

ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO GRUPPO CUORE NUOVO MILANO

Pubblicazione O.D.V. "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 XXX - N. 2
2022**

Auguri per un sereno Natale 2022



Carissimi,

Il tempo che velocemente trascorre ci riporta ad un nuovo Natale. Più che di dovere, è di cuore che entro nuovamente nelle vostre case per gli auguri natalizi, non tralasciando bilanci e ricordi.

Per questi ultimi, di particolare significato sono state le attività di BLSD del nostro Centro di Formazione. Tra que-

stehanno ottenuto notevole successo quelle dirette ai ragazzi del quinto anno dei licei milanesi (Tito Livio e Beccaria) e al personale dell'Istituto Oncologico Europeo dove sono stati formati n. 23 "ricercatori scientifici".

Un ringraziamento va agli istruttori e ai direttori BLSD dr.ssa Frattini e dr. Tarricone per il tempo dedicato all'organizzazione e allo svolgimento teorico e pratico dei corsi, unitamente ai nostri Guido Galbiati e Pinuccia Bondioli per l'applicazione della complessa parte burocratica amministrativa.

Ringrazio anche il carissimo Dott. Lomuscio che ha tenuto mensilmente l'incontro con i cardiopatici "Un cardiologo al tuo fianco", sempre molto apprezzato da tutti partecipanti. Come preannunciato nell'ultima Assemblea, posso oggi confermarvi che con la registrazione all'Agenzia delle Entrate, di cui la normativa emanata nel 2017 ha disciplinato il mondo delle associazioni e degli altri enti senza scopo di lucro che perseguono fini solidaristici, o di utilità sociale, siamo definitivamente iscritti al RUNTS (Registro Unico Nazionale del Terzo Settore). Quindi a tutti gli effetti di legge siamo diventati: "ENTE TERZO SETTORE - GRUPPO CUORE NUOVO - Organizzazione di Volontariato".

Tutto ciò è potuto avvenire grazie anche a tutti voi che costantemente ci seguite e partecipate alle nostre iniziative.

Auguro a voi e alle vostre famiglie che il calore e la gioia del Santo Natale entrino in ogni casa e possano regalarvi tanta serenità.

Da parte mia e di tutto il Consiglio Direttivo.

Buon Natale e Felice Anno Nuovo!

Luisa Cattaneo



considerazioni sulle difese immunitarie



Dott. Alberto Lomuscio

INTRODUZIONE

La Medicina moderna si sta sempre più avvicinando a forme di pensiero medico di tipo "olistico", ossia quelle visioni globali del corpo umano che non considerano più un disturbo o una malattia semplicemente legati al puro malfunzionamento isolato di un organo o di un tessuto, bensì

come il risultato di un intreccio di fattori e cause che coinvolgono, oltre all'organo che presenta i sintomi, anche gli aspetti psicologici, relazionali e funzionali di altri organi e strutture, oltre che dell'intera persona.

