

BRIANZA PER IL CUORE



L'angolo del Presidente

Con l'inizio dell'estate e con i primi caldi arriva quasi puntualmente anche il numero 2 del News, ricco di brevi notizie sulle tante iniziative che Brianza per il Cuore ha programmato per il 2004 anno del cuore. Di sfondo il tema di arricchimento di questo numero riguarda il fumo di sigaretta, per ribadire cose già note ma spesso dimenticate, e per significare anche la situazione ancora pesante nel nostro paese e la crescita continua nella età giovanile della percentuale delle donne che fumano. Si deve dar atto all'attuale Ministro della Salute Sirchia di alcune decisioni importanti e coraggiose per limitare il fumo sia attivo che passivo, ma molto resta ancora da fare sia a livello di società che di singoli. Buone notizie sul fronte dell'ultimo progetto "contrATTACCO CARDIACO": dopo lo start-up con l'aiuto dei Rotary Club Monza e Monza Est, abbiamo avuto anche il riconoscimento da parte della Fondazione di Comunità di Monza e Brianza ed un sostanzioso contributo dalla Banca Popolare di Milano, ancora una volta dimostrasi sensibile ad iniziative socialmente rilevanti nell'Area di Monza e Brianza. Anche il Lions Club Teodelinda ha partecipato alla gara dei generosi.

Una splendida e simpatica sorpresa ci è stata fatta dalla Società Sportiva SANDA Volley con la decisione di far porre sulle maglie delle atlete il nostro logo. Questa "social identity" di Brianza per il Cuore è stata confermata anche da varie iniziative: la "Cena del cuore" al Circolo del Tennis Monza, le "Isole della Salute" a Vimercate, la serata AVIS/AIDO a Veduggio sul contrattacco cardiaco, la festa all'ospedale San Gerardo, la serata con il CAI a Muggiò sul "Muoviamoci di più", l'Isola della Rianimazione Cardiopolmonare al Festival dello Sport.

Tutto questo dice che la comunità riconosce i nostri sforzi per la promozione della salute e di uno stile di vita salvacuore.

Ora il nostro obiettivo punta al mondo scuola, dopo il grandioso successo del Concorso "www.muoviamoci di più" con oltre 3000 partecipanti, per il tradizionale Corso di Aggiornamento per insegnanti ed operatori sanitari "Stili di vita: a proposito di fumo, alcol e altre droghe". Subito dopo ci sarà l'iniziativa congiunta con Como Cuore sostenuta da Philips Social Corporate "Lo sport del cuore".

... alla prossima e buona estate a tutti

Franco Valagussa

News

"NON FUMARE È UNA COSA DA IMPARARE"

Fumare fa male. Oggi c'è scritto perfino sui pacchetti di sigarette come mostrano i riquadri del news. Eppure ci sono ricerche che dimostrano come la maggioranza della popolazione non abbia ancora una conoscenza sufficiente di quanti e quali siano i rischi legati all'abitudine alle sigarette. Innanzitutto vale la pena di "quantificare" questo rischio. C'è un dato riassuntivo più che sufficiente a rendere l'idea: i fumatori che cominciano in età adolescenziale e continuano regolarmente a fumare hanno il 50% di possibilità di morire per cause legate al consumo di tabacco. Secondo stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità attualmente si verificano 3 milioni e mezzo di decessi all'anno causati dal fumo, una cifra che è in crescita e che potrebbe arrivare ai 10 milioni di morti intorno al 2030. Ci sono quindi ottime ragioni per approfondire l'argomento e capire

Smettere di fumare riduce il rischio di malattie cardiovascolari e polmonari mortali

esattamente quali siano i danni legati a questa forma di dipendenza chiamata tabagismo.

I TUMORI DA FUMO

Quando si parla di rischi legati al fumo il pensiero va subito al tumore. E in effetti è ampiamente provata la relazione che c'è tra tabagismo e tumore al polmone, ma non solo.

(Segue)

APPUNTAMENTO IL 25/26 SETTEMBRE 2004 ALL'ARENGARIO DI MONZA

Ritornano le "isole della salute" nella Giornata Mondiale del Cuore

Appuntamento ormai consueto all'Arengario di Monza che coincide con la Giornata Mondiale del Cuore. Oltre a un incontro fra popolazione e cardiologi, e alla presentazione delle nostre attività generosamente supportate da tutti voi, sarà possibile sottoporsi al **Test di Rischio Globale** con misurazione gratuita di colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, indice di massa corporea, spirometria e monossido di carbonio. Il percorso delle "ISOLE DELLA SALUTE" che viene proposto in queste giornate insegna come misurare il rischio cardiovascolare globale per poter consentire una opportuna prevenzione rafforzata nei soggetti ad alto rischio. E per tutti il messaggio è quello di uno stile di vita sano "salvacuore". Programma a pag. 7. L'aggiornamento sul nostro sito www.brianzaperilcuore.org



VI ASPETTIAMO!!!



