

Fare attività fisica fa sempre bene

Fare attività fisica fa sempre bene, anzi è fondamentale a qualsiasi età! Volendo dare dei consigli utili e facilmente applicabili dico che già fare 10 mila passi al giorno è importante.

E poi c'è il COVID che ha sconvolto la nostra esistenza ed ha modificato profondamente le nostre abitudini.

Ci ha lasciato peraltro in eredità non solo ansia e paura ma anche tanta troppa "pancetta" infatti con le chiusure la gente ha mangiato di più e si è mossa meno e quello che ora stiamo osservando un significativo incremento del peso corporeo.

Il sovrappeso si correla con le principali malattie cardiovascolari quali l'infarto, l'ictus e l'ipertensione e il miglior modo di prevenirle è anche migliorare il proprio stile di vita.

L'attività fisica è necessaria anche post COVID perchè ci permette non solo di rimetterci in forma ma anche di re-allenare i nostri polmoni che sono stati particolarmente colpiti durante la pandemia.

Ma quale attività fisica fare?

Consiglio preferibilmente quella isotonica meglio aerobica (quindi belle camminate, corsa, tennis, nuoto) da fare tutti i giorni (anche fare le scale è attività fisica come

pure il giardinaggio) accompagnata però da una dieta alimentare sana, povera di grassi e ricca di frutta e verdura. Il rischio è sì di muoversi ma se non ci "cuciamo" un po' la bocca i nostri sforzi saranno inutili.

Una domanda che spesso mi pongo ai pazienti è: ma io posso prescindere fare attività fisica?

Direi che è sempre meglio capire da dove partiamo perchè al di là delle malattie che uno può avere avuto è sempre opportuno fare una visita e un ECG per capire come stiamo. Se poi abbiamo avuto il COVID e continuiamo ad avere dispnea, meglio fare anche un ecocardiogramma,

Fare sport fa bene, in modo intelligente e controllato, il vero nemico ricordiamocelo sempre è la poltrona: questa fa davvero male.

*Prof. Stefano Carugo
Direttore cardiologia
Policlinico di Milano
Università di Milano*



ALIMENTAZIONE E LUOGHI COMUNI



INTRODUZIONE

Nella nostra vita incontriamo di continuo luoghi comuni, credenze popolari diffuse che a volte sono semplici deformazioni o esagerazioni della realtà, come quando si ritiene di poter curare il mal di stomaco con un po' di zenzero o liquirizia, mentre a volte sono fantasticherie, ossia invenzioni di sana pianta che nulla hanno a che vedere con la realtà scientifica oggettiva, come quando si ritiene che sulle ustioni vada messo dell'olio (forse per fare un braccio fritto?), o in altri campi del sapere si ritiene che le piramidi le abbiano costruite gli alieni o che la terra sia piatta. In questo articolo vorrei esaminare alcuni luoghi comuni esistenti nel campo dell'alimentazione, che possono talora fuorviare i pazienti per quanto riguarda la loro condotta igienico-preventiva, non solo in campo cardiologico ma, come vedremo, anche in altri campi della patologia e della prevenzione umana.

Una corretta alimentazione, infatti, rappresenta un formidabile compagno di strada di tutta la strategia terapeutica e preventiva in molte malattie: al giorno d'oggi noi cardiologi sappiamo che oltre alle prescrizioni farmacologiche si può contribuire a curare e a prevenire diverse cardiopatie con prescrizioni igieniche adeguate, che hanno un valore analogo a quello di alcuni farmaci: si pensi, ad esempio, alla prescrizione di un adeguato regime alimentare associato ad attività fisica costante nei soggetti con alterazioni del metabolismo lipidico o nei diabetici. È però necessario non incorrere in errori di valutazione o di interpretazione, quando si considera l'alimentazione, per evitare di rinunciare



ad alimenti che fanno bene (o che non fanno male), ma anche per evitare di assumere alimenti dannosi per la patologia esistente.

Prendiamo dunque in considerazione alcuni tra gli alimenti più consumati dalla stragrande maggioranza delle persone, e vediamo gli aspetti corretti e le false notizie su di essi, cominciando dall'alimento principe per noi italiani, che è la pastasciutta.

