



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 XIV - N. 1

APRILE 2005

SETTIMANA BIANCA - BORMIO 2005



Sembra ieri, sono ancora vive dentro di noi immagini, foto, gite, risate ecc. riguardanti la Settimana Bianca 2004, eppure eccoci già qua a parlare di quella del 2005, cioè la 17ª per l'esattezza e che come ci ricordava il dott.

Occhi durante una cena in nostra compagnia, colui che è stato l'ideatore di queste settimane, nate come una sfida a una scuola di pensiero che durava da anni ed anni, e che diceva che il cardiopatico era una persona ammalata e che dopo il "fatto" avrebbe dovuto svolgere una vita completamente opposta a quella svolta prima, niente sforzi, niente viaggi soprattutto niente sport. Ed invece ecco il nostro caro dott. Occhi, che svolgendo la sua attività con una profonda passione e dedizione, ed in più originario di questa splendida terra che è la Valtellina, quindi esperto conoscitore sia della montagna che dello Sci, ideare questa settimana per i suoi pazienti, che serve sia al fisico ma soprattutto per ridare fiducia allo spirito.

Ed ora eccoci qua a continuare questa tradizione, anche se nel corso degli anni cambiano le persone e le idee.

Ma veniamo alla settimana che quest'anno a causa dei campionati mondiali di sci, oltre essersi svolta anziché nel mese di gennaio nel mese di febbraio, è iniziata con un giorno di ritardo.

Ciò nonostante il cliché è sempre lo stesso: mattinata sugli sci, ma con un po' di sacrificio in più in quanto ci siamo dovuti spostare sui campi di sci di fondo ad Isolaccia, dato che la pista di Bormio era impraticabile a causa della mancanza di neve, anche se, con il valido aiuto dei collaboratori dell'hotel Rezia in particolar modo di Fabio, il problema è stato brillantemente superato.

E come non ricordare ora che con l'occhio sempre vigile la nostra cara Daniela De Donà, infaticabile inviata dell'Ospedale Morelli osservava e ac-

cudiva i suoi ex pazienti che ora sfrecciavano (più o meno) spavaldi sui loro sci !!!.....

Mentre il pomeriggio il gruppo si alternava a svolgere più o meno le varie attività libere, le nonne generalmente si recavano alle terme, così i piccoli sguazzavano nelle piscine, ora completamente rinnovate e funzionanti, altre persone si dedicavano al riposo o alla lettura, altre ancora ai massaggi e alle cure di bellezza; così tra le varie attività ci si preparava alla serata: ritrovo nella sala del bar del Rezia, quattro chiacchiere davanti all'aperitivo e poi la cena come al solito deliziosa, condita con tanta allegria in quanto il nostro caro Ezio e i collaboratori della sala ristorante, con la confidenza creatasi nel corso dei tanti anni trascorsi, rendevano il momento un incontro gioioso oltre che goloso !!!.....

E anche la solita gita a Livigno (dove finalmente abbiamo visto tanta neve) è stata molto piacevole e vivace. Solito viaggio in pullman e poi giornata di compere nei vari negozi e così il gruppo si scomponeva per fare gli acquisti. Punto di ritrovo sempre l'Hôtel Concordia la cui ospitalità è splendida, e dove siamo giunti infreddoliti per i -26° gradi, ma qua ci attendeva un'abbondante aperitivo seguito da un succulento pasto che ci rificillava dal freddo.

Così scende nuovamente il sipario su questa direi ormai "classica" della nostra Associazione ringraziando tutti gli organizzatori, come al solito efficienti e sempre presenti nel guidare il gruppo, ma soprattutto in particolar modo un ringraziamento a tutti partecipanti vicini e lontani (ricordiamo che quest'anno abbiamo avuto persone in arrivo da Napoli), infatti sono proprio i partecipanti stessi che permettono a questa Associazione, a cui tutti noi siamo così legati, di continuare a vivere. Vi aspettiamo sempre più numerosi alle nostre iniziative che speriamo di diversificare ancora di più.

Un caro affettuoso saluto a tutti.

Luisa Pisati

LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)



17ª SETTIMANA BIANCA del Gruppo CUORE NUOVO

Bormio 14 - 20 Febbraio 2005

Sono già trascorsi diciassette anni da quando uno sparuto numero di sciatori cardiopatici cavia, con "fili" applicati al torace collegati con la "telemetria", si cimentava con gli sci di fondo sotto gli "occhi" del dottor Occhi e dei suoi collaboratori.

Così anche quest'anno un consistente numero di Soci, familiari e simpatizzanti (una cinquantina) si sono dati appuntamento a Bormio, nel sempre ospitale e confortevole Hôtel Rezia, per trascorrere in allegria, spensieratezza e "senza fili" la Settimana Bianca del Gruppo.

La pressoché assenza di neve ed in considerazione al fatto che la consueta pista di fondo era ridotta ad un cantiere a seguito della rimozione delle strutture utilizzate per lo svolgimento dei mondiali di sci alpino, la scuola di sci di fondo si è tenuta a Isolaccia in Valdidentro (alcuni km da Bormio) con la sempre valida guida dei maestri Salvatore, Matteo, Renzo e la vigile presenza di Daniela.

Peraltro sulla stessa pista anellava giri su giri la pluricampionessa mondiale e olimpica Manuela Di Centa, la quale, ammirata dalle brillanti prestazioni



al centro Manuela Di Centa

dei fondisti del Gruppo, chiedeva di essere immortalata fra loro: non ci si poteva certo esimere.

