

BRIANZA PER IL CUORE**NEWS**

DAL 1995 IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI

N°2
11/2015**Editoriale**

A conclusione di un anno impegnativo e ricco di eventi, desidero ringraziare i miei consiglieri, il comitato scientifico che ci sostiene, gli istruttori di BLS-D che continuano con entusiasmo a istruire i cittadini e aiutarci nelle varie attività, gli amici volontari, i nostri soci e affezionati sostenitori. È stato un anno di festeggiamenti... ma non solo! Bellissima e partecipata la FESTA dei 20anni allo Sporting con l'intervento del nostro amico FAUSTO LEALI che ci ha dedicato i suoi più grandi successi e la verve di GIOVANNI VERNIA che ha condotto una simpatica lotteria.

Inedita la GIORNATA MONDIALE DEL CUORE che, in occasione dei 20 anni, si è trasferita al Parco di Monza con la prima edizione della BRIANZA PER IL CUORE RUN, gli oltre 200 controlli medici gratuiti, la generosa partecipazione dei nostri cardiologi e il divertimento per i più piccoli. Vedervi tutti riuniti è stata una grande emozione!

Il ricavo di questi due eventi ci ha permesso di donare due compressori toracici automatici LUCAS2 al 118 di Monza e Brianza per le auto mediche raggiungendo così l'obiettivo di dotare negli anni tutta la flotta del territorio. Un risultato che ci soddisfa e ci rende orgogliosi. Da oggi la nostra provincia è ancora più sicura! Un traguardo che nel ventennale voglio dedicare ai nostri fondatori Franco Valagussa, Gabriella Valagussa e al mio papà Giancarlo perché senza di loro non avremmo potuto costruire nulla.

Seguendo il loro esempio però non ci accontentiamo. I nostri sforzi si riproporranno anche nel 2016. Prima di tutto consolidando l'impegno nel SETTORE SCUOLA. La prevenzione non può che partire dai nostri ragazzi, insegnando loro sin da piccoli l'importanza di uno stile di vita sano e corretto.

Poi cardioprotendendo il territorio di Monza e Brianza dotando le auto dei vari comandi di POLIZIA LOCALE. Una realtà che unendosi al Nucleo operativo dei Carabinieri aumenterà l'efficienza della catena della sopravvivenza.

Quindi con i CORSI BLS-D mensili che, grande novità, non si terranno più solo a Monza, ma anche nelle altre cittadine della Brianza. Siamo già a più di 1000 persone formate. A cui vanno aggiunte quelle delle società sportive, dei condomini e delle aziende. Un territorio sempre più cardioprotetto!

Un impegno riconosciuto anche dall'Amministrazione Comunale che a giugno, nell'ambito dell'assegnazione dei Giovannini d'oro, ci ha insignito del più importante riconoscimento della città, il premio CORONA FERREA. Un riconoscimento che voglio condividere con voi che generosi sostenete da sempre le nostre attività e che, ne sono certa, non farete mancare il vostro contributo nemmeno nel futuro Sereno Natale a tutti allora e auguri per un 2016 ancora più cardioprotetto!

Laura Colombo Vago



Giornata Mondiale del Cuore

Nuova formula, successo confermato

bre. Ore 7,30. Parco di Monza. La bruma si alza dai prati, la natura ancora riposa, ma non i volontari della nostra Associazione al lavoro da mesi per preparare la consueta Giornata Mondiale del Cuore, una ricorrenza promossa dalla World Heart Federation e co-sponsorizzata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'UNESCO, la United Nations Sport for Development and Peace Initiative e l'International Year of Sport and Physical Education con lo scopo di aumentare la consapevolezza riguardo alla salute in ambito cardiologico e la prevenzione delle patologie cardio-cerebro-vascolari.

Per noi di Brianza per il Cuore poi da sempre un giorno di festa e quest'anno con una ricorrenza speciale: i nostri primi 20 anni di vita!

Per questo si è pensato a una nuova formula. Non il consueto appuntamento nel salotto buono di Monza, sotto i centrali portici dell'Arengario, ma una festa di sport, giochi e attività nel polmone verde della nostra provincia.