LA PASTA

Un primo luogo comune da sfatare consiste in



una esagerazione della verità, ossia che la pasta vada eliminata per seguire una dieta sana: se è vero che introdurre un'eccessiva quantità di pasta può provocare aumento di peso e, nei diabetici, della glicemia, è anche vero che la pasta, in quantità moderate, ha molti aspetti positivi e si inserisce a pieno titolo nel migliore



regime alimentare del mondo, ossia la dieta mediterranea.

Un nutrizionista e gastroenterologo, Luca Pirretta, membro del consiglio direttivo della Società Italiana delle Scienze dell’Alimentazione, sostiene che il cibo deve dare gioia, e che nessuna dieta funziona quando è troppo severa. La pasta, tra l’altro, contiene triptofano, una sostanza che favorisce il rilascio di serotonina, l’ormone del buonumore: pensiamo a quante occasioni di gioia sono collegate a pentole fu-



manti e a cucchiainate di sugo. Il pranzo della domenica, le lasagne della nonna, la spaghetтата di mezzanotte con gli amici ...

I ricercatori dell’università di Murcia, in Spagna, sono dello stesso avviso, ritenendo che la dieta mediterranea sia la più adatta alla vita sociale e, pertanto, la più facile da seguire: si perde peso più lentamente, ma il risultato è assicurato, soprattutto se la si associa a un’adeguata attività fisica.

Ricavare il 45–60% delle calorie dai carboidrati aiuta a creare un sano bilanciamento tra le sostanze nutritive, e protegge la salute, e questo è provato dalla letteratura scientifica dell’ultimo mezzo secolo: si riduce l’incidenza di malattie cardiovascolari, di ictus e di alcuni tumori.

Al contrario di altri regimi alimentari, il “made in Italy” non affatica fegato e reni, perché aiuta a non sbilanciare l’alimentazione in favore di

cibi proteici (carne, pesce, uova e formaggi, principalmente). Inoltre, una porzione ragionevole di pasta tiene sveglie concentrati, perché le cellule del sistema nervoso centrale utilizzano quasi esclusivamente il glucosio come fonte energetica.

Si noti che non sono i carboidrati in sé i responsabili di aumento di peso e malattie correlate (come il diabete e l’obesità), bensì le calorie in eccesso, dovute a piatti troppo abbondanti o all’aggiunta di salse e condimenti poco “mediterranei”. Un piatto di pasta e uno di riso contengono la stessa quantità di carboidrati, ma hanno due indici glicemici diversi (cioè la capacità di provocare picchi glicemici nel sangue dopo il pasto), perché la tipologia di amido e il processo di essiccazione riducono la digeribilità dell’amido presente nello strato esterno della pasta, rallentandone la digestione. Per fortuna esistono degli accorgimenti che ne aumentano il potere saziante e ne riducono l’indice glicemico, e questi accorgimenti si possono così riassumere:



1. Scegliere la versione integrale di grano o altri cereali come farro, kamut, orzo, mais, segale
2. Cuocere la pasta al dente, per mantenere più basso l’indice glicemico
3. Preferire i formati di pasta lunga, perché dopo la cottura aumentano di due volte e mezzo il loro peso, e quindi saziano di più e prima
4. Condirla con le verdure

E la pasta all'uovo? Confezionata o fatta in casa, è una prelibatezza che ci si può concedere anche due volte la settimana. Ha un maggior contenuto di proteine e grassi, ma le calorie sono più o meno le stesse: solo se si ha una forte ipercolesterolemia, conviene mangiarla solo due volte al mese.



La pasta, contrariamente un altro luogo comune (secondo il quale la pasta non va consumata a cena), può essere consumata anche di sera, e in particolare viene consigliata a chi è stressato, a chi ha insonnia e alle donne che soffrono di sindrome pre-mestruale, perché la presenza di carboidrati induce la sintesi di insulina, la quale a sua volta consente un miglior assorbimento del triptofano e della melatonina (l'ormone della buonanotte!). Un sonno ristoratore è inversamente correlato all'aumento di peso, in quanto riduce gli ormoni responsabili della fame, soprattutto la grelina: per dirla in modo semplicistico, ma reale, dormire di più fa ingrassare di meno. Inoltre, le vitamine del gruppo B, presenti in quantità maggiore nella pasta integrale, facilitano il rilassamento muscolare.