Gli appassionati di sci da discesa scendevano, invece, a valle sulla "Stelvio" di Bormio o sulla "Compagnoni" di Santa Caterina.

I pomeriggi erano dedicati al riposo, alle passeggiate e alle visite alle rinomate Terme di Bormio, radicalmente rinnovate, con una maggior funzionalità nell'erogazione dei servizi, nonché al suggestivo ed incomparabile complesso dei Bagni Vecchi, citati da Plinio il Vecchio (1° sec.) nella sua Naturalis Historia.

Qui è possibile vivere un'esperienza termale unica al mondo, la grotta sudatoria, che si inoltra per una trentina di metri nella montagna, divisa in tre stadi successivi di temperatura e vapore crescenti, il "tepidarium", il "calidarium" e il "laconicum" - paradisi-

so, purgatorio, inferno - fino alla sorgente da cui l'acqua sgorga a 43 °C.

Oltre alla rituale gita a Livigno, di particolare rilevanza è stata l'esperienza indiretta vissuta nella serata di mercoledì 16 febbraio con la presentazione, il racconto e la proiezione del documentario sulla "Conquista del K2" da parte dei tre alpinisti valtellinesi: Adriano Greco (attuale c. t. della nazionale italiana di scialpinismo), Ugo Giacomelli (che ha riportato il congelamento di alcune dita del piede durante l'ascensione) e Fabio Lazzeri.



Adriano Greco - dott. Occhi - Ugo Giacomelli - Bruno Superchi - Fabio Lazzeri

L'impresa è stata compiuta 50 anni dopo la cordata composta dal valtellinese Achille Compagnoni e dall'ampezzano Lino Lacedelli che il 31 luglio 1954 raggiungeva, dopo una estenuante e faticosissima salita, la cima inviolata del K2 (8611 metri), la seconda vetta del mondo e la più difficile.

Anche nella circostanza le pareti del K2 riproponevano le stesse incognite che avevano provato i componenti di quella spedizione del 1954 ed i nostri tre alpinisti (peraltro nella vita operai che hanno dovuto prendere "l'aspettativa" per i tre mesi necessari alla spedizione) hanno raccontato le difficoltà dell'ascesa nella sfida non solitaria bensì solidale con tutti i compagni.

I signori Greco, Giacomelli e Lazzeri hanno poi risposto con estrema semplicità e competenza alle varie domande, soddisfacendo le molte curiosità che la serata ha proposto.



Anche noi "mortalì" abbiamo così goduto della gioia e dell'ebbrezza che colse i tre alpinisti lassù, a 8611 metri

Arrivederci alla prossima Settimana Bianca - sarà la 18ª e saremo maggiorenni -

Martino





Riflessioni della vacanza sulla neve a Bormio

La settimana vissuta con l'Associazione Cuore Nuovo a Bormio, oltre ad essere stata la mia prima esperienza sulla neve, è stata indimenticabile e spero di ripeterla.

Ho trovato un'ospitalità e un calore che mi ha fatto subito sentire parte del gruppo. Le serate vissute insieme sono state ricche di assaggi di prodotti tipici di un luogo che, oltre a regalare paesaggi incantevoli, ci ha dato la possibilità di vivere una vacanza in pieno relax e svago.

Con la guida di bravi istruttori mi sono cimentata a praticare un po' di sci di fondo, esperienza per me del tutto nuova e divertente per le tante scivolate fatte. Ricordo con tanta gioia l'emozione vissuta nella serata durante la quale mi è stato donato dall'Associazione un opuscolo e un ombrello che conserverò come ricordo dell'esperienza vissuta.

Maria Pia - San Gennaro Vesuviano - Napoli





GRUPPO CUORE NUOVO

I boschi della Valsàssina

2ª "Camminata del cuore"

La Valsàssina, è una vallata delle Prealpi Lombarde, in provincia di Lecco, compresa tra l'arcigno gruppo delle Grigne, a ovest, e il più alto pizzo dei Tre Signori, a est. Percorsa dal torrente Pioverna, movimentata nella parte alta e verde altopiano nel tratto medio, scende con un aspro e solitario vallone alla riva del lago di Como, a Bellano.

(Da pubblicazioni Touring Club Italiano)

Il Gruppo Cuore Nuovo organizza domenica 21 maggio per i propri aderenti e simpatizzanti, la 2ª "Camminata del Cuore" nei boschi della ridente Valsàssina, partendo da Primaluna, borgo che giace tra Introbio e Cortenova.

Si tratta di una camminata non competitiva ma contemplativa e respiratoria, lungo il torrente Pioverna.

L'intero percorso, andata e ritorno, è di 8 □ 8 chilometri ma - tranquilli - non è obbligatorio percorrerlo tutto: nessun premio è previsto al traguardo!!

Lungo il tragitto sarà possibile fermarsi presso un caseificio per acquistare formaggi del luogo.

PROGRAMMA

Viaggio Milano/Primaluna e ritorno in pullman (costo del pullman € 10.00). Ritrovo alle ore 8.00 alla fermata della metropolitana linea 2 in viale Famagosta; alle ore 8.20 è prevista anche una fermata al controviale di Viale Campania, angolo Piazzale Susa.

