

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 XXVI - N. 2**  
**2018**

### ***"La felicità..."***

La felicità, era fatta di persone semplici che andavano al mare nel mese di agosto, con le macchine senza aria condizionata, con i portapacchi pieni di valigie e le autostrade senza bollini neri, erano gli anni delle spiagge con i tavolini e le paste al forno, i contenitori frigo più forniti dei supermercati, con quelle sedie pieghevoli, quei caffè nei termos, le foto fatte con i rullini, con i discorsi fatti tutti insieme a fine pranzo e... con i bambini che facevano i bambini.

Gli anni delle discoteche in spiaggia fatte di legno con le lampadine colorate, con le ragazze sedute che aspettavano l'invito per ballare i lenti e conoscersi meglio, i ragazzi in spiaggia con una chitarra intorno a un fuoco, oppure in cerchio con una bottiglia che girava per ricevere un bacio, logicamente ti capitava sempre quello che non ti piaceva.

Noi figli dei francobolli e delle cartoline, che spedivamo sempre all'ultimo giorno, forse è per questo che quando li leccavi avevano sempre un sapore amaro, perchè le vacanze finivano ma si tornava a casa felici, senza bollette arretrate nei cassetti e con le cartoline che arrivavano in autunno, ma con la serenità nella testa e la speranza sempre a portata di mano.



Abbiamo ottenuto lo smartphone per parlare con il mondo e qui ci hanno fregato la voglia di stare insieme, la felicità rimaneva a te sulla tua pelle e non aveva nessuna password...

Carissimi Soci,

Quest'anno voglio augurarvi buone feste con questa bella lettura, che credo riempirà di gioia i vostri



cuori come ha riempito il mio, facendovi tornare ai tempi sereni della vostra infanzia... Quindi spero di avervi donato un momento di felicità, facendovi ricordare anche persone care che in questo periodo sono sempre nei nostri pensieri!!!

A nome mio e del Consiglio Direttivo, voglio augurare a voi e alle vostre famiglie un Sereno e Felice Natale.

***Buone Feste***  
**Luisa Cattaneo**





# ATTIVITÀ FISICA DEGLI ADULTI E ANZIANI: QUALE E PERCHÉ

Il presente contributo non è evidentemente indirizzato a soggetti giovani, a sportivi con velleità agonistiche, a praticanti discipline organizzate da federazioni. Si rivolge bensì a una fascia d'età di uomini e donne che oscilla dai 50 ai 65 anni e dai 65 in poi, con l'obiettivo della salute psico-fisica e, sempre in relazione alle condizioni di partenza, alla ricerca di una sufficiente efficienza organico-muscolare affiancata da un buon grado di autonomia, entrambi i fattori in stretto rapporto di reciprocità.



dott. Alberto Lomuscio

## PREMESSA

Quando si parla di attività fisica, se ne incoraggia la pratica, la si invoca per la salute e il benessere, spesso la si caratterizza in modo vago e generico. Si parla infatti spesso di "attività fisica", comprendendo in modo indefinito molte condizioni di lavoro corporeo, senza dare a questa locuzione una classificazione, un preciso profilo, una collocazione nel novero delle espressioni fisiche. Infatti, non è prassi comune che si inquadrino la forma, l'ampiezza e l'estensione dei gesti, le abilità richieste, la natura degli impegni, considerato che questi impegni hanno un risvolto fisiologico, quindi un valore sugli effetti ottenuti o da ottenere. A titolo di esempio, un conto è l'attività fisica costituita da mezz'ora di corsa (anche leggera), da 50 minuti di camminata a passo sostenuto, magari con uno zaino in spalla; e un altro è la cosiddetta "attività fisica" rappresentata da un blando percorso al minigolf.

## TIPI DI ATTIVITA' FISICA

Tutti coloro che hanno a cuore la salute dei cittadini incoraggiano l'esercizio fisico come contraltare al troppo riposo, e promuovono il movimento quale contromisura alla simbiosi col divano, ma quasi mai definiscono nello specifico il tipo di esercizio più utile, più adatto, più costruttivo. E infatti il ventaglio delle attività motorie è quanto mai vario e articolato, passando dal nuoto al ciclismo, al ballo, allo sci di fondo, alle bocce, al canottaggio, al jogging, al nordik walking, al tai chi chuan, al salire le scale, alla ginnastica di palestra, per citarne alcune praticabili a favore della salute anche in chi è avanti negli anni.