Come sempre quando si lascia la vecchia e vincente via per quella nuova

c'è un po' di ansia, timore. Eppure a dare un occhio all'area che ci ospita, Cascina San Fedele, le premesse per un successo ci sono tutte: standards, banchetti informativi, i manichini per le esercitazioni di Rianimazione Cardio Polmonare e i percorsi educativi su corpo umano e circolazione con i nostri istruttori, il muro per l'arrampicata gestito dai Vigili del Fuoco, lo spazio gioco per i bimbi con gli animatori de La Giraffa Village, il grande murales da realizzare con il gruppo Street Art Più, i giochi di spada con Brianza Scherma. E c'è persino il trenino del parco abbellito dal nostro logo e pronto a fare da servizio navetta gratuito.

E poi all'interno della Cascina siedono già le crocerossine e gli amici dell'Avis pronti a effettuare lo screening gratuito dei fattori di rischio: glicemia e colesterolo, pressione, circonferenza addominale, ecg, analisi antifumo.

E alle loro spalle lo spazio allestito per l'incontro pomeridiano con i Cardiologi dell'Ospedale San Gerardo e le loro conferenze su infarto, ictus acuto e nella donna, scompenso cardiaco, soffio al cuore nel bambino, nuove

tecnologie in cardiologia.

E a coronare il tutto l'arco gonfiabile che segna la partenza e l'arrivo della novità più grande, la 1ª Brianza per il Cuore Run, una marcia non competitiva che si può svolgere in due formule, su un percorso di 5 km, per i neofiti, o di 10 km, per i più esperti.

E ad accogliere tutti, volontari, runner, bimbi, famiglie, sostenitori, semplici curiosi, un manichino abbracciato a una strana macchina, il LUCAS 2, il massaggiatore automatico, che si spera, con gli introiti e le donazioni, di poter donare al 118 brianzolo.

E negli occhi di ognuno, a partire dall'attivissimo Presidente, passando dal gruppo istruttori, fino ai volontari il vivo desiderio che tanti sforzi possano essere ripagati...

...gli stessi occhi che a fine giornata sono segnati dalla fatica, ma grondanti di gioia e soddisfazione. La giornata, grazie anche ai soci fondatori che dal cielo hanno provveduto a tener lontana la pioggia, è stata un successo. Assoluto.

700 persone hanno partecipato alla corsa, 200 hanno usufruito dello screening gratuito, con un'età media più

bassa rispetto al solito. Un folto numero ha ascoltato interessato le relazioni dei nostri Cardiologi capitanati dal primario in persona, il dott. Achilli. Una pleora di bambini e ragazzi si è arrampicato, si è fatto truccare, ha cucinato, ha saltato sui gonfiabili, ha contribuito al clima di festa.

Un'affermazione che corona degnamente i nostri primi 20 anni e che ci permetterà di donare non solo un LUCAS, ma addirittura due, andando a coprire l'intera flotta di auto mediche che si muovono sul nostro territorio. Una giornata così travolgente da far nascere la voglia di trasformare l'eccezione in regola e ripetere l'esperienza anche nei prossimi anni.

Domenica 27 settembre. Ore 21,30. La sera è calata sul Parco. I cancelli vengono chiusi, ma un segno della festa resterà per sempre nei 5 defibrillatori donati da tempo da Brianza per il Cuore al Parco e che il 21 giugno scorso hanno salvato una vita umana. Il polmone verde e il cuore rosso: Monza e la Brianza sono sempre più sicure.

Andrea Valagussa
Consigliere di Brianza per il Cuore

IL CUORE DELLA BRIANZA
L'orgoglio di un territorio...

20anni
CON IL CUORE

PER IL CUORE DI TUTTI
...una storia che continua.

...dal 1995, una lunga e bella storia...

PER UNA CITTÀ PIÙ SICURA



MONZA CITTÀ
CARDIOPROTETTA



LA PRIMA CITTÀ CARDIOPROTETTA IN EUROPA

**13 TOTEM DI SOCCORSO
INSTALLATI NELLE STRADE CON
DEFIBRILLATORE TELECONTROLLATO**

**CARDIOPROTEGGI IL TUO COMUNE CON
Iredeem ControlsYou**



Il primo sistema di telecontrollo del defibrillatore
che **allerta il 118/112** e
verifica la funzionalità a distanza 24 ore su 24

contattaci per una dimostrazione

IREDEEM 
just in time



IREDEEM SpA Piazza dei Martiri 1943-1945 n.1 40121 Bologna
tel. 051 093 58 79 fax 051 093 58 82 www.iredem.it



Un successo. Oltre ogni aspettativa la partecipazione alla 1ª Brianza per il cuore Run

