

Gennaio
2005

- 1 sabato
- 2 domenica
- 3 lunedì*
- 4 martedì
- 5 mercoledì
- 6 giovedì
- 7 venerdì
- 8 sabato
- 9 domenica
- 10 lunedì
- 11 martedì
- 12 mercoledì
- 13 giovedì
- 14 venerdì
- 15 sabato
- 16 domenica
- 17 lunedì
- 18 martedì
- 19 mercoledì
- 20 giovedì
- 21 venerdì
- 22 sabato
- 23 domenica
- 24 lunedì
- 25 martedì
- 26 mercoledì
- 27 giovedì
- 28 venerdì
- 29 sabato
- 30 domenica
- 31 lunedì

*Ricordati di rinnovare l'iscrizione a Brianza per il cuore

Febbraio
2005

- 1 martedì
- 2 mercoledì
- 3 giovedì
- 4 venerdì
- 5 sabato
- 6 domenica
- 7 lunedì
- 8 martedì
- 9 mercoledì
- 10 giovedì
- 11 venerdì
- 12 sabato
- 13 domenica
- 14 lunedì
- 15 martedì
- 16 mercoledì
- 17 giovedì
- 18 venerdì
- 19 sabato
- 20 domenica
- 21 lunedì
- 22 martedì
- 23 mercoledì
- 24 giovedì
- 25 venerdì
- 26 sabato
- 27 domenica
- 28 lunedì

Pressione arteriosa Una questione di scelta

Tenere sotto controllo la pressione è fondamentale per il cuore. Eppure la pressione alta interessa circa il 30% della popolazione italiana fra i 35 e i 74 anni ma in molti casi non viene né sospettata, né tantomeno diagnosticata. L'ipertensione non è una malattia ma un **Killer silenzioso** che quotidianamente danneggia gli organi vitali e i vasi sanguigni, fino a causare malattie e complicanze spesso invalidanti.



La pressione arteriosa

La pressione arteriosa è la forza che il sangue che scorre mette nelle arterie. Mentre il muscolo del cuore pompa il sangue, l'aorta (la principale arteria) viene tesa fino a che viene raggiunto un limite di pressione chiamato **"pressione sistolica" o massima**. E' normale per la pressione sistolica aumentare durante un esercizio fisico o stress.

Fra un battito e l'altro del cuore, le arterie sono più rilassate, ma abbastanza in tensione perché il sangue scorra "tranquillo" in tutte le parti del corpo. Questa tensione è la **"pressione diastolica" o minima**.

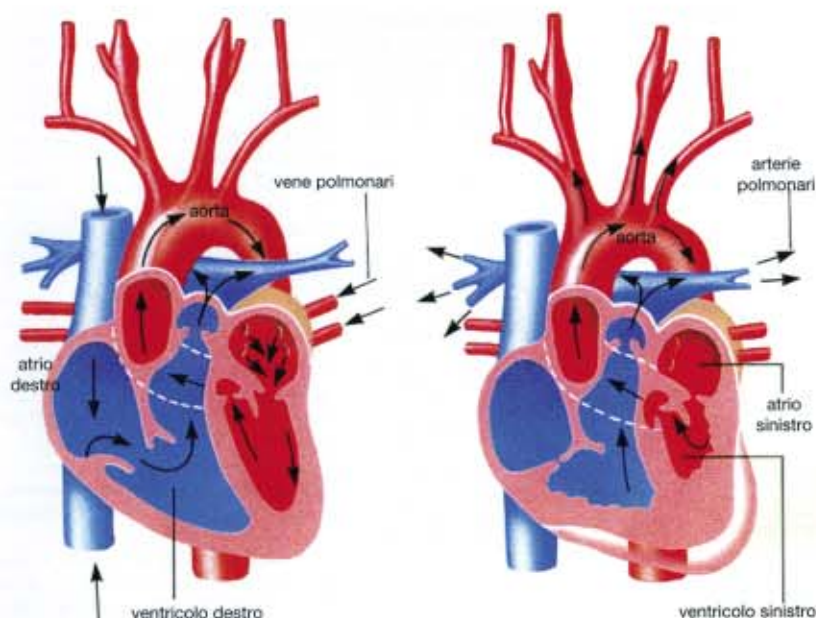
Pressione sistolica o massima

Limite di pressione nelle arterie quando il cuore pompa fuori il sangue al corpo, tramite le arterie.

Pressione diastolica o minima

La pressione sanguigna è più bassa durante la diastole (figura a sinistra). In questa fase al cuore affluisce sangue venoso dai vari distretti del corpo.

