

ASSOCIAZIONE - ONLUS  
**GRUPPO CUORE NUOVO**  
MILANO

Pubblicazione 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: CONACUORE



Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore

**ANNO XXV - N. 2**  
**2017**



Ed eccoci nuovamente a Natale, una parola magica che trasmette felicità solo a pronunciarla, che risveglia lo spirito e la gioia, l'unica cosa in grado di scaldare i cuori.

Quand'eravamo bambini noi, la festa era fatta di luci, di fili d'argento, di campanellini appesi all'albero di Natale, della

dolcezza nei sorrisi dei genitori che con sacrificio riuscivano a fare un dono particolare ai propri figli, leggendo lo stupore e la gioia nei loro occhi, della musica della messa di mezzanotte, del profumo delle arance e dei mandarini, dei soffici dolci delle nonne ..... ci si fermava tutti in famiglia per godere di questa giornata!!!

Invece oggi, con l'avvicinarsi di questa festività, intorno a noi sentiamo sempre la classica frase "Ma è Natale tutti i giorni", cosa facciamo a Natale... Quando si parla di cibo: ormai andare al ristorante è quasi quotidiano! Che dire poi, dei regali ai nostri figli, non sanno più cosa chiedere hanno tutto! Così facendo, vengono a l' attesa e il piacere di ricevere qualsiasi dono.

Per non parlare del caos dei giorni che precedono il Natale, la fretta e le corse all'acquisto dell'ultimo regalo; ci si dimentica dei più fragili e deboli anche vicino a noi, impegnati come siamo a rincorrere il mondo materiale che ci circonda.

Quest'anno in modo particolare vi invito a soffermarvi su queste mie considerazioni e lascio a voi la valutazione. Mi piace pensare, che il Natale riesca a cancellare le incomprensioni, l'indifferenza, l'egoismo, donando pace, armonia, serenità e amore a voi e a tutte le vostre famiglie.

**A nome mio e  
del Consiglio Direttivo  
vi auguro buone Feste.**





# ANZIANI E SALUTE

dott. Alberto Lomuscio e dott. Giovanni Ramponi

## TUTTI DESIDERANO VIVERE A LUNGO MA NESSUNO VORREBBE INVECCHIARE (Jonatan Swift)

### L'ATTIVITÀ FISICO-MOTORIA NEGLI ANZIANI CONSENTE E FAVORISCE:

- La sicurezza e la speditezza del passo, la fierezza nella postura e nella deambulazione.
- Il controllo dell'equilibrio e la sua ripresa nelle eventuali situazioni di sbilanciamento, inciampo, scossoni.
- La disinvoltura motoria e la spigliatezza delle azioni quotidiane e/o inconsuete.
- La crescita significativa della resistenza fisico-organica con minori, o azzerati, episodi di affanno.
- L'elasticità muscolare e articolare; l'ampiezza e l'escursione dei segmenti corporei.
- La prevenzione di crampi, spasmi, contratture muscolari.
- La prevenzione delle cadute
- La possibile risoluzione di lombalgie acute e disturbi dorsali.
- La prontezza dei riflessi e della risposta agli stimoli (ottici, acustici, situazionali)
- L'affinamento della sensibilità corporea-muscolare, della propriocezione, della coordinazione, dell'orientamento nello spazio.
- La conservazione delle abilità fondamentali e/o di particolari abilità acquisite.
- Il mantenimento e il miglioramento della forza.

*I livelli di queste capacità, la conservazione di buone prestazioni funzionali e di abilità motorie, accompagnate dalla riduzione dei già conosciuti fattori di rischio, determinano la **QUALITÀ DI VITA**.*

*N.B. I punti elencati, riguardano soprattutto le funzioni motorie e senso-motorie, non il controllo o la guarigione di eventuali patologie presenti nel soggetto, anche se di riflesso, alcune di queste, possono trarne beneficio.*

### NON MANDIAMO IN PENSIONE IL CERVELLO

Quelli avanti elencati, non sono gli unici fattori che influiscono sulla **qualità di vita** vista nella sua globalità: si devono annoverare fattori **affettivi, sociali, culturali**.

La serenità familiare, i legami parentali e amicali, soddisfacenti relazioni interpersonali, sono un toccasana per una buona condizione di vita; facendo subito un esempio: un settantacinquenne che abitualmente pratica corsa per 30-40 minuti e presenta una buona efficienza respiratoria e cardiocircolatoria, un discreto metabolismo aerobico e tutti gli adattamenti che ne conseguono ma è un tantino misantropo, mancherà di un insieme di fattori di tipo sociale.

Bisogna poi ricordare quelle misure, quegli stimoli che concorrono a rallentare un possibile declino mnemonico-cognitivo, sintetizzabili in una sorta di **"ginnastica cerebrale"**. Si è riscontrato che una buona memoria ed un suo costante allenamento au-

mentano le "riserve" del nostro cervello. Le migliori performance mentali, nell'arco della vita, sono protettive per le malattie neurodegenerative.

In altre parole, l'assidua stimolazione senso-percettiva e cognitiva, nei confronti di una loro caduta di efficienza, è come disporre di un carburatore suppletivo; come avere una dispensa fornita che ci mette al riparo da possibili imprevisti.