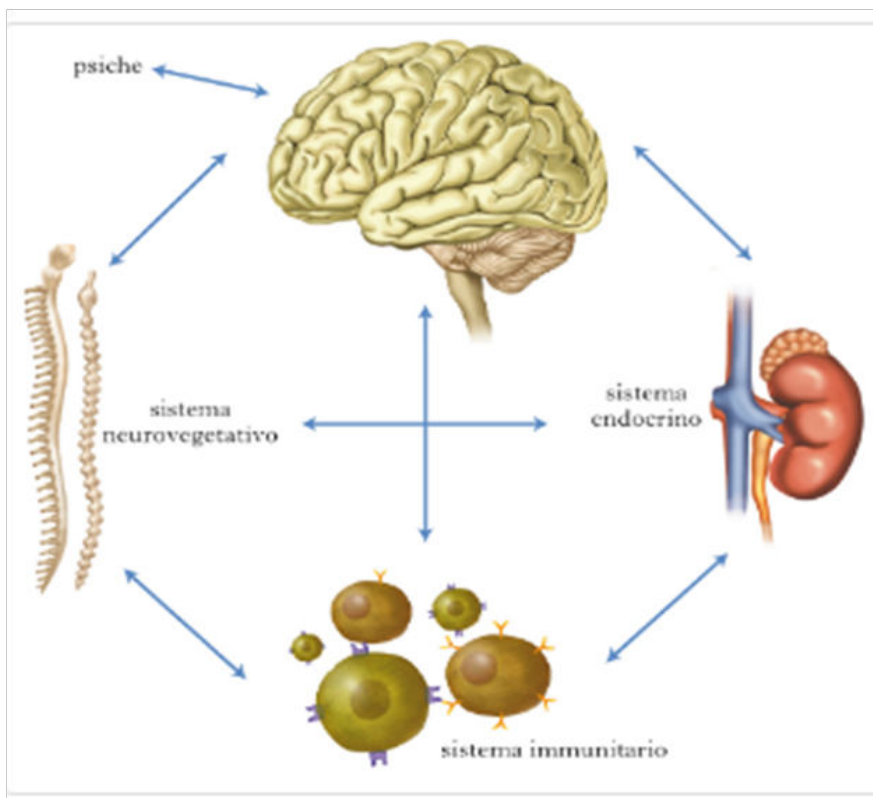
I settori "di punta", ossia quelli più avanzati e moderni in tal senso, sono prevalentemente due: la Medicina Psicosomatica e la Psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI).

I settori "di punta", ossia quelli più avanzati e moderni in tal senso, sono prevalentemente due: la Medicina Psicosomatica e la Psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI).

La prima studia, e pone in relazione, gli eventi e gli a-

spetti psico-esistenziali con i disturbi più eminentemente clinico-organici manifestati dal paziente, come ad esempio uno stress prolungato che alla lunga provoca la comparsa di una cardiopatia ischemica (se ovviamente il soggetto è predisposto alla stessa per fattori genetici, metabolici, costituzionali etc); però esiste anche la possibilità opposta, in cui cioè il problema non è più primariamente psicologico con conseguenze organiche (somatiche), ma si tratta del contrario. Il paziente può avere un problema somatopsichico (il contrario di quello psicosomatico), se ha una malattia primariamente organica (per esempio un tumore) che genera una turba psicologica per conseguenza (per esempio una depressione reattiva alla diagnosi e al timore per la propria vita).

La PNEI è invece quella nuova branca della medicina, che attraversa trasversalmente ben 4 specialità (psicologia, neurologia, endocrinologia e immunologia), secondo la quale malattie o alterazioni di uno dei quattro settori menzionati si può riflettere su uno o più degli altri tre, rendendo così molto più problematica la diagnosi e più difficile la realizzazione di una strategia terapeutica completa ed efficace. I riscontri sperimentali, sia clinici che di laboratorio, sono ormai numerosissimi per quanto riguarda la PNEI, che è ormai universalmente accettata e studiata.



CAUSE DI DIMINUZIONE DELLE DIFESE IMMUNITARIE

Anche se con questo articolo ci si discosta un po' dai classici temi cardiologici, la surricordata concatenazione e intreccio di fattori fisiopatologici può essere utile per meglio comprendere i nemici del nostro benessere e gli eventuali rimedi per ripristinarlo.

Vediamo pertanto le principali cause di insulto al nostro sistema immunitario che, non dimentichiamolo, è una specie di armatura funzionale di difesa del nostro organismo.

piere alle proprie funzioni.

Microrganismi patogeni possono proliferare indisturbati, e le difese immunitarie proprie dell'intestino perdere di efficacia.

SEDENTARIETÀ E INADEGUATO RIPOSO NOTTURNO

Diverse evidenze scientifiche hanno suggerito che le persone sedentarie e quelle che dormono meno si ammalano più facilmente degli individui con una vita attiva e di coloro che dormono 7 – 8 ore per notte.