Viceversa durante la sistole (figura a destra) la pressione è massima quando il sangue viene spinto dal cuore verso le arterie.



un 2005 "SOTTOPRESSIONE" giorno dopo giorno

Marzo
2005

- 1 martedì
- 2 mercoledì
- 3 giovedì
- 4 venerdì
- 5 sabato
- 6 domenica
- 7 lunedì
- 8 martedì
- 9 mercoledì
- 10 giovedì
- 11 venerdì
- 12 sabato
- 13 domenica
- 14 lunedì
- 15 martedì
- 16 mercoledì
- 17 giovedì
- 18 venerdì
- 19 sabato
- 20 domenica
- 21 lunedì
- 22 martedì*
- 23 mercoledì
- 24 giovedì
- 25 venerdì
- 26 sabato
- 27 domenica
- 28 lunedì
- 29 martedì
- 30 mercoledì
- 31 giovedì

* Assemblea dei soci: rinnovo cariche

Aprile
2005

- 1 venerdì
- 2 sabato
- 3 domenica
- 4 lunedì
- 5 martedì
- 6 mercoledì
- 7 giovedì
- 8 venerdì
- 9 sabato
- 10 domenica
- 11 lunedì
- 12 martedì
- 13 mercoledì
- 14 giovedì
- 15 venerdì
- 16 sabato
- 17 domenica
- 18 lunedì
- 19 martedì
- 20 mercoledì
- 21 giovedì
- 22 venerdì
- 23 sabato
- 24 domenica
- 25 lunedì
- 26 martedì
- 27 mercoledì
- 28 giovedì
- 29 venerdì
- 30 sabato

Quando la pressione è alta

La misurazione della pressione dovrebbe essere fatta almeno una volta all'anno dalla maggior età, aumentandone la frequenza con l'aumentare dell'età. Deve essere controllata più spesso se i valori superano per più volte i 120 su 80. Infatti la pressione alta è spesso riscontrata durante un controllo occasionale, quando può avere già prodotto i suoi effetti negativi sugli organi vitali. Possono essere segni premonitori: mal di testa, disturbi visivi, senso di vuoto alla testa, capogiri, vertigini palpitazione e sangue da naso.

	Pressione sistolica o massima	Pressione diastolica o minima
Pressione ottimale	Inferiore a 120 mmHg	Inferiore a 80 mmHg
Pressione normale	Tra 120 e 129 mmHg	Tra 80 e 84 mmHg
Pressione normale-alta	Tra 130 a 139 mmHg	Tra 85 e 89 mmHg
Ipertensione lieve	Tra 140 e 159 mmHg	Tra 90 e 99 mmHg
Ipertensione moderata	Tra 160 e 179 mmHg	Tra 100 e 109 mmHg
Ipertensione grave	Uguale o superiore a 180 mmHg	Uguale o superiore a 110 mmHg
Ipertensione sistolica isolata	Uguale o superiore a 140 mmHg	Inferiore a 90 mmHg

Valori di pressione arteriosa normali e patologici secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità



DOVE COLPISCE L'IPERTENSIONE GLI ORGANI BERSAGLIO

Alla misurazione della pressione devono essere associati esami clinici e strumentali mirati a determinare cause e soprattutto danni agli organi bersaglio.

Oltre il novanta per cento delle persone con pressione alta soffre di quella che viene chiamata "ipertensione essenziale". Questo significa che non esiste una causa conosciuta.

Tipi di pressione alta

Il resto delle persone con pressione alta ha la "ipertensione secondaria".

Questa forma di pressione alta molto spesso deriva da anomalie nei reni o nelle arterie renali. Può essere anche dovuta a adenoma delle ghiandole surrenali.

Alcune medicine a volte possono alzare la pressione sanguigna in alcune persone. (Esempio: pillole anticoncezionali, certe medicine per l'artrite, e alcuni rimedi per i raffreddori).

La normale pressione nei bambini è più bassa che la normale pressione negli adulti. Una normale pressione per un bambino di 6 anni potrebbe essere 110/75. Per un quattordicenne potrebbe essere 120/80.

un 2005 "SOTTOPRESSIONE" giorno dopo giorno

Maggio 2005

1 domenica
2 lunedì
3 martedì
4 mercoledì
5 giovedì
6 venerdì
7 sabato
8 domenica
9 lunedì
10 martedì
11 mercoledì
12 giovedì
13 venerdì
14 sabato