Si evince l'importanza di coltivare interessi culturali attraverso la lettura, la scrittura, l'andare a teatro, la visita a musei e mostre, l'ascolto della musica, la contemplazione dell'arte, la rievocazione di poesie a suo tempo studiate. Ed ancora, per venire incontro ai desideri di tutti, la frequentazione di corsi e incontri culturali, la partecipazione a gite e viaggi, la pratica di hobby e/o collezionismo, il godimento di bellezze naturali e paesaggistiche.

### Questi sono gli ingredienti del "nutrimento" mentale.

Alcune occasioni permettono, inoltre, di allacciare relazioni sociali, ulteriore elemento per il benessere della persona.

### CONCETTO DI NEUROPLASTICITÀ

La **neuroplasticità** (nota 1) è certamente presente nei bambini, nei quali (sia per fenomeni di maturazione e sviluppo del SNC,



che per stimoli ambientali e di apprendimento) si esprime con una vivace formazione di collegamenti neurali.

La plasticità nervosa è però possibile anche in età avanzata, fenomeno evidenziato dai provvedimenti terapeutici sempre più elettivi e mirati, tendenti a rimediare le lesioni cerebrovascolari compromettenti le funzioni nervose, in primis la motilità e il linguaggio.

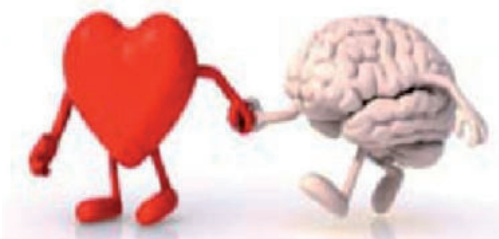
Le connessioni neurali con ogni esperienza, con l'esercizio e la ripetizione aumentano e si rafforzano. **È bene convincersi che le stagioni per imparare non sono limitate solamente all'infanzia e alla giovinezza.**

Se nel bambino gli apprendimenti, le informazioni incamerate, le personali preferenze servono a "scolpire" il cervello, a modelarlo, a dargli un inconfondibile impronta; negli anziani è imprescindibile impedire che questo perda forma funzione, che vada incontro ad "erosione" al pari di una statua esposta agli agenti atmosferici.

### LO STUDIO È LA MIGLIOR PREVIDENZA PER LA VECCHIAIA

(Aristotele)

Richiamando alcune nozioni, si è visto che se usiamo una parola in senso proprio si attiva una zona del cervello; se la usiamo in





sensu metaforico se ne attiva un'altra. Quando pronunciamo i verbi si attiva una parte del cervello vicina all'area motoria; se formuliamo nomi si accende un'altra area dell'encefalo.

Questo dimostra quanto il linguaggio, il suo utilizzo, lo scambio comunicativo di pensieri e concetti, intensifichi il lavoro del cervello e lo alimenti.

Ricollegandoci all'incipit sui vantaggi dell'attività fisica, dobbiamo però ricordare che l'esercizio fisico è di per sé proficuo non solo alla componente fisico-muscolare ma anche alla sfera nervosa e mentale.

Apparentemente si potrebbe pensare che non vi sia un rapporto diretto tra lavoro corporeo e buona funzionalità mentale, anche se viene comunemente richiamata la massima: **"mens sana in corpore sano"** attribuendole il significato che, una mente sana può stare solo in un corpo sano; per la verità un significato di comodo rispetto a quello espresso da Giovenale nel 1° secolo d.c. (nota2)



### L'ATTIVITÀ FISICA È ANCHE UN CORROBORANTE PER L'UMORE

Oggi, neurologi, neurofisiologi, geriatri e altri specialisti sono concordi sull'influenza positiva tra attività fisica, sport (quand'anche praticato amatorialmente) e funzionamento del cervello.

Interazione realizzabile stante il potenziamento di neurotrasmettitori e per l'azione sui meccanismi cerebrali del piacere e della ricompensa qualora non ci sia coercizione; al contrario, quando l'applicazione al lavoro sia desiderabile e gratificante e magari susciti godimento estetico: vedi ballo, nuoto, pattinaggio, bowling, canoa, sci di fondo, tiro con l'arco.

### VARIAZIONI E NOVITÀ ALLENANO LA MENTE

Un'altra considerazione riguarda i comportamenti abitudinari dell'anziano; la ripetitività sempre geometricamente identica dei gesti quotidiani, i ritmi giornalieri invariati, il cullarsi nel consueto, hanno debole effetto sull'elasticità e la prontezza mentale.

Il cervello necessita anche di variazioni e di novità. Valutando e assecondando le nostre inclinazioni individuali, liberiamo l'immaginazione, sprigioniamo la fantasia, sosteniamo la curiosità, rispolveriamo attività e compiti che abbiamo abbandonato, deviamo dal preconfezionato.

Nel limite del possibile evitiamo la monotonia e la routine, ovviamente ci sono sequenze di atti che non è possibile invertire o sovvertirne l'ordine, tuttavia gli esempi per evadere dalla con-

suetudine sono numerosi, eccone alcuni: eseguire semplici compiti con la mano non dominante (mescolare, versare, bere, pettinarsi, girare le chiavi nella serratura, digitare sulla tastiera, ecc.) fare il nodo alla cravatta senza specchio; salire sui mezzi pubblici da altre fermate; utilizzare, per la discesa, stazioni diverse del metro, esplorare la zona non conosciuta, quindi riprendere il viaggio; invece del tragitto abituale per spostarsi da "A" a "B", cercare di raggiungere "B" attraverso altre combinazioni di percorso; memorizzare e ripetere vocaboli non comuni, associandovi sostantivi e delinearne il significato; trovare aggettivi ed espressioni alternative a quelle delle "formule fisse", delle locuzioni lessicalizzate, del tipo:

- una calvizie **incipiente**
- un fumatore **incallito**
- una natura **incontaminata**
- un panorama **mozzafiato**
- ai **sensi** della legge
- è stato un **bagno** di folla
- l'ambulanza corre a **sirene spiegate**

che ripetiamo per conformismo, per inerzia, o per pigra imitazione. A questi abbinamenti stereotipati, riusciamo a trovare voci differenti di equivalente significato? Sappiamo produrre codici comunicativi meno omologati?

