

ASSOCIAZIONE - ONLUS GRUPPO CUORE NUOVO MILANO

Pubblicazione dell'Associazione ONLUS "GRUPPO CUORE NUOVO" di Milano
Sede Legale e Operativa in Via Agostino De Pretis, 13 - 20142 Milano
NOTIZIARIO INFORMATIVO PER I SOCI - NON IN VENDITA - Composizione, stampa e diffusione in proprio.

ANNO XIX - N. 2
2011

NOTIZIE DA CONACUORE



Nei giorni 6 e 7 maggio 2011 si è tenuta l'abituale assemblea annuale a Modena, con l'elezione del nuovo consiglio direttivo, che ha visto la conferma del prof. Spinella alla presidenza e l'elezione del nostro presidente Luisa Cattaneo come componente, e della Dott. Loredana Frattini quale componente del comitato scientifico.

Interessanti relazioni e interventi sono stati pubblicati sull'Informacuore, nell'occasione è stato presentato il libro "INSIEME SI PUO'",

che riprende con belle immagini la cerimonia svolta a palazzo Chigi, alla presenza dei sottosegretari alla presidenza Gianni Letta e Carlo Giovanardi, per la consegna delle quattro borse di studio per la ricerca in campo cardiovascolare, attraverso il fondo PRICARD, a giovani



Momenti dell'assemblea di Conacuore: I delegati, la tavola rotonda ed il nuovo Consiglio Direttivo del Coordinamento Nazionale.



cardiologi.

Questo fondo si alimenta con vendita delle nostre noci del cuore, e questo libro che racchiude i traguardi raggiunti dalle nostre associazioni nazionali è a disposizione nella nostra sede per la visione.

Al nuovo consiglio direttivo auguriamo di cuore ... buon lavoro!

Associazione Gruppo Cuore Nuovo



L'OBESITA' COME FATTORE DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

PREMESSA

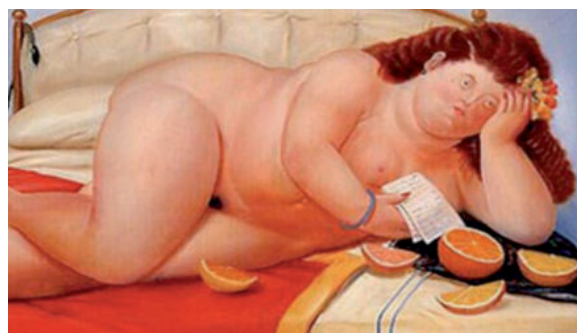
Le abitudini di vita nel mondo occidentale sono da molti anni sotto accusa, in quanto sono basate su uno stile di vita poco compatibile con la nostra struttura genetica. Peraltro questa società ci ha portato a vivere molto più a lungo ed inevitabilmente sono emerse alcune patologie che solo 150 anni fa erano molto rare, e che tuttora lo sono in aree meno industrializzate e ricche della terra.

Nei prossimi decenni si ritiene che vi possa essere un incremento significativo del diabete e delle conseguenze cliniche ad esso collegate. Di particolare rilevanza nel determinare la progressione verso la malattia diabetica sono il sovrappeso e l'obesità, tutte situazioni che favoriscono la resistenza all'insulina contribuendo in modo importante a determinare la sindrome metabolica.

E' di fondamentale importanza rammentare il rapporto tra sovrappeso e rischio cardiovascolare, seguendo un percorso che inizia con la epidemiologia di popolazione passando per la valutazione della correlazione tra questa condizione e alcuni dei fattori di rischio principali per le malattie cardiovascolari, quali ad esempio le varie forme di dislipidemia e l'ipertensione, allo scopo di poter giungere alla valutazione di come questi fattori giochino nel determinare la sindrome metabolica. Questo approccio metodologico può contribuire a chiarire alcuni aspetti di rilevanza sociale e medica relativi ad un problema, l'adiposità, che sempre più frequentemente si presenta nella pratica clinica giornaliera.