Pertanto, i ricercatori hanno concluso che vi sia un collegamento tra l'indebolimento del sistema immunitario e



STRESS

Le situazioni che provocano uno stress psico-fisico indeboliscono il sistema immunitario, in quanto lo sottopongono a un maggior carico di lavoro: di fatto, lo stress affatica il sistema immunitario, affidandogli eccessivi incarichi, così che questo, oberato dal troppo lavoro, finisce per divenire meno efficiente.

fattori come la sedentarietà e un riposo notturno insufficiente.

ALIMENTAZIONE IMPROPRIA

Un fattore come l'inadeguato apporto proteico può compromettere la produzione e la funzionalità di quelle proteine e glicoproteine che costituiscono una parte fondamentale del sistema immunitario.

ABUSO DI ANTIBIOTICI

È ormai universalmente noto che a livello intestinale risiedono batteri particolari con cui l'organismo instaura un rapporto di simbiosi: in altre parole, in cambio dell'ospitalità offerta dall'intestino, questi batteri, che formano l'utilissima flora batterica intestinale, offrono vari vantaggi, tra cui interferire con la proliferazione di microrganismi potenzialmente pericolosi presenti di norma in alcuni distretti dell'organismo, come la Candida Albicans e modulare l'attività del sistema immunitario intestinale.

L'uso smodato di antibiotici può però impoverire la flora batterica la quale a quel punto non è più in grado di adem-



ETÀ AVANZATA

L'invecchiamento fa sì che, inesorabilmente, gli organi del sistema immunitario deputati alla produzione e alla maturazione dei globuli bianchi siano meno efficienti.

SINTOMI DI RIDOTTE DIFESE IMMUNITARIE

Avere le difese immunitarie basse non significa solamente esporsi a un aumentato rischio di ammalarsi di varie malattie, ma anche ad altri disturbi come ad esempio:

- Frequenti mal di gola
- Raffreddore
- Sensazione di debolezza, di astenia e adinamia
- Dolori muscolari
- Cefalea
- Caduta dei capelli
- Anemia
- Pelle secca e disidratata

Tutti questi sintomi diminuiscono significativamente la qualità della vita.

CONSIGLI PER POTENZIARE LE DIFESE IMMUNITARIE

Secondo gli esperti del settore, per potenziare concretamente le proprie difese immunitarie vi sono alcuni accorgimenti da seguire:

SEGUIRE UN REGIME ALIMENTARE APPROPRIATO

Consumare frutta, verdura, cereali integrali e yogurt, possibilmente associati a probiotici come i fermenti lattici vivi e limitare l'assunzione di cibi ricchi di grassi saturi sono alla base di un regime alimentare corretto, nonché adatto a rinvigorire il sistema immunitario. Anche limitare le bevande alcoliche è fondamentale: l'abuso di alcool nuoce gravemente alla salute e ha un effetto depressivo sul sistema immunitario.

SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA

Lo sport aiuta a potenziare il sistema immunitario, purché praticato in modo intelligente, equilibrato senza eccessi. Inoltre, recenti studi scientifici hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare migliora la funzione dei neutrofili, quella classe di globuli bianchi coinvolti nelle risposte infiammatorie e immunitarie. L'attività fisica deve inoltre avere come scopo il mantenimento del peso corporeo ideale, evitando sovrappeso e obesità.

DORMIRE A SUFFICIENZA

Durante il riposo notturno il corpo sintetizza, partendo



dai nutrienti introdotti con la dieta, le sostanze e le molecole necessarie per combattere i potenziali patogeni. Di conseguenza, chi non dorme a sufficienza risulta più vulnerabile alle infezioni.

EVITARE IL FUMO

Tra gli innumerevoli effetti dannosi del fumo rientra anche l'indebolimento delle difese immunitarie.