La carica dei 700 in corsa per il cuore

La corsa è lo sport del momento. I runner sono in aumento esponenziale. E molte sono le associazioni che, cavalcando questa tendenza, hanno organizzato e organizzano marce per raccogliere fondi e fare festa. Date queste premesse la scelta di promuovere la 1ª Brianza per il Cuore Run potrebbe apparire scontata, ma così non è. Camminare, ancora prima che correre, è con evidenza scientifica acclarata il metodo migliore per ridurre il rischio cardiovascolare. Basti pensare che il secondo fattore di rischio per il cuore dopo il tabacco è la sedentarietà. Insomma per noi non significa essere di tendenza, ma trasmettere un messaggio fondamentale: la regolare attività fisica salva la vita quanto e forse più di un defibrillatore!

Ecco perché c'era grande attesa per questo evento organizzato insieme a Monza Marathon Team. Le iscrizioni online erano state poche, circa 60, e la paura di un flop aleggiava nell'aria. Ma sin dalle 8 del mattino il continuo e incessante affluire di appassionati, sportivi e semplici amici dimostrava il contrario. Tanto che alle 9,30, a mezzora dal via ufficiale, i 300 pettorali stampati erano già stati assegnati e si è dovuto procedere a consegnare dei pettorali improvvisati scritti a mano. E alle 10, sotto l'arco della partenza, i partecipanti erano più di 600 a cui vanno aggiunti 100 partecipanti non iscritte e accompagnate.



Il saluto del sindaco alla partenza dei 700

A salutarli il sindaco Scanagatti stupito e orgoglioso di una così nutrita adesione e il nostro Presidente che, emozionata, ha dato il via ufficiale alla marcia. I percorsi possibili erano due: 5 o 10 km. E per ognuno sono stati premiati il primo classificato della categoria uomo, donna e junior (sotto i 12 anni). Ad aggiudicarsi la 5 km Giancarlo Galbiati (pettorale 2) col tempo di 19 minuti e 16 secondi. La prima

donna è stata Giovanna Zarbo (pettorale 64). Per i junior invece Daniel Besarab (pettorale 133). La classifica della 10km ha visto invece vincere Riccardo Speziali (pettorale 145) col tempo di 38 minuti e 45 secondi. Per le donne Barbara Dissimile (pettorale 299). Per i junior Lorenzo Terardi (pettorale 295). Tutti si sono portati a casa una coppa e una foto con il nostro Presidente. Le motivazioni per cui hanno par-

tecipato sono le più svariate. C'è chi, runner convinto, ha voluto a tutti i costi esserci come ringraziamento per i defibrillatori posti nel Parco. C'è chi, pur vivendo a Milano, conosceva Brianza per il Cuore e ha abbandonato per una mattina il parco in cui si allena di solito per unirsi a noi. C'è chi, come i due junior, non aveva mai partecipato a una corsa, ma ha promesso di non smettere più e di coinvolgere alla prossima edizione compagni e

amici. Tra i runner anche la dottoressa Elena Piazzi, cardiologa dell'Ospedale San Gerardo, che ha sfatato il mito dei dottori che predicano bene e razzolano male. Ma la concorrente che si è aggiudicata la palma della simpatia è senz'altro quella a cui il destino ha voluto assegnare il pettorale 118, la signora Ileana Poggetti, della tenera età di 84 anni. Un'atleta "esperta" che ha completato con

onore e tra gli applausi il giro di 5km. 700 runner entusiasti che ci hanno aiutato a diffondere il messaggio che muoversi fa bene e che hanno contribuito in maniera importante all'acquisto del Lucas2. Una carica simpatica e colorata che ci dà la spinta per trasformare questo primo esperimento in una piacevole e sempre più partecipata consuetudine.

Andrea Valagussa
Consigliere di Brianza per il Cuore



In alto i vincitori della 5 km - Ileana Poggetti, runner 84enne, col meritato pettorale 118

R.C. PROFESSIONISTI area giuridica
R.C. PROFESSIONISTI area tecnica
MALPRACTICE MEDICA
AZIENDE
COMMERCIANTI
ARTIGIANI

TROVIAMO SEMPRE LA SOLUZIONE

Cesana Assicuratori è un'agenzia di brokeraggio assicurativo con esperienza pluriennale.