Fortunatamente nel nostro immaginario diamo per scontato che l'esercizio fisico, quello che risponde alla prevenzione della "sindrome ipocinetica", si caratterizza con movimenti importanti del corpo nello spazio con un'ampia, energica gestualità e con la partecipazione dei gruppi muscolari maggiori. Possiamo dire che il concetto di esercizio fisico, nella generalità dei casi, è sovrapponibile alle discipline sopra riportate. Magari con qualche riserva per il gioco delle bocce.... Per quanto riguarda invece la sindrome ipocinetica, ricordiamo che il termine "sindrome" indica un insieme di fattori e di condizioni organiche che messe insieme formano una malattia. Invece il termine "ipocinetico" deriva da "ipo", prefisso di parole composte che in greco antico significa "sotto", o comunque indica quantità inferiori al normale, e "cinetica", dal greco "kinesis", che indica tutto ciò che è in movimento. Sindrome ipocinetica, pertanto, significa "poco, insufficiente movimento", e infatti è un complesso di disturbi da carenza di movimento, che non configura una vera e propria malattia, ma semmai un fattore di rischio o di peggioramento per diverse malattie (osteoporosi, dia-





bete, ipertensione arteriosa, e naturalmente varie cardiopatie): di fatto, è una insufficiente prestazione di tutti quegli aspetti fisici e motori, una bassa capacità di compiere normali azioni lavorative che combinate insieme portano verso il limitare della malattia.

E' importante specificare questi concetti perché vi sono attività motorie che non si basano su grandi spostamenti, su azioni macroscopiche, in quanto ci sono tanti compiti umani che non comportano rilevanti tracciati cinetici e spunti dinamici. E' un ambito che potrebbe essere definito "micro motricità", in quanto costituito da azioni e sforzi esigui, spesa energetica modesta, come suonare uno strumento, disegnare al tecnigrafo, apparecchiare la tavola e tutte quelle forme artistiche e lavorative svolte solo con le mani o con le braccia, scrivere, eseguire mansioni da cassiera del supermercato, guidare: quest'ultima attività, oltretutto, si è notevolmente alleggerita rispetto al passato, stante la dotazione di servomeccanismi, non solo presenti sui mezzi pesanti, ma anche sulle vetture più piccole, dove addirittura perfino i vetri si alzano e si abbassano elettricamente. Da questo punto di vista, spendeva più energia muscolare il Barone Rosso (Mansfred von Richtofen, asso dell'aviazione da caccia tedesca della prima guerra mondiale) a governare il suo triplano monoposto, agendo su cloche e timone, che non un moderno pilota di jumbo jet, aereo con la capienza di 400 persone passeggeri, un'altezza all'impennaggio di 20 metri e quasi 60 metri di apertura alare. E' evidente che queste forme motorie non portano un guadagno alla salute: ne dobbiamo annoverare altre, propagandate – ahinoi – dai club di fitness perché presentano dei limiti nel conservare le condizioni organiche e fisiologiche complessive. Nella fattispecie, la pratica esclusiva dello stretching (che sta per allungamento muscolare), così come certe ginnastiche dolci; le attività unicamente posturali o coordinative, quelle che consentono lunghe pause, come il bowling, il biliardo, il curling, se non integrate, supplementare da altre con maggior stimolazione organica, rispondono debolmente quale antidoto alla sedentarietà. La ragione è che le attività minimali non incidono, più del livello basale,



sul consumo di calorie, non attivano il metabolismo di degradazione dei grassi, non forzano la funzione respiratoria, non favoriscono l'innalzamento del colesterolo HDL (il cosiddetto "colesterolo buono"), non influiscono sulla stabilità della pressione arteriosa, non sollecitano massivamente il sistema dell'equilibrio, la termoregolazione, la tonicità della schiena o la forza dei piedi. E' superfluo ricordare che procedere a buon ritmo per 5-10 minuti su una salita implica maggior sforzo, maggior richiesta cardiocircolatoria e di ventilazione che non 2 ore di studio al pianoforte o un'ora di gestualità comunicativa nella lingua dei segni.