Arrivo al Tennis Club di Primaluna alle ore 10.00 circa

10.30 / 12.30 circa 2ª camminata del cuore

Pranzo (libero) al sacco oppure (alle ore 13.00 e al costo di € 25.00) al ristorante "Tennis club" (menù a fianco)

Ore 16.00 partenza per Milano - Arrivo previsto per le 17.30 circa

PRENOTAZIONI ENTRO IL 10 MAGGIO

Per esigenze organizzative è INDISPENSABILE confermare sia l'utilizzo del pullman (specificando se da Viale Famagosta o da Viale Campania) sia la partecipazione al pranzo in ristorante telefonando a:

Guido Galbiati: 347.220.3892 - Guido Pisati: 02.5518.0324 ore ufficio

Calvi Maurizio: 02.2951.4015.



Bar Ristorante Tennis club

Via Caraletta 23, Primaluna

(LC), Tel. 0341/980692



Menù



Aperitivo della casa

Antipasto

Affettati misti

(Salame nostrano, Lardo, Crudo di Parma, Coppa)

Insalata russa - sottoaceti - nervetti

Primi

Casoncelli burro e salvia

Mantecato di risotto al pesce persico

Secondi

Coniglio in umido con polenta o stinchetto di maiale arrosto

Lavarello alla pietra

Insalata mista di stagione

Formaggi misti

Dolce della casa

Vino della casa , acqua , caffè

Costo del pranzo 25.00 €



ATTENTI AI VISI PALLIDI

- RICONOSCERE E CURARE L'ANEMIA -

Dott. Alberto Zanella - Direttore U.O. Ematologia 2
Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena

Cosa si intende per anemia?

L'anemia è uno dei problemi di più frequente riscontro nella pratica clinica. Essa consiste in una diminuzione dei globuli rossi o, più correttamente, dell'emoglobina al di sotto di un determinato valore, variabile in rapporto all'età ed al sesso. E' infatti grazie all'emoglobina in essi contenuta che i globuli rossi (o eritrociti) possono svolgere la loro funzione, che è quella di caricare ossigeno nei polmoni, ove abbonda, e di trasportarlo a tutti i tessuti che ne abbisognano per i loro processi vitali. Poiché i globuli rossi vivono 120 giorni, per mantenere costante il loro numero il midollo osseo deve continuare a rinnovarli senza sosta: ne produce, infatti, e ne immette in circolazione ben 175 miliardi al giorno! Quando questo delicato equilibrio si sfasa o per aumentata perdita (emorragia), o per diminuita produzione (mancanza di materie prime quali ferro, vitamina B12 ed acido folico, o disfunzione del midollo osseo) oppure ancora per aumentata distruzione dei globuli rossi (talassemie ed altre anemie emolitiche), i livelli di eritrociti e di emoglobina si riducono. Si parla di anemia quando l'emoglobina (Hb) scende in un soggetto adulto al di sotto di 12 grammi per decilitro nelle donne e 13.5 grammi per decilitro negli uomini.

Come si diagnostica l'anemia?

La diagnosi generica di anemia si pone sulla base di sintomi clinici e dei risultati di esami di laboratorio. Tra questi, essenziale è l'esame emocromocitometrico, oggi ottenibile in tempo reale con contatori automatici sempre più sofisticati. Queste apparecchiature, oltre al numero delle cellule del sangue (globuli rossi, piastrine e globuli bianchi), forniscono anche alcuni "indici" che danno indicazioni sulle dimensioni, sul contenuto di emoglobina e sulla forma dei globuli rossi, facilitando la identificazione del tipo specifico di ane-

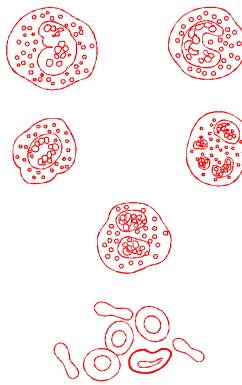
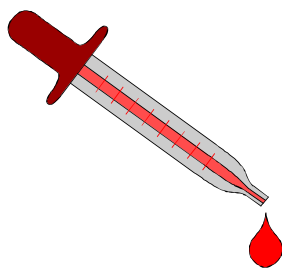
mia. Ad esempio, le talassemie e l'anemia da carenza di ferro si distinguono perché caratterizzate da globuli rossi piccoli (microcitici) e pallidi (ipocromici).

Quali sono i sintomi dell'anemia?

I sintomi dell'anemia dipendono dalla sua entità (l'anemia è grave quando l'emoglobina è minore di 8 grammi/decilitro, moderata tra 8 e 10, lieve se maggiore di 10), dalla rapidità di insorgenza nonché dall'età del paziente e dalla eventuale presenza di altre condizioni patologiche. Tra i sintomi più frequenti: pallore della cute (non sempre di facile rilievo) e delle mucose visibili, sensazione di stanchezza e facile affaticabilità, difficoltà di concentrazione, battito cardiaco accelerato, affanno soprattutto in occasione di sforzi anche modesti. In alcuni casi (anemie da aumentata distruzione dei globuli rossi), può essere presente colorazione gialla (ittero) delle sclere o della cute ed ingrandimento della milza.

Anemico si nasce o si diventa?

L'anemia può essere presente alla nascita (congenita) o instaurarsi nel corso degli anni (acquisita). Le anemie congenite sono usualmente su base ereditaria (talassemie, difetti della membrana del globulo rosso quali la sferocitosi ereditaria, o difetti del suo metabolismo come nel caso del favismo) e possono essere oggi identificate con grande precisione grazie alla disponibilità di sofisticate tecniche biochimiche e di biologia molecolare. Le anemie acquisite possono insorgere a seguito di una disfunzione primitivamente ematologica (aplasia midollare, mielodisplasia, anemie autoimmuni) oppure derivare da cause extraematologiche (sanguinamenti dal tratto gastroenterico, malattie infiammatorie croniche, insufficiente apporto o assorbimento di ferro e vitamine, ecc.).