Via Matteotti, 10/a - 20851 - Lissone (MB)
Tel. 039.484346 - info@cesanaassicuratori.it
www.cesanaassicuratori.it

Noi l'abbiamo trovata!

Non sosteniamo i progetti di Brianza per il Cuore

PRIVATI
IMPRESE EDILI C.A.R. - POSTUMA
SALUTE
R.C. AUTO
FIDEIUSSIONI e CAUZIONI
POLIZZE DATA LOSS PREVENTION



Obiettivo raggiunto. Lucas sull'intera flotta di auto mediche

Lucas, l'instancabile alleato contro l'arresto cardiaco

L'arresto cardiaco è un evento improvviso e imprevedibile, non ci lascia il tempo di pensare ma solo di agire: agire bene e agire subito. Per questo da decenni in tutto il mondo si applica quella che è chiamata, con una espressione sintetica, "catena della sopravvivenza". E di fatto una sequenza di azioni, tra loro strettamente collegate come gli anelli di una catena, rappresentata da 4 anelli interdipendenti, che sintetizzano i passaggi fondamentali per soccorrere una persona in arresto cardiocircolatorio.

Da anni la provincia di Monza e Brianza, grazie al continuo impegno di Brianza per il Cuore in stretta collaborazione con le strutture ospedaliere, può garantire ai cittadini un elevato livello di soccorso. Questo si è ottenuto tramite un'instancabile educazione e formazione della popolazione e grazie alla distribuzione dei defibrillatori automatici sia in ambienti pubblici che privati (scuole, palestre e alcuni condomini) permettendo l'applicazione piena e tempestiva dei primi tre anelli della catena della sopravvivenza. Purtroppo capita che il cuore non riprenda a battere nonostante la corretta applicazione della cate-

na. Questi casi sono chiamati: arresti cardiaci refrattari al trattamento, fino a poco tempo fa avevano un solo esito, il decesso. Ora qualcosa è cambiato. Mossi dall'enorme impegno profuso sul territorio anche noi, operatori ospedalieri, ci siamo sentiti chiamati a dare il massimo. Ancora adesso il quarto anello della catena è quello che più ci chiama in causa, ci sfida, ci fa desiderare di fare sempre meglio, di correggerci e di aggiornarci sempre. E da questa tensione professionale e umana che è nata al San Gerardo di Monza grazie al dott. Avalli e alla sua équipe del reparto di cardiologia, la possibilità di rianimare i pazienti con arresto refrattario con un cuore-polmone artificiale applicato appena il paziente raggiunge il pronto soccorso.

Gli anelli della catena si fanno quindi sempre più forti ma è necessario che siano anche strettamente collegati tra loro. Per questo è necessario che il collegamento tra territorio ed ospedale sia forte e il trattamento sia continuo e il più efficace possibile anche durante il trasporto. Una rianimazione cardiopolmonare ben eseguita può garantire circa il 25% del flusso sanguigno



La presidente Laura Colombo presenta Lucas al sindaco Scanagatti

rispetto al normale battito cardiaco. Diversi studi hanno evidenziato che già dopo pochi minuti se pur in condizioni ottimali, la performance dell'operatore si riduce e quindi l'organismo riceverà ancora meno del 25% del flusso sanguigno. Possiamo immaginare cosa accade in un paziente con arresto cardiaco refrattario che sempre sotto rianimazione cardiopolmonare dovrà raggiungere il pronto soccorso in tempi ragionevoli per

poter essere candidato a un cuore artificiale: come è possibile garantire una rianimazione efficace trasportando il paziente attraverso corridoi, scale e sull'ambulanza ad alta velocità? Queste sono le condizioni reali insormontabili anche dalla buona volontà e dalla forza fisica! Per rispondere a queste esigenze in questi anni è comparso sul mercato un massaggiatore automatico di nome LUCAS. Richiede pochi secondi per l'appli-



Allarme immediato - Rianimazione cardiopolmonare precoce - Defibrillazione precoce - Rianimazione cardiaca avanzata

tuibile supporter dei nostri progetti.

E subito la risposta positiva: con il coinvolgimento di tanti cittadini in una raccolta fondi attraverso i festeggiamenti dei 20 anni di attività e il successo partecipativo della "Brianza per il Cuore RUN" verranno donati altri 2 Lucas al territorio di Monza e Brianza. Grazie di cuore. Con questa generosa donazione riusciremo a implementare la possibilità di sopravvivenza di pazienti con arresto refrattario, che spesso sono giovani uomini con un infarto sottostante, ottimizzando la rianimazione durante il trasporto!