Il polmone non è che uno degli organi che possono essere colpiti dal cancro a causa del fumo: vescica, reni, pancreas sono tutti punti ad alto rischio. Per non parlare dei carcinomi alle alte vie aeree e digestive: basta ricordare le neoplasie del cavo orale, delle labbra, della laringe, della faringe, dell'esofago. Il tumore è dunque divenuto, nell'immaginario collettivo, il tradizionale "male del fumatore". Tuttavia il fumo rappresenta un importante fattore di rischio anche per le malattie cardiovascolari. Vediamo perché.

CUORE E FUMO

Gli effetti dannosi del fumo di sigaretta sul sistema cardiocircolatorio sono dovuti principalmente all'a-

spirazione di monossido di carbonio e di nicotina. In particolare il monossido di carbonio, prodotto dalla combustione del tabacco, si lega all'emoglobina contenuta nei globuli rossi, riducendone la capacità di trasporto di ossigeno. Quando si fuma una sigaretta, quindi, l'ossigenazione dei tessuti è ridotta notevolmente, con conseguenze non soltanto sui vasi ma soprattutto sul cuore. La nicotina, dal canto suo, aumenta i battiti cardiaci e la pressione sanguigna, causando una diminuzione della quantità di sangue che passa attraverso le coronarie. Per questi motivi ai pazienti reduci da infarto, sofferenti di angina, o soggetti ad aritmie, anche poche sigarette possono causare spasmi coronarici e scompensi cardiaci. Nello stesso modo è ampiamente dimostrato che le possibilità di recidive in chi ha avuto un infarto sono di gran lunga minori se chi è stato colpito non ripren-



FUMO E MALATTIE DI CUORE

CIRCOLAZIONE DEL SANGUE

Quando si fuma o si è esposti al fumo la nicotina provoca un innalzamento temporaneo della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, questo fenomeno ha come effetto collaterale un restringimento delle arterie a livello periferico. Inoltre, il monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno trasportata nel sangue. Questi effetti sono particolarmente negativi per chi ha problemi di cuore e di pressione alta.

ATEROSCLEROSI E VASCULOPATIE

L'accumulo di sostanze grasse sulle pareti delle arterie prima e la instabilizzazione/rottura della placca aterosclerotica poi sono una classica causa di infarto. E' accertato che questo fenomeno è più frequente nei fumatori. Inoltre, il fumo è il maggior fattore di rischio per le vasculopatie periferiche, ossia i problemi di circolazione che possono colpire soprattutto gambe. Smettere di fumare permette non solo di abbassare questo rischio, ma anche di diminuire la gravità della malattia.

RISCHIO DI INFARTO

Fumo di sigaretta, pressione alta, alti livelli di colesterolo e sedentarietà sono i fattori che aumentano il rischio di infarto. Il rischio è molto più alto se alcuni di questi fattori sono associati. Chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno ha circa il doppio delle probabilità di avere un infarto rispetto a un non fumatore. I fumatori inoltre hanno meno probabilità di sopravvivere a un infarto.

ANGINA PECTORIS

Il dolore toracico collegabile al cuore indica, tra l'altro, che non arriva abbastanza ossigeno al muscolo cardiaco. Il fumo fa diminuire l'apporto di ossigeno al cuore e, nello stesso tempo, fa aumentare la frequenza cardiaca cioè determina una maggiore richiesta di ossigeno. Chi soffre di angina pectoris se fuma aumenta la gravità e la durata di questo disturbo.

(*)

LE DONNE NUOVE FUMATRICI

Dal secondo dopoguerra la diffusione del fumo tra le donne è andata via via imponendosi: l'accettazione sociale del fenomeno, unita alla raggiunta parità tra i sessi, hanno fatto sì che la percentuale delle donne fumatrici si sia rapidamente alzata nell'Europa Occidentale. E ormai la differenza tra moschi e femmine sta progressivamente riducendosi, soprattutto nel Sud Europa dove la crescita delle giovani fumatrici è costante.

Bisogna dire tuttavia che le donne fumano in maniera diversa dagli uomini: per esempio preferiscono le sigarette con filtro, a basso contenuto di catrame, fabbricate con tabacco biondo. E in genere disertano sigari e pipa.