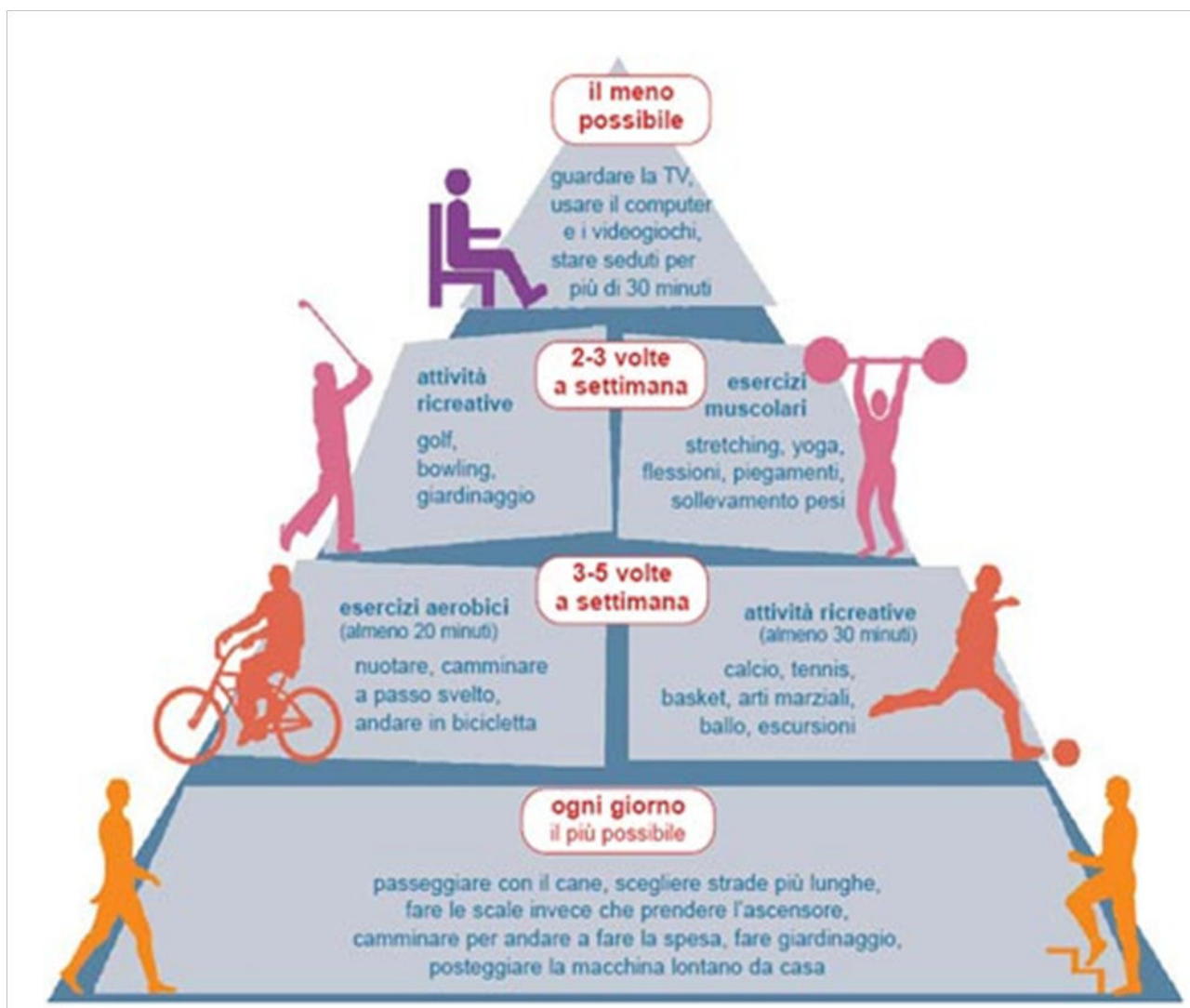
OSSERVARE UNA CORRETTA IGIENE PERSONALE

Questo comporta lavarsi spesso e bene le mani, non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani sporche, starnutire in un fazzoletto o nell'incavo del gomito, se si è malati rimanere a casa.

LE VITAMINE E I MICRONUTRIENTI CHE RINFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO

La resistenza alle infezioni può essere migliorata fornendo all'organismo molecole ad azione antiossidante. Gli antiossidanti sono molecole che aiutano a difenderci





dall'attacco di agenti nocivi e dallo stress ossidativo, processo che porta alla formazione di radicali liberi, molecole altrettanto dannose per il buon funzionamento delle nostre difese.

