

ASSOCIAZIONE - ONLUS  
**GRUPPO CUORE NUOVO**  
MILANO

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

Aderente a C.O.N.A. CUORE



**ANNO XXII - N. 1**  
**2014**

## **XVI CONGRESSO NAZIONALE CONACUORE MODENA 11-12 APRILE 2014**



Il XVI congresso, si è aperto con la riunione del Direttivo dimissionario, nel pomeriggio dopo le relazioni sul bilancio, ha eletto il nuovo Direttivo Nazionale: tutti riconfermati ad eccezione di due nuovi membri, uno dei due è il dott. Enrico Baldi, di "Robbio nel Cuore".

La nostra Presidente Luisa Cattaneo ha moderato la II sessione: "Il cuore di CONACUORE - Parlano le associazioni", nella quale la dott.ssa Loredana Frattini ha relazionato l'assemblea sul progetto OMS "25x25" riguardante la riduzione del 25% in 25 anni dell'incidenza delle malattie cardiovascolari. Siamo stati coinvolti in questo progetto come CONA-

CUORE Lombardia, grazie alla brillante relazione del Vicepresidente dott. Luciano Piermattei.

Le altre Associazioni, come consuetudine, hanno fatto il punto sui loro progetti.

Il 12 aprile, invece, ha visto il susseguirsi di tavole rotonde: la mattinata è iniziata con il "Monitoraggio remoto: un'innovazione utile all'intero sistema sanitario", argomento che ha molto colpito gli auditori non medici.

La seconda tavola rotonda si è sviluppata sul "Progetto morte cardiaca improvvisa", con tutte le progettualità messe in atto da CONACUORE e dalle Associazioni ad esso aderenti: corsi di RCP (rianimazione cardiopolmonare) nelle scuole, BLSD-a per laici (basic life support and defibrillation: cioè RCP+defibrillazione) con la decennale cooperazione con la Polizia di Stato, ampliata ora anche alla Guardia di Finanza, mappatura dei DAE (Defibrillatori Automatici Esterni) e collaborazione con il 118, in tutte le sue articolazioni (cittadine, provinciali, regionali).

Nel pomeriggio si è tenuta la terza tavola rotonda, avente come tema "I ricorrenti tagli lineari sui beni salute, soprattutto innovativi". Dal taglio molto pratico, ha visto un interessante dibattito tra medici e rappresentante del CODACONS, purtroppo limitato da uno sciopero delle ferrovie, che ha visto i relatori allontanarsi prima della fine. E' a questa tavola che è nuovamente intervenuta la dott.ssa Loredana Frattini, portando un taglio più sindacale che medico alla discussione, come desiderava il Prof. Spinella.

In chiusura, non meno importante si è svolta la tavola rotonda su "Modelli organizzativi per intensità di cura: opinioni a confronto", i pro e i contro di un ospedale processato sull'intensità di cura: alta-media-bassa.

Le due giornate si sono concluse come di consueto con la serata di gala, alla quale però le nostre delegate non hanno partecipato, dovendo presenziare il giorno dopo, presso l'associazione "gli Amici del Cuore di Chiari", alla donazione degli elettrocardiografi ai mezzi di base della provincia di Brescia. Cerimonia presenziata dall'Assessore alla Salute della Regione Lombardia, Mantovani e da altri rappresentanti delle istituzioni legati alla provincia di Brescia.



L.F.



# Dieta e Sindrome Metabolica



**dott. Alberto Lomuscio**

Tra le condizioni che accrescono il rischio coronarico e cardiovascolare, aumentando quindi la probabilità di incorrere in malattie come l'infarto miocardico o l'ictus cerebrale si è recentemente imposta all'attenzione del mondo medico la sindrome metabolica. La definizione di questa patologia prevede l'associazione di almeno tre delle seguenti alterazioni: ipertensione arteriosa, ipertrigliceridemia, ridotti valori del colesterolo HDL, obesità centrale e iperglicemia. E' possibile che la base biochimica della sindrome sia l'insulino-resistenza, cioè una ridotta risposta ai complessi effetti biologici dell'insulina.