OBESITA' ADDOMINALE

Il concetto di obesità addominale come fattore associato ad altri in un profilo di rischio cardiovascolare sfavorevole è stato proposto oltre sessant'anni fa. Infatti, nel 1947, Juhan Vague focalizzava l'attenzione sull'adiposità della parte superiore del corpo (obesità androide o di tipo maschile), considerandola come un tipo di obesità spesso associato ad alterazioni metaboliche, a loro volta associate a diabete e malattie cardiovascolari. L'associazione tra obesità e dismetabolismo lipidico e glucidico veniva notata da un gruppo di ricerca dell'Università di Padova e pubblicata nel 1967, in italiano, in un articolo firmato da Pietro Avogaro, Gaetano Crepaldi, Giuliano Enzi e Antonio Tiengo. Nel 1988 Gerald Reaven illustrava nella Banting Lecture il ruolo dell'insulino-resistenza in questo tipo di soggetti, che definiva affetti da Sindrome X, e da allora l'associazione tra obesità addominale, dismetabolismo glicolipidico e ipertensione arteriosa, caratterizzata da un aumento del rischio cardiovascolare, ha suscitato sempre più interesse ed è stata definita in vari modi, come ad esempio sindrome da insulino-resistenza, quartetto mortale e sindrome metabolica. Quest'ultimo termine ora prevale, grazie anche alle iniziative per sviluppare una definizione riconosciuta in sede internazionale, in particolare quelle dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dello European Group for the Study of Insulin Resistance (EGIR), ma



è soprattutto la pubblicazione del terzo aggiornamento del programma statunitense di riduzione del colesterolo (NCEP), che ne ha aumentato la popolarità, utilizzando semplici criteri clinici per la sua identificazione. La costellazione delle alterazioni metaboliche della sindrome comprende intolleranza al glucosio (diabete di tipo 2, ridotta tolleranza al glucosio o alterazione della glicemia a digiuno), insulino-resistenza, obesità centrale, dislipidemia e ipertensione, tutti fattori di rischio ben documentati per malattie cardiovascolari. Queste condizioni coesistono in un individuo in misura maggiore di quanto ci si potrebbe attendere da una distribuzione casuale.



dott. Alberto Lomuscio



La Tabella 1 presenta alcuni metodi per la valutazione della massa corporea.

TABELLA 1.

Metodi per la valutazione della massa corporea

BMI (Body Mass Index)	$\text{Peso} / (\text{Altezza} \times \text{Altezza})$
Peso ideale	$\text{Altezza} - 100 \text{ (M)}$ $\text{Altezza} - 104 \text{ (F)}$
Relative Body Weight	$\text{Peso} \times 100 / \text{Peso ideale}$

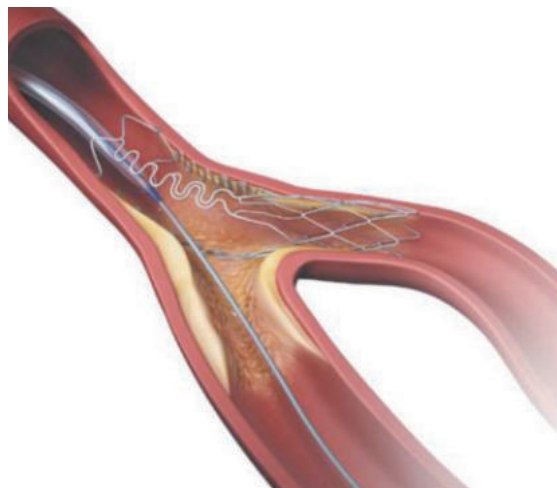
OSSERVAZIONI EPIDEMIOLOGICHE

Dalla valutazione della letteratura scientifica sulla prevalenza dell'obesità addominale e della sindrome metabolica in Italia, emerge, soprattutto dagli ampi studi recenti di popolazione, che esse hanno una notevole frequenza nella popolazione generale, coinvolgendo rispettivamente il 30% ed il 23% dei soggetti fra i 35 e i 74 anni di età, secondo la definizione ATPIII originale.

Gli studi osservazionali sulle popolazioni dimostrano l'esistenza di rapporti significativi tra peso corporeo e concentrazioni lipoproteiche nel plasma, così che i valori di trigliceridemia (cioè delle VLDL) e quelli della colesterolemia totale (o meglio quella LDL) si correlano significativamente con l'aumento del peso, almeno tra i 20 e 50 anni. Esiste invece una relazione inversa tra valori di colesterolo HDL e peso corporeo a qualsiasi età ed in entrambi i sessi.