Tra gli antiossidanti più potenti ci sono diverse vitamine e micronutrienti, tra cui:

- Vitamina C, le cui fonti principali sono l'erba cipollina, l'uva, i peperoni, il peperoncino, il timo fresco, il prezzemolo, la rucola, le crucifere (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), i kiwi e gli agrumi.
- Vitamina E, di cui sono ricchi gli oli vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), l'avocado, le nocciole, le arachidi, i cereali integrali, i semi di girasole, le mandorle, il curry, l'origano, l'avocado e il kiwi.
- Vitamina D, presente soprattutto negli alimenti di origine animale come l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (sgombero, sardina, tonno e salmone), i gamberi, il tuorlo d'uovo, i formaggi e il burro ma anche i funghi.
- Beta-carotene, precursore della vitamina A, si trova soprattutto nell'olio di fegato di merluzzo, nel fegato, nel peperoncino, nelle carote, nelle albicocche secche, nella zucca, nel prezzemolo, nei pomodori maturi, nel

broccolo e nel cavolo verde.

- La vitamina B6, che si trova in cereali e farine integrali, avocado, spinaci, broccoli, frutta secca.
- La vitamina B12, presente nelle uova, latte e formaggi, frutti di mare e pesci grassi.
- Selenio e Zinco, metalli importanti per la loro attività antiossidante, si trovano in carne e pesce, avena, legumi e grano.
- Ferro e rame, il primo presente in carne bovina, uova, lenticchie, acciughe, sarda, tonno, mentre il rame è contenuto in fegato, funghi, lenticchie, mandorle, sono essenziali per il loro contributo nella difesa immunitaria cellulo-mediata e nella produzione di anticorpi.
- Glutamina, aminoacido indispensabile per la sintesi di glutatione, molecola a fortissima azione antiossidante presente in alcuni vegetali tra cui asparago, avocado, spinaci, pesche e mele. Esistono altresì alimenti in grado di stimolare la produzione di glutatione tra cui quelli ricchi di selenio come aringhe, sarde, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne.
- Arginina, aminoacido essenziale che si trova nella frutta secca, uova, pesce, carne e legumi.

Giornata Mondiale del Cuore 2022



Nel 1999, la World Heart Federation (WHF), in collaborazione con l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), annunciò l'istituzione della Giornata mondiale del cuore. L'idea fu concepita da Antoni Bayés de Luna, presidente della WHF dal 1997 al 1999.

La Giornata mondiale del cuore fu originariamente (dal 2000 al 2011) organizzata l'ultima domenica di settembre; la prima celebrazione si svolse il 24 settembre 2000.

Attualmente, la Giornata

mondiale del cuore viene celebrata il 29 settembre di ogni anno.

Nella Giornata mondiale del cuore si informano le persone in tutto il mondo che le malattie cardiovascolari, comprese le malattie cardiache e l'ictus, sono la principale causa di morte al mondo - ovvero 17,9 milioni di vittime ogni anno (il 31% di tutte le morti globali), e si sottolineano le azioni che le persone possono intraprendere per prevenire e controllare le malattie cardiovascolari.

Si promuovono azioni per educare le persone le quali, devono controllare i fattori di rischio come il consumo di tabacco, un'alimentazione non salutare, l'uso dannoso di alcool e l'inattività fisica, con il risultato di ridurre circa l'80%

delle morti premature dovute alle malattie cardiache e l'ictus. Nel maggio 2012, i leader mondiali stabilirono di ridurre la mortalità globale delle malattie non trasmissibili del 25% entro il 2025.

Le malattie cardiovascolari sono responsabili di quasi la metà di tutti i decessi per tali malattie, rendendole il killer numero uno al mondo.

La Giornata Mondiale del Cuore è quindi la piattaforma perfetta per unirsi nella lotta contro le malattie cardiovascolari e





ridurre l'onere globale della malattia.