Quali sono le cause più frequenti di anemia nell'adulto?

La carenza di ferro, che può esitare in anemia, è molto comune nelle donne in età fertile nelle quali può raggiungere una frequenza del 20-30% ed è usualmente conseguente ad eccessive perdite mestruali o a scorrette abitudini dietetiche. L'anemia è inoltre uno dei problemi clinici di più frequente riscontro nell'anziano; la lenta insorgenza e la graduale progressione dei sintomi, spesso interpretati dal paziente stesso e dai fami-

liari come disturbi legati all'età, la rende non raramente misconosciuta e quindi tardivamente diagnosticata e trattata. Tale patologia viene inoltre spesso sottovalutata, poiché a torto considerata un evento "fisiologico" nel normale processo di invecchiamento. Le cause sono molteplici (anemia della malattia cronica, anemie da carenza di ferro e vitamine, anemie post-emorragiche, mielodisplasie, ecc.), ed a volte concomitanti e non sempre nettamente distinguibili. □

- ANEMIE EREDITARIE -

*Domenica Cappellini - Responsabile U.O.S. Centro Anemie Congenite
Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena*

Nell'ambito delle diverse forme di anemia, alcune sono ereditarie, cioè presenti fin dalla nascita e trasmesse dai genitori. L'anemia ereditaria più comune, diffusa nel bacino del Mediterraneo, in

Africa e nel Sud-est asiatico è la **Talassemia**, nota anche come Anemia Mediterranea o Microcitemia. Nella Talassemia, la causa dell'anemia è un difetto di produzione di emoglobina, in particolare della componente globinica. Dal punto di vista clinico la Talassemia si presenta in due modi:

- a) portatore sano
- b) soggetto malato

Il portatore sano è un soggetto normale, con una lieve anemia ben tollerata (Hb 11-12g/dl) caratterizzata da globuli rossi più piccoli del normale (microcitemia). Di per sé quindi il singolo portatore non ha problemi, ma per una legge genetica, una coppia di portatori può generare, con una probabilità del 25%, un figlio malato affetto da Talassemia Major o Morbo di Cooley.

In questo caso l'anemia è grave, compare già nei primi mesi di vita e richiede un trattamento trasfusionale periodico. Questi pazienti ricevono 2-3 unità di sangue ogni 20 giorni circa per tutta la vita. Poiché le trasfusioni comportano un accumulo di ferro, è anche necessario effettuare una terapia ferro-chelante che attualmente viene praticata mediante infusore, sotto cute, per 8-10 ore

al giorno. Negli ultimi anni sono stati identificati nuovi farmaci chelanti, somministrabili per via orale, attualmente in fase di sperimentazione. L'unico reale approccio terapeutico risolutivo per

la Talassemia Major è il trapianto di Midollo, che tuttavia ancora presenta alcune limitazioni. Recentemente sono state messe a punto tecniche di espansione di cellule staminali da cordone ombelicale che potrebbero migliorare le probabilità di successo del trapianto anche in soggetti talassemici adulti.

Un'altra anemia ereditaria dovuta ad un difetto qualitativo dell'emoglobina (l'emoglobina è prodotta in quantità normali ma la molecola è strutturalmente anomala), è l'anemia falciforme o drepanocitosi. I globuli rossi che contengono questa variante emoglobinica, in condizioni di stress ossidativo, possono modificare la loro forma tonda assumendo forme a falce. I globuli rossi "falcizzati" ostacolano il normale flusso del sangue e possono ostruire i piccoli vasi causando crisi dolorose in sede articolare. In taluni casi la crisi falcemica può causare ischemie cerebrali o problemi al circolo polmonare.

Un'altra forma comune di anemia ereditaria è quella legata al deficit di un enzima eritrocitario,

(Continua a pagina 8)

Sei pallido, avrai l'anemia! Questa è una diagnosi molto comune, spesso formulata anche dai non addetti ai lavori; perché è credenza popolare il fatto che il pallore sia associato alla "mancanza di sangue". In effetti il pallore è, nella maggior parte dei casi, la conseguenza di una ridotta ossigenazione dei tessuti dovuta a ridotti livelli dell'emoglobina che è contenute nei globuli rossi e che è veicolo trasportatore dell'ossigeno. L'anemia, qualunque sia la causa che la determina, si diagnostica proprio in base ai livelli di emoglobina. La mancanza di ferro ne è la causa più comune e nelle donne in età fertile questo è spesso riconducibile a eccessive perdite mestruali. Ma è utile ricordare che numerose forme di anemia sono invece di tipo ereditario, dovute cioè a difetti genetici di produzione dell'emoglobina: in questi casi il riconoscimento del portatore, che di fatto è un soggetto sano, magari solo un po' pallido, è importante per prevenire forme più gravi della malattia.



(Continua da pagina 7)

la glucosio-6-fosfato-deidrogenasi, responsabile di emolisi acuta nel caso di assunzione di taluni tarmaci o di fave. Questo difetto è noto infatti come favismo. Il difetto è legato al sesso, ovve-

ro legato al cromosoma X. Ciò significa che le donne sono portatrici e i soggetti maschi sono carenti. Le crisi emolitiche possono essere prevenute evitando l'esposizione alle sostanze potenzialmente emolitiche.