(*)

UOMINI				DONNE			
Età	<10 Sigarette	10-24 Sigarette	>24 Sigarette	Età	<10 Sigarette	10-24 Sigarette	>24 Sigarette
15-24	36%	57%	7%	15-24	45%	49%	6%
25-39	20%	60%	20%	25-39	29%	62%	9%
40-54	16%	59%	25%	40-54	25%	60%	15%
55+	22%	59%	19%	55+	35%	55%	11%

PERCHÈ CONVIENE SMETTERE

Smettere di fumare rappresenta un affare. Innanzitutto dal punto di vista della salute. Ma anche l'aspetto economico può essere preso in seria considerazione. I vantaggi poi crescono considerevolmente con il passare del tempo. Infatti, se smettete di fumare...

dopo 20 minuti: la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la temperatura corporea tornano alla normalità appena la nicotina viene eliminata dall'organismo.

dopo 24 ore: i livelli di monossido di carbonio nel sangue tornano alla normalità e la circolazione migliora.

dopo 6 settimane: la tosse si riduce o scompare, si riduce l'eccesso di secrezioni e catarro, respirare diventa più facile, si comincia a provare gusto nell'aver smesso di fumare. Un fumatore medio risparmia circa 125 euro.

dopo 3 mesi: migliorano l'odorato e il gusto; migliora la capacità di resistenza alla fatica, migliora il sistema immunitario. Il risparmio è di circa 250 euro.

dopo 1 anni: il rischio di malattia ischemica e cardiaca è ridotto della metà rispetto a dodici mesi prima. Il risparmio si aggira sui 1.000 euro.

dopo 5 anni: il rischio di cancro alla bocca, alla gola, all'esofago e alla vescica si riduce della metà rispetto a dodici mesi prima. Il risparmio raggiunge i 5.000 euro.

dopo 5/10 anni: il rischio di ictus diventa pari a quello di una persona che non ha mai fumato. Il risparmio va dai 5.000 ai 10.000 euro.

(*)

de a fumare. I principali danni all'apparato cardiovascolare direttamente collegabili col fumo di sigarette sono riassunti nella tabella della pagina precedente.

ALTRI DANNI DA FUMO

Altre conseguenze del tabagismo si hanno a livello dell'apparato respiratorio: enfisemi, bronchiti croniche, broncopneumopatie croniche ostruttive pur non essendo letali, determinano sofferenze e invalidità.

Il fumo danneggia anche la fertilità, tanto negli uomini quanto nelle donne. Per queste ultime, in particolare, i rischi sono gravi e molteplici: infertilità totale, infiammazioni della pelvi con conseguenti gravidanze ectopiche, maggiore possibilità di aborto, incremento della mortalità prenatale o neonatale.

Senza contare l'esito negativo sulla salute del bambino, che possono soffrire di infezioni serie a orecchie, naso, gola, polmoni, e addirittura ritardi nella crescita. Ma i rischi per le fumatrici riguardano anche l'età dopo la menopausa, in particolare per chi fa uso della pillola anticoncezionale.

E ancora bisogna ricordare l'invecchiamento della pelle, la sua perdita di tonicità e di luminosità, la precoce comparsa di rughe, tutti fenomeni legati alla cattiva microcircolazione dovuta al fumo.

II FUMO PASSIVO

Infine, un aspetto che non va mai dimenticato, i rischi legati al fumo non riguardano solo chi sceglie di fumare, ma anche chi il fumo lo subisce.

E' accertato, infatti, che gli effetti del fumo passivo possono essere altrettanto pesanti. Tumori, malattie cardiache e vascolari, affezioni respiratorie, possono essere anche la conseguenza di un'esposizione costante al fumo degli altri. E anche in questo

**il fumo
provoca
cancro
mortale
ai polmoni**

**il fumo
invecchia
la pelle**

(Segue)

CONTROLLATE QUI LA VOSTRA DIPENDENZA

Se volete misurare la vostra dipendenza dalla nicotina, potete utilizzare il test seguente conosciuto come scala di Fagerström. Il punteggio massimo, che corrisponde alla massima assuefazione è 11. Più il risultato del vostro test si avvicinerà a questo numero maggiore sarà la vostra dipendenza.

QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO?

- più di 20 (2)
 tra 10 e 20 (1)
 meno di 10 (0)

QUANTA NICOTINA C'È PER SIGARETTA? (controllare i mg dichiarati sul pacchetto)

- da 1,2 mg e oltre (2)
 da 1,1 a 0,6 mg (1)
 fino a 0,5 mg (0)

ASPIRI IL FUMO?

- quasi sempre (2)
 qualche volta (1)
 di rado (0)

QUANDO FUMI DI PIÙ?

- di mattina (1)
 pomeriggio, sera, uguale (0)

QUANDO FUMI LA PRIMA SIGARETTA?

- entro 1/2 ora dal risveglio (1)
 dopo 1/2 ora dal risveglio (0)

NON RINUNCERESTI MAI A...

- la sigaretta del mattino (1)
 le altre sigarette (0)

TI IRRITA NON FUMARE DOVE È PROIBITO?

- sì (1)
 no (0)

FUMI ANCHE QUANDO SEI MALATO?