“USA IL CUORE PER OGNI CUORE” era il tema della Giornata Mondiale per il Cuore 2022, deciso con la World Heart Federation, da evidenziare con forza durante la Giornata allo scopo di diffondere il messaggio della prevenzione. Nell'ambito di tali iniziative, dopo due anni di pausa dovuti all'emergenza Covid-19, Domenica 25 Settembre 2022, presso l'atrio dell'Ospedale San Paolo, si è svolta la campagna di prevenzione del-

le malattie cardiovascolari organizzata dall'Unità Operativa di Cardiologia in collaborazione con l'Organizzazione di Volontariato “Gruppo Cuore Nuovo”.

Nella mattinata è stata effettuata la valutazione del Rischio Cardiovascolare Globale con l'offerta della misurazione, a tutti i soggetti che si sono presentati, della glicemia, della colesterolemia totale, della pressione arteriosa.

Erano inoltre presenti uno specialista in malattie metaboliche-diabetologia dell'U.O. Medicina II e una dietista del Servizio Dietetico dell'Ospedale, per una valutazione della massa corporea, del peso-forma e per dispensare utili consigli dietetici in base alla patologia del soggetto.

Non sono mancate anche quest'anno le collaborazioni di una psicologa e uno specialista pneumologo del Centro Antifumo dell'Ospedale, per fornire informazioni utili sui metodi migliori per potersi liberarsi dal vizio del fumo.

Appuntamento alla prossima giornata con la ferma convinzione che, come una goccia scava la pietra, le nostre azioni possano promuovere una miglior prevenzione cardiovascolare.



Riepilogo attività

Carissimi soci,

come avviene ogni fine anno mi fa piacere portarvi a conoscenza delle attività svolte dalla nostra Organizzazione a favore dei malati cardiopatici e della popolazione colpita da arresto cardiaco (circa 60.000 persone all'anno muoiono di arresto cardiaco). Come sapete queste attività fanno parte degli obiettivi previsti nello Statuto della nostra Organizzazione di Volontariato.

Prima di affrontare gli argomenti sopra descritti, ci tengo farvi sapere che a livello nazionale siamo sempre iscritti a CONACUORE (Coordinamento Nazionale delle Associazioni del CUORE con sede a Modena) e vi partecipiamo costantemente con i nostri delegati Dott.ssa Frattini e la sottoscritta.

A Conacuore sono stati affrontati i problemi del coordinamento delle attività dovuti al COVID per arrivare ad una proposta di modalità di espletamento dei corsi che tenga conto dell'infausto periodo che stiamo attraversando.

Da tutte le Associazioni presenti è stato programmato il finanziamento nazionale attraverso la vendita delle "noci" e sono state descritte proposte divulgative sulla salute nella ricorrenza annuale della giornata mondiale del cuore.

Anche quest'anno non è stata possibile programmare la serata musicale con "Fabio Concato", o altro cantautore, proprio a causa della situazione pandemica.

Per quanto riguarda l'attività del Centro formativo vi comunico che nel corso del 2022 sono stati fatti n. 12 corsi di BLS in cui sono stati formate n. 180 persone.

Il dott. Lomuscio come sempre ha tenuto mensilmente (di norma un mercoledì alle 17.00) l'incontro con i cardiopatici "Un cardiologo al tuo fianco",

Per incentivare la raccolta fondi della nostra Organizzazione nel mese di luglio. Gruppo Cuore Nuovo ha aderito a MD con Goodify dona alla tua associazione non profit del cuore. Con la tua spesa





puoi aiutare la nostra associazione. Insieme possiamo fare arrivare un segnale di fiducia a milioni di persone.

Perché donare è alimentare speranza. Come già comunicatovi, occorre fare almeno 30 € di spesa, scansionare il QR code benefico che si trova alla fine dello scontrino, selezionare l'associazione non profit alla quale destinare la donazione (ovviamente la nostra).

Per ogni scontrino scansionato MD donerà 1 € alla nostra organizzazione.