LA PREVENZIONE A TAVOLA IL PESCE AZZURRO FA BENE AL CUORE

Il "segreto" si trova negli acidi grassi polinsaturi omega-3

Le origini del pesce azzurro sono antiche; infatti già gli antichi romani lo utilizzavano per una salsa prelibata a base di sgombri, acciughe e sardine (il *garum*). Anche nei secoli successivi il pesce azzurro è stato usato nella preparazione delle salse assumendo un ruolo centrale nell'alimentazione delle popolazioni costiere per poi, a partire dal Settecento, grazie alla diffusione della tecnica di conservazione sottolio, diffondersi a pieno titolo anche nelle zone dell'entroterra. Oggi questa qualità di pesce, ritenuta erroneamente "poco nobile", viene molto spesso accantonata in favore di specie più pregiate, scarse nei nostri mari e quindi in gran parte importate. In realtà il pesce azzurro è un alimento adatto a soddisfare le esigenze di tutta la famiglia, sia per il valore nutrizionale che per le sue carni gustose; e se è indiscusso che il pesce faccia bene, si può addirittura dire che quello azzurro faccia meglio!

Cosa intendiamo quando parliamo di pesce azzurro?

"Pesce azzurro" è una denominazione di uso generale e non corrisponde a un gruppo scientificamente definito di specie. Si definiscono azzurri quei pesci dalla colorazione dorsale blu scuro e ventrale argentea. Tra questi rientrano pesci come l'alice, il ciczerello, la costardella, il pesce sciabola, la sardina e lo sgombro. Inoltre, possono essere considerati azzurri, per la loro colorazione, anche molti pesci che, per dimensioni e forma, non hanno nulla in comune con "gli azzurri" più conosciuti. Tra questi troviamo il biso, la lampuga, la palamita e i più noti pesce spada e tonno.

Perché preferirlo? Innanzitutto perché questi pesci vengono pescati in tutti i mari italiani e quindi, oltre a garantire freschezza, sono anche molto economici. Ma non è questo l'unico motivo. Negli ultimi tempi, medici e nutrizionisti hanno evidenziato, come suggerito dal modello alimentare mediterraneo, l'importanza di consumare pesce in alternativa ad altri cibi proteici come formaggi, uova e carne. Questo perché dal punto di vista nutrizionale, il pesce azzurro presenta sì un apporto di proteine di elevata qualità, ma

è caratterizzato da una particolare composizione in grassi, essendo ricco di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3.

I principali effetti benefici degli acidi grassi omega-3 consistono nella riduzione della colesterolemia, nell'effetto antiaterosclerotico con riduzione del rischio di trombosi e in un miglioramento della circolazione sanguigna. Sempre per quanto riguarda il contenuto di grassi del pesce azzurro, se è vero che il pesce bianco è meno calorico, l'apporto di 100 grammi di pesce azzurro al netto dello scarto non è così elevato, perché si va dalle 96 kilocalorie dell'acciuga alle 168 kilocalorie dello sgombro (il più "grasso"). Il pesce azzurro è un alimento prezioso anche grazie al suo contenuto in vitamine, in particolare quelle del gruppo B e sali minerali (ferro, selenio, fosforo, iodio, zinco e magnesio) indispensabili per le loro funzioni ad ogni età.

Attenzione però alla modalità di cottura: dal momento che i grassi polinsaturi si deteriorano facilmente alle alte temperature, è preferibile cuocere il pesce azzurro al forno o alla griglia.

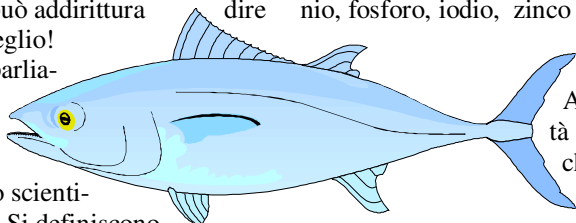
Facendo ciò avremo la certezza di mangiare qualcosa che ci fa sicuramente bene!

Quanto ne dobbiamo consumare? I nutrizionisti raccomandano di consumare pesce azzurro almeno una volta (meglio due) alla settimana. In questo modo ci assicuriamo l'apporto di quella quantità di acidi grassi omega in grado di esercitare effetti positivi sulla nostra salute.

In conclusione, possiamo dire che il pesce azzurro è un alimento gustoso e dalle notevoli proprietà positive. Offre infatti la massima garanzia di freschezza ed economicità e contribuisce, grazie al suo elevato contenuto in acidi grassi polinsaturi, inserito in un'alimentazione varia ed equilibrata, a prevenire e trattare le patologie cardiovascolari.

Simona Midili - Ornelia Trunfio
Dipart. di Sanità Pubblica

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, AUSL Modena



I NOSTRI PIÙ RECENTI ACQUISTI

In accordo con la voce di spesa approvata dall'Assemblea ordinaria del 3 aprile 2004 (per acquisto beni 3000 euro), al fine di potenziare le dotazioni della Riabilitazione cardiologica, negli ultimi mesi abbiamo consegnato in uso gratuito direttamente a Sondalo alcune apparecchiature, molto apprezzate dai degenti e dal personale sanitario.