15 domenica
16 lunedì
17 martedì
18 mercoledì
19 giovedì
20 venerdì
21 sabato
22 domenica
23 lunedì
24 martedì
25 mercoledì
26 giovedì
27 venerdì
28 sabato
29 domenica
30 lunedì
31 martedì



la Dieta Salvacuore

AUMENTARE • PREFERIRE		LIMITARE • RIDURRE	
AUMENTARE Il consumo di pesce, il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, il consumo di legumi come fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie...	LIMITARE Il consumo di carni grasse (maiale, oca, anitra...)	PREFERIRE Le carni magre come pollo (senza pelle), tacchino, vitello, coniglio	RIDURRE Il consumo di insaccati (salsicce, wurstel, salame, mortadella...)
PREFERIRE Insaccati magri tipo: prosciutto crudo magro, speck, bresaola...	RIDURRE A non oltre tre volte la settimana cibi ad elevato contenuto di colesterolo come: uova, frattaglie (cervello, fegato, rognone), crostacei (aragosta, gamberi...)	PREFERIRE Latte parzialmente o totalmente scremato e/o yogurt magro	LIMITARE Il consumo di latte intero
PREFERIRE I formaggi freschi (ricotta, fiocchi di latte...)	LIMITARE Il consumo di formaggi a pasta dura, stagionati, fermentati (tipo provolone, groviera, ecc)	PREFERIRE Gli oli vegetali in particolare l'olio d'oliva, soprattutto extravergine	LIMITARE I grassi di derivazione animale come: burro, lardo, strutto, panna
PREFERIRE Alimenti ricchi di amido: pasta, pane, riso meglio se integrale	LIMITARE Il consumo di dolci (pasticcini, torte, cioccolato...) ricchi di grassi e zuccheri	PREFERIRE Acqua naturale, succhi di frutta non zuccherati, bevande non gasate	LIMITARE L'uso di bevande gasate e zuccherate L'uso di caffè a 1 o 2 tazze Utilizzare il vino senza esagerare Le bevande alcoliche, in particolare aperitivi e superalcolici (cognac, whisky, amari...)

Giugno 2005

1 mercoledì
2 giovedì
3 venerdì
4 sabato
5 domenica
6 lunedì
7 martedì
8 mercoledì
9 giovedì
10 venerdì
11 sabato*
12 domenica*
13 lunedì
14 martedì
15 mercoledì
16 giovedì
17 venerdì
18 sabato
19 domenica
20 lunedì
21 martedì
22 mercoledì
23 giovedì
24 venerdì
25 sabato
26 domenica
27 lunedì
28 martedì
29 mercoledì
30 giovedì

*Festival dello Sport - Autodromo di Monza

Lo Stile di vita Salvacuore

un amico che ti aiuta a tener controllata la pressione

ATTENTI A

Sodio:

E' un minerale importante. Aiuta il tuo corpo a equilibrare il livello dei fluidi dentro e fuori dalle cellule.

Non consumare troppo sale. Riduci il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima di consumarli, ma presta attenzione anche a quello "nascosto" nei cibi che compri già pronti (formaggi, pane, ecc.).

Potassio:

Come il sodio, il POTASSIO è un minerale importante. Aiuta a regolare il ritmo cardiaco. Senza sufficiente potassio, puoi avere:

- battiti del cuore irregolari
- debolezza muscolare e crampi
- fatica

Se stai prendendo dei diuretici per la pressione, puoi aver bisogno di mangiare più potassio e/o prendere un'aggiunta di potassio: chiedi al tuo dottore. Non prendere un'aggiunta di potassio a meno che te lo prescriva il tuo dottore.

Colesterolo:

Si distinguono tre tipi di colesterolo:

- **Colesterolo totale:** è auspicabile che rimanga sotto i 190-200.
- **Colesterolo buono o HDL:** lo chiamano "spazzino delle arterie" e quindi quanto più alto è tanto meglio è: deve essere oltre 40.
- **Colesterolo cattivo o LDL:** l'ideale è tenerlo sotto i 100, tra 100 e 130 è accettabile, sopra questi livelli va controllato.

Luglio
2005

1 venerdì
2 sabato
3 domenica
4 lunedì
5 martedì
6 mercoledì
7 giovedì
8 venerdì
9 sabato
10 domenica
11 lunedì
12 martedì
13 mercoledì
14 giovedì
15 venerdì
16 sabato
17 domenica
18 lunedì
19 martedì
20 mercoledì
21 giovedì
22 venerdì
23 sabato
24 domenica
25 lunedì
26 martedì
27 mercoledì
28 giovedì
29 venerdì
30 sabato
31 domenica

Agosto
2005

1 lunedì
2 martedì
3 mercoledì
4 giovedì
5 venerdì
6 sabato
7 domenica
8 lunedì
9 martedì
10 mercoledì
11 giovedì
12 venerdì
13 sabato
14 domenica
15 lunedì
16 martedì
17 mercoledì
18 giovedì
19 venerdì
20 sabato
21 domenica
22 lunedì
23 martedì
24 mercoledì
25 giovedì
26 venerdì
27 sabato
28 domenica
29 lunedì
30 martedì
31 mercoledì

No a una vita sedentaria

Il risultato generale di un esercizio regolare e non competitivo è che la pressione spesso diminuisce. Questo è dovuto a:

- perdita di grasso corporeo
- guadagno di tono muscolare e forza (inclusa quella del cuore)
- miglioramento del flusso sanguigno
- rilascio dello stress
- sudorazione e perdita di eccesso di sale dal corpo
- meno grasso nel sangue

Se hai la pressione alta, il tuo dottore dovrebbe prescriverti la quantità e il tipo di esercizi sicuri per te. La pressione deve essere controllata prima che tu aggiunga esercizio fisico alla tua cura.

