST-INTERVENTO CARDIOCHIRURGICO

Associazione iscritta nel Registro Generale Regionale del Volontariato della Lombardia al foglio 278, n. 1105  
Associazione iscritta nel Registro Anagrafico delle Associazioni del Comune di Milano, al foglio 11, n. 71

### L'angolo della poesia

#### FUOCHI D'AUTUNNO

S'incendiano di fuochi gialli gli alberi,  
Sui fossati di pelle verde e scabra.  
Si svenano in pallori d'agonia  
Queste ortense, già cadono negli orti  
Le pere in tonfi molli.  
Domani la nebbia, a passi felpati  
Di grosso gatto grigio, striscerà  
Sui prati. Poi, sarà vento colore  
Di pioggia sporca, inverno a tutto spegnere.

Mi ritrovo in questo meriggio stanco.  
Io sono questo autunno.  
E già le mani sono piene d'ombra.

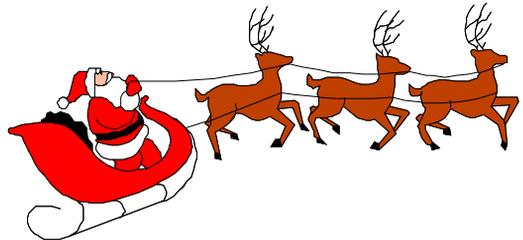
Ma ecco, d'improvviso mi sovviene  
Di eguali fuochi gialli appesi alle aste  
Dei pioppi, ed era primavera!

Slitta,

L'immagine dei pioppi a vampe gialle,  
E, nel mio triste autunno declinante  
Che affonda i passi nelle foglie morte,  
Si sovrappone figura di te,  
O dolcissimo fuoco  
Che mi sei primavera.

Lionello Fiumi

*Il Consiglio Direttiva  
e il  
Collegio Sindacale  
del  
GRUPPO CUORE NUOVO  
augurano a  
Soci, Amici e Simpatizzanti  
BUON NATALE  
e  
SERENO 2005*



**SEDE LEGALE: VIA ZUBIANI, 33 - 23039 SONDALO (SO)**

**SEDE OPERATIVA: VIA AGOSTINO DE PRETIS, 13 - MILANO**

**RECAPITO POSTALE: VIA AMEDEO D'AOSTA, 13 - 20129 - MILANO - (MI)**

**internet: [www.gruppocuorenuovo.it](http://www.gruppocuorenuovo.it)**

**e-mail: [info@gruppocuorenuovo.it](mailto:info@gruppocuorenuovo.it)**

I versamenti delle quote associative e delle erogazioni liberali (detraibili o deducibili, queste, dal reddito - D. Lgs. 460 / 97) possono effettuarsi presso la

**BANCA POPOLARE DI MILANO, AGENZIA 39 - VIALE ABRUZZI, 16 - MILANO**

**CONTO CORRENTE: 20233 - ABI: 05584 - CAB: 01639 - CIN: Z.**

oppure sul

**CONTO CORRENTE POSTALE N. 10650232**

intestati a: **GRUPPO CUORE NUOVO, VIA ZUBIANI 33 - SONDALO (SO)**

**CODICE FISCALE: 92007430140**

#### **Per informazioni:**

**a Sondalo:** Daniela De Donà tel. 0342.808.435  
fax 0342.808.329  
e-mail [cardiol@libero.it](mailto:cardiol@libero.it)

**a Milano:** Maurizio Calvi tel. 02.29.51.40.15  
fax 02.29.51.40.15  
Guido Pisati tel. 02.55.18.03.24  
e-mail [pisati@sovim.it](mailto:pisati@sovim.it)

**LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE ORDINARIA È DI 30 EURO**

L'Associazione "Gruppo Cuore Nuovo" si avvale della collaborazione di personale volontario.  
Nessuna retribuzione viene devoluta per le attività svolte.