Nel dettaglio, sono stati acquistati: sei televisori da 16 pollici, da mettere ad esclusiva gratuita disposizione dei degenti soci; uno "stepper" per la palestra, attrezzo che simula il salire le scale; un pulsossimetro portatile, strumento che misura in tempi brevissimi la

concentrazione di ossigeno nel sangue e le pulsazioni del cuore; un televisore da 25 pollici per la saletta del reparto degenza e, infine, una lavatrice. Perché proprio una lavatrice? I degenti che prima



Il pulsossimetro portatile



Il dottor Bandini si esercita con lo "stepper"

docevano lavare la propria biancheria in una scomoda bacinella possono ora usufruire della nostra lavatrice *domestica*, accelerando così anche l'asciugatura dei capi già centrifugati.



In totale sono stati spesi 2 887.83 euro.



Ieri così



...e oggi così



Continua la pubblicazione del resoconto di viaggio dei nostri inviati, Angelo Calvi e Signora Eida che, lasciata la Sicilia, cominciano la lenta risalita della penisola, sempre con roulotte al seguito. Meta finale le Alpi Valdostane.



LA SILA

CORIGLIANO CALABRO, Piana di Sibari ai piedi della SILA Grande. Decine e decine di chilometri di saliscendi fra boschi, abetaie, con ancora qualche chiazza di neve (siamo in Aprile).

Bella, severa nella bellezza, laghi alpini increspati dal vento, paesini scappati dalle incursioni saracene in attesa di scappare da altre incursioni, con i suoi abitanti, come il grigiore.

La fatalità, anche in ambiente meraviglioso, del vivere in una terra ostile. Paesini, borghi appollaiati su alture, creste montane come grossi uccelli pronti a spiccare un volo, che non ci sarà mai. Anziani seduti su muriccioli, su panchine di piazzette, ai caffè, circoli in attesa.....

L'entroterra Jonico di questa bellissima parte della Calabria ci ha dato tale sensazione: ATTESA.

SOCCORSO STRADALE IN CALABRIA

Risalendo la Penisola, avendo come meta PRAIA A MARE, sull'autostrada

(Autostrada è un termine non certo essendo la stessa sotto sequestro - a detta del Soccorso Stradale - e non pagando pedaggio) Salerno - Reggio Calabria, la macchina, con roulotte al seguito, si è fermata: si è rotta la frizione.

Non vedendo nessuna segnalazione, né orizzontale né verticale, quindi senza punti di riferimento, fermiamo un gentile automobilista che ci assicurava che eravamo a due chilometri da Tarsia. Dopo averlo ringraziato ci mettiamo subito in collegamento con il SOCCORSO STRADALE. Ci assicurano: fra mezz'ora saranno sul posto.

Controlliamo la cartina: bene, siamo a pochi chilometri dal CAMPEGGIO DI CORIGLIANO CALABRO, nella sfortuna una nota buona. Bene fino ad un certo punto. Dopo circa mezz'ora una telefonata del Soccorso Stradale ci avverte che ha percorso il tratto di autostrada indicato ma non ci trova. Non essendoci niente di niente se non l'indicazione dataci dal gentile automobilista, possiamo solo aggiungere che eravamo su di un viadotto con un torrentello sottostante (per la verità un po' poco) Finalmente il Soccorso Stradale è arrivato: dopo aver allertato Anas, Polizia, ecc.....

Il gentil signore si era sbagliato: Tarsia era sì a 24 chilometri: ma prima, non dopo: Comunque ci hanno portato con la roulotte al Campeggio.

Ebbene, in questa circostanza, vista la cattiva nomea della Salerno - Reggio Calabria, le persone che si sono adoperate alla nostra ricerca e recupero sono state più che gentili e professionali.

PRAIA A MARE: lunghissima spiaggia tutta in grani-glia, di fronte al nostro Campeggio D'Isola Dino, il paesino, grazioso, con case basse, viale alberati: nessun alveare né enormi casermoni Siamo arrivati ai

primi di giugno però non solo la spiaggia di Praia ma anche altre località rivierasche erano semideserte.

Alberghi e residence ancora chiusi: solo nei mesi di luglio ed agosto si anima, poi il nulla.

La nostra permanenza è stata di una ventina di giorni: intensi.

MARATEA: incastonata, come un Presepio napoletano, in un bosco verdissimo; in alto, sulla cima sovrastante il paese, l'enorme statua del Redentore. (22 metri): le braccia aperte, come a proteggerlo.

La salita al Santuario di S: Biagio, dove la statua è situata, è stato emozionante. Tornanti sospesi nel vuoto, sostenuti da enormi piloni esterni, distanti dalla roccia. Vedere dall'alto e dal basso questo gioco di giravolte, curve, contro-curves, spazi tra un pilone e l'altro, si intravedeva il mare azzurro. Eravamo e guardavamo estasiati quest'opera dell'uomo e nello stesso tempo ci sembrava vedere un grandissimo toboga.

Ho fatto molte riprese con la videocamera da diverse angolazioni cercando di esaltare l'asperità della montagna e l'ardita opera ingegneristica. Nel salire quei tornanti abbiamo dato un passaggio al Signor Gennaro, abitante nelle vicinanze, il quale si recava a ringraziare S. Biagio, avendo, il Santo, preservato la sua casa da una brutta tempesta, fermatasi a pochi metri dalla stessa, ma procurando gravi danni al vicinato.

Mi sono chiesto quale santo di turno hanno ringraziato i vicini.