Chi ritiene che praticando qualsiasi forma di esercizio fisico si sente a posto, è bene che rifletta sugli aspetti sopra riportati, ovvero deve discernere se lo stimolo fisico scelto è sufficiente a provocare reazioni positive, se è atto a risvegliare le capacità muscolari e organiche indebolite, se è allenante per la componente cardiovascolare.

### **MODALITA' DI DIVULGAZIONE DEGLI EFFETTI DELL'ATTIVITA' FISICO-MOTORIA**

E' doveroso anticipare che queste opinioni riguardanti ciò che serve, ciò che scuote, che dinamizza l'organismo, sollecitando le funzioni fisiologiche e quello che è troppo blando, potranno essere avvertite da chi invece enfatizza meriti e benefici di forme motorie e ginnastiche alternative che rappresentano spesso delle mode, delle imitazioni esterofile spesso in stile new age, avendo nient'altro che un richiamo commerciale. A tal proposito, non dobbiamo aggrapparci a slogan allettanti ma poco veritieri; dobbiamo porci in un atteggiamento di diffidenza verso modelli di esercizio che non comportino almeno una



sturali o coordinative, quelle che consentono lunghe pause, come il bowling, il biliardo, il curling, se non integrate, supplementare da altre con maggior stimolazione organica, rispondono debolmente quale antidoto alla sedentarietà. La ragione è che le attività minimali non incidono, più del livello basale,





leggera sudorazione; necessario sfatare certe credenze popolari: un velo di sudore non ha mai fatto male a nessuno...

Numerose sono le palestre private che pubblicizzano training di step, di pancafit, di acquagym, di ginnastica edulcorata; si cattura l'utenza femminile coi corsi di GAG (acronimo che significa Gambe-Addominali-Glutei) con balli e danzette di basso rango e debolissimo impegno. E' evidente il valore parziale e settoriale di queste attività: è pur possibile che facciano anche scattare piacere e gradimento sul piano psicologico individuale e un apprezzamento sociale, tuttavia non possiamo, a certe attività, dare il bollino di garanzia rispetto ai fattori salutistici. Non si riesce a stare al passo con le continue novità offerte dai club; lo fanno per distinguersi, per attrarre, per sedurre, per proporsi come innovativi. Fondamentale quindi sapersi orientare tra tutto quello che viene presentato ed esibito; imprescindibile informarsi e sentire il parere del medico.

### **RUOLO DEL MEDICO**

In tema di confronto coi medici, occorre sottolineare che il soggetto affetto da una o più patologie deve affidarsi al medico che lo potrà indirizzare verso l'attività a lui più consona.

Oltre al tipo di attività che promuova il benessere del paziente e tenga sotto controllo la o le malattie, lo specialista è in grado di indicare:

- a) La frequenza settimanale
- b) Il carico di lavoro auspicabile o possibile da raggiungere
- c) I tempi da dedicare per ogni esercizio
- d) La giusta intensità
- e) La gradualità da rispettare nelle fasi iniziali
- f) Gli eventuali momenti di scarico e/o di defaticamento
- g) Le possibili controindicazioni
- h) I controlli funzionali e le valutazioni mediche successive.

Si può affermare che l'esercizio fisico è del tutto assimilabile a un farmaco, e come un farmaco prevede un dosaggio e una distribuzione nel ciclo temporale considerato e all'occorrenza una correzione periodica. Ovviamente, la persona che presenta ad esempio una coxartrosi o una metatarsalgia severa può optare per il nuoto, per il vogatore, la ginnastica a terra, la cyclette (ovviamente non pedalando blandamente dormicchiando sul manubrio, altrimenti si ricade nelle situazioni del "quasi non far niente" precedentemente descritte). C'è da ricordare anche il concetto della "spia rossa sul cruscotto" da eccesso di lentezza, ad esempio della persona che impiega un quarto d'ora e più per percorrere il colonnato del Bernini in piazza San Pietro a Roma, o se vogliamo l'intero



anello di una pista d'atletica (che misurano entrambi 400 metri), cosa che deve molto preoccupare...