LA FRUTTA

La frutta in generale ha proprietà benefiche, in particolare quella di colore blu/viola. Ricercatori dell'Università di East Anglia (GB) insieme a

quelli della Harvard University (USA) hanno studiato la capacità protettiva dei mirtilli sul cuore. 115 persone tra i 50 e i 75 a. con sindrome metabolica hanno mangiato una tazza di mirtilli al giorno: si è visto che l'elasticità delle arterie e la funzione cardiovascolare miglioravano. Il rischio di malattie CV è sceso del 12-15%. Questo è dovuto agli antociani, sostanze anti-ossidanti che danno il colore al mirtillo (che tra l'altro favorisce anche il metabolismo in generale e la flora batterica intestinale).

Uno dei più famosi luoghi comuni sulla frutta riguarda le banane, anche se non si tratta di una convinzione totalmente sbagliata, ma senza dubbio sovrastimata. Tutti pensano che la banana sia straricca di potassio, per cui quando si suda troppo, quando ci sente deboli, quando si avvertono crampi muscolari, questo viene messo tout court in relazione a una carenza di potassio (anche questa, cosa non sempre vera), e si ritiene che sia necessario assumere alte dosi di potassio, preferibilmente con le banane.



Certamente è vero che la banana contiene parecchio potassio, circa 350 milligrammi ogni 100 grammi di parte mangiabile.

Ma è francamente esagerata tutta questa sua esaltazione, in quanto il potassio è così abbondantemente distribuito in moltissimi alimenti che una sua carenza è molto improbabile in un soggetto sano. Un suo deficit vero e proprio può essere legato a particolari condizioni morbose, e solo se è grave e prolungato può portare a danni renali o ad aritmie cardiache. Il potassio, si diceva, è presente in tantissimi cibi:



frutta, verdura, carni fresche, per esempio. E anche tra frutta e ortaggi troviamo molti prodotti più ricchi di potassio della banana, anche se questa loro virtù non è ben conosciuta:

Il kiwi ha 400 mg per 100 grammi di polpa

Castagne fresche: 395 mg

Olive nere: 430 mg

Ribes: 370 mg

Carciofi: 380 mg

Cavoletti di Bruxelles: 450 mg

Finocchi: 395 mg

Indivia: 380 mg

Patate: 570 mg

Rucola: 470 mg

Avocado: 400 mg

Spinaci: 530 mg

Per non parlare della frutta secca o essiccata:

Albicocche essiccate: 980 mg

Arachidi: 680 mg

Castagne secche: 740 mg

Fichi secchi: 1000 mg

Mandorle: 780 mg

Nocciole: 470 mg

Pistacchi: 970 mg

Prugne secche: 830 mg

E inoltre non sono pochi i cibi nei quali la presenza del potassio è vicina a quella delle banane, ossia oscilla tra i 250 e i 330 mg, come il cocomero, le albicocche fresche, pesche, fichi freschi, ananas, pompelmo, melagrana ...

Un altro luogo comune non sbagliato, ma di gran lunga esagerato è il convincimento che le banane facciano ingrassare: per essere un frutto, le banane contengono poca acqua e più zuccheri e amidi, per un valore calorico di 65 Calorie ogni 100 grammi di parte edibile, quindi solo lievemente superiore a quello della maggior parte degli altri tipi di frutta comunemente consumata, quindi non meritano di essere evitate da chi teme di ingrassare. In più, il loro amido è completamente digeribile solo a maturazione completa, e dal punto di vista vitaminico e minerale possono vantare ben poco.



Da cosa nasce dunque la fama di questo frutto? Certamente dalla sua gradevolezza, dalla facilità con la quale la si può sbucciare (è incredibile quante persone trascurino la frutta confessando candidamente di essere troppo pigre per sbuciarla!), dal suo inserimento (ben schiacciata) nella dieta del bambino fin dal terzo-quarto mese di vita, e anche dalla pubblicità che le hanno fatto tanti sportivi che la utilizzano da sempre, anche a competizione in corso, sia appunto per il suo contenuto di potassio, che per il suo 15% di zuccheri a rapida assimilazione.



A proposito di vaccini ...



Dott. Giuseppe Occhi

Un vaccino è una preparazione rivolta ad attivare il sistema di difesa dell'organismo, conferendo ai soggetti a cui è somministrato una resistenza specifica nei confronti di una determinata malattia infettiva.