Proseguendo poi verso SAPRI, CAPO PALINURO con scogliere mozzafiato, e da qualche centinaio di metri più in alto, godiamo della vista di un mare cristallino. Bella Sapri. Ci ha accolto una gentile signora: ad una nostra domanda dove si poteva trovare un salumiere si è offerta di accompagnarci. Durante la strada magnificava le bellezze della sua cittadina che effettivamente lo era: pulita, un bel piccolo golfo: alle sue spalle delle montagne come si possono trovare anche negli alpeggi in Val d'Aosta e Alto Adige.

Capo Palinuro ci ha deluso. Sarà perché decantato molto ma non ci ha detto nulla di particolare: un golfetto e, come centro storico, un palazzo dove dormì Murat. Stop. Siamo diventati troppo esigenti?

Contrariamente ai nostri principi per cui non si va in giro la domenica, questa volta abbiamo fatto uno strappo e non ne siamo rimasti delusi. Ci avevano suggerito la visita alle GROTTI DI ARCOMAGNO a Praia. Attraversata una spiaggia grande, deserta, abbiamo percorso, salendo, un sentierino pietroso di mare, roccioso (essendo al mare forse si dice scoglio o roccioso? Io preferisco roccioso) e con cretine, scalette scavate nella roccia; superata una grotta si proseguiva tra piccole baie. Il mare si insinuava in spiaggette, grotte che rimandavano l'eco della risacca: eravamo soli, gustavamo il silenzio rotto solo dal suo rumore, non rumore, il suo respiro: tranquillo, riposante.



SCALEA centro storico, come dice il nome del paese costruita su grandi gradoni, visitata in un pomeriggio dove i colori del tramonto sono maggiormente pieni, è stata una bella idea. Viuzze, gradini, gradoni, belvedere; che belvedere era SCALEA A MARE zeppa di casermoni turistici tutti uguali, come in molte le città di mare. salvo qualcuna. - cosa molto rara -

Una vecchia signora ha aperto per noi un'antica Chiesa Bizantina. Gli affreschi erano un po'

deteriorati: durante le riprese, con la telecamera, ho cercato di avvicinarli con lo zoom per avere una migliore nitidezza delle figure. Una gita riuscita molto bene.

DIAMANTE, situata lungo la costa, con un lungomare stupendo, un'acqua pulitissima, cristallina, un centro storico dove i Murales la fanno da padrone. Peccato per le viuzze molto strette. Un murales mi ha colpito: l'Annunciazione con l'Arcangelo Gabriele e la Madonna: muniti di telefonino.

Nell'insieme Diamante è una bella cittadina ed è più bella perché non ci sono brutti palazzoni turistici.

Una giornata l'abbiamo dedicata al POLLINO: dedicheremo altri due giorni più avanti. Seguendo le pubblicazioni ed i suggerimenti di amici finalmente siamo partiti: è stato bellissimo. Il simbolo del POLLINO è "IL PINO LORICANO". Una specie rara che vive da 1500 anni e oltre: come caratteristica i suoi rami sono frastagliati, spettinati; quando muore rimane intatto lasciando solo il tronco ed i rami, come pietrificato. Sono pochi gli esemplari di questo tipo, qualcuno in Giappone.

Percorrendo la statale scorgiamo, in un prato cintato: un cartello indicante un PINO LORICANO. Subito ci fermiamo: accendiamo le luci intermittenti di sosta, scendiamo a guardare questa rarità. Con tutta la nostra buona volontà abbiamo visto alberi di vegetazione appenninica ma Pino Loricano niente. Cerchiamo di vedere se nella macchia vi era una traccia di sentiero, o una qualche altra segnalazione: niente di niente, nulla.

Arriva una pattuglia di Carabinieri, vedendoci fermi, ci chiedono se abbiamo bisogno di aiuto. Rispondiamo che fortunatamente era tutto a posto, cercavamo un Pino Loricano nel prato cintato ma non c'era nessuna traccia. Sono scoppiati in una sonora risata: il Pino Loricano si trova molto più in alto ed il cartello era l'insegna di un ristorante. Una figuraccia: siamo certi che i Carabinieri racconteranno questa barzelletta sui turisti.

Impossibile sostare in paesini, borghi un tutt'uno con la vegetazione e la roccia, visitare i centri storici, le Chiese, i Castelli, le Mura perché le strade strettissime, scavate nella montagna erano gremite di auto in sosta: non di turisti ma di locali. Ci dobbiamo accontentare di usare lo zoom della telecamera.

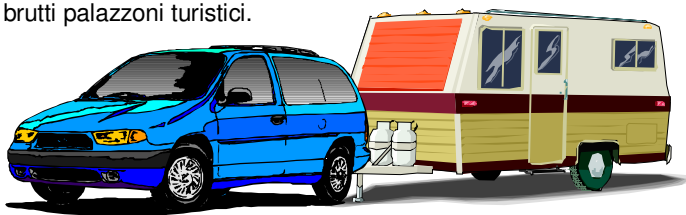
Come si è detto il POLLINO bisogna visitarlo con calma e tranquillità pertanto ci siamo fermati in un

agriturismo a quattro stelle per cenare e pernottare. Una bella esperienza: da ripetere.

Il giorno dopo chilometri e chilometri tra boschi ad alto fusto - in alcuni tratti tanto fitti da oscurare il cielo - radure da belvedere su valli e asperità montane, poiane che si facevano cullare dal vento e tanto tanto verde da riempire gli occhi - come ricchezza nei lunghi giorni invernali. - In quella bellezza un rifugio chiuso: i gitanti avevano lasciato nella zona pic-nic, montagne di rifiuti, in cui gli animali avevano fatto strage.