La diffusione della sindrome metabolica è molto alta nelle società industrializzate come la nostra: si stima che in Italia gli adulti affetti siano più di 10 milioni. L'elevato rischio vascolare associato è diventato un problema anche per chi è responsabile

della distribuzione dei fondi e delle risorse del Servizio sanitario nazionale, considerati sia gli altissimi costi dei controlli farmacologici necessari per questa patologia sia, d'altra parte, gli oneri sanitari e sociali associati alle complicazioni vascolari della sindrome stessa.

Numerosi recenti studi hanno valutato il ruolo di una corretta alimentazione e, più in generale, di un appropriato stile di vita nella prevenzione e nel controllo della sindrome metabolica. Dal complesso di questi dati emerge in modo convincente come la scelta di amidi a basso indice glicemico, una moderata restrizione lipidica che preferisca gli oli vegetali e bandisca gli acidi grassi *trans*, un adeguato apporto di fibra alimentare, associati –

in assenza di controindicazioni – a un moderato consumo di alcol e combinati con una regolare attività fisica, costituiscano oggi lo stile di vita più adeguato alla prevenzione della malattia aterosclerotica nel paziente con sindrome metabolica. Inoltre, l'adozione delle stesse indicazioni nei soggetti non portatori della sindrome ne riduce la probabilità di comparsa.

Questi interventi, oltre a migliorare il profilo lipidico, ridurre il sovrappeso (e specificatamente il giro vita), abbassare la glicemia o migliorare la sensibilità insulinica, possono influenzare favorevolmente i livelli plasmatici della proteina C-reattiva (PCR): un indicatore di infiammazione in genere aumentato nei pazienti portatori della sindrome e a cui studi recenti attribuiscono un ruolo importante nella catena di eventi che porta alla comparsa delle complicazioni vascolari della sindrome (l'infarto o l'ictus, come si ricordava). La comunità scientifica sintetizza nel modo seguente le principali indicazioni relative al consumo di carboidrati, lipidi e alcol e l'importanza dell'incremento dell'attività fisica nei pazienti con sindrome metabolica.



## Carboidrati

Il parametro metabolico dei carboidrati più rilevante ai fini di prevenire le malattie cardiovascolari è probabilmente il loro indice glicemico. Oggi molte evidenze disponibili tendono a promuovere il consumo degli alimenti a basso indice glicemico. In presenza di una risposta glicemica marcata, l'organismo reagisce con una risposta insulinica altrettanto significativa che agevola la penetrazione del glucosio che, se non utilizzato dal metabolismo, si trasformerà in grassi di deposito.



Il consumo di alimenti a basso indice glicemico si associa invece a risposte metaboliche diverse: la glicemia rimane più stabile, permettendo un più prolungato senso di sazietà e un maggior equilibrio nell'apporto alimentare, e la risposta insulinica, di conseguenza, è meno marcata. Anche l'impiego di lipidi di deposito e di carboidrati, per le esigenze energetiche e metaboliche, è più equilibrato.

Il consumo di alimenti a basso indice glicemico si associa a valori più elevati di colesterolemia-HDL e a valori più bassi di trigliceridemia e di PCR: tutti parametri, come ricordato, che sono alterati nel paziente con sindrome metabolica. Dalla classificazione dei carboidrati e degli alimenti in base all'indice glicemico emerge quanto segue:

- tra gli alimenti a basso indice glicemico (quindi favorevoli) si trova la **pasta** (in particolare, per motivi di carattere tecnologico, gli spaghetti), ma solamente se di grano duro e cotta al dente;
- il **pane** bianco classico, al contrario, ha un indice glicemico più elevato, legato all'uso di farine di grano tenero, alla cottura in forno e alla struttura finale spugnosa, che alterano la struttura chimico-fisica dell'amido e facilitano l'assorbimento di acqua, rendendo più rapido ed efficace l'attacco dell'amido stesso da parte degli enzimi digestivi;
- ad alto indice glicemico sono anche le varietà di **riso** che sopportano male la cottura, mentre altre varietà (come il *parboiled*), specie se cotte al dente, inducono una risposta glicemica al consumo decisamente più favorevole;



- le **patate**, nel complesso, hanno un indice glicemico sfavorevole. Sia bollite sia in forma di purè, superano in genere largamente l'indice glicemico del pane, avvicinandosi addirittura a quello del glucosio. Il loro uso nella preparazione degli gnocchi, tuttavia, come ha mostrato recentemente un ricercatore italiano, si associa a modificazioni della struttura dell'amido, che diviene più compatto e induce così una migliore risposta glicemica;

- a basso indice glicemico sono invece i carboidrati dei **legumi**, della **frutta** (specie mele e pere) e della **verdura** (pomodori).