- sì (1)
 no (0)

RISULTATO DEL TEST totale

- POCO DIPENDENTE FINO A 3
 DIPENDENTE DA 4 A 7
 SCHIAVO DA 8 A 11

(*)

caso le donne in stato di gravidanza sono quelle più a rischio. Un gruppo di pediatri statunitensi ha scoperto che il fumo può indurre alterazioni genetiche già nel grembo materno. I ricercatori statunitensi hanno preso in esame non fumatori attivi, ma donne incinte esposte al fumo passivo e i rispettivi figli. E proprio nel sangue fetale è stata individuata l'alterazione di un gene "reporter". Con tale nome viene indicato un gene segnalatore,

una sorta di bandierina che avverte dell'esistenza di un "guasto" genetico.

La scoperta di questa bandierina dimostra in modo chiaro un effetto genotossico, trasmissibile dalla madre al feto. Gli scienziati stanno ora cercando di determinare, in maniera più precisa, quali geni specifici risultino danneggiati dall'esposizione al fumo passivo. Insomma, il divieto di fumare in luoghi pubblici e, ancor di più sul posto di lavoro, non può non essere considerato un'importante misura di difesa della salute pubblica, oltre che un diritto del cittadino. (*)

il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno

(*) (Articoli tratti da "Il Cuore Consapevole 2000 - Anno III n.3)

JEAN NICOT?! Chi era costui?

Non sappiamo bene se fu Cristoforo Colombo in persona o qualcuno dei suoi marinai a notare per primo che gli indios fumavano foglie di tabacco attorcigliate. Di sicuro c'è che qualche partecipante alla spedizione ebbe la malaugurata idea di portare i semi dello strano arbusto dalle nostre parti. E da allora sono cominciati i guai. Guai che Jean Nicot (da cui il nome del principio attivo "nicotina") sottovalutò certamente, visto che incrementò la coltivazione del tabacco e ne diffuse le piantagioni. Cristoforo Colombo e Nicot, comunque non potevano sapere quali e quanti sono i danni da tabagismo né disponevano dei rilievi scientifici ed epidemiologici dei nostri giorni. In qualche modo, dunque, possiamo perdonarli.

Ma non si può di certo elargire lo stesso perdono a chi della diffusione del tabacco ha oggi fatto un motivo di guadagno sulla pelle della gente. Negli Stati Uniti, di recente, le multinazionali del tabacco sono state messe sotto accusa, citate per danni e portate davanti ai tribunali. In Europa ancora no, ma forse è venuto il momento di fare qualcosa di importante per prevenire i danni legati al fumo (...)

La stragrande maggioranza dei fumatori diventa tale in un'epoca della vita compresa tra i 14 e i 20 anni. Ciò vuol dire che vale la pena puntare le nostre attenzioni su una fascia di età che è sicuramente la più vulnerabile, ma che è anche quella in cui un intervento intelligente produce i suoi maggiori effetti. In queste poche parole stanno riassunti i presupposti del progetto per il fumo (...)



Dott. Biagio Tinghino
Centro Antifumo ASL3

Dagli atti del Progetto per la scuola "Fumo? No Grazie!" anno scolastico 1997-98 dell'USSL29 dell'Associazione Brianza per il Cuore, in collaborazione con: il Gruppo Vivere la Nostra Salute, l'Associazione Salute Donna e la Città di Monza.

"contrATTACCO CARDIACO", UN DECISIVO PASSO IN AVANTI CON BANCA POPOLARE DI MILANO

Un grande impulso alla realizzazione del nostro progetto "contrATTACCO CARDIACO" viene dal generoso contributo che la Banca Popolare di Milano ha donato alla nostra associazione.



Da sempre attenta alle esigenze sociali del territorio BPM, una delle prime banche attive su Monza e Brianza, ha nel tempo perseguito quella "responsabilità sociale d'impresa", necessario collegamento tra impegno aziendale e ruolo sociale in un nuovo sistema di valori e di sviluppo sul territorio. Testimoniano questo le molte iniziative e attenzioni che BPM ha da sempre svolto, sia in ambito sociale che culturale, sulla Brianza ed in particolare su Monza. Non ultimo questo importante contributo di diecimila euro che il direttore della filiale di Monza Dott. Melzi ha consegnato al nostro vicepresidente Dott. Guffanti Giuseppe a favore del progetto.

ANCHE LA FONDAZIONE DELLA COMUNITA' DI MONZA E BRIANZA CONTRIBUISCE AL PROGETTO

Il nucleo iniziale del progetto "Contrattacco Cardiaco" ha partecipato al 2° bando 2003 indetto dalla Fondazione per individuare e cofinanziare progetti di utilità sociale per il miglioramento della qualità della vita sul territorio della Brianza.