Ulteriori spunti volti ad uscire dalla routine, per addentrarsi nell'insolito, atti a variare la "dieta" cognitiva si possono scorrere nei riquadri retinati "a" e "b", nel secondo, però, sono contemplate quelle esperienze più incisive ai fini della longevità mentale ma anche più impegnative e di più severa applicazione.

I comportamenti richiamati sono, salvo eccezioni, accessibili a tutti; non si chiede a chi è avanti nell'età di praticare il free climbing, il rafting o altre discipline estreme; attività indubbiamente rilevanti per le sollecitazioni che impongono ai centri nervosi superiori, per di più pregnanti sul piano emozionale, nondimeno poco proponibili alla maggioranza.

Rimanendo coi piedi per terra, abbiamo un ampio assortimento di proposte, estensibili con l'introduzione di varianti (altre le lasciamo alla discrezione di ciascuno) al fine di procrastinare, a data indeterminata, l'ineluttabile "scollinamento" delle prestazioni di vita.

Oggi, ampiamente sconfessato il dualismo Cartesiano MENTE-CORPO, operando sui due fronti, si hanno stimoli e benefici interdipendenti e l'anziano, soprattutto, deve sforzarsi a **rimettere in moto i meccanismi neuro-motori che si vanno pian piano arrugginando.**

*nota 1) la neuroplasticità è la caratteristica del cervello che sa essere ricettivo, che assorbe e archivia informazioni; è la suscettibilità alla continua trasformazione e arricchimento modificandosi in senso accrescitivo. La mente associa, confronta, discerne, elabora il pensiero ipotetico e deduttivo, arriva a compiere l'attività decisionale. Requisiti che, da giovani, appaiono maggiormente attivi, permeabili nella loro assunzione, tenaci nella conservazione, veloci nella gestione informativa che non a maturazione avvenuta.*

*nota 2) "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano", prega di avere mente sana in un corpo sano. ( Giovenale, satire ) Il motto latino sottolinea come, una completa educazione, debba tener conto sia del benessere fisico sia di quello intellettuale.*

**riquadro a) COMPITI ACCESSIBILI; A BASSO IMPEGNO E APPLICAZIONE**





Usare la mano non dominante per mescolare, versare, bere, pettinarsi, girare le chiavi nella serratura, digitare sulla tastiera, ecc. Fare il nodo alla cravatta senza specchio; infilare i pantaloni non dalla solita gamba; idem con le braccia per indossare giacche, cappotti.

Annotare e sistemare appunti; consultare dizionari, enciclopedie, atlanti, codici.

Eseguire calcoli senza calcolatrice e a mente.

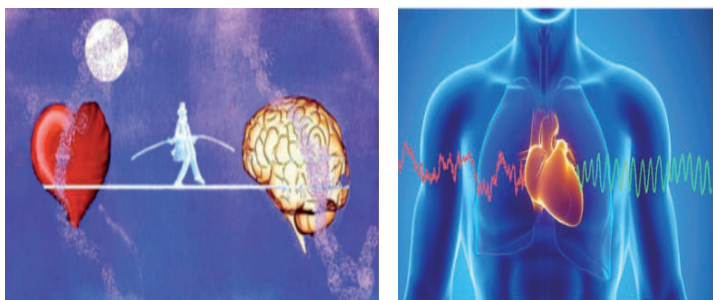
Gettare la carta appallottolata, mirando un cestino posto distante; giocare a freccette.

Palleggiare con palle e palline effettuando rimbalzi al suolo o con racchette.

Orientarsi usando cartine stradali.

Praticare il bricolage; comporre puzzle; impegnarsi nel giardinaggio e/o nell'orto.

Descrivere circostanze, episodi, aneddoti; rievocare proverbi, aforismi, filastrocche.



Giocare con i nipotini a palla, bocce, attività di mira in genere.

Ripetere scioglilingua, canzoncine, motivi musicali, arie e romanze di opere.

Cimentarsi nell'enigmistica; applicarsi nel cucito e/o nel ricamo. Destreggiarsi in nuove preparazioni di cucina; variare i piatti abituali; seguire indicazioni di ricette non sperimentate.

Affrontare facili e sicure escursioni; partecipare a gite e viaggi organizzati e non.

**riquadro b) ATTIVITÀ CHE IMPLICANO MEDIO/ALTO IMPEGNO E APPLICAZIONE**

Attivarsi nel volontariato; seguire gli scolari nei compiti.

Compilare bilanci economici; redigere articoli e/o elaborati.

Dipingere; dedicarsi all'enigmistica più evoluta; giocare a scacchi; bridge; ecc.

Elaborare dichiarazioni dei redditi

Costruire alberi genealogici del parentado; consultare archivi.

Programmare e organizzare viaggi.

Compiere ricerche storiche; studiare copioni.