La risposta glicemica di un alimento può essere favorevolmente modificata anche aumentandone il contenuto di fibra (sia naturalmente presente, sia aggiunta durante la preparazione o il consumo). La fibra, infatti, sembra in grado di rallentare l'assor-

bimento del glucosio presente nei cibi o liberato per idrolisi degli amidi in essa contenuti, limitando quindi l'ampiezza della risposta glicemica. Il consumo di fibra in quantità adeguate si assocerebbe anche a una riduzione del 20 per cento circa (secondo lavori statunitensi) dei livelli plasmatici di PCR. Secondo una recente metanalisi, tra l'altro, un elevato consumo di fibra si associa ad una significativa riduzione (meno 18 per cento) del rischio cardiovascolare.

### Grassi alimentari

Altri elementi fondamentali per una dieta orientata alla prevenzione cardiovascolare sono i grassi e gli oli di condimento. Più che al contenuto totale di grassi nella dieta, oggi è importante guardare alla composizione lipidica, in particolare alla presenza di singoli e specifici acidi grassi. I dati disponibili mostrano infatti con chiarezza come una dieta ricca in grassi saturi o insaturi a struttura *trans* (facilmente riconoscibili in quanto entrambi solidi a temperatura ambiente) aumenti la colesterolemia totale e LDL, quindi il rischio cardiovascolare e in particolare coronarico. Un effetto opposto hanno invece gli acidi grassi insaturi presenti sia negli oli tipici della nostra cultura – come l'olio extravergine di oliva – sia negli oli di semi come il mais, la soia, il vinacciolo e il girasole.



segue

Rilevante è anche la correlazione tra consumo degli stessi grassi alimentari e colesterolemia HDL o trigliceridemia, parametri lipidici che risultano spesso alterati nei pazienti affetti da sindrome metabolica. Mentre i grassi saturi (presenti nel latte e derivati e in molte carni animali) tendono ad aumentare, seppure lievemente, la colesterolemia HDL, gli insaturi *trans* (contenuti soprattutto nelle margarine solide e in molti prodotti preconfezionati) tendono a ridurre questo parametro, notoriamente associato alla riduzione del rischio cardiovascolare.

L'olio d'oliva contiene essenzialmente acidi grassi monoinsaturi (ne sono ricche anche le nocciole e le mandorle), il cui effetto sulla lipidemia è sostanzialmente neutro, mentre gli oli di semi, ricchi in acidi grassi polinsaturi come l'acido linoleico, svolgono un effetto più marcato nella riduzione della colesterolemia, soprattutto di quella LDL, ma meno favorevole sulla colesterolemia HDL. In genere tutti questi nutrienti, se introdotti in quantità eccessive, tendono a favorire lo sviluppo di sovrappeso e obesità, condizioni nelle quali la trigliceridemia è elevata.

Sulla base di queste considerazioni, è quindi ipotizzabile che, nel paziente con sindrome metabolica, la scelta dei grassi di condimento possa essere lasciata al gusto personale, limitandone comunque la quantità totale. Maggiore cautela va invece adottata nei confronti degli acidi grassi *trans*.

### Acidi grassi omega-3

Più favorevole è invece lo spettro degli effetti degli acidi grassi polinsaturi della serie omega-3, che sono presenti sia negli oli di pesce sia (sotto forma di acido alfa-linolenico, che l'organismo umano può convertire parzialmente in composti della stessa famiglia a più lunga catena) in alcuni vegetali. Gli omega-3, il cui effetto biologico fu interpretato dapprima come quello di "aspirine alimentari" per la loro capacità di ridurre l'aggregazione piastrinica, si sono dimostrati nel tempo anche efficaci ipotriglicerizzanti e antinfiammatori, rivelando più di recente anche spiccate proprietà antiaritmiche. Oggi è noto che la potenziale efficacia di questi grassi si estende al di fuori dell'ambito strettamente cardiovascolare, con possibili effetti favorevoli anche sul tono dell'umore, su alcune patologie infiammatorie gastrointestinali, sulla riduzione della probabilità di aborto spontaneo ecc. La fonte naturale di questi grassi sono i pesci: ne sono ricchi i salmonidi (salmone, trota), ma anche il pesce azzurro (sardina, sgombro).