Questo ci aprirà possibilità di assistenza cardiaca con cuore-polmone artificiale e trattamento invasivo con il posizionamento di stent, di pace-maker o defibrillatori.

Ma non dimentichiamo che...un anello della catena non può esistere se non connesso strettamente al precedente. Abbiamo bisogno di rinforzare questa connessione, farla diventare un processo continuo, unicum di trattamento dal territorio all'Ospedale.

Dott.ssa Anna Coppo
Cardiologia A.O.
San Gerardo

Al Gruppo Italiano Infermieri di Cardiologia grande sostegno da Monza

La gestione e l'assistenza del paziente malato di cuore richiede competenza e professionalità di tutto il team di cura. Gli infermieri operanti nelle differenti aree cardiologiche, devono necessariamente possedere conoscenze e competenze continuamente necessitate di aggiornamento e implementazione sul campo. Per questo motivo nel 1997 si è costituito il G.I.T.I.C. (Gruppo Italiano Infermieri di Cardiologia) con lo scopo di riunire sul piano nazionale gli infermieri operanti in strutture cardiologiche, tutelare gli interessi professionali, culturali e morali mirando al miglioramento degli aspetti scientifici oltre che organizzativi della professione. L'associazione, con statuto no-profit, rappresenta un forte riferimento degli infermieri di area cardiologica e cardiocirurgica nell'organizzazione sanitaria nazionale. Nella pratica, proprio grazie alle forti radici nel tessuto professionale, essa si propone di favorire lo scambio culturale fra i propri infermieri iscritti, promuovendo

il miglioramento scientifico-culturale e la ricerca organizzando corsi, congressi e progetti sinergici tra gruppi di diverse realtà ospedaliere e territoriali. Tutto questo per arricchire il senso critico ed ampliare la prospettiva professionale arrivando alla vera essenza della professione infermieristica, cioè il prendersi cura della persona malata.

La struttura complessa di cardiologia del San Gerardo ha fin dal principio sostenuto l'associazione, coinvolgendo molti professionisti operanti o che hanno operato nel passato nel nostro ospedale, ed attualmente sono proprio infermieri di Monza a comporre il consiglio direttivo e la presidenza dell'associazione. La presidente attuale, Claudia Carzaniga, è infatti in servizio presso l'Unità Coronarica, mentre la vice-presidente Emanuela Zerbato occupa il ruolo di coordinatore infermieristico dei reparti di Cardiologia e Cardiocirurgia. Altri componenti del consiglio direttivo sono Emanuela Sangiorgio e Daniel Mendez, infermie-



ri in servizio presso la Diagnostica Cardiologica e l'Unità Coronarica, affiancati da altri colleghi quali Massimo Lucarini (Camogli), Milena Mauri (Seriato), Giovanna Ciccardi (Mariano Comense), Marco Tettamanti (Monza) ed Enrico Speranza (Milano). L'associazione è presente in rete con una pagina facebook ed un sito internet (www.gitic.it) dove è possibile trovare vari appuntamenti di aggiornamento e condivisione professionale. Importanti sono stati alcuni eventi recenti tra cui la presenza in EXPO, a inizio settembre, al Congresso internazionale "Il contributo degli infermieri per nutrire il pianeta" dove è stato presentato il progetto di ricerca EN-

PeC (col sostegno di Brianza per il cuore) ed il convegno tenutosi in ottobre sull'assistenza infermieristica alla persona con patologia aritmica presso il Centro Cardiologico Monzino a Milano. I prossimi appuntamenti in agenda si occuperanno di elettrocardiogramma di base e cura delle ferite complesse a fine novembre a Camogli, preparando il grande congresso nazionale G.I.T.I.C. Nursing Cuore per i prossimi 14 e 15 Aprile 2016 a Lodi.

Dott. Claudia Carzaniga
Presidente G.I.T.I.C.
Dott. Milena Mauri
Coordinatrice Comitato Scientifico
Coordinatore Infermieristico Emanuela Zerbato
Vicepresidente G.I.T.I.C.

LA PERSONA CARDIOPATICA SA MANGIARE BENE?