Studiare-apprendere una lingua straniera.

## APPENDICE

### UN'IDEA DELLA PLASTICITÀ CEREBRALE

Per avere un'immagine della plasticità nervosa, tentiamo una trasposizione figurata.

Pensiamo ad un giardino botanico all'inizio della sua formazione; un'area molto estesa, con tanti cancelli sul suo perimetro dai quali far passare i materiali utili alla vita del giardino e permettere le attività di coltivazione. Queste entrate sono attraversate incessantemente da sementi, terra, concimi, attrezzature, operatori, bulbi, essenze arboree, fertilizzanti che accrescono e svi-

luppano il giardino unitamente all'essenziale e insostituibile energia solare. Apporti che lo arricchiscono di fiori, arbusti, verdeggianti siepi, cespugli, maestosi alberi dalle molteplici varietà e con una miriade di forme, colori, grandezze.

Il tutto mantenuto anche dalla cura e dalla pulizia compiuta dai giardinieri che ci lavorano; dalle nuove piantumazioni; dalle azioni riproduttive; all'occorrenza dalle necessarie misure fitopatologiche.

L'area è popolata da numerose specie vegetali; tipologie spontanee, autoctone, alloctone, alpine, acquatiche, esotiche ecc. con allestimenti a serra e superfici umide; le fioriture presentano sfalsature di data e si cadenzano a seconda del periodo. Visitando il giardino oggi, lo vedrai diverso da quello di un mese fa. Nel tempo i varchi si riducono di numero, la fornitura di materiale e lavoratori diminuisce, le coltivazioni ricevono meno attenzioni e irrigazione.

Il complesso botanico da rigoglioso, vario, fecondo perde piano piano la sua abbondanza e bellezza; i colori accesi, il verde brillante e le sue sfumature perdono smalto, gli innesti non attecchiscono, le piante vanno in sofferenza; la sua vita procede per sottrazione quantitativa e qualitativa del patrimonio arboreo. Questa lettura può essere la raffigurazione della plasticità cerebrale e in generale della nostra mente nel corso della vita.

All'inizio un sistema ricettivo, modificabile, in maturazione vivace; poi via via meno dinamico e fecondo con un'attività metabolica sonnolenta.

Un bambino impara più facilmente una lingua straniera per la sua maggior plasticità, oltre che per le minori sovrastrutture di disturbo e inibizione.

Pensiamo poi alla coordinazione motoria, immaginiamo un pianista, un pattinatore, una ballerina; ciò che caratterizza le loro abilità su base coordinativa ciò che determina la perfetta modulazione degli interventi (oltre che ad un peculiare talento) sono le capacità di raccolta copiosa e selettiva delle informazioni, sono dovute ai "filtri" molto permeabili possibili ai giovani. Successivamente "l'età d'oro" dell'apprendimento passa; i periodi massima assimilazione e plasmabilità si concludono allo stesso modo della chiusura di parte dei cancelli del giardino botanico e della contrazione del lavoro dei suoi addetti.

### GIOVAMENTO PER L'APPARATO OSTEO-ARTICOLARE

Si possono sottolineare altri vantaggi dell'esercizio fisico che nel testo abbiamo ommesso; riguardano l'apparato osteo-articolare, quali quelli di evitare o allontanare la comparsa dell'OSTEOPOROSI e dell'ARTROSI.

La prima, per effetto della sollecitazione a cui sono sottoposte le ossa che si adattano e rispondono spronando il metabolismo osseo a consolidarne l'impalcatura.

La seconda, pur essendo meno facile da evitare per chi è predisposto, (poiché si manifesta nell'usura della cartilagine e non prevede un arresto o una remissione)

trova, però, nel movimento un beneficio in quanto provoca la secrezione del lubrificante (sinovia) sulle superfici a contatto e sembra, inoltre, che il carico moderato abbia un effetto di "massaggio" di "spremitura" dei capi articolari, favorendo, non solo la produzione di liquido sinoviale ma anche di elastina e collagene divenendo risposta strutturale istologica per il mantenimento dello spessore cartilagineo. In conclusione lo stimolo fisico può (se non evitarla) renderne più lenta l'evoluzione.





# LE NOCI: ASPETTI NUTRIZIONALI E SALUTISTICI

Un consumo regolare di noci, nell'ambito di una dieta a basso tenore lipidico, può ridurre il rischio cardiovascolare. Le noci infatti sono particolarmente ricche di grassi polinsaturi, composti in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi, di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco e di miglioramento del tono dell'umore. Altrettanto importanti sono le loro proteine: troviamo quantità notevoli di arginina, essenziale per la salute delle nostre arterie perché le mantiene "elastiche" e le aiuta a dilatarsi. Importanti studi epidemiologici hanno mostrato come coloro che consumano quantità adeguate di noci (circa 30 grammi un paio di volte la settimana) abbiano una minore probabilità di incorrere nell'infarto e una probabilità quasi dimezzata di morte improvvisa. Anche il rischio di diventare diabetici nel tempo è significativamente ridotto. Consumate con criterio, le noci contribuiscono alla nostra ricerca di benessere e di salute.



**Andrea Poli**  
(Fondazione Italiana per il Cuore Milano)



## CAMPAGNA: LE NOCI DEL CUORE

CONACUORE è il coordinamento Nazionale di 116 Associazioni del Cuore sparse su tutto il territorio, ed unite nella comune lotta alle malattie cardiovascolari prima causa di morte in Italia e nel mondo. La nostra Associazione "**Gruppo Cuore Nuovo**" è la rappresentante Conacuore nella città di Milano.