Gli omega-3, assunti a loro volta dal pesce con l'alimentazione, sono concentrati in buona parte nel grasso sottocutaneo, che non andrebbe quindi eliminato durante la preparazione del cibo. Recentemente, grazie alla continua ricerca dell'industria alimentare, sono apparsi sul mercato alimenti arricchiti in acidi grassi omega-3, o specifici integratori impiegati in caso di intolleranza o di scarso gradimento nei confronti delle fonti naturali.

Come comportarsi, in conclusione, nella scelta dei grassi? Consumare con moderazione i grassi solidi e preferire loro gli oli, che si potranno scegliere in base ai gusti personali. L'olio usato per cucinare o condire può essere usato (non troppo spesso) anche per friggere. Nell'etichetta dei prodotti industriali, ricercare l'eventuale presenza di "grassi vegetali idrogenati" (nome comune dei *trans*) e nel caso evitare di consumarli. Non eliminare – o almeno non completamente – il grasso del pesce durante la sua preparazione e consumo. Per quanto riguarda le carni di maiale, compresi il prosciutto e altri salumi, vanno consumate con moderazione ma non abolite: attualmente, infatti, sono abbastanza ricche in acido oleico e linoleico.



*fine*





*4 anni fa scrivevo una lettera d'addio al Leone della III decade, con un cielo grigio, pioggia e la pianura padana intorno a Modena triste.*

*Oggi scrivo, a Milano, con il sole che fa brillare la Madonnina e i grattacieli dell'isola, lo stesso sole che ieri entrava nella chiesa di S.Zenone e illuminava il tuo sorriso. Ci hai accolto così, noi che, terminata l'assemblea dell'associazione, siamo saliti in auto per venire da Te. In quell'aprile del 2010 mi confessasti: "sono arrabbiata perchè Bruno se ne è andato e abbiamo ancora tante cose da fare, nella nuova casa, nel nuovo paese, per una nuova svolta insieme". Eppure quando qualcuno anche dopo quell'evento Ti chiedeva come stavi tu rispondevi "Bene!" sempre con un sorriso poi arrivavo io che ti dicevo: "ho una domanda di riserva al posto di come stai" e si parlava dei progetti dell'associazione, delle nuove idee che hai*

*sempre sostenuto con tutti noi. Poi mi offrivi una delle tue torte favolose oppure mi davi i biscotti da portare a casa, (quelli deliziosi, che davi a Bruno quando veniva a fare l'ecocardiogramma da me).*

*Con Bruno, Guido G ed io dovevamo festeggiare il compleanno nella nuova casa, con una grigliata il 14 agosto. Con Te dovevamo festeggiare il compleanno di Luisa con una nuova favolosa torta il 9 ottobre.*

*E adesso dovrei essere arrabbiata io con te, ma non ci riesco e sai perchè? Perchè quando ieri il Tuo amico che celebrava la funzione ha detto: "Marinella - lui Ti chiamava così- ha raggiunto il suo Bruno", io ho guardato in alto e ho visto, con gli occhi di mio figlio Fabio (diavoleto biondo di 5 anni quando vi ha conosciuto) "Babbo Natale e la Maestra" sorridenti, uniti in un grande abbraccio.*

*Ciao Marina, mi mancherai, mancherai a tutti noi.*

---

**"IL VOLONTARIATO E' UN AUTENTICA RICCHEZZA DELLA SOCIETA',  
LINFIA VITALE, RISORSA IRRINUNCIABILE, CAPACITA' DI OFFRIRE  
SENZA CHIEDERE, DI PRETENDERE SOLTANTO PER GLI ALTRI,  
DI DIMENTICARE SE STESSI, DI ACCETTARE ANCHE L'INCOMPRESIONE"**



# BORMIO: SETTIMANA BIANCA

Anche quest'anno si è svolta, dal 1° all'8 Marzo, la settimana bianca organizzata con la consueta professionalità e precisione dalla dirigenza dal Gruppo Cuore Nuovo. Sede, come sempre, la candida distesa nevosa che, come una culla, accoglie la città di Bormio. Quest'anno siamo ormai arrivati alla ventisettesima edizione di questa piacevole iniziativa, che ha visto alternarsi le corse sugli sci, il divertimento e il riposo, il nuoto e l'idromassaggio, la gustosa cucina tipica, e anche un



momento di divulgazione cardiologica a uso e consumo degli amici cardiopatici presenti e dei loro amici e parenti. Le giornate e le attività realizzate insieme hanno arricchito e corroborato la coesione tra i membri del Gruppo, nonostante il tempo sia tiranno, e una settimana sia volata così velocemente da lasciare dentro i nostri cuori il desiderio di avere davanti altri giorni per condividere tanta serenità.