La collaborazione tra G.I.T.I.C. e Brianza per il Cuore ha reso possibile lo sviluppo di un progetto di ricerca multicentrico con l'obiettivo di valutare la conoscenza da parte delle persone affette da cardiopatia ischemica circa la corretta alimentazione per prevenire le recidive. Tale progetto denominato EN-PeC (Educare e Nutrire la Persona Cardiopatica) è stato presentato ad EXPO Milano al Congresso internazionale in occasione delle giornate "Nurses for EXPO" il 10 e 11 settembre us, dalle referenti della ricerca dottoressa Spedale ed Elli, con ampio consenso da parte dei presenti. I risultati orienteranno gli interventi di educazione sanitaria ai cardiopatici implementando in questo modo la qualità delle cure fornite.

Lo studio sarà condotto sui pazienti degenti in reparti di Cardiologia, Unità Coronarica e Cardiocirurgia di strutture sparse su tutto il territorio nazionale, sottoponendo un questionario sulle caratteristiche degli alimenti e il loro consumo alle persone affette da malattia coronarica.

Quattro sono le fasi, svolte in tre anni, iniziati nel giugno 2014. Nella prima fase si è costruito il questionario, verificato e validato su un piccolo gruppo campione di persone assistite. La successiva analisi dei dati e diffusione dei risultati permetterà di avere una vera fotografia sulle conoscenze in merito all'alimentazione corretta per classi di età, sesso e nazionalità.

Ci si aspetta la possibilità di evidenziare carenze formative e falsi miti sullo stile alimentare salutare, cui potranno seguire sessioni educative per il paziente che migliorino la qualità delle cure su un argomento di tale rilevanza.

Per il futuro sarebbe interessante indagare non solo le conoscenze ma anche la reale adesione al regime alimentare delle persone con patologia cardiaca ischemica.

Dott. Valentina Spedale
Responsabile del progetto di ricerca -
Comitato Scientifico G.I.T.I.C.
Coordinatrice Infermieristica Emanuela Zerbato
Vice-Presidente G.I.T.I.C.

Fausto Leali testimonial per le attività di Brianza per il Cuore

Quando l'artista è al servizio del sociale

Le attività svolte da Brianza per il Cuore? «Indispensabili», parola di Fausto Leali. Il cantante, ospite della cena di gala che si è svolta allo Sporting Club di Monza, in occasione del vent'anni dell'associazione, racconta del suo incontro con la onlus, conosciuta grazie a un'amicizia di vecchia data.

Con chi?

«Conosco Laura Colombo (presidente di Brianza per il Cuore, ndr) e suo marito Filiberto Vago da molto tempo e ho spesso sentito parlare durante le loro cene di Brianza per il Cuore. A casa loro ho incontrato parecchie volte i medici del San Gerardo e sono sempre stati incontri piacevoli, persino divertenti. Anche se...»

Anche se?

«Anche se i medici hanno il vizio di parlare troppo spesso di malattie e pazienti. Ma ci va bene così, chi non vorrebbe trovare quando ne ha bisogno un team di specialisti preparati?»

A lei è successo?

«Sì, quindici anni fa sono stato operato di angioplastica al San Raffaele di Milano. È stato un bel'intervento e devo dire ancora grazie al dottor Antonio

Colombo che mi ha operato. Poi ho conosciuto anche diversi medici del San Gerardo, e devo dire che oggi la cardiologia di Monza è davvero una delle più all'avanguardia».

Quanto è importante che un uomo di spettacolo metta la propria notorietà al servizio di una causa?

«Tanto, io e i miei colleghi siamo sempre molto disponibili quando riceviamo richiesta da parte di enti o associazioni che operano nel sociale. È un piccolo gesto che però può fare tanto. Proprio come è successo con Brianza per il Cuore. L'amicizia con Laura e Filiberto è stata l'occasione per me di conoscere le tante attività svolte dall'associazione».

Quale l'ha colpita di più?

«Sicuramente l'impegno a collocare nelle strade della città i defibrillatori. Credo sia importantissimo che le amministrazioni locali, la politica ma soprattutto i singoli cittadini comprendano l'importanza fondamentale di questi macchinari salvavita. E altrettanto importante è saperli usare, avere il coraggio di usarli nel momento del bisogno».

Lei sarebbe in grado di utilizza-



Fausto Leali special guest alla festa dei 20 anni

re un defibrillatore se ce ne fosse l'occasione?

«Non so, ed è per questo che potrei anche decidermi a seguire un corso di primo soccorso. Mia moglie è intenzionata a farlo il prima possibile e chissà, potrei anche seguirlo e farlo con lei. Il problema, come sempre, è riuscire a trovare del tempo e a incastrare tutti gli impegni».