Dopo tanto lavoro è arrivato l'appuntamento più importante: una campagna di richiamo nazionale "**LE NOCI DEL CUORE**" con il patrocinio del Ministero della Salute, infatti come ormai i nostri soci (e non) sono a conoscenza la noce è il simbolo del Cuore, avendo un ruolo specifico nella prevenzione e nella ricerca delle malattie cardiovascolari. I giorni 13 e 17 Novembre i nostri volontari presso l'atrio dell'Ospedale San Paolo hanno svolto la raccolta fondi, distribuendo sacchetti di noci e materiale di prevenzione. Parte della raccolta sarà devoluta al Fondo PRICARD "Promozione Ricerca Cardiovascolare".

Cogliamo l'occasione per ringraziare l'**Azienda Ospedaliera San Paolo di Milano** nostro partner in tante occasioni che mettendoci a disposizione l'atrio ci permette di svolgere le nostre campagne di prevenzione, ringraziamo inoltre i nostri soci che con la loro nutrita presenza e supporto ci permettono di continuare il nostro cammino.

*A tutti grazie di CUORE...*

**Guido Pisati**





# Giornata mondiale del Cuore 2017



Le malattie cardiovascolari non si manifestano in modo improvviso solo nell'età adulta: molte di esse, come l'aterosclerosi, che è alla base dell'infarto e dell'ictus, insorgono a causa di fattori di rischio - come la cattiva alimentazione, la se-

dentarietà, il fumo, l'ipertensione - che agiscono in giovane età e si sviluppano in modo silente per lungo tempo, nella vita di una persona. Inoltre, anche diabete, obesità, molti tumori e le malattie croniche respiratorie riconoscono gli stessi fattori di rischio.

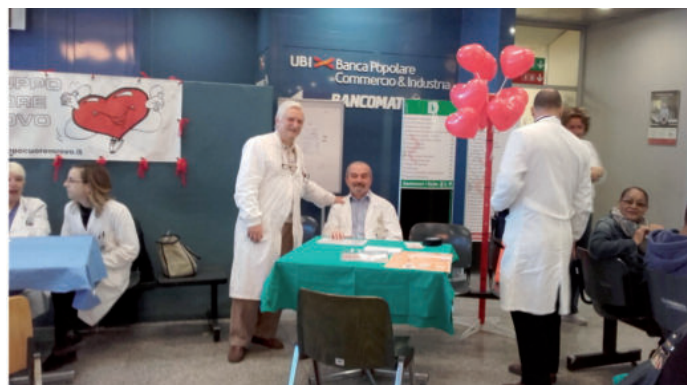


La Giornata Mondiale per il Cuore (GMC) si celebra in Italia e nel mondo il 29 settembre. Quest'anno la GMC aveva come slogan il titolo "Tutti insieme per il cuore". Anche l'Italia aderisce all'invito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che chiede a tutti i Paesi di mettere in atto alleanze e strategie per ridurre, entro il 2025, decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili. La prevenzione e la cura della malattie cardiovascolari ancora una volta sono al centro dei programmi sanitari sia a livello mondiale che nazionale, poiché queste patologie costituiscono ancora la prima causa di morte. La GMC è organizzata in Italia da oltre 15 anni dalla Fondazione Italiana per il Cuore, membro della World Heart Federation, in collaborazione con CO.NA.CUORE e la Federazione Italiana di Cardiologia,

con il patrocinio di società scientifiche, società sportive, associazioni ed enti aderenti.

Per tale ricorrenza l'ospedale San Paolo, grazie alla collaborazione del Gruppo Cuore Nuovo, organizza da oltre dieci anni, in genere nell'ultima domenica di settembre, un incontro con la popolazione per effettuare la valutazione del Rischio Cardiovascolare. Quest'anno la giornata è stata celebrata il giorno 8 Ottobre a causa dei lavori di ristrutturazione del bar, che limitavano l'agibilità dell'atrio dell'ospedale.

Sono state offerte a tutti i soggetti oltre 150 misurazioni di glicemia, colesterolemia totale e della pressione arteriosa, grazie ai prelievi eseguiti dal personale dell'U.O. di Cardiologia, sig.re Serena Organo, Sebastiana Calabrese e Mercurio Angela, coadiuvate dal Coordinatore infermieristico Luigi Giugno. I Medici dell'U.O. di Cardiologia, Dott.ssa Frattini, Dott. Tarricone, dott.ssa Torta, dott. Verzoni, e gli specializzandi dott.ssa Valli, dott. Sabatelli, e i "futuri medici" Daniel Zambelli e Carlo Gigante, dopo la misurazione dei parametri e il calcolo del rischio individuale, hanno risposto ai vari quesiti posti dai pazienti sui



metodi per la correzione dei fattori di rischio. A fianco ai Medici della Cardiologia quest'anno era presente la dott.ssa Federica Galli, psicologa, che segue un progetto mirato nell'ambito della cardiopatia ischemica e stress. Nell'arco della giornata alcuni utenti hanno colto l'occasione per un breve colloquio personalizzato.