La base della creazione di un vaccino parte da lontano:

durante la Guerra del Peloponneso tra Atene e Sparta (431 a.C.) nel corso di un'epidemia di peste venne notato che chi era già stato colpito da questa malattia ed era guarito aveva meno probabilità di contrarla una seconda volta.

Ma fu alla fine del XVIII secolo che ebbe inizio l'era delle vaccinazioni, quando Edward Jenner mise a punto questa pratica che si sviluppò in seguito, occupando un posto di assoluto rilievo nella storia della medicina e dell'umanità.

La vaccinazione può essere considerata una delle principali conquiste della medicina moderna, con un tasso di successo che nessun'altra terapia può vantare.

Eppure ancor oggi c'è chi pontifica contro i

vaccini (In rete è boom di fake news), paventando mancanza di efficacia e imprevedibili conseguenze avverse di una pratica che costituisce l'unico strumento per uscire dalla grave pandemia in atto.

Vaccinarsi è una scelta di responsabilità, un dovere morale; di fronte a una malattia così contagiosa e che causa tanti morti è necessario tutelare la propria salute ed è doveroso tutelare quella degli altri, specie delle persone più fragili e vulnerabili.

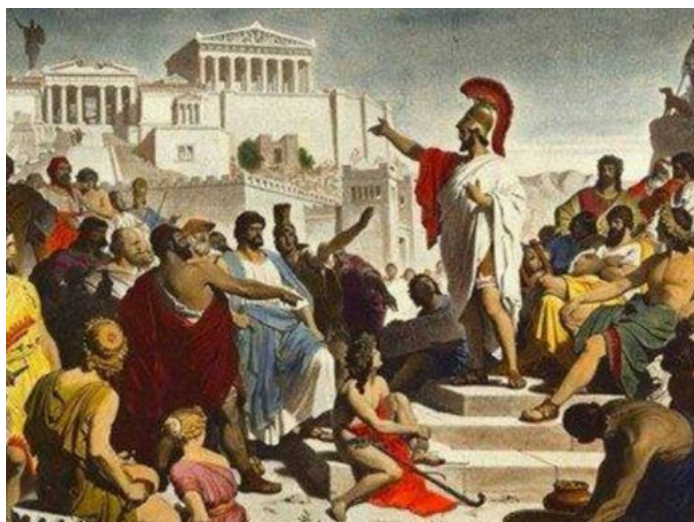


Vaccinarsi è una scelta personale, che la legge rispetta non imponendola, ma non individuale; chi i rifiuta la vaccinazione espone a un rischio non solo se stesso, ma anche gli altri.

La sua scelta rallenta il contenimento della pandemia, in quanto continuerà a essere potenzialmente contagiabile e quindi contagioso, a danno di tutti coloro che non possono essere vaccinati o su cui la vaccinazione non ha effetto.

Non sono mancati nelle prime settimane dell'anno moniti autorevoli in questo senso, a partire da quello del presidente Mattarella, che nel tradizionale messaggio di fine anno ha affermato: «Vaccinarsi è una scelta di responsabilità, un dovere».

Anche papa Francesco, nell'intervista trasmessa da Canale 5 il 10 gennaio, ha dichiarato che vaccinarsi «È un'opzione etica, perché tu ti giochi la salute, la vita, ma ti giochi anche la vita di altri».



I pazienti con malattie cardiovascolari, in caso di contagio da COVID-19, rischiano di avere maggiori complicanze.

Si stima infatti che il 20% dei pazienti affetti da problemi cardiovascolari vada incontro a conseguenze severe dopo aver contratto COVID-19.

Il vaccino non ha nessun effetto negativo sulla patologia ed anche nei pazienti con patologie cardiocircolatorie è stata dimostrata la sua l'efficacia e la sicurezza.



Non vi sono interazioni tra vaccino e farmaci: il vaccino è efficace anche per i pazienti che assumono farmaci per il proprio cuore e, allo stesso modo, i farmaci non riducono la loro efficacia per colpa del vaccino.

Per quanto riguarda pazienti che già hanno contratto il COVID-19 e sono guariti, non vi sono controindicazioni a sottoporsi a vaccinazione. Il vaccino in questo caso si limita a potenziare la risposta immunitaria che nel paziente potrebbe già essere presente.

In conclusione, alla domanda se i pazienti cardiopatici debbano vaccinarsi contro il COVID-19 la risposta è semplice: assolutamente sì.