L'adiposità addominale si correla molto più strettamente di quella sottocutanea con le concentrazioni lipoproteiche. Studi osservazionali indicano che i soggetti con obesità addominale hanno valori medi di trigliceridemia compresi tra 102 e 226 mg/dl, mentre nell'obesità sottocutanea questi valori sono tra 50 e 145 mg/dl; il colesterolo totale nell'obesità addominale varia tra 173 e 256 mg/dl ed in quella sottocutanea tra 157 e 216 mg/dl. Il colesterolo delle HDL è compreso tra 37 e 50 mg/dl nell'obesità addominale e tra 44 e 53 mg/dl in quella sottocutanea. Non necessariamente un soggetto obeso presenta quindi dei valori particolarmente alterati di lipidi plasmatici. Appare quindi che nell'obesità sia addominale che sottocutanea non si trovano importanti modificazioni delle concentrazioni dei lipidi plasmatici. Il tessuto adiposo presente in ambito addominale profondo è il parametro che meglio correla con i valori lipoproteici, soprattutto con il rapporto tra colesterolo LDL ed HDL.

Solo in caso di sovrappeso la quantità di tessuto adiposo addominale acquista un ruolo nell'influenzare i parametri lipidici, rendendoli più aterogeni.



CONCLUSIONI

Una soluzione ottimale del problema obesità rimane collegata ad una migliore campagna di informazione sanitaria da parte degli Organi Pubblici Nazionali e delle società scientifiche, per sensibilizzare la popolazione generale ad una maggiore attenzione nella scelta degli alimenti, ad un'adesione più estesa ed equilibrata

all'attività fisica, ad un più esteso utilizzo delle modificazioni dello stile di vita. La campagna di sensibilizzazione del pubblico deve probabilmente includere anche un'informazione più adeguata circa i rischi che il sovrappeso e l'obesità comportano, particolarmente in termini di eventi cardiovascolari. Ovviamente, ogni qualvolta gli interventi volti a correggere le abitudini alimentari e lo stile di vita dovessero risultare insufficienti a contenere il rischio cardiovascolare, la terapia farmacologica può basarsi su una scelta equilibrata degli interventi più appropriati per ridurre il rischio cardiovascolare, e quindi non essere concentrata esclusivamente sulla riduzione del peso corporeo, ma anche di tutti quei fattori di rischio che possono essere presenti nel paziente in sovrappeso o obeso, e che possono essere adeguatamente trattati attraverso l'impiego di farmaci (antipertensivi, ipolipidemizzanti, anti-diabetici orali, etc.).



TRITTICO DEL CUORE Quello Reale...

Fin dal suo concepimento
l'uomo avverte un movimento,
una meraviglia infinita:
il primo palpito di vita,
che è scandito con vigore
dal battito del cuore.

Il cuore è un organo vitale
che svolge un compito geniale
ed è stato ideato a dovere
da chissà quale "ingegnere".
Anche questo è un mistero
come l'origine del mondo intero.

L'anatomica struttura
così si configura:
due atri superiori,
due ventricoli inferiori
e con le valvole in funzione
al sangue dan circolazione.

Qui c'è un battito incessante,
energetico e costante,
generato e garantito
dal coronarico circuito
che porta sangue ossigenato
a tutto quanto l'apparato.

E' una pompa ad ogni effetto,
irrorà sangue con un getto
nell'arteria principale,
aorta è il nome del canale,
e da essa deve arrivare
ad ogni singolo capillare.

Lungo il corso di una vita,
dalla nascita alla dipartita,
quanto sangue avrà pompato?
E chi mai l'ha calcolato?
C'è una stima veritiera:
colmar può una petroliera.

Questo cuore così attivo,
che mantiene sempre vivo
ogni essere animale,
sia nel bene che nel male,
non sempre è perfetto:
a volte ha qualche difetto.

Se è lento e bradicardico,
se è veloce è tachicardico;
c'è poi la miocardia,
ed ancor la pericardia.
Son diverse le malattie
della serie cardiopatie.

Ma lo shock più deleterio,
un problema molto serio,
è l'infarto, senza avviso,
che ti prende all'improvviso
e a volte, malasorte,
può portare anche alla morte

Gli interventi che si fanno,
per sconfiggere un malanno,
son diversi e collaudati
e danno ottimi risultati,
tanto che chi li subisce,
con la cura poi guarisce.

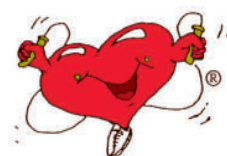
Il cuore è un apparato
che dev'essere curato,
ancor prima che un malore
scaturisca in un dolore
e ti faccia così male
da trovarti in ospedale.

E qui la cura più efficace
è quella di essere capace
di condurre sobria vita
con costanza infinita
e la prima precauzione
è curar l'alimentazione.