Come consuetudine, la manifestazione è stata arricchita dalla presenza di altri esperti, quali il Dott. Roberto Manfrini, specialista in malattie metaboliche e diabetologia dell'U.O. Medicina II diretta dal Prof. Pontiroli, e la dietista Sig.ra Anna Lingua, del Servizio Dietetico dell'Ospedale, i quali hanno dispensato utili consigli dietetici e terapeutici





in base alla patologia del soggetto. Anche il prezioso Centro Anti-fumo dell'Ospedale, nelle persone della Psicologa, Dott.ssa Antonella Gullotta e dello Pneumologo, Dott. Massimo Verga, non è mancato all'appuntamento: dopo la misurazione del monossido di carbonio su esalato e l'effettuazione del test di Fagerstrom per valutare la dipendenza fisica indotta dalla nicotina, i medici hanno fornito informazioni sui vari metodi per potersi liberarsi dal vizio del fumo.

La celebrazione della GMC non inizia e non termina il 29 settembre di ogni anno, ma è un percorso continuativo che si basa sulla responsabilità individuale del cittadino, la quale deve essere aiutata dalle istituzioni per 365 giorni all'anno e per tutta la vita delle persone. Riteniamo che questo sia un obiettivo ambizioso ma possibile: una sfida che riguarda tutti noi e che ci sprona a creare alleanze con i nostri partner affinché il concetto di salute come investimento – e non come spesa – possa diventare sempre più diffuso.

con la popolazione per effettuare la valutazione del Rischio Cardiovascolare.



Quest'anno sono state offerte a tutti i soggetti oltre 120 misurazioni di glicemia, colesterolemia totale e della pressione arteriosa, grazie ai prelievi eseguiti dal personale dell'U.O. di Cardiologia, sig.re Serena Organo, Sebastiana Calabrese e Concetta Leo, coadiuvate dal Coordinatore infermieristico Luigi Giugno. I Medici dell'U.O. di Cardiologia, Dott.ssa Frattini e Dott. Tarricone, dopo la misurazione dei parametri e il calcolo del rischio individuale, hanno risposto ai vari quesiti posti dai pazienti sui metodi per la correzione dei fattori di rischio.

Come consuetudine, la manifestazione è stata arricchita dalla presenza di altri esperti, quali la

Dott.ssa Claudia Merlotti e il Dott. Roberto Manfrini, specialisti in malattie metaboliche e diabetologia dell'U.O. Medicina II diretta dal Prof. Pontiroli, e la dietista Sig.ra Anna Lingua, del Servizio Dietetico dell'Ospedale, i quali hanno dispensato utili consigli dietetici e terapeutici in base alla patologia del soggetto. Anche il prezioso Centro Antifumo dell'Ospedale, nelle persone della Psicologa, Dott.ssa Antonella Gullotta, e dello Pneumologo, Dott. Massimo Verga, non è mancato all'appuntamento: dopo la misurazione del monossido di carbonio su esalato e l'effettuazione del test di Fagerstrom per valutare la dipendenza fisica indotta dalla nicotina, i medici hanno fornito informazioni sui vari metodi per potersi liberarsi dal vizio del fumo.

La celebrazione della GMC vuole essere un percorso continuativo, aiutato dalle Istituzioni non solo per un giorno ma per tutto l'anno e per tutti i cittadini.





## FESTA DI FINE ESTATE IN CASA 6



**dott. Alberto Lomuscio**

Domenica 24 Settembre 2017 si è svolta la festa di fine estate, presso la Casa delle Associazioni e del volontariato del municipio 6 di via Riccardo Balsamo Crivelli 3/5 e il giardino di fronte, tra le vie Crivelli, Peperè e Giussani.

La giornata è stata molto fitta di iniziative, dimostrazioni, conferenze, presentazioni di libri e di quadri, allo scopo di celebrare il più possibile la costruttività civica, la solidarietà con chi soffre, la conoscenza di problematiche complesse e spesso sepolte nell'indifferenza della gente, per riportare a sbocciare i principi e i valori della pace, della collaborazione, dell'armonia, della vita.

Naturalmente non sono mancati i momenti di serenità e gioia giocosa, con intermezzi artistici, sia musicali che di danza, come pure a sfondo pittorico e creativo. E, cosa non sempre realizzata nelle manifestazioni di questo tenore, senza dimenticare i bambini, prezioso dono della Vita che rappresenta il nostro ingresso nel domani, la prosecuzione della nostra realtà di vita nel sentiero delle generazioni future.

Ha aperto le danze (si fa per dire...) la Jambellino Band, a cura dell'Ass. Rinascita per il 2000.

A seguire, un argomento serio e di triste attualità: la



Conferenza sul bullismo, a cura dell'Ass. Federico nel cuore: la storia di Federico è a dir poco raccapricciante: un povero bambino vittima delle istituzioni, dell'assistenza sociale e dei "poteri" che avrebbero dovuto aiutarlo, che invece l'hanno consegnato nelle mani del suo assassino (il padre) nonostante le infinite denunce e avvertimenti della madre, che aveva già previsto tutto. L'Associazione si batte contro il figlicidio,

soprattutto quello derivante dal menefreghismo di chi dovrebbe proteggere e invece condanna inesorabilmente a una morte più volte, troppe volte prevista e ridicolizzata. Nel pomeriggio, poi, la stessa Associazione ha presentato un libro, intitolato "I bambini meritano di più" di Serenella Pignotti, medico pediatra.

Si è poi svolta la conferenza: "Normale sarai tu!", a cura dell'Ass. Handicap... su la testa! L'Associazione



persegue una parità basata sulla spontaneità e sulla reciprocità, sulla convinzione che non esista una gerarchia, sulla capacità di relazionarsi in maniera semplice e giocosa, sull'ironia e sullo stupore.