Alcuni tipi di esercizi sono buoni per te, e altri no. Scegli quelli che sono aerobici e isotonici.

Gli **esercizi aerobici** aumentano il ritmo cardiaco e portano ossigeno nel corpo.

Passeggiare, marciare, correre, ballare e nuotare sono dei buoni esercizi aerobici.

Non fare **esercizi isometrici** senza l'ok del tuo dottore. Gli esercizi isometrici (es. sollevamento pesi) alzano la pressione mentre fai i movimenti e potrebbero non essere un bene per te.

Ora sta a te seguire i consigli. La tua salute è nelle tue mani!



● Passeggia per 30 minuti o vai in bicicletta per 30 minuti in pianura ad andatura moderata almeno tre giorni alla settimana.



● Fai del giardinaggio o lavori domestici che comportino movimenti per 30 minuti almeno tre giorni alla settimana.



● Cammina per un chilometro a settimana ad andatura moderata.



● Pratica uno sport, (nuoto, palestra, corsa, calcio, volley, pallacanestro, tennis, ecc.), per almeno 1 ora a settimana.



● Fai degli esercizi lenti e leggeri per almeno 5 minuti al giorno.



● Vai al lavoro o a scuola a piedi o in bicicletta. Fai le scale a piedi. Evita di usare l'auto per brevi tragitti.

UN'ATTIVITA' FISICA REGOLARE SERVE A:

Stare meglio

- ▶ Ti dà più energia
- ▶ Migliora la tua autostima
- ▶ Incrementa la tua resistenza alla fatica
- ▶ Ti aiuta a rilassarti e a sentirti meglio
- ▶ Aumenta la tua capacità di svegliarti in fretta e di dormire bene

Apparire più in forma

- ▶ Tonifica i tuoi muscoli
- ▶ Brucia le calorie in eccesso per aiutarti a perdere peso o a mantenere il peso forma
- ▶ Aiuta a controllare l'appetito

Fonte: American Heart Association

Fonte: Progetto "Albiate in Forma"

Settembre
2005

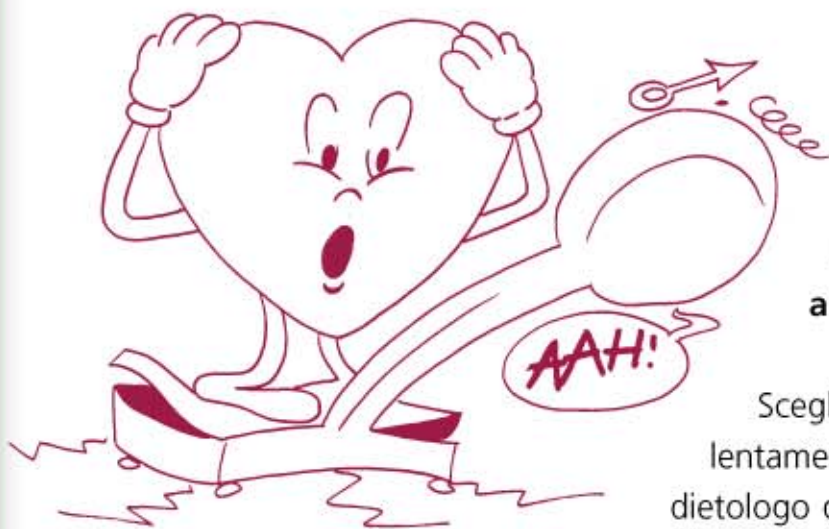
- 1 giovedì
- 2 venerdì
- 3 sabato
- 4 domenica
- 5 lunedì
- 6 martedì
- 7 mercoledì
- 8 giovedì
- 9 venerdì
- 10 sabato
- 11 domenica
- 12 lunedì
- 13 martedì
- 14 mercoledì
- 15 giovedì
- 16 venerdì
- 17 sabato
- 18 domenica
- 19 lunedì
- 20 martedì
- 21 mercoledì
- 22 giovedì
- 23 venerdì
- 24 sabato*
- 25 domenica*
- 26 lunedì
- 27 martedì
- 28 mercoledì
- 29 giovedì
- 30 venerdì

* Giornate del Cuore

Ottobre
2005

- 1 sabato
- 2 domenica
- 3 lunedì
- 4 martedì
- 5 mercoledì
- 6 giovedì
- 7 venerdì
- 8 sabato
- 9 domenica
- 10 lunedì
- 11 martedì
- 12 mercoledì
- 13 giovedì
- 14 venerdì
- 15 sabato
- 16 domenica
- 17 lunedì
- 18 martedì
- 19 mercoledì
- 20 giovedì
- 21 venerdì
- 22 sabato
- 23 domenica
- 24 lunedì
- 25 martedì
- 26 mercoledì
- 27 giovedì
- 28 venerdì
- 29 sabato
- 30 domenica
- 31 lunedì

Controlla il tuo peso



Se pesi più del 10-20% di quanto dovresti devi impegnarti a normalizzare il tuo peso.