Non stiamo qui ad elencare
quel che si può mangiare,
ma il pasto esagerato
va sempre evitato.
Alcool, droghe e fumo
non fan bene a nessuno.

Questi sono i fondamenti
da tener sempre presenti,
poi ognuno è libero di fare
e scelga quello che gli pare,
ma tenga in mente che spesso
chi è causa del suo mal

piange se stesso!



Quello Virtuale...

Nel senso figurato,
il cuore è bene o mal trattato,
tanto che ognuno espone
la propria opinione
positiva o negativa,
passionale o volitiva.

Per l'intera umanità,
ed è una pura verità,
ogni nostro sentimento
nel cuore trova fondamento
come fosse una miniera
di ricchezza e di miseria.

Qui riporto alcuni esempi
di cui il cuore in tutti i tempi,
sia sempre considerato,
nell'immensità del creato,
l'origine sovrana
della condizione umana.



Già da secoli la religione
pratica una vera devozione:
è di GESU' il SACRO CUORE,
simbolo di pace e di amore
ed è venerato dalla cristianità
come intima unione della divinità.

Anche per San Valentino,
martire dal triste destino,
festa degli innamorati,
auguri e baci sono scambiati
e vengono estratti dal cuore
tutti i sentimenti d'amore.

Dal cristiano al pagano:
Cupido con l'arco in mano,
è pronto a lanciare un dardo,
con intento infingardo,

per conficcarlo nel cuore
e far sbocciar l'amore.

Susanna Tamaro scrittrice
compone un romanzo che dice:
"Va dove ti porta il cuore"
e lo rende così trasportatore
di ricordi e sentimenti
che in vita son sempre presenti.

Chi tradisce in amore
ha di pietra il suo cuore
e questo gesto sgarbato
altro cuore lascia spezzato
e queste due situazioni
danno al cuore le sue ragioni.

Quando il cuore si spezza
il corpo esige carezza;
se invece è "diviso a metà"
basta un bacio e lo riunirà
Ti assale un'ansia, un livore:
ascolta il profondo del cuore!

Il nostro cuore è ben capace
di contenere la pace,
l'amore, l'affetto e l'amicizia,
emozioni di vera letizia,
che ognuno di noi può trovare
e non tutti le sanno usare.



...e per riderci su!

Purtroppo io sono incappato
in un episodio delicato:
una coronaria mi si è turata
e la mia attività assai limitata;
in piscina o in bicicletta
il cuor diceva: "Fermo, aspetta!"

Era forte l'apprensione
per quel senso di oppressione
e lo stato di malessere
che affliggeva il mio carattere.
Con coronarografia fui monitorato
e con angioplastica "restaurato."

Ricordo che, sdraiato sul lettino,
sistemato a puntino,
son rimasto assai sconvolto
da una benda sopra il volto:
il Dottore pronunciò queste parole:
"Occhio non vede, cuore non duole!"

Dopo questo intervento,
a casa torno a "cuor contento",
poi con buona diligenza
devo far convalescenza,
quindi son assicurato
dal Dottor che mi ha operato.

"Aspetta un poco e poi vedrai
che farai quello che vorrai:
col tuo cuore "rinnovato"
non sarai più limitato
e potrai per davvero
rifar l'amore a "cuor leggero"

Quindi provo: avanti "olè"
son riuscito a farne tre;
ma lei delusa annuncia:
"Sì, due tentativi e una rinuncia!"
e confida alle sorelle:
"Ne ho fatto una "pelle!"

Qui non è question di cuore
a subir quel disonore;
è il povero guerriero,
creator del mondo intero
che giunto a questa età
perde colpi in quantità.

Giunti alla senilità
cala la capacità
e ci manca quel vigore
con cui facevam l'amore
che ora in altro modo pratichiamo:
ne parliamo!,
ne parliamo!,
ne parliamo!

Mauro Mauriello
5 Giugno 2011



VUOI SMETTERE DI FUMARE



Azienda Ospedaliera
SAN PAOLO
POLO UNIVERSITARIO



Regione
Lombardia
ASL Milano



**AMBULATORIO ANTI FUMO
OSPEDALE SAN PAOLO DI MILANO
RIUNIONE INFORMATIVA CON LIBERO ACCESSO
IL MARTEDÌ DALLE ORE 13.30 ALLE ORE 14.00
PRESSO GLI AMBULATORI DI PNEUMOLOGIA
BLOCCO "D" PIANO INTERRATO (-2 dal blocco "A")
(entrata di fronte al Centro Trasfusionale)**