Le giornate erano piene di vitalità: di mattina ci si dedicava soprattutto allo sci, sia quello di fondo, per il quale anche quest'anno era disponibile l'ormai immanicabile maestro Matteo, sia quello di discesa, per il quale era necessario salire a Bormio 2000 e Bormio 3000, raggiungibili con una comoda funivia. Il pomeriggio era solitamente appannaggio della vita termale, con bagni in piscina, idromassaggio, sauna finlandese, bagno turco, la vasca esterna con acqua caldissima, tanto da potersi immergere anche con temperature



# NUMERO 27

esterne polari. Era possibile usufruire della ben attrezzata palestra dell'albergo, dotato anche di una zona relax-benessere dove si potevano gustare vari tipi di tisane rilassanti e tonificanti, stendersi in meditazione e chiacchierare.



Il tempo atmosferico è sempre stato buono, tiepido e spesso ben soleggiato, soprattutto gli ultimi giorni. Splendida è stata la gita a Santa Caterina Valfurva, dove molti hanno sciato nella pista di fondo di 8 km, una pista immersa nella pace di una silente e profumata pineta: tra l'altro, la pista era sicura e percorribile senza pro-

blemi anche da sciatori poco esperti, in quanto pressoché priva di punti difficili. Sempre piacevole, poi, la classica gita a Livigno, dove la temperatura era relativamente alta per la stagione, e che ha consentito di apprezzare un panorama candido e incontaminato, degno di essere fotografato da tutte le angolazioni. Di sera si cantava e si ballava sempre, tanto che gli ultimi giorni molti avevano, come si suol dire, l'ugola secca, e pertanto le allegre cantate in compagnia sono state in parte sostituite l'ultima sera da una esilarante gara di barzellette. Particolarmente gradita è stata la serata della tipica cena valtellinese, preparata dagli impeccabili chef dell'albergo, alla quale ha partecipato anche il dott. Giuseppe Occhi, già primario cardiologo dell'Ospedale di Sondalo e ora sindaco di Bormio; dopo la cena vi è stata anche l'estrazione dei premi della lotteria, primo premio: un bellissimo quadro.

Non va naturalmente dimenticato che la nostra Presidentessa, Luisa Cattaneo, aiutata e sostenuta dall'amico Guido Pisati, ha organizzato una seduta di divulgazione cardiologica, che ha ricalcato i consueti pomeriggi che il Gruppo Cuore Nuovo organizza l'ultimo mercoledì del mese presso l'Ospedale San Paolo. Il dott. Lomuscio, coadiuvato dal dott. Occhi, ha presentato un escursus sui fattori di rischio cardiovascolare, e alla fine si è lasciato sazio per le domande dei presenti, che in linea di massima vertevano sempre sulla prevenzione cardiovascolare.





dott. Diego Tarricone

# Abbassare la pressione sanguigna senza ricorrere ai farmaci

La pressione sanguigna è uno di quei fattori da tenere perennemente sotto controllo per prevenire brutte sorprese. Infatti, anche se non è causa diretta di decessi, può aumentare sensibilmente il rischio di infarti, ictus, aneurismi e insufficienza renale. In primo luogo, i medici consigliano che per tenere sotto controllo la pressione sanguigna è bene avere cura del proprio peso corporeo, ma potrebbe non bastare...

Ecco dodici utili consigli non farmacologici.

## 1. Camminate a passo sostenuto

I pazienti ipertesi possono contare su delle sane camminate a passo sostenuto, difatti, l'esercizio fisico aiuta il cuore a "usare" l'ossigeno in modo più efficiente e così il sangue è pompato in modo più vigoroso. Un consiglio? Una camminata di 30 minuti al giorno a passo rapido è un buon modo per cominciare. In seguito, potrete anche allungare la distanza da percorrere, sfidando voi stessi.