La perdita di peso alleggerisce il lavoro del cuore e aiuta la pressione alta ad abbassarsi.

Scegli una dieta che ti faccia perdere peso lentamente ma regolarmente. Il tuo dottore o un dietologo qualificato possono suggerire una. Non scegliere diete che vantano una rapida perdita di peso

in poco tempo. Alla lunga, queste diete possono rendere la perdita di peso più difficile. Molte diete povere di calorie possono essere anche pericolose per le persone che prendono medicine per abbassare la pressione.

Le buone diete aiutano a perdere peso lentamente.

Con una buona dieta impari cosa mangiare e in quale quantità.

Nello stesso tempo l'esercizio regolare fa funzionare meglio la dieta.

Fai esercizio fisico

"Riscaldamento", prima di fare gli esercizi, e "raffreddamento", dopo, devono essere parte di ogni attività fisica.

Una volta che il tuo dottore ha approvato il tipo e la quantità di esercizi per te, ecco alcuni consigli per aiutarti ad abituarti:

1. **Inizia lentamente**
2. **Fai esercizio regolarmente**
3. **Fai qualcosa che ti diverta**
4. **Se puoi scegli un partner per gli esercizi**



IL VOSTRO PESO STA CREANDO PROBLEMI AL LAVORO DEL CUORE?

Ecco la formula per saperlo, calcolatelo subito con la vostra calcolatrice

INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)

COME SI CALCOLA

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza X Altezza (metri)}}$$

(Esempio: uomo alto 1,70 con un peso di kg 75)

$$IMC = \frac{75}{1,70 \times 1,70} = 25,9$$

CHE COSA SIGNIFICA

IMC inferiore a 20	Sottopeso
IMC compreso tra 20 e 25	Peso normale
IMC compreso tra 26 e 30	Sovrappeso
IMC oltre i 30	Obesità

un 2005 "SOTTOPRESSIONE" giorno dopo giorno

Novembre
2005

- 1 martedì
- 2 mercoledì
- 3 giovedì
- 4 venerdì
- 5 sabato
- 6 domenica
- 7 lunedì
- 8 martedì
- 9 mercoledì
- 10 giovedì
- 11 venerdì
- 12 sabato
- 13 domenica
- 14 lunedì
- 15 martedì
- 16 mercoledì
- 17 giovedì
- 18 venerdì
- 19 sabato
- 20 domenica
- 21 lunedì
- 22 martedì
- 23 mercoledì
- 24 giovedì
- 25 venerdì
- 26 sabato
- 27 domenica
- 28 lunedì
- 29 martedì
- 30 mercoledì

Dicembre
2005

- 1 giovedì
- 2 venerdì
- 3 sabato
- 4 domenica
- 5 lunedì
- 6 martedì
- 7 mercoledì
- 8 giovedì
- 9 venerdì
- 10 sabato
- 11 domenica
- 12 lunedì
- 13 martedì
- 14 mercoledì
- 15 giovedì
- 16 venerdì
- 17 sabato
- 18 domenica
- 19 lunedì
- 20 martedì
- 21 mercoledì
- 22 giovedì
- 23 venerdì
- 24 sabato
- 25 domenica
- 26 lunedì
- 27 martedì
- 28 mercoledì
- 29 giovedì
- 30 venerdì
- 31 sabato

Costruisci, giorno dopo giorno, la salute del tuo CUORE

MEMORIZZA I 10 CONSIGLI SUGGERITI DAL CUORE

1. **VIVI** una vita su misura
 2. **GUARDA** nel piatto, mantieni il tuo peso:
"L'uomo è ciò che mangia" 
 3. **IMPARA I'A,B,C** per una corretta alimentazione:
mangia più verdure e frutta, mangia più pesce e stai attento ai grassi!!
 4. **SMETTI** di fumare, se hai iniziato 
 5. **MUOVITI** di più e con regolarità: 30 minuti ogni giorno 
 6. **RICORDA** sempre che insieme i rischi del tuo cuore non si addizionano ma si moltiplicano.
- Attento a: **PRESSIONE ALTA, COLESTEROLO, FUMO E SEDENTARIETÀ**
7. **ALLONTANA**, più che puoi, angosce, tensioni e stress
 8. **VIVI** sereno e sorridi alla vita, con giusto spazio all'amore e al sonno
 9. **IMPARA** le manovre salvavita in caso di arresto cardiaco 
 10. **TIENI** il cuore sotto controllo: a scadenza regolare fallo controllare dal tuo medico

Liberati dal fumo

Se non sai già cosa può fare il fumo alla tua salute, ecco alcuni dei rischi che i fumatori affrontano:

- ▶ Se hai la pressione alta e sei anche un fumatore, i rischi di malattie cardiache e polmonari sono duplicati. Così pensaci, e prova ancora a smettere di fumare.
- ▶ Molte città hanno oggi centri antifumo per aiutarti. L'ospedale è un buon posto per chiedere informazioni.