Qualora invece l'adulto o l'anziano sia assistito dalla fortuna, cioè non abbia patologie o disturbi cronici, è sempre utile che interroghi il proprio medico; in ogni caso, per tutti, si raccomanda una visita di idoneità e relativo certificato con validità annuale. Anche per le persone senza criticità sanitarie, con buona forma fisica e giusto valore ponderale, valgono i criteri illustrati; la loro salute non li autorizza all'inattività, anzi a maggior ragione devono rivolgersi, con la dovuta cautela, gradualità e progressione, verso esercizi di maggior carico fisico e programmi dal profilo allenante più intenso. Il loro obiettivo sarà focalizzato al mantenimento del benessere e della qualità di vita e, nel limite del possibile, a rallentare il decadimento fisico-funzionale.



### **ATTIVITA' FISICA, UN PILASTRO DELLA PREVENZIONE**

Qualche anno fa, in un congresso di Medicina Cinese, uno di noi Autori ha presentato una relazione intitolata: "NON DI SOLO PANE VIVE IL CUORE: La prevenzione cardiovascolare secondo la Medicina Tradizionale Cinese". La relazione aveva lo scopo di sottolineare che per la prevenzione cardiovascolare





(ma il concetto può essere applicato anche ad altri organi e apparati) non bisogna limitarsi agli aspetti alimentari e dietetici, che sono sì importanti, ma non sono gli unici fattori di protezione della nostra salute. Nell'antica medicina cinese (ma il discorso vale anche per la nostra medicina attuale) esistevano i cosiddetti "Sei pilastri della prevenzione", rappresentati dal:

- a) Pilastro ereditario, secondo il quale era opportuno prevenire e curare al meglio le malattie familiari, per esempio nel caso di genitori col diabete cercare di mantenere il peso corporeo, introdurre pochi zuccheri, etc
- b) Pilastro psico-esistenziale, per cui si deve vivere una vita priva di stress, di preoccupazioni inutili, senza irrequietezza o rabbia, etc
- c) Pilastro alimentare, secondo il quale il peso corporeo, la circonferenza addominale e il regime alimentare devono essere ottimizzati
- d) Pilastro respiratorio, per il quale è necessario evitare sostanze ossidanti, evitare il fumo, lo smog, le polveri sottili, e cercare di vivere il più possibile in mezzo all'aria buona
- e) Pilastro terapeutico, che consiste nel trattare al meglio e in fase precoce ogni disturbo o malattia che, progredendo, potrebbe diventare invalidante
- f) Infine, appunto il Pilastro ginnico-dinamico, basato



su una adeguata attività fisica, adattata alle caratteristiche fisiche ed energetiche del paziente, e sull'evitamento della sedentarietà.

Un vecchio detto taoista recita: "L'acqua che scorre non imputridisce mai.", ad indicare che un'adeguato dinamismo corporeo mantiene il più possibile il buon funzionamento dell'organismo.

La "danza per curare le artromialgie" di Tan Yao risale al 2360 a.C. Naturalmente ci saranno ampie differenze a seconda dell'età del soggetto, della sua struttura fisica, del tipo di allenamento che effettua, etc.: l'attività ginnica, oltre che essere adatta alle condizioni fisiche e generali del soggetto, deve es-

sere il più possibile individualizzata, adattata anche ai gusti personali, deve rappresentare un piacevole svago, non un compito o un dovere da svolgere che si va ad aggiungere ai mille impegni quotidiani, affinché possa rappresentare anche un generatore di gioia e benessere.

La riduzione della capacità fisica correlata all'età non è dovuta solo al processo fisiologico dell'invecchiamento ma anche alla diminuzione delle attività fisiche quotidiane senza motivo. Un cuore allenato è un cuore che si mantiene giovane, che fa vivere meglio la quotidianità e si accompagna ad un umore positivo, condizione che contribuisce a vivere più a lungo. I sedentari, infatti, si ammalano di più.