Il 29 settembre, abbiamo celebrato la Giornata Mondiale del Cuore, istituita dalla World Heart Federation per sensibilizzare i cittadini di tutto il mondo e

di ogni età sull'importanza della prevenzione cardiovascolare.

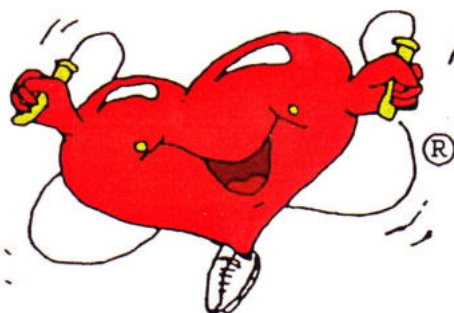
La nostra Organizzazione, come gli anni scorsi, in collaborazione con L'Azienda Socio sanitaria Santi Paolo e Carlo, ha partecipato monitorando, a tutti i cittadini che ne facevano richiesta, come prevenzione, gli indici di salute direttamente collegati al cuore (anamnesi, fumo, pressione, peso, colesterolo, ecc.).

È stata una giornata di lavoro fortemente gradita dall'Amministrazione dell'Ospedale, nonché dai dipendenti e dai cittadini.

Per finire, sono lieta di comunicarvi che per l'anno 2023 dal Liceo Tito Livio abbiamo già avuto la richiesta di formare 230 studenti del quinto anno. La nostra Pinuccia con il nostro Vice Presidente dr. Piermattei si sono incontrati lo scorso mese di ottobre con la Rappresentante della Scuola Professoressa Mossini per programmare, visto il numero elevato di studenti, l'intervento formativo a partire dal mese di gennaio 2023.

Ricapitolando l'anno 2022 sarà sicuramente ricordato per la trasformazione di Gruppo Cuore Nuovo da Associazione di Volontariato Onlus a Ente del Terzo Settore Gruppo Cuore Nuovo - Organizzazione di Volontariato e per il proposito di tutti noi soci di

incrementare la formazione BLSD, così da poter assicurare ai cittadini un valido aiuto per salvare la vita!



Luisa Cattaneo



Siamo orgogliosi di aver contribuito a un'occasione di formazione con i ricercatori e il personale di IFOM, un prestigioso istituto di ricerca impegnato nella lotta contro il cancro. E' stato per noi motivo di gioia leggere il loro reportage della giornata di formazione, che vi riportiamo di seguito:

"Safety first!!" questo è uno dei nostri chiodi fissi: predisporre tutte le misure di sicurezza per poter consentire ai nostri ricercatori e dipendenti di vivere con la massima serenità la loro esperienza di lavoro nella community di IFOM e Cogentech Società Benefit srl. Per questo abbiamo inaugurato l'Autunno con un corso di Basic Life Support Defibrillation (BLSD).

Come riconoscere rapidamente i segni di allarme di un arresto cardiaco e respiratorio? Come allertare efficacemente la catena di emergenza? come iniziare le prime fondamentali manovre di soccorso? Come si usa correttamente un defibrillatore?

In una giornata intensa e dal ritmo incalzante un team di 24IFOMers è stato formato e abilitato per gestire queste eventualità in maniera efficace e coordinata, accompagnati con entusiasmo in questo percorso dal Dottor Massimo M. Pegorari, istruttore BLSD, e dall'associazione Onlus "Gruppo Cuore Nuovo".

La giornata si è chiusa con l'installazione in IFOM di un defibrillatore semi automatico, che sarà a disposizione non solo del Campus ma di tutta la comunità: AREU (Agenzia Regionale Emergenza Urgenza) ha infatti registrato il nostro DAE nella mappa regionale <https://lnkd.in/dmMSB9fq>

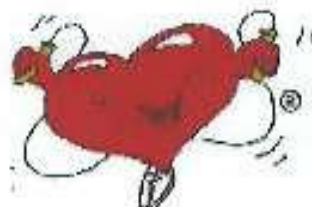
#BLSD #DAE #Defibrillatore #GruppoCuoreNuovo #AREU





Centro Cuore San Paolo

O.D.V. MILANO



GRUPPO CUORE NUOVO

VOLONTARIATO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

www.gruppocuorenuovo.it - Via A. De Pretis, 13

Per informazioni: Marisa Bondioli 349.5660350 - Guido Pisati 336.6044337

CONOSCIAMO L'ACETO DI MELE



L'aceto di mele possiede caratteristiche nutrizionali ed organolettiche di grande qualità ed è dotato di azioni benefiche, grazie alle sue proprietà disintossicanti ed al contenuto di sostanze indispensabili per il nostro organismo.