Il nostro progetto risulta fra i 40 selezionati con un contributo da parte della Fondazione di quindicimila euro. La nostra associazione ringrazia la Fondazione della Comunità di Monza e Brianza, nella persona del suo presidente Mario Zanone Poma, per l'attenzione ancora una volta dimostrata nell'individuazione del nostro progetto come uno di quelli meritevoli in ambito socio-sanitario, per un più efficace sistema I.I.8.

I PRIMI CONTRIBUTI DAL ROTARY CLUB

I **Rotary Club Monza e Monza Est** hanno dato il "calcio d'inizio" alla raccolta dei contributi per il progetto coprendo la spesa dei primi due moduli per ECG 12 FO con un contributo di quindicimila euro per ogni Club.



Un impegno che i presidenti del Rotary Monza Est Zanichelli e del Rotary Monza Valagussa hanno ribadito passando le consegne ai presidenti incoming Bernardino de Hassek e Gerardo Genghini.



UN APPOGGIO ALL'INIZIATIVA ANCHE DAL LIONS CLUB MONZA REGINA TEODELINDA

Anche questo club di servizio, presidente avv. Patrizia Palombo Belviso, ha voluto partecipare con entusiasmo alla gara di generosità per l'avanzamento del progetto "contrAttacco Cardiaco".

BRIANZA PER IL CUORE E LA SCUOLA



Carate Brianza
7 settembre 2004
ore 8.00 • 17.30

Residenza "IL PARCO"
Centro delle attività sociali
Cassa Rurale ed Artigiana
Via Garibaldi, 37
Carate Brianza (MI)

Monza
4, 11, 20, 26 ottobre
ore 20.45 • 22.45

Aula Conferenze
"Villa Serena"
Ospedale San Gerardo
Via Donizetti, 106
Monza (MI)



SERATE DI APPROFONDIMENTO

Le serate completano la "full immersion" del giorno 7 e danno modo agli insegnanti di meglio sintonizzarsi su problemi sempre più attuali.

La prima serata, coordinata dal dott. Tinghino grande esperto a livello nazionale sul problema fumo, vede la presentazione del Progetto Regionale "Liberi dal fumo" che la ASL seguirà nelle scuole monitorando le classi partecipanti.

La seconda ha come relatore un critico cinematografico che con Alberto Pellai cercherà di mostrarci, anche con spezzoni di film, come le multinazionali usino tutti i mezzi di persuasione tra i giovani.

Nella terza serata Alberto Pellai e Barbara sua moglie ci spiegheranno l'educazione tra pari e l'influenza del gruppo sull'adolescente.

L'ultima serata poi vede la presenza di Michele Sforza psichiatra, uomo e medico con umanità e carisma eccezionale, che vuole interloquire con gli insegnanti per togliere dubbi e soddisfare domande sul problema dell'alcol sempre più diffuso tra i giovanissimi.

Lunedì 4 ottobre

Meno fumo, più salute: incontro introduttivo al Progetto "Liberi dal fumo"
Biagio Tinghino e Valeria Andreoni

Lunedì 11 ottobre

Tabacco e alcol nel cinema: come le multinazionali si sono servite di Hollywood per diffondere il loro messaggio
Franco Dassisti e Alberto Pellai

Mercoledì 20 ottobre

Apprendimento cooperativo ed educazione tra pari: due metodologie di intervento educativo utile anche per gli obiettivi di educazione alla salute
Barbara Tamburini

Martedì 26 ottobre

L'alcol tra i giovani: un problema su cui discutere insieme
Michele Sforza

LE ASSOCIAZIONI BRIANZA PER IL CUORE E COMO CUORE CON PHILIPS PER IL PROGETTO "LO SPORT DEL CUORE"

Il prossimo 26 settembre 2004, il tema prescelto per la Giornata Mondiale del Cuore riguarda i GIOVANI, scelta che coincide anche con l'anno europeo dell'educazione dei giovani attraverso lo sport.

Per questo nasce il progetto "Lo 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.

Le varie fasi del progetto organizzato da **Brianza per il Cuore** e **Como Cuore** con la fattiva collaborazione del personale Philips prevede una serie di incontri con docenti e studenti della seconda e terza classe media, lezioni, interventi di esperti e testimonials. A questi si aggiungeranno una serie di controlli: ECG – visita di un medico sportivo – test attitudinali – scheda conclusiva.

Le **Associazioni Brianza per il Cuore** e **Como Cuore**, con questo progetto, vogliono continuare a portare nella scuola un messaggio di prevenzione di tutti i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Insegnare ai nostri figli un corretto stile di vita, fin dall'età evolutiva, significa proteggerli per il futuro.