I vantaggi dell'esercizio fisico sono numerosi:

- Può contribuire a ridurre la pressione arteriosa
- "Allena" il cuore, che riduce la propria frequenza sia a riposo che sotto sforzo
- Favorisce il mantenimento del peso corporeo ideale
- Migliora il metabolismo, sia nel diabetico che nel non-diabetico
- E' in grado di ridurre il colesterolo
- Può rendere il sangue più fluido
- Nei pazienti con infarto o scompenso cardiaco determina un miglioramento della frequenza cardiaca e dei sintomi
- Migliora il tono dell'umore sia nel paziente ansioso che depresso e aiuta a smettere di fumare
- Favorisce la socializzazione

## CONCLUSIONI

Ci auguriamo che il quadro presentato possa servire a combattere false convinzioni di alcuni, a dare motivo e spinta a chi già pratica attività fisica, oppure a chi ne ha un approccio addolcito; infine, a indurre tutti gli altri a muoversi adeguatamente.

**PIU' CHE DARE ANNI ALCUORE, CERCHIAMO DI DARE CUORE E LUCE AGLI ANNI!**





# SERATA DEL 27 SETTEMBRE



La sera del 27 settembre, presso il Politeatro di Viale Lucania 18, si è svolta la "Serata musicale per i soci e simpatizzanti in occasione della settimana mondiale del cuore per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

E' stato un piacevolissimo mix tra informazione cardiologica, divertimento, ottima musica e, perché no, anche un momento di raccolta fondi per la nostra Associazione.

La serata si è aperta con la presentazione della simpaticissima Paola Rota, elegantissima in lungoda-sera, esperta presentatrice che ha subito assorbito l'attenzione e la simpatia del pubblico con

il suo carattere coinvolgente, tra battute e momenti di riflessione, ma sempre sul filo della serenità e della assenza di drammatizzazione, pur nell'ambito di argomenti non sempre leggeri come sono quelli di pertinenza cardiologica.

Sul palco le si è subito associata la nostra Presidente, Luisa Cattaneo, che ha mostrato la disinvoltura e la capacità di tenere il palcoscenico come fosse un'esperta attrice, e che ha saputo presentare l'Associazione con le sue iniziative e la sua struttura in maniera semplice e comprensibile a tutti, in modo sintetico ma essenziale ed esaustivo, il tutto condito da amabili sorrisi e battute scherzose. Tra il pubblico anche un'ospite d'eccezione:





# CON FABIO CONCATO

in prima fila si è infatti notata la presenza di Wilma De Angelis, indimenticata artista tra le più melodiche che il nostro Paese abbia espresso in tempi recenti, e che ha preso le vesti di “bambina innocente” quando c’è stato da pescare il numero fortunato della lotteria che ha regalato a una concorrente un weekend a Bormio, presso l’Hotel Miramonti, ed a tale proposito ringraziamo la famiglia Da Zanche.

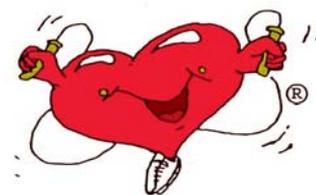
I momenti di presentazione e descrizione del Gruppo Cuore Nuovo si sono alternati con piacevoli intermezzi canori, durante i quali si sono avvicendati vari cantanti, come Claudio e Davide che hanno cantato e suonato egregiamente, tanto che la loro vocalità canora ha echeggiato gagliardamente per tutto il Teatro.

Un altro gradevole intermezzo prima dell’entrata in scena del Big Concato è stato quello di Nunzio con Renato Caruso e Sergio Buttigè, che hanno fatto

rivivere lo spirito del grande Lucio Dalla, del quale hanno interpretato alcune canzoni.

La Presidente ha poi chiamato sul palco il dott. Lomuscio, che ha brevemente descritto le principali iniziative svolte finora dall’Associazione, sottolineando soprattutto le più recenti, come l’insegnamento della rianimazione cardio-polmonare nelle scuole (BLS), la donazione di apparecchi per l’elettrocardiogramma alle ambulanze dell’Intervol, le giornate diagnostico-divulgative negli ospedali, gli incontri periodici coi pazienti, e altre ancora.