## 2. Respirare profondamente

Volete tenere a bada la renina? Cominciate ad avere cura della vostra respirazione. Per tenere sotto controllo la renina, l'enzima proteolitico secreto dai reni che aumenta la pressione sanguigna, ci si può rivolgere a pratiche meditative come lo yoga e il tai chi. 5 minuti al mattino e 5 alla sera, vi aiuteranno ad allontanare gli ormoni dello stress e a far piazza pulita delle tensioni.



## 3. Potassio

Il potassio può essere un alleato determinante per il vostro benessere e dunque, non lesinate con frutta e verdura per riuscire a ingerirne fra i 2 e i 4 mg al giorno. Cosa mangiare? Patate dolci, pomodoro, banane, fagioli, piselli, prugne e uva secca.



## 4. Guerra al sodio

Il sodio è, invece, da evitare a tutti i costi per chi soffre di ipertensione e in generale gli esperti consigliano di non ingerire più di 1,5 mg al giorno. Di quanto stiamo parlando? Tenete conto che mezzo cucchiaino di sale contiene 1,2 mg di sodio! Ma la maggior parte del sodio lo ingeriamo nelle pietanze e dunque, occhi alle etichette: meglio insipido che saporito.



## 5. Cioccolato dark

Il cioccolato fondente potrà lenire la mancanza di sale per gli ipertesi, visto che questa saporita pietanza contiene i flavanoli, capaci di rendere i vasi sanguigni più elastici. 15 grammi di cioccolato fondente al giorno faranno al caso vostro, a patto che contengano almeno cacao al 70%.



## 6. Un bicchierino sì. Due no.

Ovviamente nessun medico vi dirà mai di alzare il gomito, eppure bere quantità moderate di alcool al giorno, secondo diverse ricerche, non solo aiuta a prevenire malattie cardiache ma potrebbe aiutare la vostra pressione sanguigna a diminuire. Ovviamente si parla di minime quantità: da un quarto a metà di 0,34 litri di birra (o 0,14 litri di vino) al giorno. Senza barare.





## 7. Dal caffè al dek

Gli scienziati hanno a lungo dibattuto sul destino riservato alla caffeina per gli ipertesi ma uno studio della Duke University ha stabilito che questa sostanza sarebbe da evitare, semplicemente perchè si tratta di un vasocostrittore. E la situazione peggiora sotto stress: il cuore pompa più velocemente e la pressione inevitabilmente, sale. Meglio passare al decaffeinato.



## 8. Meglio un tè all'ibisco

I ricercatori della Tufts University hanno evidenziato come i partecipanti a uno studio che hanno sorseggiato tre tazze di tè all'ibisco, hanno riscontrato una diminuzione netta della pressione arteriosa sistolica di ben 7 punti in 6 settimane mediamente (chi prendeva un placebo ha avuto solo un punto di diminuzione). Le proprietà fitoterapiche dell'ibisco sembrano dunque capaci di diminuire la pressione alta e visto che molte tisane ne sono ricche, vale la pena farne uso.



## 9. Lavorare un po' meno

Con la crisi economica attuale è difficile ipotizzare una vita rilassata in ufficio ma è certo che lavorare troppo fa salire la pressione e non solo per lo stress diretto: far tardi in ufficio, comporta spesso pasti frugali ed errati e impedisce di andare in palestra o di fare sport. La California University ha studiato 24.205 soggetti e il 15% di questi, trascorrendo 41 ore in ufficio, ha avuto un aumento dell'ipertensione. Mettere un timer sul vostro pc e appena possibile...scappate a casa.



## 10. Relax musicale

Secondo i ricercatori dell'università di Firenze, se gli ipertesi sono liberi di scegliere quale musica ascoltare ogni giorno, in totale relax, per 30 minuti al giorno, gli effetti sono assicurati. 28 adulti già in cura con farmaci, hanno riscontrato 3,2 punti in meno di pressione sistolica media in una settimana e 4,4 punti in meno dopo un mese.



## 11. Meglio non russare

I ricercatori della Alabama University hanno evidenziato che la maggior parte dei soggetti che soffre di apnee notturne, ha alti livelli di aldosterone, un ormone che può far aumentare la pressione del sangue. Dunque curare le apnee notturne non solo vi farà riposare meglio ma, al diminuire dell'aldosterone, dovrebbe diminuire anche la pressione.