**NON OCCORRE LA PRENOTAZIONE, NE' L'IMPEGNATIVA
DEL MEDICO CURANTE**

Per informazioni contattare:

**02/81843022 Ambulatorio di Pneumologia (Lun.-Ven. orari ufficio)
320/2397710 Cellulare fumo**

E-mail: centroantifumo@ao-sanpaolo.it

Dr. Massimo Verga (Pneumologo, Servizio di Pneumologia)
Dr.ssa Antonella Gullotta (Psicologa, Servizio di Psicologia)

SERVIZIO DI PSICOLOGIA
Direttore: Prof. E. A. Moja

U. O. DI PNEUMOLOGIA
Direttore: Prof. S. Centanni

Domenica 25 Settembre, in occasione della "Giornata mondiale del cuore", il gruppo del nostro Centro Antifumo dell'Ospedale San Paolo di Milano, ha ricevuto il gradito invito dell'Associazione "Cuore nuovo" per partecipare, in qualità di settore di prevenzione del danno da fumo, alle visite gratuite proposte alla popolazione, nell'atri all'interno del nostro ospedale.

Abbiamo interagito con molta gente che ci ha chiesto informazioni su come smettere di fumare.

Abbiamo incontrato tanti fumatori che purtroppo pensano ancora che, magari dopo un'evento cardiologico, poche sigarette possano essere consumate tranquillamente o con minimi rischi pneumologici o cardiovascolari per la salute. Abbiamo cercato di sfatare questa falsa credenza ribadendo invece che l'attensione da fumo deve essere completa, la nicotina infatti è un potentissimo vasocostrittore che non guarda purtroppo in faccia a nessuno. Abbiamo eseguito il Test di Fagerstrom per definire la componente di dipendenza chimica dalle sigarette e valutato il livello di monossido di carbonio

sul fiato con l'aiuto dell'analizzatore del monossido di carbonio (CO). Molti sono rimasti sorpresi dei valori di monossido di carbonio (CO) che avevano nel loro fiato, infatti nella popolazione media è tipico sottovalutare il proprio livello di gravità e solo dopo accurati esami si può capire davvero il proprio livello di dipendenza chimica e psicologica. Noi raccomandiamo sempre, a tutti coloro che vogliono smettere di fumare, di rivolgersi sempre presso Centri Specializzati, a Milano ve ne è quasi uno per grande ospedale. All'ospedale San Paolo il nostro gruppo, formato da pneumologi e psicologi, lavora da sei anni cercando di fare sempre meglio per la completa disassuefazione da fumo. Ci trovate ogni martedì alle 13,30 presso gli ambulatori di pneumologia dell'ospedale San Paolo, di fronte al centro trasfusionale.
Cell. fumo 320-2397710, oppure 02-81843022, da lunedì a venerdì.

Massimo, Antonella e Michela



GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore 2011 la nostra Associazione ha organizzato, venerdì 23 settembre, una serata di beneficenza, in collaborazione con L'Unitre Milano (Università delle tre età). Lo spettacolo si è svolto presso il teatro UNITRE - Sala Ariberto, in Via Daniele Crespi, n. 9 - Milano. Un pubblico dapprima timoroso, poi sempre più coinvolto dal ritmo della musica, ha assistito alle performance della cover rock "Doc's Band". Nata nel 1994, questa band dalla vocazione dichiaratamente rock live, senza alcuna alterazione elettronica o aggiunta di strumenti midi e basi musicali pronte, ha proposto un ricco repertorio di autori stranieri, quali gli U2, i Queen, i Rem o i Red Hot Chili Peppers, e italiani, come Ligabue, Vasco Rossi o Battisti. Il leader



carismatico e fondatore del gruppo è Dario Crippa, l'uomo dalla doppia vita: Primario Dermatologo di giorno e tastierista di notte. Fabio Madeddu è il più giovane del gruppo, un batterista eclettico e creativo, con esperienze musicali che spaziano dal jazz al rock passando attraverso il funk e il blues. I due chitarristi sono Marcello Romani, il vero roccettaro della band, colui che inebria i fans con i suoi assoli esplosivi, e Davide Albieni, definito "Più che un bassista un tappeto volante in chiave di

basso...fenomenale e impossibile da trascrivere". Ma la vera star è Mario Cassinelli, architetto di Bergamo che si esibisce come solista e chitarrista ritmico, un vero "animale da palcoscenico", scatenato nel cantare con movenze alla Mick Jagger.