Edward Jenner, il padre dei vaccini

Nel XVIII secolo il vaiolo, malattia nota fino dai tempi degli Egizi, infuriava in tutta Europa e nelle colonie del nuovo mondo causando centinaia di migliaia di vittime.

Fu verso la fine del secolo che Edward Jenner (1746-1823) si dedicò alla battaglia contro il vaiolo e che portò alla scoperta della vaccina-



zione come tecnica per sconfiggere le malattie infettive.

Medico inglese, a 24 anni aveva aperto a Berkeley uno studio prestando la propria opera ai contadini ed ai signorotti locali, coltivando inoltre la sua passione per la zoologia: ricerche sulle volpi, sui ricci, sulle lucertole, sulle anguille, sul piumaggio degli uccelli, sulle abitudini del cuculo.

Jenner ripensava spesso alle parole udite da una contadina: "Io non posso prendermi il vaiolo perché ho già avuto quello delle mucche!"

Questa era per altro un'opinione piuttosto accreditata presso i contadini ed i mungitori della zona. In pratica, mungendo le vacche affette dal vaiolo vaccino, chiamato cowpox, alcuni contadini si contagiavano e dopo qualche giorno presentavano sul palmo delle mani alcune pustole che presto guarivano. Dopodiché risultavano resistenti al vaiolo umano. Jenner osservò che in realtà i contadini contagiati dal vaiolo bovino (cowpox), una volta superata la malattia, non si ammalavano della sua variante umana (smallpox), di gran lunga più grave. In pratica una "piccola infezione" quale il vaiolo bovino immunizzava contro il vaiolo umano.





Da questa osservazione nacque l'idea chiave: inoculare nell'uomo il pus delle pustole del vaiolo vaccino

Il 17 maggio 1796 va ricordato come una pietra miliare per la storia della medicina. In quel giorno Jenner prelevò del pus dalla pustola di una lattaia ammalata di cowpox e lo iniettò nel braccio di un ragazzino di 8 anni di nome James Phipps.

Dopo una settimana il piccolo ebbe un po' di febbre, una piccola eruzione nel punto di inoculazione e un lieve indolenzimento all'ascella.

Il 1° luglio Jenner somministrò a James del pus vaioloso umano: Come da lui previsto non vi fu alcuna reazione: il bambino era immunizzato!

James fu il primo a diventare immune al vaiolo senza esserne mai stato ammalato. Una successiva inoculazione di questo pus si rivelò altret-



tanto innocua.

Dopo due anni di applicazione di questo metodo Jenner nel 1798 pubblicò i risultati del proprio lavoro, introducendo il termine di virus, solo nel suo significato latino di "veleno".

Nonostante i successi ottenuti, i membri della Royal Society mostrarono scarso entusiasmo; addirittura dichiararono di non essere minimamente convinti e che nessuno di loro si sarebbe sognato di vaccinare i propri figli.

Tuttavia i risultati diedero ragione a Jenner la cui fama si diffuse oltre Europa e che a 64 anni ricevette dall'Università di Oxford in titolo di MD *ah* honorem.



In Italia, fu Luigi Sacco (1769-1836) a diffondere la pratica della vaccinazione contro il vaiolo. Medico nato a Varese, laureato a Pavia e primario dell'Ospedale Maggiore di Milano, alla fine del 1799 vaccinò sé stesso e cinque bambini con il pus raccolto da due vacche affette da cowpox.

A distanza di tempo, verificò l'avvenuta immunità sua e dei vaccinati con l'innesto di pus di vaiolo umano.

Nel 1806 Sacco riferì di avere fatto vaccinare o vaccinato personalmente più di 130.000 persone.

In poco tempo i vaccinati nel Regno d'Italia superarono il milione e la mortalità da vaiolo si ridusse drasticamente.

La vaccinazione antivaiolosa fu resa obbligatoria nel Regno d'Italia per tutti i nuovi nati, a partire dal 1888; tale obbligo è stato abolito in Italia nel 1981, dopo che nel maggio 1979 l'Organizzazione Mondiale della Sanità aveva decretato eradicato il vaiolo.

Dalla RSA "Villa del Sorriso" di Bormio: due tappe per il ritorno alla vita

Il sapore antico dell'abbraccio

"E' stata dura, ma siamo ancora qui".