Ma, naturalmente, il mattatore della serata è stato Lui, il grande Fabio Concato! Con la sua verve e simpatia ha saputo interagire col pubblico con battute e fulminanti “botta-e-risposta” che hanno deliziato i presenti e l’hanno reso il protagonista indiscusso della serata. Concato ha presentato molti dei suoi successi più famosi, da “Rosalina” a “Guido Piano”, da “Fiore di maggio” a “Tornando

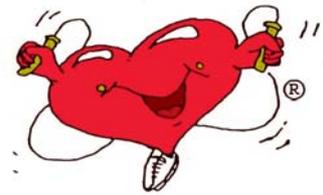
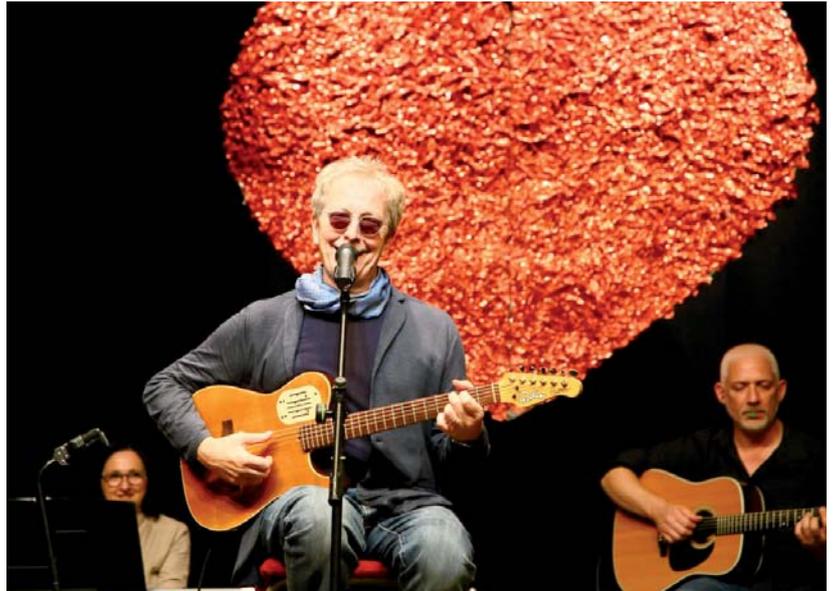




a casa”, facendo anche un gustoso breve siparietto scherzando col pubblico e facendo credere di essere sul punto di pubblicare un brano inedito, tenendo dapprima tutti col fiato sospeso per poi attaccare le note di “Domenica bestiale”, canzone che ha già 36 anni di vita...

Ma il mitico Fabio ha anche dato il via a interessanti riflessioni di tipo sociologico e di costume, non senza gustosi aneddoti sui suoi fan che a volte sbagliano il titolo delle sue canzoni, come “Rosalina” che diventa ora Rosalia ora Rosalinda, “Guido piano”, che diventa Quinto piano, e altre ridicolaggini simili degne del migliore stupidario canzonettistico italiano.

Poco prima di mezzanotte la serata è terminata tra gli applausi del pubblico e la soddisfazione generale per aver trascorso momenti di serenità e di svago.





*Carissimi soci,*

*è con grande piacere che alleghiamo mail di ringraziamento ricevuta da un Istruttore della palestra "Zero Gravity", che ha partecipato al nostro corso BLSD il giorno 22/09/2018.*

*Dopo aver finito il corso, l'istruttore ha acquistato da noi un manichino con l'intento di formare la sua famiglia, gli amici e conoscenti.*

*Queste sono le notizie che ci fanno continuare con sempre più entusiasmo la nostra mission.*

## **GRAZIE DI CUORE!**

Quanto pensate che sia noioso e inutile quello che a volte siete obbligati a fare?

La prendo un po' alla larga... ma abbiate pazienza di leggere tutto se volete la risposta alla domanda...

Casella posta online: "si ricorda a tutti gli istruttori che è obbligatorio dopo due anni, l'aggiornamento del corso sull'uso del defibrillatore, chi non aggiornerà la sua posizione non potrà più allenare alla fine del mese di ottobre".