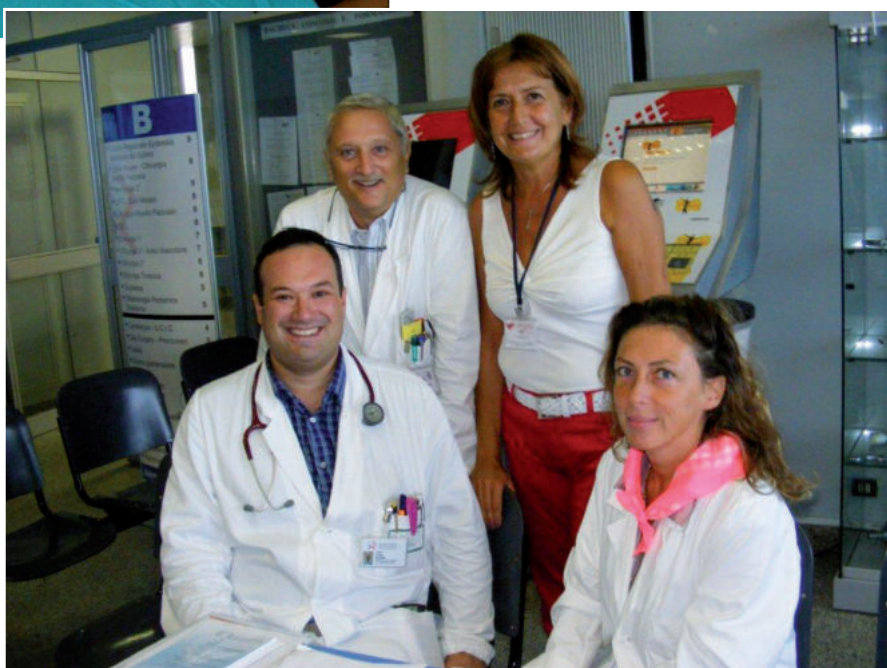
E' seguito, nell'intervallo del concerto, un fashion show che ha visto sfilare in passerella le creazioni del giovane ma già affermato stilista di Riccione, Alessandro Schiavo. Giovanissimi modelli e modelle hanno sfilato con abilità e leggerezza, mostrando una collezione di abiti frizzanti, coloratissimi, adatti per lo più ad un pubblico giovane e spregiudicato.



Sempre nell'ambito delle iniziative dedicate alla Giornata Mondiale del Cuore, che quest'anno aveva per titolo "One World One Home One Heart - Il nostro cuore sempre", Sabato 24, all'ospedale San Paolo si è tenuta la terza edizione del corso di rianimazione cardiopolmonare per laici. Tenuto dai dott. Diego Tarricone e Loredana Frattini, con l'ausilio della Presidente e della Segre-

taria del Gruppo, signore Luisa Cattaneo e Marisa Bondioli in veste di formatrici, ha visto la partecipazione entusiasta di giovani e meno giovani, tutti molto motivati e sensibili al tema della lotta alla morte improvvisa.

Domenica 25 Settembre, dalle ore 9.00 alle ore 12.30, presso l'atrio dell'Ospedale San Paolo, è stata effettuata la valutazione del Rischio Cardiovascolare Globale: dopo la misurazione di





Ferdinanda Giatti del Servizio Dietetico dell'Ospedale, per una valutazione della massa corporea, del peso-forma e per dispensare utili consigli dietetici in base alla patologia del soggetto. La collaborazione con il Centro Antifumo dell'Ospedale, vera bandiera per quanto riguarda la prevenzione sul territorio svolta dai medici del San Paolo, è diventata ormai una consolidata realtà. Lo pneumologo Massimo Verga, dopo la misurazione del monossi-



glicemia, colesterolemia totale e pressione arteriosa, i Cardiologi dell'ospedale San Paolo hanno calcolato il rischio individuale e hanno risposto ai vari quesiti posti dall'utenza, dando indicazioni sui metodi per la correzione dei vari fattori di rischio cardiovascolare.

Non poteva mancare anche quest'anno la presenza delle dietiste dott. Anna Lingua e



do di carbonio su esalato e l'effettuazione del test di Fagerstrom per valutare la dipendenza fisica indotta dalla nicotina, e la Dottoressa Antonella Gullotta dell'U.O. di Psicologia Clinica, hanno fornito informazioni utili sui metodi migliori per potersi liberarsi dal vizio del fumo.