## 12. W la soia

Secondo il Journal of the American Heart Association, sostituendo alcuni carboidrati raffinati con alimenti ricchi di soia o delle proteine del latte, si può migliorare nettamente la circolazione e dunque, abbattere l'ipertensione. Dunque occhio alla vostra dieta.



# Settimana bianca a Bormio le impressioni di:



Enrica Cavicchioli

Da circa tre anni ogni mercoledì di fine mese, partecipo alle riunioni dell'associazione "Gruppo Cuore Nuovo" presso l'ospedale San Paolo. Ogni volta ho potuto apprezzare la professionalità, la precisione delle risposte alle domande dei presenti e soprattutto la disponibilità umana dei cardiologi dottori Lomuscio, Tarricone e Frattini, che si alternano a spiegare, chiarire e rassicurare chi è affetto da qualche patologia cardiaca. Quest'anno poiché amo la montagna, ho partecipato con mio marito alla settimana bianca che si svolge a Bormio da molti anni. L'esperienza è stata positiva sotto ogni aspetto: l'albergo "MIRAMONTI PARK HOTEL" è bello e confortevole, vicino al centro storico, dotato di belle camere e di un centro benessere ben organizzato, che ho frequentato ogni pomeriggio. L'accoglienza al gruppo da parte dei proprietari e del personale è stata molto calorosa; il cocktail di benvenuto di ottimo livello, sia per la coreografia della tavola imbandita, che per la qualità degli stuzzichini e dei cocktails

preparati dal bravo barman. E che dire dei pasti? Menù sempre diversi a pranzo e a cena per tutta la settimana, ispirati sia alla tradizione del territorio valtellinese, sia creati dai bravi chef, che hanno saputo soddisfare gli amanti dei primi piatti (ottimi), i vegetariani per la presenza di tante verdure e formaggi, ed infine gli amanti del pesce, sempre presente, anche se a mio parere in montagna non è del tutto appropriato. Il personale di sala è stato molto professionale e disponibile a soddisfare anche richieste individuali. Dopo cena poi, per gli amanti delle canzoni di molti cantautori, c'è stata la possibilità di ascoltare il bravo Claudio e C. e persino il dottor Tarricone: per me è stata una vera sorpresa sentirlo interpretare con un bel tono di voce belle canzoni, che mi ricordavano dei momenti significativi della mia vita.



A sovrintendere il tutto e a preoccuparsi che ogni ospite fosse a proprio agio c'era il *capovillaggio* Guido, che con la sua verve, le sue esibizioni e la sua ilarità ha reso le serate piacevoli e divertenti.



Che altro posso dire? Che il prezzo del pacchetto è stato conveniente per la qualità delle prestazioni fornite, che Bormio è una cittadina

deliziosa atta a soddisfare sia gli sciatori per le ottime piste, che i non sciatori per la possibilità di fare passeggiate e di accedere agli storici e famosi bagni termali, che ho sperimentato con piacere. Ho così trascorso una settimana rilassante con la bella famiglia di "Cuore Nuovo", rassicurata anche dalla presenza dei due storici cardiologi dottori Lomuscio e Tarricone, ai quali vanno i miei più cordiali saluti, con la speranza di poter ripetere questa esperienza anche il prossimo anno.



deliziosa

Enrica Cavicchioli



---

## DOMANDA DI UN LETTORE

Sapevo che dormire poco può far male alla salute, ma ho sentito che anche il dormire troppo fa male. E' vero? E perché? (lettera firmata)