Questo recitava la mail estiva che è arrivata dalla dirigenza tumminellica al gruppo istruttori come indicazione della federazione.

Insieme a buona parte dello staff immagino che avremo pensato, ci toccà... che due Spalding n°7!

Quindi con Giando, Walter, Lucia ed altri ci siamo fatti il nostro corso di aggiornamento tenuto dal Centro di Formazione BLSD "Gruppo Cuore Nuovo", sulle manovre salvavita in un sabato di fine settembre dove la preoccupazione principale era "cosa devo prendere dopo all'Esselunga per la settimana?"

Lavorando a scuola come docente e avendo già fatto il corso a suo tempo (una decade buona fa in università) ho comprato anche un bambolotto gonfiabile per fare provare la manovra del massaggio cardiaco ai miei ragazzi della scuola secondaria di primo grado... (si capisce? Io ancora mi chiedo perché complicare con le parole tutto... le medie!!!).

A casa invece mia moglie Claudia (ex istruttrice Tumminellica) ha iniziato a giocare con il manichino con i miei figli, facendogli provare il massaggio cardiaco e provandolo lei stessa per la prima volta perchè non aveva mai partecipato ad un corso di rianimazione.

E quindi?

Andiamo avanti...

Ieri mentre Claudia si trovava in giro per Milano ha visto un uomo steso per terra, con un gruppetto di persone attorno, che si agitavano, gridavano e chiedevano aiuto. Vinto il primo momento di paura che gli diceva insistentemente di tirare dritto per la sua strada, mi ha detto che ha deciso invece di vedere se poteva dare una mano. La persona stesa a terra era un signore 60enne cianotico, immobile, che nel cadere aveva probabilmente battuto la testa e che non dava segni di vita, nè respirava. Le persone intorno a lui non dicevano altro che "è andato, è andato" e non sapevano cosa fare. Claudia ha quindi deciso di praticare il massaggio cardiaco che aveva provato sul manichino a casa qualche settimana prima...

Il risultato?

Dopo una ventina di minuti con l'arrivo dell'ambulanza e qualche scarica di DAE, il poveretto ha riaperto gli occhi ed è stato portato in ospedale vivo. La stessa esperienza era capitata anche a me durante una partita anni fa, e i minuti trascorsi fino all'arrivo dell'ambulanza si dilatano nel tempo e sembrano non finire mai, ma tu sai che devi cercare di continuare a praticare le manovre di rianimazione fino a che hai forze in corpo. Quando poi arrivano gli operatori sanitari che prendono in carica la situazione, ti rimane in corpo una tale adrenalina, agitazione e malessere che scoppi per sfogarti a piangere. Cosa che confrontandoci è successo ad entrambi.

Conclusione!

Se una persona è stata aiutata e salvata è per questa volta principalmente per il sangue freddo di Claudia ovviamente, ma per una strana serie di passaggi, mi piace pensare anche per la scelta delle società sportive di formare tutti sull'utilizzo del DAE e sulle pratiche di rianimazione e primo soccorso.

Quindi direi che un pochino la annoto come la principale vittoria tumminellica di inizio stagione!

Se con questo racconto ho suscitato l'interesse anche solo di una persona a interessarsi a questi corsi, ho portato avanti ancora di più il messaggio, perchè ci diciamo sempre "figurati se capita proprio a me..." e in quei momenti vi assicuro che le manovre provate di prima persone sui manichini ritornano subito alla mente e sono fondamentali per salvare la vita di una persona.

Risposta? Ognuno trovi la sua!

Saluti a tutti.