A tutti i collaboratori, e in particolare alle "nostre" sempre presenti Carla, Nella e Mary, al Coordinatore infermieristico dell'U.O. di Cardiologia Michele Teneriello, all' I.P. Marco Ciarrocchi e ai dottori Marianna Spina, Carola Gianni, Vera Paiocchi, Laura Toffetti, Marco Cesarano, un grazie di cuore.

PREVENZIONE A BORMIO

7 agosto 2011

Tappa estiva classica della nostra Associazione è Bormio, ridente cittadina incorniciata dalle sue montagne e posta nella magnifica terra, e che oggi ha come primo cittadino il nostro caro presidente onorario il Dottor Giuseppe Occhi, ma per tutti noi è rimasto Beppe!



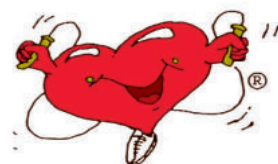
E' proprio quà che otto anni fa nacque lo slogan "il tuo cuore ha bisogno di te... pensaci adesso" poi adottato per tutte le nostre manifestazioni di prevenzione.



Come al solito siamo scesi in campo con le nostre solite operatrici sanitarie Vanna, Giancarla, Paola e Daniela, come sempre molto disponibili, con il Dott. Occhi coadiuvato dal Dott. Marco Casarano Cardiologo dell'Ospedale San Paolo di Milano per affiancare il nostro Sindaco impegnato in un'altra manifestazione, e il solito gruppo di volontari del 118 ormai nostri assidui sostenitori.

Quest'anno il numero di calcolo del rischio ha superato ogni aspettativa ben 250 persone si sono alternate alla nostra postazione, forse anche spinti da una giornata più autunnale che estiva.

Al prossimo anno Grazie a tutti di cuore.



DOMANDA DI UN LETTORE

Sono stato sottoposto ad angioplastica coronarica con impianto di stent in seguito ad un infarto miocardico quali sono le norme comportamentali e di stili di vita che dovrei seguire? **Posso fumare?**

IL CARDIOLOGO RISPONDE



dott. Diego Salerno Uriarte

Assolutamente no!!!! E' fondamentale comprendere a fondo che se prima eravate fumatori quello che vi è capitato è praticamente al 99% imputabile al fumo di sigaretta. ricominciare vorrebbe dire ritrovarsi a breve in situazioni simili di ricovero e forse anche peggio!! **dovete capire che aver subito un'angioplastica coronarica sia programmata che in corso di infarto miocardico acuto (soprattutto!!) significa avere rischiato la vita!!!** esistono anche centri specializzati antifumo. conviene parlarne con il vostro medico curante e con il vostro cardiologo di fiducia.

Cosa devo e non devo mangiare ?

prediligere la dieta mediterranea che consiste nel consumo di pesce, carne bianca, frutta e verdura di stagione, carboidrati evitare o ridurre al minimo il consumo di carni rosse, salumi, cibi fritti, formaggi, latte intero, uova e dolci. Moderare il consumo di sale.

Posso bere gli alcolici ?

Un consumo ragionevole e moderato di alcolici non è vietato ma anzi consigliabile, poichè sembra avere un effetto benefico sulle coronarie in particolare prediligere il vino rosso (non superare il singolo bicchiere ai pasti!!). anche il consumo moderato della birra sembra avere un effetto benefico.

Posso fare sport ?

Si consiglia una graduale ripresa dell' attività fisica per il primo mese.

e' importante riprendere a camminare, nuotare, ballare , andare in bicicletta. prediligere gli sport aerobici evitando i pesi, gli sforzi intensi soprattutto se fa freddo.

Posso fare il bagno dopo l'angioplastica ?

preferire per le prime 72 h h dopo la dimissione la doccia ed evitare i bagni caldi soprattutto se il medico vi ha posizionato il sistema di chiusura "angio seal" o simili. il rischio è che il calore creando vasodilatazione provochi la riapertura della ferita.

Posso fare attività sessuale ?

Si. una normale attività sessuale corrisponde ad uno sforzo fisico aerobico di moderata entità. si consiglia di evitare situazioni che comportano eccessivi stress emotivi.

Prima di assumere farmaci adiuvanti l' attività sessuale (es viagra) si consiglia di parlarne con il proprio cardiologo di fiducia.

Posso fare viaggi in aereo (metal detector??)

Nessuna controindicazione. preferire per le prime settimane i viaggi a breve e medio raggio. evitare lunghi viaggi.

Posso fare rmn?