Promuovendo questo progetto Philips continua il suo impegno nella Corporate Social Responsibility implementando l'esperienza maturata lo scorso anno con il progetto "Il cuore a scuola". "...E' un nuovo modo di guardare al business e al mondo del lavoro attraverso lo sviluppo sostenibile" ha commentato **Sergio Tonfi**, Brand & Communication Manager ed Ethic Officer di Philips Italia. "Perseguire una strategia di sviluppo sostenibile significa occuparsi di problematiche che abbiano risvolti concreti sia all'interno che all'esterno dell'azienda: ad esempio dedicarsi all'impegno nel sociale sul territorio di appartenenza e migliorare il clima aziendale sviluppando la qualità dell'organizzazione attraverso operazioni di comunicazione interna e motivazione..."

Tutte le informazioni per partecipare al progetto sono disponibili presso la nostra segreteria.

La Cena del Cuore al Circolo Tennis Monza



In occasione del **Torneo Internazionale "ITF FUTURES" 2004** la nostra Associazione è stata gentilmente invitata ad essere presente nello spazio dedicato al non profit ospite del **Circolo Tennis Monza** e del suo presidente Osvaldo Rossi.

Lunedì 5 aprile il nostro Presidente, unitamente al Consiglio Direttivo, hanno avuto il piacere di incontrare soci e amici alla Cena del Cuore presso il ristorante del Circolo.

E' stato un modo simpatico per conoscerci meglio, cenando, ascoltando buona musica e naturalmente aiutando le nostre iniziative. Durante la cena il vice presidente Carlo Cevernini ha consegnato una benemeranza all'Associazione.

Preparatevi fin d'ora alla prossima: la cena per i 10 anni di Associazione.



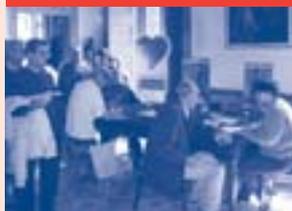
le Isole della Salute a Vimercate



Su iniziativa del locale Lions Club, presidente Franco Bo, e con la collaborazione del Comune di Vimercate, nella persona dell'Assessore ai servizi sociali Marisa Vergani, l'Associazione Brianza per il Cuore ha "replicato" a Vimercate il **8/9 maggio 2004** la manifestazione "LE ISOLE DELLA SALUTE" che tanto successo di pubblico hanno riscosso lo scorso anno.

Nelle sale dello splendido Palazzo Trotti i cittadini di Vimercate e dei paesi confinanti hanno potuto sottoporsi al Test di Rischio Globale per la Prevenzione Cardiovascolare con misurazione gratuita di Colesterolo e Glicemia, Pressione arteriosa, Peso e Indice di massa corporea, Spirometria e Monossido di carbonio.

Nel Convegno organizzato sabato 8 maggio, alla presenza delle autorità politiche e sanitarie locali, il presidente dell'Associazione



ha presentato il Progetto anche nell'area di Vimercate. La cerimonia di consegna ai componenti la Polizia locale della card "Esecutore BLS-D" che attesta l'addestramento all'uso del defibrillatore attraverso i corsi organizzati da Brianza per il Cuore.



ANCHE (A VEDANO) TU PUOI SALVARE UNA VITA

Il 18 Maggio, presso la Casa del Giovane di Vedano al Lambro, il nostro Presidente ha tenuto un incontro sul tema "Anche tu puoi salvare una vita – Dal riconoscere un attacco cardiaco al cosa si deve fare..."

L'invito a Brianza per il Cuore è partito dall'AVIS e dall'ALDO di Vedano e ben volentieri lo abbiamo soddisfatto. Il dottor Valagussa ha fatto un excursus partendo da come si riconosce un attacco cardiaco, al cosa si deve fare e cosa non si deve fare in simili frangenti, alla chiamata del S.S.U.Em 118, all'uso del defibrillatore in caso di necessità, al contrATTACCO CARDIACO, ultimo progetto di Brianza per il Cuore in ordine di tempo.

Con il "contrATTACCO CARDIACO" si vuole anticipare, al Pronto Soccorso e/o all'Unità Coronarica, informazioni ancor prima che il paziente arrivi in Ospedale. Il che, detto così, sembra una cosa facile. Occorre attivare tutto un sistema di radiocomunicazioni che Brianza per il Cuore è impegnata a risolvere.



Le isole della salute

Programma 25/26 settembre - Monza

Conosci i tuoi valori di rischio e impara a modificarli
Sala dell'Arengario: sabato 25 ore 9-12 e 15-18
domenica 26 ore 9-11 e 15-17

Visita le "isole della salute" ed esegui gratuitamente il test "Gratta e scopri"

SABATO 25 SETTEMBRE

ore 15.00 - 17.30

disegna il tuo cuore con il Mago Mozzarella

ore 17.30 portici dell'Arengario

I cardiologi rispondono ai cittadini

Incontro con i cardiologi del San Gerardo "una risposta alle vostre domande", condotto dal direttore de "Il Cittadino" dott. Luigi Losa.