Handicap...su la testa non intende prestare assistenza ma creare luoghi dove crescere assieme verso una vita adulta priva di vincoli e di barriere, con normalità ed entusiasmo. Uno spazio dove stare bene, dove immaginare di stare bene con chi crede che i rapporti umani siano la base di una vita felice.

A metà mattina noi del Gruppo Cuore Nuovo abbiamo presentato le modalità di rianimazione cardio-polmonare secondo il programma che siamo soliti seguire quando insegniamo la metodica mediante il manichino "Mini-Anne" nelle scuole superiori di Milano. La presentazione, tenuta dal dott. Lomuscio con la valida e attiva collaborazione dei Soci Guido Galbiati e Luisa Cattaneo (Presidente del Gruppo), ha destato interesse nei convenuti, che hanno con soddisfazione imparato le basi del massaggio cardiaco e della respirazione artificiale. La presentazione dei metodi di rianimazione cardio-polmonare è stata poi ripetuta nel pomeriggio.

Successivamente, l'Associazione Arcobaleno ha presentato uno spettacolo di danze latino-americane, mentre nel pomeriggio si è esibita in danze africane ed egiziane.

Si è poi svolto il Convegno: Donazione del sangue a cura dell'Ass. ADO Donatori Ospedalieri







Emergency ha presentato un Docufilm dal titolo “La cultura della pace e dei diritti”

L’Associazione Timanada ha presentato un evento dal titolo “Total body”: l’A.S.D Polisportiva TIMANADA considera lo Sport, in tutte le sue dimensioni ed in tutte le discipline che lo compongono un valore importante della e per la società moderna. Consideriamo la pratica sportiva come un diritto primario di tutti i cittadini, contro ogni forma di esclusione, di disuguaglianza, come educazione alla cultura e alla pratica motoria dall’infanzia alla vecchiaia, come riequilibrio tra i livelli di vertice e di base, tra discipline ed aree geografiche della città, per affermare nella pratica dello “Sportpertutti” i diritti dei cittadini, i valori di dignità umana, non violenza e solidarietà. Per queste considerazioni, L’A.S.D Polisportiva TIMANADA intende operare nella diffusione di uno sport a misura degli individui, delle loro differenze di sesso, di età, di condizione fisica e di motivazioni. A seguire la presentazione del libro: “La resistenza in zona 6”, a cura dell’Associazione ANPI (Associazione Nazionale Partigiani d’Italia)



L’Associazione Auser Tre Castelli ha poi rallegrato i presenti con la manifestazione “Coro e Allegria”. Interessante il pubblico dibattito intitolato “Time out – giovani cittadini attivi. Interventi istituzionali”, a cura della Confederazione Cittadinanza Consapevole.

Balliamo in gruppo, a cura dell’Associazione Auser Giambellino, ha chiuso la giornata di kermesse culturale-artistico-civico-divulgative.

Per tutto il giorno, poi, sono state attive le seguenti iniziative in forma di gazebo delle varie associazioni:

“Perché stare a guardare? Il mondo del soccorso a contatto con la popolazione” (ambulanza) a cura dell’Associazione Pubblica Assistenza Milanese “Alla scoperta della fibrillazione atriale” (camper), a cura dell’AIPA, Associazione Italiana Pazienti Anticoagulati: questa Associazione nasce per dare assistenza ai pazienti in terapia anticoagulante orale e per aiutarli a migliorare la loro condizione di vita. Presso il centro prelievi dell’A.O. San Paolo sono presenti i volontari dell’Associazione, sempre disponibili a rispondere alle vostre domande.



Il sistema di rianimazione basato sul manichino “Mini-Anne, sai salvare una vita” è tutto nostro, dell’Associazione Gruppo Cuore Nuovo.

Laboratori interculturali per bambini (6-12 anni), a cura dell’Associazione The Circle Project LAB

Laboratori artistici: creta, mosaico, materiali di recupero, a cura dell’Associazione Margimen.

Laboratori di psicodramma per bambini (6-12 anni e genitori), a cura dell’Associazione Centro Studi di psicodramma.

Dimostrazioni e prove di trattamenti dell’Osteopatia.

Pulizia facciale: imparare un mestiere – per donne disoccupate, a cura dell’Associazione Cres Tor

Mostre in corridoio:

Quadri di Antonio Penati (Associazione Federico nel cuore)

Mostra “La resistenza” (Associazione ANPI)

Cultura della pace e dei diritti (Emergency)

Al termine della giornata ci siamo sentiti tutti più ricchi di sapienza e di profondità, nel cuore del nostro cuore, con tanto desiderio di ripetere anche l’anno prossimo un’esperienza analoga.





# STRESS: UNA PAROLA, MOLTI SIGNIFICATI



**dott. Alberto Lomuscio**

Lungo l'ala del gabbiano in volo l'aria fluisce leggera... Lungo il corpo del delfino l'acqua scivola liscia e fluente... Lungo i muscoli sfrenati nel galoppo il cavallo sprigiona energia esplosiva... Ci siamo mai soffermati a riflettere su quanto sia spontaneo e naturale per un gabbiano volare, per un delfino nuotare, per un cavallo galoppare? Non sentono alcuna fatica, non soffrono né si stancano, perché sono stati creati, sono stati costruiti e strutturati per comportarsi così. Ora soffermiamoci un attimo a pensare a un essere umano, a noi stessi: <B< correnti inaffidabili tra volteggiante deltaplano un a appesi>sempre sul filo del pericolo.