Abbiamo fatto notare questo increscioso uso della montagna al rifugio dove avevamo pernottato. Avevano già segnalato il caso alla forestale. Ci chiediamo: ma si sale in montagna per una sana scampagnata: ci si ferma per la merenda, i rifiuti si devono portare a valle e non abbandonare vetri rotti, lattine ecc. dove gli animali si possono ferire?

Dal rifugio siamo partiti, muniti di scarponi e bastoncini, alla conquista del simbolo del Pollino: il Pino Loricano. Un'oretta di sentiero fra boschi, larghi squarci di



prati verdi, mandrie di mucche per raggiungere l'agognata meta: finalmente ERA LÌ. A precipizio sulla valle, su creste e rocce scoscese risultava in contro-

luce al cielo azzurro; i suoi rami irregolari facevano resistenza al vento. Alla nostra sinistra. Su di uno spigolo affilato altri piccoli Loricani avevano trovato dimora.

In lontananza i viadotti della Salerno-Reggio Calabria incuneati in valli ancora ingentilita dalle ginestre. Siamo poi ritornati sui nostri passi seguendo la mandria di vitellini che succhiavano dalle mammelle camminando (era mezzogiorno: avevano fame) e siamo quindi al Rifugio De Gasperi; qui ci siamo ristorati e riposati. Non vi erano molte persone - essendo una giornata feriala - una ventina di tavoli per una sessantina di posti. Sabato e domenica, con gli escursionisti, il rifugio si riempie anche per la notte.

Una TV accesa guardata da due bimbettini, figli dei gestori; le immagini li facevano ridere. Osservando quei due bimbettini che guardavano la TV mi sono ricordato un momento analogo, ai confini con l'Austria. Avevamo fatto una traversata raggiungendo il Rifugio Gran Pilastro, sul ghiacciaio, dell'Alta Val di Vizze. Anche lì un bimbetto, solo, giocava senza nessun amichetto occasionale; si divertiva facendo capriole sul pavimento di legno, i sassi diventavano treni, camion, automobiline ecc. frutto della sua fantasia infantile.

L'analogia di quei due fanciulli, del Pollino e del Gran Pilastro, isolati, i primi avevano almeno la TV, senza il conforto di altri bambini con cui giocare, mi ha emozionato.

Il Pollino è stato anche questo: non quello che desideravo, avevamo piacere di percorrere a piedi i sentieri, attraversare i torrenti, i ponticelli, entrare nel fitto,

(Continua a pagina 12)





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

(Continua da pagina 11)

sostare per una frugale colazione al sacco, su e giù per boschi, radure e sempre più su fino alla cima dove l'occhio è appagato dalle bellezze, della sua natura, aspra, suggestiva emozione da cogliere in quell'attimo. Non è stato così: ci siamo accontentati della quattroruote: MOLTO BELLO.

Dopo il Pollino ci si avviava verso la fine del nostro soggiorno a Praia. Non ci siamo fermati, anzi, gli ultimi sprazzi di tempo li abbiamo dedicati alla visita di paesini nell'entroterra di Praia.

ORSOMANSO con il suo orologio posto sopra ad un rosigne.

AIETA, con il più bel palazzo rinascimentale: dalle sue finestre si ha una stupenda veduta del Golfo di Policastro.

TORTORA, con un salumiere imbufalito per la mancata indicazione del bellissimo Museo con reperti, interessantissimi, di una necropoli. In altre parti del paese un Chiostro pregevole invaso da cartacce, rifiuti di ogni genere e deposito di motorini rotti: peccato.

Per noi la CALABRIA TIRRENICA è stata BELLA, ACCOGLIENTE, AFFASCINANTE.

Le persone a cui ci si rivolgeva per una informazione, per un parere o altro sono state tutti ben disposte e gentili. Fermandoci nei negozi, gli anziani decantavano il loro paesino in modo commovente anche se per noi, venendo da altre parti, era solo accogliente però, in quel

Qui ti amo

Qui ti amo.

Negli oscuri pini si districa il vento.

Brilla la luna sulle acque erranti.

Trascorrono giorni uguali che s'inseguono.

La nebbia si scioglie in figure danzanti.

Un gabbiano d'argento si stacca dal tramonto.

A volte una vela. Alte, alte, stelle.

O la croce nera di una nave.

Solo.

A volte albeggio, ed è umida persino la mia anima.

Suona, risuona il mare lontano.

Questo è un porto.

Qui ti amo.

Qui ti amo e invano l'orizzonte ti nasconde.

Ti sto amando anche tra queste fredde cose.

A volte i miei baci vanno su quelle navi gravi,

che corrono per il mare verso dove non giungono.

Mi vedo già dimenticato come queste vecchie ancore

I moli sono più tristi quando attracca la sera.

La mia vita s'affatica invano affamata.

Amo ciò che non ho. Tu sei così distante.

La mia noia combatte con i lenti crepuscoli.

Ma la notte giunge e incomincia a cantarmi.

La luna fa girare la sua pellicola di sogno.

Le stelle più grandi mi guardano con i tuoi occhi.

E poiché io ti amo, i pini nel vento

vogliono cantare il tuo nome con le loro foglie di filo metallico.

Pablo Neruda

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

e-mail: 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

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

LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)

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