Con il fumo:

- più malattie cardiache e attacchi di cuore
- più malattie dei polmoni e cancro ai polmoni
- più malattie delle arterie e flusso sanguigno più povero

QUESTO NATALE REGALATI

L'ASSOCIAZIONE A BRIANZA PER IL CUORE

Quote iscrizione 2005

- Socio ordinario € 50
- Socio aderente € 100
- Socio sostenitore € 500
- Amici di Brianza per il Cuore: contributo libero

Potete effettuare il versamento tramite il bollettino di **C/C postale N. 34363200** allegato o direttamente sul **C/C bancario N. 7220/08** Banco Ambrosiano Veneto, piazza S. Paolo 1 Monza. ABI 3069 CAB 20408.



La nostra è una Associazione ONLUS: ogni vostra donazione comporta dei vantaggi fiscali.

Le persone fisiche: possono detrarre dall'imposta lorda il 19% dell'importo detratto a favore delle ONLUS fino ad un massimo di 2.065,83 euro (art. 13 bis, comma 1 lettera 1-bis del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal proprio reddito le donazioni a favore delle ONLUS, per un importo non superiore al 2% del reddito complessivo dichiarato (art. 10, comma 1 lettera g del D.P.R. 917/86).

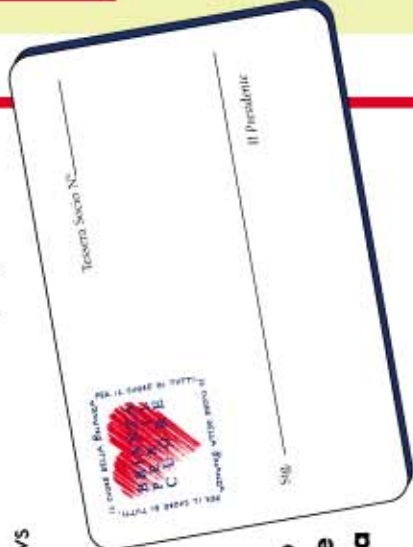
Le imprese: possono dedurre le donazioni a favore delle ONLUS per un importo non superiore a 2.065,83 euro o al 2% del reddito di impresa dichiarato (art. 65, comma 2 lettera c-bis del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal reddito d'impresa le donazioni a favore delle ONLUS, per un importo non superiore al 2% del reddito d'impresa dichiarato (art. 65, comma 2 lettera a del D.P.R. 917/86).

E' PRONTA LA TESSERA PER L'ANNO 2005

Aderendo alla nostra Associazione:

- ♥ potrai contribuire alla realizzazione dei nostri progetti
- ♥ potrai ricevere il nostro news
- ♥ potrai avere la misurazione gratuita della pressione arteriosa presso tutte le farmacie dell'area Brianza (elenco disponibile presso la segreteria).
- ♥ **insieme potremo migliorare la salute dei "Cuori della nostra Brianza"**



Direttore Editoriale e Direttore

Responsabile: Luigi Pinus

Editore: Associazione Brianza per il Cuore

Consulente Editoriale: Antonello Savitio

Registrazione Tribunale di Monza: n.1313 del 11/12/97

Stampa: Puntolinea s.a.s. Monza

Comitato di Redazione: Giuseppe Della Torre, Giovanni

Paltrinieri, Luigi Pinus, Gabriella Rota, Franco Valagussa

Progetto Grafico/editoriale: Puntolinea Advertising, Monza

che il Corso di aggiornamento per Docenti e Operatori sanitari quest'anno ha affrontato, con il titolo "Stili di vita: a proposito di fumo, alcol ed altre droghe" i fattori maggiori che minacciano la salute dei più giovani. Sempre per il settore giovanile sono da ricordare i numerosi corsi di "Apprendere a portare soccorso" e "Anche tu puoi salvare una vita" ed è ai nastri di partenza l'iniziativa "Lo Sport del Cuore", in collaborazione con Como Cuore e con il sostegno di Philips Social Corporate.

Ancora una notizia positiva: è stato realizzato il primo nucleo del "CONTRATTACCO CARDIACO". Le prime quattro dotazioni di moduli per elettrocardiogrammi 12FO saranno entro l'anno sui mezzi del Sistema di Emergenza 118.