Pensiamoci tra i flutti biancheggianti di schiuma di un mare nel quale a fatica nuotiamo.

Pensiamoci sotto il sole dardeggiante di una prateria estiva mentre corriamo a piedi tra sassi e sterpaglie. Ecco che allora lo scenario cambia: le stesse azioni, gli stessi gesti che prima avevano un sapore di natura, di spontanea e lieve agilità ora ci appaiono faticosi, pesanti, stressanti. Un pericolo (il volare), una fatica (il nuotare), un timore di non fare in tempo (il correre). <B< e spontanea individualità nostra dalla natura, allontana ci che qualcosa fare dover il è stress lo accorgiamo>da ciò che siamo: se non siamo gabbiani, ma dobbiamo volare, siamo insicuri, timorosi del futuro, incerti sui risultati, non ci sentiamo all'altezza delle responsabilità o della situazione in cui ci siamo (o ci hanno) messi: ecco lo stress! Se non siamo delfini, ma dobbiamo nuotare tra onde spumeggianti, siamo costretti a fare qualcosa che, pur essendo capaci di fare, ci esaurisce le energie, ci costringe a concentrare tutte le nostre forze e i nostri pensieri su un unico sforzo, su un unico obiettivo estremamente faticoso: ecco lo stress!

Se non siamo puledri, ma dobbiamo galoppare per raggiungere in tempo una lontana collina, avvertiamo sul collo il fiato rovente del tempo che corre più veloce di noi, e l'ansia di non farcela a raggiungere in tempo utile l'obiettivo ci crea sofferenza e angoscia: ecco lo stress! E per evitarlo? Per prevenirlo? E' semplice, naturale, sanamente "egoistico": non cercare di volare se non sei un gabbiano, non spingerti in mare aperto se non sei un delfino, non accettare di dover raggiungere in pochi minuti la collina se non sei un purosangue! In altre parole: segui la tua natura, cerca (nei limiti del possibile e del contesto in cui vivi) una vita lavorativa, di relazione, di autosviluppo che sia la più consona possibile a ciò che sei tu nella tua individualità più profonda e personale, senza badare a ciò che "dovrebbe essere", a ciò che "dice la gente" o a ciò che i tuoi sensi di colpa tenderebbero a farti fare.

Coltiva un sano amore per te stesso, che non è egoismo, ma auto-tutela, soprattutto contro i nemici peggiori, che non stanno all'esterno, ma ci divorano e ci esauriscono dall'interno: sensi di colpa, esagerato senso del dovere, dipendenza dagli altri, nostalgie del passato, schiavitù per le emozioni, ecc... ecc...

Dai vita al gabbiano che c'è in te, e volerai nel cielo, ma non intestardirti a voler nuotare o galoppare se sei nato per volare: Finché da gabbiano pretenderai di nuotare come un delfino, conoscerai lo stress. Vincere lo stress, in fondo, è semplicemente essere se stessi.

E riconoscerlo.





## DOMANDA DI UN LETTORE

andando a curiosare sul web, vedo spesso decantare le proprietà di alcuni cibi, come l'ananas, lo zucchero di canna e il kamut. Cosa c'è di vero?



dott. Diego Tarricone

## IL CARDIOLOGO RISPONDE

Dall'ananas dimagrante allo zucchero di canna che non fa ingrassare, dalla favola che le banane sono le più ricche di potassio al kamut spacciato per un varietà di antico cereale con proprietà esclusive, ma anche che mangiare carne o latte fa male: ecco alcune delle bufale alimentari virali in rete.

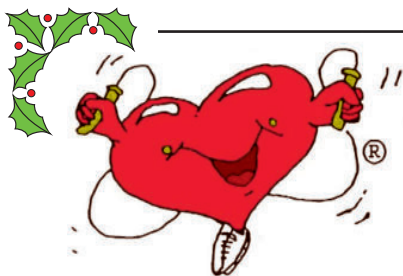
Ad essere colpiti nei siti web e sui social sono praticamente tutti i prodotti che finiscono nel carrello, con accuse a sproposito o - al contrario - con l'attribuzione di proprietà salutistiche e nutrizionali non verificate.

Una bufala alimentare molto comune riguarda le presunte proprietà brucia grassi dell'ananas dovuta alla bromelina, contenuta però nel gambo dell'ananas, che nessuno mangia e che comunque favorirebbe la digestione delle proteine e non la neutralizzazione delle calorie e dei grassi.

Le banane, a differenza di quanto comunemente sostenuto, sono solo al nono posto tra i prodotti orto-

frutticoli ricchi di potassio che al vertice della graduatoria vede gli spinaci crudi, seguiti dalla rucola e dai cavolini crudi. Sono poi in molti a credere sul web che lo zucchero di canna sia più salutare di quello bianco e contenga meno calorie, mentre in realtà lo zucchero di canna ha le stesse caratteristiche di quello bianco raffinato. Infine il kamut, spesso esaltato come antica varietà di cereali con proprietà esclusive, non è altro che un marchio commerciale privato, registrato negli Usa, con cui viene venduto il grano della varietà Khorasan, varietà coltivata anche in Italia con caratteristiche che possono essere ritrovate anche nel farro o in alcune varietà di grano duro italiane.





# 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 (detraibili 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.