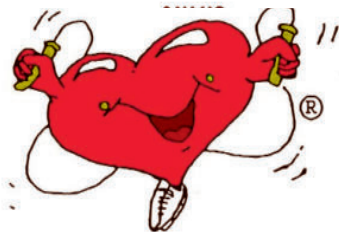
Si perché gli stent di ultima generazione non sono ferromagnetici. Si consiglia comunque se possibile di aspettare 8 settimane.

Posso subire altri interventi chirurgici?

Non subito poiché state assumendo una duplice terapia antiaggregante (cardioaspirina e plavix o efient). La durata di tale terapia è specificata nella lettera di dimissione e per nessun motivo va modificata o sospesa senza il parere del cardiologo vi preghiamo quindi di darci la possibilità di poter metterci in contatto con il vostro chirurgo o dentista per pianificare insieme l'intervento chirurgico in questione.

Posso andare in montagna o al mare?

nessuna controindicazione alle vacanze al mare qualche accorgimento in più per la montagna: non superare quote oltre i 2500 mt soprattutto se avete intenzione di svolgere un'attività fisica intensa (alpinismo, arrampicate) nessun problema a svolgere passeggiate in quote comprese tra i 1500 e i 2000 mt dopo ca 1 mese dal ricovero.



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, 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

IL CARDIOLOGO RISPONDE

Cari lettori,

nell'ambito del notiziario della nostra Associazione, abbiamo deciso di dedicare una rubrica alle vostre domande su temi cardiologici. Pertanto ci incaricheremo di rispondere, per quanto sarà possibile, o di "girare" i vostri quesiti ad altri cardiologi che lavorano nell'Ospedale San Paolo: aritmologi, emodinamisti, ecocardiografisti e altri colleghi ci aiuteranno a chiarire dubbi o a fornire spiegazioni alle vostre domande. Vi prego pertanto di inviarle ai seguenti indirizzi di posta elettronica: diego.tarricone@ao-sanpaolo.it oppure loredana.frattini@ao-sanpaolo.it oppure g.occhi@libero.it oppure alberto.lomuscio@ao-sanpaolo.it o di indirizzarle per posta a: Gruppo Cuore Nuovo, rubrica "Il cardiologo risponde", Via A. De Pretis, 13 20142 Milano. Cordialmente, *Diego Tarricone*



dott. Diego Tarricone



dott.ssa Loredana Frattini



dott. Giuseppe Occhi



dott. Alberto Lomuscio

Caro Socio,
ti segnalo la possibilità per aiutarci a far progredire la nostra Associazione, senza alcuna spesa da parte tua:
IL 5 PER MILLE. Da alcuni anni, infatti, si può scegliere di devolvere una quota pari al 5 per mille dell'Irpef a **GRUPPO CUORE NUOVO** (senza rinunciare all'8 per mille per le confessioni religiose).

Basta compiere due semplici operazioni al momento della compilazione del modello integrativo CUD 2010, del modello Unico Redditi Persone Fisiche o del Modello 730; apporre la propria firma nel riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale..." e inserire nello spazio dedicato, il Codice Fiscale di Associazione **GRUPPO CUORE NUOVO** che è il seguente: **92007430140**.

SEDE LEGALE E OPERATIVA VIA AGOSTINO DE PRETIS, 13 - 20142 MILANO - RECAPITO POSTALE: C/O BONDIOLI-GALBIATI - VIA LEONE TOLSTOI, 45 - 20146 MILANO
internet: www.gruppocuorenuovo.it - e-mail: info@gruppocuorenuovo.it

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

1) BANCA POPOLARE DI MILANO, AGENZIA 27 - PIAZZA NAPOLI, 16 - MILANO
CONTO CORRENTE N° 24087

CODICE IBAN: IT 35 R 0558401627 000000024087
oppure

2) POSTA: CONTO CORRENTE N° 10650232

CODICE IBAN: IT 57 H 07601 11000 0000 10650232

entrambi intestati a: **GRUPPO CUORE NUOVO**, VIA A. DE PRETIS, 13 - 20142 - MILANO

CODICE FISCALE: 92007430140

Per informazioni:

Guido Pisati tel. 335.6044337
(CONSIGLIERE) e-mail: pisati@sovim.it

Luisa Cattaneo Pisati tel. 348.8018488
(PRESIDENTE) e-mail: cattaneo@sovim.it

Pinuccia Bondioli tel. 349.5660350
(SEGRETARIA) e-mail: guido_galbiati@fastwebnet.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.