L'aceto di mele contiene infatti numerosi nutrienti, sali minerali, enzimi, complessi vitaminici, antiossidanti ed anche sostanze antianemiche. E' ricco di acido malico che è fondamentale per la produzione di energia nell'interno delle cellule ed aiuta fegato ed intestino ad eliminare sostanze tossiche. La pectina, altra sostanza presente in questo prodotto, oltre che aiutare la digestione contribuisce a ridurre il colesterolo e ad eliminare l'eccesso di liquidi.

Interviene favorevolmente nel metabolismo del calcio prevenendo la

decalcificazione delle ossa ed evitando la deposizione di calcio nei tessuti molli e rallentando quindi il processo di indurimento delle pareti vascolari.

Ha un'azione tonificante, riequilibrante gli eccessi di acidità, antiossidante, antinfiammatoria, e può essere quotidianamente utilizzato per condire l'insalata ed altri piatti.

In virtù della sua azione sulla flora intestinale aiuta poi a regolarizzare la funzione dell'intestino stesso.

Ricordando che l'aceto di mele **non sostituisce le medicine prescritte dal medico**, può comunque essere utilizzato per vari usi:

Mai di testa. Far bollire acqua ed aceto in parti eguali ed inspirare per almeno 5 minuti i vapori.

Mai di gola. Gargarismi con un cucchiaino di aceto di mele aggiunto a mezzo bicchiere di acqua.

Anemia. Prendere un cucchiaino di aceto di mele con l'aggiunta di miele, in un bicchiere di acqua tiepida, una volta al giorno per due mesi. Ripetere il ciclo ogni due mesi.

Cattiva digestione. Assumere un cucchiaino di aceto di mele diluito in un bicchier d'acqua.

Difficoltà ad addormentarsi. Prendere due cucchiaini di aceto di mele con un po' di miele prima di andare a letto.

Gengive sanguinanti. Guariscono più in fretta con ripetuti sciacqui con acqua ed aceto di mele.

Tartaro. Sciacquare regolarmente la bocca e spazzolare i denti con acqua e aceto di mele per mantenere bianchi i denti.

Herpes simplex. Applicare più volte un po' di aceto di mele puro sulla parte per alleviare il prurito ed accelerare la guarigione.

Puntura di insetto. Frizionare la zona con un batuffolo di cotone imbevuto di aceto per attenuare il prurito.

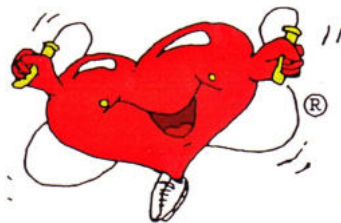
Aito cattivo. Bere a digiuno mezzo bicchier d'acqua con un cucchiaino di aceto e successivamente sciacquare la bocca.

Sudorazione eccessiva. Passare dopo il bagno sul corpo un panno bagnato di aceto per combattere i cattivi odori e la sudorazione eccessiva.

Sovrappeso. Assumendo prima di ogni pasto un cucchiaino di aceto diluito in un bicchiere di acqua si può ottenere un calo di peso costante poiché l'aceto di mele aiuta ad accelerare il metabolismo ed a bruciare i grassi.

A tale proposito ringraziamo L'AZIENDA AGRICOLA SIMONINI in Ponte Valtellina (So) Tel. 0342.489000 che, con la donazione del loro prodotto, supporta alcune nostre giornate di prevenzione.





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