Intanto la squadra della Sanda Volley porta il logo di Brianza per il Cuore sui campi sportivi. E lo stesso logo è presente nella iniziativa "Prendi a Cuore te stesso" della Roche Diagnostics. Davvero il 2004 è stato ricco di risultati. L'augurio per il prossimo anno è che sia ancora un anno "di cuore" per tutti noi e voi insieme.

Franco Valagussa

• L'ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI CON RINNOVO DELLE CARICHE È INDETTA PER IL 22 MARZO 2004

- Siamo stati invitati come membri del gruppo di lavoro: "Promozioni Sfilì di Vita sani in ambito di vita e di lavoro" dalla Regione Lombardia Direzione Sanità, con decreto 30 settembre 2004 n. VII/163561.

SEGUITE TUTTE LE NOSTRE INIZIATIVE 2005 SU

www.brianzaperilcuore.org



Brianza per il Cuore ONLUS

Villa Serena, via Donizetti 106 - 20052 Monza

Tel. 039 2333487 Fax 039 2333223

Orario Segreteria: ore 10/12 lunedì - mercoledì - venerdì

www.brianzaperilcuore.org

info@brianzaperilcuore.org

N.3 Anno VII - Dicembre 2004

Periodico dell'Associazione Brianza per il Cuore • Reg. presso il Trib. di Monza col numero 1313 del 11/12/97

BRIANZA PER IL CUORE

NEWS

IL CONTRATTACCO CARDIACO HA PRESO IL VIA



Attivati i primi 4 moduli per la registrazione e l'invio in telecardiologia dell'elettrocardiogramma a 12 derivazioni all'Unità Coronarica dell'Ospedale San Gerardo di Monza ed alla Centrale Operativa del SSUEm 118 Brianza.

Le risorse finora raccolte hanno consentito di realizzare prima della fine del 2004 Anno del Cuore il nucleo iniziale del Progetto "CONTRATTACCO CARDIACO". I quattro moduli posti sulle ambulanze e le due stazioni riceventi, con servizio di coprire l'area di Monza e una prima parte della Brianza con la diagnosi anticipata in caso di attacco cardiaco, con conseguente valutazione della situazione e decisione terapeutica già al domicilio del paziente o durante il trasporto in ambulanza verso l'Unità Intensiva.

È questo l'inizio della rete integrata per l'attacco cardiaco in Brianza, che vedrà attivarsi, oltre al Centro Cardiologico del San Gerardo di Monza, anche i Centri Cardiologici degli Ospedali di Vimercate e Desio e avrà collegati tutti gli altri ospedali mediante i singoli moduli posti sulle ambulanze e sulle automediche. Bisogna ora, come parte integrante del progetto, che tutti i cittadini vengano sensibilizzati e sappiano riconoscere prontamente il dolore toracico cardiaco e i segni di allarme che lo accompagnano attivando tempestivamente l'intervento del SSUEm 118 Brianza.

Intanto continua la raccolta dei fondi per la parte successiva del progetto con la copertura di tutta la Brianza, cioè di quella che è diventata Provincia di Monza e Brianza. È indispensabile per questo che Fondazioni, Club di Servizio, Istituti

(segue all'interno)



(segue sul retro)

Bancari, Industriali e Privati Generosi ci aiutino a realizzare questo modello di intervento, in una zona dove purtroppo il numero delle persone colpite da infarto del cuore anche in età giovane, continua a crescere. Il nucleo iniziale del progetto ha visto l'associazione impegnata per euro 66.000,00. Il costo di ogni modulo successivo di euro 16.500,00. Nel ringraziare i primi donatori - Rotary Monza, Rotary Monza Est, Banca Popolare di

Milano - Sede di Monza, Fondazione di Comunità di Monza e Brianza, Lions Club Regina Teodolinda, i privati cittadini e i soci di Brianza per il Cuore - ci auguriamo che il progetto venga condiviso anche da molti per arrivare quanto prima a dotare un numero sufficiente di ambulanze l'area dell'intera provincia, che ha già visto realizzarsi la rete di defibrillatori cardiaci oltre che sulle ambulanze anche su alcuni dei mezzi dei servizi di sicurezza.

Monza Città del Cuore 2004

Il 7 ottobre 2004 nella sala della Protomoteca in Campidoglio a Roma è avvenuta la cerimonia di consegna del prestigioso riconoscimento "Monza città del Cuore".

L'ambito riconoscimento, ritirato dal segretario di Brianza per il Cuore Giuseppe Della Torre, onora gli sforzi di tutti gli associati e amici nel sostegno delle nostre iniziative.

Cos'è una Città del Cuore - è un centro nel quale un'Associazione di volontariato del cuore in sintonia con i medici cardiologi (a partire da quelli aderenti all'ANMCO e all'Heart Care Foundation) e con chi ne condivide le finalità organizza eventi utili a creare sensibilità e cultura contro le malattie cardiovascolari.