---



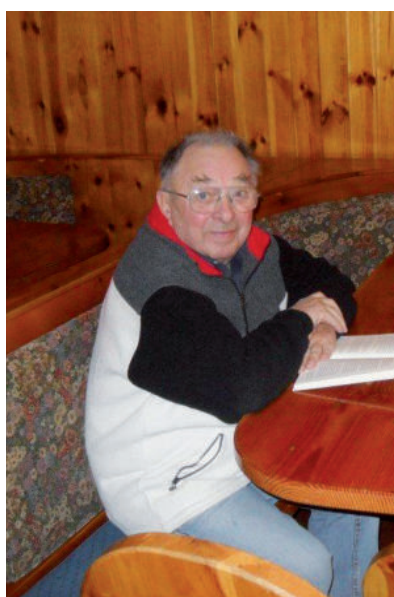
### IL CARDIOLOGO RISPONDE

E' vero! Una recente ricerca suggerisce che anche troppo sonno può essere dannoso e aumenta il rischio di soffrire di diabete e di altre malattie. Lo studio ha coinvolto oltre 50.000 persone e ha dimostrato che coloro che dormono troppo o troppo poco sonno hanno maggiori probabilità di sviluppare una serie di condizioni fisiche e psicologiche: malattie coronariche, diabete, ansia e obesità.

In particolare, le persone che restano a letto meno di sei ore a notte sono a maggior rischio di essere colpite da ictus e di soffrire di malattie mentali. D'altra parte, gli scienziati sostengono che troppo riposo non è necessariamente buono: dormire troppo a lungo provoca gli stessi rischi della privazione del sonno, anzi; gli esperti dell'American Academy of Sleep Medicine hanno riscontrato che, il rischio di soffrire di una malattia coronarica, di essere colpiti da ictus e di sviluppare il diabete era più elevato tra le persone che passano a letto troppo tempo.

Al contrario, la quantità "ottimale" di sonno riduce il rischio di sviluppare malattie e può aiutare a guarire coloro che già soffrono di problemi di salute più comuni tra gli over 45. È fondamentale quindi che gli adulti facciano dalle sette alle nove ore di sonno ogni notte per ottenere dei benefici per la propria salute, ma questo è particolarmente vero per coloro che combattono contro una malattia o un disturbo cronico. Alcuni disturbi comuni del sonno – tra cui l'apnea notturna e l'insonnia – si verificano di frequente nelle persone che soffrono di una malattia cronica e possono compromettere la capacità di dormire sonni tranquilli. Quindi, se vi svegliate esausti, parlate con uno specialista per vedere se c'è un problema. Se viene diagnosticata una malattia del sonno, il trattamento potrebbe migliorare significativamente i sintomi della malattia e la qualità della vita.

---



## un caro saluto

*Ho frequentato Luigi durante le settimane di Bormio condividendo la Sua grande passione per lo sci. Non aveva molto stile ma una volontà dalla quale traspariva la gioia di esserci; un particolare, voleva sempre fare il "Muro di San Pietro" (anche con poca neve e tanto ghiaccio), quando ci fermavamo in fondo e guardando in su, impressionati per la pendenza ma soddisfatti, diceva "dopo lo facciamo ancora!"*

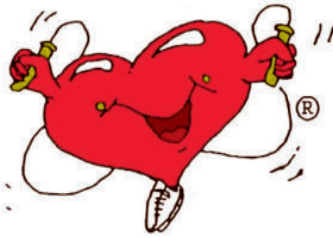
*Da buon ferrarese la battuta gli era facile, schietta e sincera; a pranzo ed a cena era un vero piacere, si parlava di tutto anche di argomenti contrastanti, dove gli intercalari di dialetto ferrarese diventavano l'equilibratore sapienziale dell'argomento, concludendosi sempre con una bella risata.*

*Caro Luigi, sto facendo mia la tua carica di vitalità augurandomi di raggiungere quei dieci anni che mi mancano con la tua stessa pienezza mentale.*

*Grazie caro amico*

*Piero Avanti*





## 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](mailto:diego.tarricone@ao-sanpaolo.it) oppure [loredana.frattini@ao-sanpaolo.it](mailto:loredana.frattini@ao-sanpaolo.it) oppure [g.occhi@libero.it](mailto:g.occhi@libero.it) oppure [alberto.lomuscio@ao-sanpaolo.it](mailto: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](http://www.gruppocuorenuovo.it) - e-mail: [info@gruppocuorenuovo.it](mailto: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 UNICREDIT AGENZIA 08201 - PIAZZA NAPOLI, 15 - MILANO**  
**CONTO CORRENTE N° 102958998**

**CODICE IBAN: IT 72 I 0200801673 000102958998**  
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](mailto:pisati@sovim.it)

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

**Pinuccia Bondioli** tel. 349.5660350  
(SEGRETARIA) e-mail: [guido\\_galbiati@fastwebnet.it](mailto: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.