DOMENICA 26 SETTEMBRE

sala dell'Arengario

'Giornata mondiale del cuore dedicata ai giovani'

ore 11.00

Progetto scuole "Lo sport del cuore"

una collaborazione di Brianza per il Cuore e Como Cuore con Philips

ore 11.30

Il punto sull'iniziativa di Brianza per il Cuore

contrATTACCO CARDIACO

"annullare il ritardo evitabile in caso di attacco cardiaco"

Conosci l'Associazione

Presentazione dei vari progetti proposti e realizzati dall'Associazione Brianza per il Cuore per la comunità di Monza e della Brianza. Invito al test "Rianima e defibrilla" per la valutazione del grado di conoscenza delle manovre RCP e uso del defibrillatore. Esposizione "La Salute del Cuore comincia a scuola": progetti e concorsi realizzati per la scuola.

Aiuta l'Associazione

Visita il "mercatino" allestito sotto i portici dell'Arengario: troverai sicuramente un'idea simpatica per un regalo e per il bene dell'Associazione.

OPEN DAY AL SAN GERARDO



Domenica 6 giugno siamo stati invitati con molte altre associazioni alla tradizionale manifestazione allestita all'ingresso dell'ospedale, ove era possibile sottoporsi gratuitamente a diversi esami di controllo. Grazie all'esperienza maturata con "le isole della salute", Brianza per il Cuore è stata incaricata di gestire la consegna e ritiro dei moduli per la verifica del rischio cardiovascolare globale e la compilazione del test "Gratta e Scopri".

Un particolare ringraziamento alla Direzione del San Gerardo.

A MUGGIÒ "LA SALUTE IN PIAZZA"

Grazie alla fattiva collaborazione del CAI Muggiò, nella persona del suo presidente Giovanni Radaelli, e grazie all'organizzazione del Comune, nella persona dell'assessore Eros Scopelliti e di un'iperattiva Raffaella Altieri, il **10 giugno** la nostra associazione ha inaugurato le serate "La salute in Piazza" con un incontro sul tema "Movimento e salute". Relatore il presidente Franco Valagussa. Ampia e interessata la partecipazione del pubblico su un tema che ha poi visto la successiva prova pratica in una piacevole serata danzante.



29° FESTIVAL DELLO SPORT

Domenica 13 giugno all'Autodromo di Monza, presso il Pallone Geodetico - l'Area Rimesse è stata allestita **l'Isola della RCP** con prove di rianimazione cardiopolmonare su manichino e uso del Defibrillatore assistiti dai nostri istruttori.



Alle ore 10,30 Presso Area Paddock, è avvenuta la premiazione da parte della USSM delle prime **3 classi classificate al Concorso "www.muoviamocidipiù"** organizzato da Brianza per il Cuore per le scuole materne, elementari, medie e superiori.

- 1° classe 1B Scuola media I.C. Baracca di Sovico
- 2° classe 3A Scuola elementare Piola di Giussano
- 3° classe 5° Scuola elementare Volta I.C. D'Acquisto Monza

Al simpatico momento di gioia per alunni, insegnanti e genitori non ha voluto mancare la sportivissima presidentessa del Panathlon Club Franca Casati.



I nostri istruttori hanno poi presentato ai ragazzi, più che mai interessati, come si esegue la manovra RCP.

PHILIPS



L'Associazione Brianza per il Cuore Onlus nell'ambito della **Giornata Mondiale del Cuore 2004 dedicata ai giovani** invitano la S.V. alle presentazioni delle iniziative

Progetto scuola "LO SPORT DEL CUORE"
una collaborazione di Brianza per il Cuore e Como Cuore con Philips

contrATTACCO CARDIACO

"annullare il ritardo evitabile in caso di attacco cardiaco"

Domenica 26 settembre 2004 ore 11,00

Sala dell'Arengario
Piazza Roma, Monza

Pres. Brianza per il Cuore
Franco Valagussa

Franco Valagussa

Soci e Amici di Brianza per il Cuore sono tutti invitati all'importante incontro di domenica 26 settembre all'Arengario di Monza. Non mancate!



UN GRANDE DONO DA PARTE DI SANDA VOLLEY

La società sportiva SANDA Volley, tramite il suo presidente Antonio Padova, ci ha comunicato l'intenzione, da noi accolta con vera gioia e riconoscenza, di voler porre sulle maglie delle atlete della prima squadra che parteciperà al Campionato Nazionale serie B2, il "cuore" di Brianza per il Cuore. Durante una splendida grande festa di gioventù sportiva il **16 giugno** è stata ufficialmente proclamata questa "joint venture" tra la Società di Pallavolo Femminile e Brianza per il Cuore Onlus. La SANDA nell'annata 2004-05 parteciperà ad una decina di tornei di pallavolo con complessivamente 170 atlete, sostenute da una dirigenza e da uno staff tecnico assai affiatati ed entusiasti. In campo femminile SANDA Volley è certamente la maggior espressione sportivo-agonistica della Brianza.