È novembre quando il virus bussa a Villa Sorriso, fuori nevica, e il paese si accende per il Natale.

Sapevamo che prima o poi sarebbe arrivato il momento, e per quanto ci fossimo preparati, non potevamo crederci.

Una presenza invisibile, simile a un ladro, che prima spia bene e poi sferra il colpo all'improvviso.

La tecnologia, le videochiamate quotidiane tra ospiti e parenti hanno provato, e provano tutt'ora, a lenire la ferita del distacco.

Un Natale diverso, questo si sapeva, inaspettato, ma che nonostante tutto è stato Natale, grazie all'arrivo della stanza degli abbracci che ha "regalato" ai nostri ospiti ciò che un tempo era gratuito: il conforto di un abbraccio.

Un regalo reso possibile, in primis, dal nostro Direttore Sanitario Giuseppe Occhi che ha coinvolto tutti nella necessità di costruire un ponte con il mondo esterno, e che ha visto nell'Abbraccio il farmaco irrinunciabile.

Grazie per aver reso più umana "Villa del Sorriso" in questo difficile momento per il mondo intero.



***"Non ci sono vecchi senza dolori,
giovani senza amori e maggio senza fiori"***

Un giorno nel mese più bello dell'anno, dopo un anno e mezzo, le porte di Villa Sorriso si sono aperte per una boccata d'aria.

Gli anziani non potevano credere ai propri occhi! E qualcuno ai propri piedi!!

Certo, senza i volontari Mauro, Gabriele "Lele", Josè non sarebbe stato fattibile, ma per fortuna, l'amore incondizionato e la solidarietà, il territorio ce lo insegna ancora ...

***L'ansia preparatoria, quasi adolescenziale
su quale giacca indossare,
che scarpe calzare
(come sarà il tempo?)
e quell'accessorio da non dimenticare:
la mascherina!***

Accompagnati per un breve tratto dalla nostra Dottoressa Vale Baroni e dal Direttore Sanitario Giuseppe "Beppe" Occhi che, come due genitori amorevoli hanno ancora una volta sostenuto gli anziani nel loro percorso, ci siamo incamminati verso una nuova fase.

Certo, di percorsi tortuosi gli anziani ne hanno conosciuti parecchi eppure vorrei raccontarvi



l'entusiasmo di quella giornata di Maggio!
Dove siamo andati? A vedere la nuova casa di riposo in costruzione e ad ammirare, al contempo, le rose di Bormio in procinto di sbocciare.

Speriamo di essere all'inizio di un processo di "normalizzazione" e aspettiamo che arrivi presto il giorno in cui applaudire Claudio e Guido che con la loro musica e la loro voce, il loro entusiasmo e la loro simpatia hanno rallegrato passati pomeriggi. Sappiamo che anche loro aspettano l'occasione e per questo vogliamo ringraziare fin da ora i due cantanti e tutto il Gruppo Cuore Nuovo. In alto i cuori !



Le animatrici

Ciao Piero ,

tu che per tante socie eri l'amico che, ai banchetti delle giornate del cuore, offriva alla gente le spiegazioni delle nostre attività, sempre sorridente e accattivante; sempre pronto a dare una mano per qualsiasi iniziativa si proponeva al Direttivo, dando spesso suggerimenti preziosi.

Tu che per me eri il "socio sindaco" ma, la legge del terzo settore ci ha eliminato non prevedendo più il collegio dei sinda-



ci, e mi hai lasciato sola a fissare i bilanci, che ora devono ancora essere approvati ma senza la tua attenta competenza e senza il tuo arguto spirito di osservazione che aiutava tutti.

Tu che sei stato sempre con noi con la tua voglia di fare e di aiutare incarnando il vero spirito del volontario.

Tu che per i ragazzi eri l'amico sciatore e li portavi sulle piste di Bormio e poi ti fermavi ad aspettare un cardiologo, che non era bravo come te sulla neve e lasciavi andare i ragazzi!

Tu che ti illuminavi guardando la tua Mirella che sembrava vivere al tuo sole perché tu non facevi ombra mai a nessuno.

Tu amico di tutti noi sempre gentile, sempre sorridente, un gentiluomo di altri tempi, ci manchi e ci mancherai tantissimo, allora continua a sorriderci ovunque tu sia e continua, sci ai piedi, a divertirti come un ragazzino felice.