**Alessandro Zinni**  
**Istruttore Under13 Bianca**





# GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2018

**Giornata Mondiale del Cuore 2018**

Medici, Psicologi, Dietiste e Infermieri delle U.O. di Cardiologia e Specialisti del Centro Antifumo sono a disposizione per un controllo preventivo e gratuito di:

**Pressione Arteriosa**

**Colesterolemia**

**Glicemia**

**Valutazione del rischio Cardiovascolare**

**Sabato 29 settembre dalle 9 alle 12**  
**Presidio Ospedale San Paolo - Atrio Centrale**  
via A. di Rudinì n. 8 - Milano

Gruppo Cuore Nuovo  
Centro Cuore San Paolo  
Regione Lombardia  
ASST Santi Paolo e Carlo

il Cuore (GMC). Da oltre 17 anni questa campagna mondiale è promossa e coordinata in Italia dalla Fondazione Italiana per il Cuore, membro nazionale della World Heart Federation, in collaborazione con Conacuore (oltre 100 associazioni di pazienti) e la Federazione Italiana di Cardiologia (FIC), partner storici di questa iniziativa, con il patrocinio di numerosi enti e delle Società Scientifiche nazionali.

L'obiettivo della Campagna è informare e sensibilizzare sull'importanza di un'efficace prevenzione delle malattie cardiovascolari che, ancora oggi, sono la prima causa di morte in Italia e nel mondo. La GMC 2018 si inserisce nel percorso di raggiungimento dell'obiettivo posto dall'OMS nella Campagna "25by25", con la riduzione del 25% di mortalità precoce per malattie non trasmissibili, come le malattie del cuore e dei vasi, e il diabete, entro il 2025.

Nell'ambito di tali iniziative, Sabato 29 Settembre, presso l'atrio dell'Ospedale San Paolo, è stata eseguita la valutazione del Rischio Cardiovascolare Globale con l'offerta gratuita delle seguenti prestazioni a tutti i soggetti: misurazione della glicemia, della

Più di 100 prelievi per glicemia e colesterolemia totale, misurazione della pressione arteriosa da parte di Infermieri della Cardiologia e volontari del Gruppo Cuore Nuovo; calcolo del rischio cardiovascolare da parte di tre cardiologi e altrettanti specializzandi in Cardiologia; valutazioni della massa corporea, del peso-forma e consigli dietetici in base alla patologia da parte delle dietiste; preziosi consigli del diabetologo e quelli della psicologa del Centro Antifumo dell'ospedale: questo e altro è avvenuto il 29 Settembre nell'atrio dell'ospedale San Paolo. In questa giornata di settembre si celebra ogni anno in ogni nazione la Giornata Mondiale per





colesterolemia totale, della pressione arteriosa. Medici strutturati e specializzandi dell'U.O.C. di Cardiologia, dopo la misurazione dei vari parametri e del calcolo del rischio individuale, hanno risposto ai vari quesiti posti sui metodi per la correzione dei vari fattori di rischio cardiovascolare. Dopo la valutazione cardiologica i pazienti "a rischio" erano dirottati dai vari specialisti, secondo le patologie: dalle dietiste Miele e Frigè per la rilevazione parametri antropometrici (peso, altezza e circonferenza vita), definizione di BMI, spiegazione e distribuzione indicazioni dietetiche per corretta alimentazione/diabete/ipercolesterolemia/dislipidemia mista; dal Dr. Manfrini se affetti da diabete mellito o se il riscontro della glicemia basale ri-



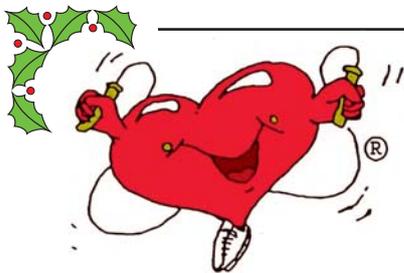
sultava fuori range; dalla Dott.ssa Mariani, Psicologa del Centro Antifumo se fumatori "pentiti" o da convincere a intraprendere la via della "redenzione".

Questa manifestazione si è potuta svolgere anche quest'anno non solo per merito delle persone sopra citate,

alle quali va il nostro sentito ringraziamento, ma anche dei volontari del Gruppo Cuore Nuovo, infaticabili nel montare e smontare le postazioni, distribuire volantini, dirigere le operazioni, intrattenere il pubblico in attesa, nonché prendere parte all'esecuzione dei prelievi insieme agli infermieri della Cardiologia.

E' grazie al contributo di tutti che la manifestazione ha avuto ancora una volta successo e riscosso il gradimento dei numerosi visitatori.





# 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.