IL "FAMILY DAY" ROCHE DIAGNOSTIC NON DIMENTICA BRIANZA PER IL CUORE

Il **19 giugno** dalle ore 18,00, Roche Diagnostic ha aperto le porte della propria azienda ai familiari dei dipendenti e amici fra cui alcuni rappresentanti della nostra associazione da sempre sostenuta dall'azienda nelle proprie iniziative.

"Family Day", il nome della simpatica iniziativa, ha permesso agli intervenuti di conoscere da vicino le strutture dell'azienda e di "familiarizzare" con tutto il personale dirigenti e non, partecipando ai vari eventi organizzati. Fra questi una simpatica lotteria il cui provento è stato devoluto a Brianza per il Cuore.

Un grazie di cuore è d'obbligo ai simpatici amici di Roche Diagnostic e in particolare all'amministratore delegato dott. Minola che nell'occasione si congedava dalla struttura italiana in quanto destinato a incarichi superiori all'estero.

INSIEME, PER IMPARARE A SALVARE UNA VITA

"IRC-Comunità" e Brianza per il Cuore propongono corsi di formazione per Istruttori laici BLS-D

IRC (Italian Resuscitation Council) ritiene necessario promuovere la cultura dell'emergenza sanitaria nella comunità, affinché chiunque, di fronte ad eventi che a volte richiedono un primo intervento rapido ed essenziale per salvare una vita, possa essere messo in grado di rapportarsi con i servizi di emergenza e di compiere le prime, indispensabili manovre di soccorso.

La positiva esperienza di formare "Istruttori IRC di Comunità" – istruttori non sanitari che addestrano alla defibrillazione allievi non sanitari – e la necessità di facilitare al massimo la diffusione di questa didattica ha spinto IRC a dare vita ad un nuovo organismo associativo di realtà non sanitarie che vogliono avvicinarsi al tema della prima risposta "laica" alle emergenze sanitarie. Nasce così IRC-Comunità di cui fa parte la nostra associazione con la presenza nel consiglio direttivo della nostra Gabriella Rota. Primo atto della nuova associazione è la programmazione nell'autunno prossimo di un **CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI LAICI IRC-COMUNITÀ**. Il corso riservato a 20 persone si svolge in due tempi: - 4 ore per imparare le manovre BLS-D + 8 ore per imparare ad insegnarle.

Per informazioni/iscrizioni rivolgersi alla segreteria di Brianza per il Cuore.



A BRIANZA PER IL CUORE IL PREMIO "ROMA E LE CITTÀ' DEL CUORE"

La nostra associazione è stata insignita da ANMCO ed Heart Care Foundation in collaborazione con CO.NA. Cuore della targa di riconoscimento "Città del Cuore". L'ambito riconoscimento viene assegnato per la continua attività di promozione sul territorio di una "cardiologia di comunità" realizzata attraverso l'informazione dei cittadini, la valutazione del rischio globale e la promozione di uno stile di vita "Salva cuore". Sabato **9 ottobre 2004** nella sala della Prototeca in Campidoglio a Roma avverrà la cerimonia di consegna del prestigioso riconoscimento a Brianza per il Cuore.

Direttore Editoriale e Direttore Responsabile: Luigi Pintus

Editore: Associazione Brianza per il Cuore

Consulente Editoriale: Antonello Sanvito

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 Pintus, Gabriella Rota, Franco Valagussa

Progetto Grafico/editoriale: Puntolinea Advertising, Monza

E' solo col vostro continuo aiuto e sostegno, con nuove idee e nuovi progetti da realizzare insieme, che potremo proseguire nelle nostre attività.

Il primo atto indispensabile e prezioso per continuare i nostri progetti è il vostro aiuto:

DIVENTATE SOCI

Utilizzate l'allegato bollettino postale o effettuate un bonifico sul **c/c n° 7220/08**

Banco Ambrosiano Veneto, piazza S. Paolo 1 Monza
ABI 3069 CAB 20408

Conservate la ricevuta, sia postale che bancaria, della sua donazione, con la prossima dichiarazione dei redditi potrete godere dei benefici fiscali previsti dalla legge. Per le donazioni tramite bonifico bancario l'estratto conto ha valore di ricevuta.

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 donato a favore delle ONLUS fino ad un massimo di 2.065,83 euro (art. 13 bis, comma 1 lettera i-bis del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal proprio reddito le donazioni a favore delle ONG, 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-sexies del D.P.R. 917/86).

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



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