PS:

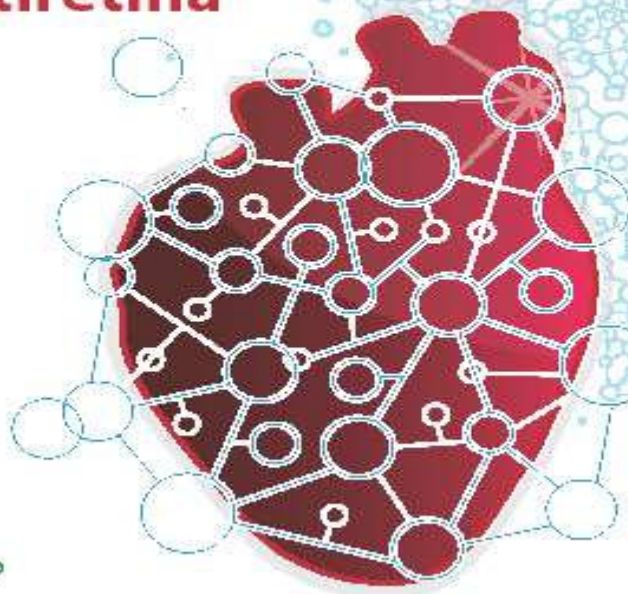
"Sciatore" saluta la "Maestra e Babbo Natale" per il diavoletto biondo (ormai uomo) che vi ricorda sempre con tanto affetto.



Manifestazione **“CUORE E SALITE”**

In occasione della ricerca sulla AMILOIDOSI CARDIACA da Transtiretina, il 25 settembre 2021 è stata organizzata a Milano dalle ore 10.00 fino alle ore 15.00 una “salita” sul tetto del Duomo organizzata dall’Associazione per il Policlinico di Milano e dall’Associazione Gruppo Cuore Nuovo di Milano.

Amiloidosi Cardiaca da Transtiretina (ATTR-CM)



**LO
SAPEVI
CHE**

L'amiloidosi cardiaca da transtiretina

viene generalmente diagnosticata con ritardo, data l'aspecificità dei sintomi, che possono essere comuni ad altre patologie.

La diagnosi precoce

è un fattore chiave per fermare la progressione della malattia poiché l'accumulo di sostanza amiloide aumenta nel tempo e causa la malattia del cuore.

Parlane con il tuo medico se avverti i sintomi.



UOC CARDIOLOGIA POLICLINICO DI MILANO

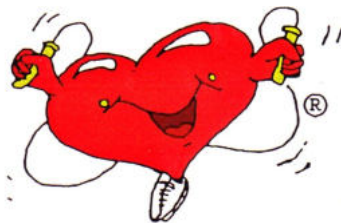
ASSOCIAZIONE PER IL POLICLINICO ONLUS

Via Francesco Sforza 35, Milano - Telefono: 02 5503 8596



Associazione GRUPPO CUORE NUOVO O.D.V.

Via Agostino Depretis 13, Milano - Tel 3495660350



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, RIABILITAZIONE POST-INFARTO E POST-INTERVENTO CARDIOCHIRURGICO

Associazione iscritta nel Registro Generale Regionale del Volontariato della Lombardia al foglio 278, n. 1105
Associazione iscritta nel Registro Anagrafico delle Associazioni del Comune di Milano, al foglio 11, n. 71

IL CARDIOLOGO RISPONDE

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

Cordialmente, *Diego Tarricone*



Dott. Diego Tarricone



Dott.ssa Loredana Frattini



Dott. Giuseppe Occhi



Dott. Alberto Lomuscio



Prof. Stefano Carugo



Prof. Marco Guazzi

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, 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, A - 20142 MILANO - RECAPITO POSTALE C/O BONDIOI-GALBIATI - VIA LEONE TOLSTOI, 45 - 20146 MILANO
internet: www.gruppocuorenuovo.it - e-mail: guido_galbiati@fastwebnet.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: IT7210200801673000102958998
oppure

2) Posta: Conto Corrente N° 10650232

Codice IBAN: IT57H0760111000000010650232

entrambi intestati a: GRUPPO CUORE NUOVO, Via A. Depretis, 13 - 20142 - Milano

Codice Fiscale: 92007430140

PER INFORMAZIONI:

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

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

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

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

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