Perché Città del Cuore - perché è ormai indispensabile costruire nel Paese le alleanze, le suggestioni e, con esse, gli eventi utili a prevenire sul territorio la famiglia di patologie che attualmente più uccide (44% delle morti), più produce disabilità, ricoveri e spese rispetto ad ogni altra malattia, con evidenti riflessi negativi sui bilanci socio-sanitari.

Obiettivo della Città del Cuore - contribuire a costruire il diritto-dovere alla salute in sintonia con il diritto alla sanità del cuore, così da suggerire quegli investimenti in prevenzione fino ad oggi inusitati e, comunque, capaci di migliorare la qualità della vita e, con essa, i conti in rosso dei bilanci socio-sanitari. In estrema sintesi s'intende perseguire un'evoluzione della cultura in termini di salute più che in termini sanitari, così da destinare le risorse risparmiate in tempi medio-lunghi all'evoluzione complessiva del comparto sanitario.



SPAZIO SCUOLA

Nasce il progetto **"Sport del Cuore"**: educiamo i nostri ragazzi a prevenire i fattori di rischio di malattie cardiovascolari.

Scopo del progetto è promuovere nei ragazzi delle scuole medie un corretto stile di vita, attraverso un intervento diretto sugli stessi ed indiretto sui genitori. La promozione della salute passa anche attraverso una sana e regolare attività fisica che potrà ovviamente essere diversa secondo le propensioni fisiche e psichiche individuali.



Progetto per la scuola, una collaborazione di Brianza per il Cuore e Como Cuore con PHILIPS

Sono coinvolti 950 alunni di 2° e 3° media

Le 10 scuole:

- "Sandro Pertini" Monza
- "Elisa Sala" Monza
- "Enrico Fermi" Albiate
- "Media 1" Muggiò
- "Pietro Verri" Biassono
- "Don Milani" Seregno
- "Gianni Rodari" Macherio
- "Parini" Sovico
- "Romagnosi" Carate
- "Armando Diaz" Meda

Nell'ambito del PROGETTO VITA l'associazione propone anche per l'anno scolastico 2004-05 i corsi per prendere confidenza con l'emergenza: "Apprendere a portare soccorso" e

"Anche tu puoi salvare una vita" rivolti ai docenti, agli alunni di 4°, 5° elementare e 2° e 3° media, agli studenti delle superiori. Se volete saperne di più visitate il sito e poi informatevi in associazione.

INSIEME, PER IMPARARE A SALVARE UNA VITA

Si è svolto puntualmente e con grande successo, inserito nell'Arco del cuore 2004, il CORSO CIC per laici (8 ore) sabato 20 novembre, preceduto dal CORSO ELS-D (5 ore) venerdì 19 novembre. Il corso ha visto la presenza di 19 corsisti.

Il corso è stato condotto dagli Istruttori CIC Silvio Alborghetti e Adele Pettini coadiuvati da Stefano Barattella e Laura Valagussa.



Un appuntamento di successo! A Monza la Giornata mondiale del cuore.

La nostra consueta Giornata del Cuore è coincisa con l'analoga istituzione a livello mondiale.

Le due giornate, 25 e 26 settembre, hanno visto una grande affluenza di pubblico all'Arenario di Monza in visita alle "Isole della salute" (A) per sottoporsi al test gratuito dei fattori di rischio per l'analisi di Rischio Globale. Numerose le visite anche al simpatico mercato (B) ottimamente gestito dalle "Amiche di Brianza per il cuore". Due gli importanti avvenimenti organizzati per la cittadinanza: per

il secondo anno consecutivo "I cardiologi rispondono ai cittadini" (C) incontro/dibattito condotto dal direttore de Il Cittadino, Luigi Iosa, con il cardiologo del

San Gerardo e la Presentazione della nuova iniziativa "CONTRATTACCO CARDIACO" con premiazione finale di tutti gli "Amici e Amiche", la consegna di un attestato di benemerita al Dott. Mimola a.d. di Roche Diagnostics, azienda sempre attenta al supporto di iniziative di alto valore sociale). Non mancate alla prossima Giornata del cuore, segnata in calendario.



(A)



(B)



(C)

UN AUGURIO AL NOSTRO SEGRETARIO

Il nostro Segretario Giuseppe Della Torre è stato colpito nell'ottobre da attacco cardiaco, seguito purtroppo da una serie di complicazioni gravi.

L'augurio è di vederlo presto al suo posto tra di noi, ristabilito e pronto a svolgere le sue funzioni. L'associazione deve infatti moltissimo a Giuseppe Della Torre e tutti abbiamo capito in questi giorni di sua assenza quanto importante e continua fosse la sua azione per Brianza per il Cuore.

Forza dunque Giuseppe: sappi che siamo tutti con te, con l'augurio di una pronta e completa guarigione.