Adesso a cosa sta lavorando?

«Questo è un periodo molto intenso, sto mettendo insieme i brani del mio prossimo album che sarà una raccolta di duetti,

Canterò con molte voci protagoniste della canzone italiana: da Mina a Claudio Baglioni, da Francesco De Gregori a Massimo Ranieri».

Un progetto ambizioso, riuscire a mettere insieme tanti artisti.

«Infatti, la cosa più difficile è rinocerli e riuscire a organizzare la registrazione del duetto. Ma alla fine sarà davvero un disco di grande suggestione. Per ora ho registrato con Mina, ed è stato magnifico, poi continueremo con gli altri».

Sarah Valtolina

Il premio Giovannino d'Oro/Corona Ferrea

Un grande riconoscimento ai nostri 20 anni di attività



Grande soddisfazione di presidente, consiglieri e istruttori al Premio Corona Ferrea

In occasione della festa patronale di San Giovanni del 24 giugno scorso la Commissione comunale presieduta dal Sindaco Roberto Scanagatti, ha assegnato i Giovannini d'oro, il riconoscimento civico ai monzesi che nel corso della loro vita hanno contribuito al bene, al progresso e alla notorietà positiva della comunità in diversi ambiti, dal sociale al culturale, dall'economia alla ricerca, alle attività sportive per tutti. Il premio Corona Ferrea, riservato alle associazioni, quest'anno è stato as-

gnato a Brianza per il Cuore con la seguente motivazione:

"per le costanti e importanti attività di prevenzione delle malattie cardiovascolari, attraverso iniziative concrete pubbliche, formazione e aggiornamento del personale docente nelle scuole portate avanti in questi 20 anni".

Grazie di cuore all'Amministrazione Comunale che ci ha insignito del più importante riconoscimento della città, stimolo a continuare nel progetto di cardio-proteggere sempre più la città



STUDIO DENTISTICO DR. FILIBERTO VAGO

Noi sosteniamo i progetti di
Brianza per il Cuore



dal 1991
Dentista
in Monza



"Curiamo le malattie della bocca e dei denti, il trascorrere del tempo sul viso, la bellezza del sorriso"

IGIENE E PROFILASSI | ESTETICA | TERAPIA CONSERVATIVA | ENDODONZIA
PROTESI | CHIRURGIA | IMPLANTOLOGIA | ORTODONZIA | DERMATOLOGIA

Via Anita Garibaldi, 1 - 20900 Monza - Tel 039 386654/55 Fax 039 386725 - info@vago.it - www.vago.it



Qui Cardiologia. Quando il cuore non ce la fa

Lo scompenso cardiaco conoscerlo e prevenirlo

Il funzionamento normale del cuore di ricevere sangue dalle vene e pomparlo a pressione nelle arterie di tutto l'organismo modificandone la quantità (portata cardiaca) secondo le necessità di sforzo o riposo ci consente di muoverci e svolgere attività senza problemi o disturbi. Tale funzione è garantita dalla integrità del muscolo cardiaco o miocardio, che produce forza propulsiva, e delle quattro valvole cardiache (mitrale e aorta per il ventricolo sinistro, tricuspide e polmonare a destra), che aprendosi e chiudendosi al passaggio del sangue gli consentono di progredire nel circolo verso le necessità. Per questo motivo è importante PRESERVARE il muscolo cardiaco ed essere tempestivi nell'INTERVENIRE in caso di lesione per ridurre l'area danneggiata, ad esempio durante infarto miocardico. Infatti le cellule del cuore non sono in grado di replicarsi in grandi quantità, e la perdita di zone di miocardio conseguente all'infarto viene rimpiazzata da tessuto cicatriziale fibroso che non si contrae. Il cuore infartuato avrà così dopo l'evento una parte, grande o piccola secondo la sede dell'occlusione coronarica, che non si

contrarrà più riducendo la funzione del cuore all'80%, 50% o 30% della forza iniziale. Altre cause di disfunzione miocardica non conseguente all'infarto sono la cardiopatia dilatativa, che crea una dilatazione e disfunzione cardiaca a seguito di una malattia del muscolo stesso la cui causa è in gran parte ancora sconosciuta e detta "idiopatica", la disfunzione miocardica conseguente all'effetto tossico di alcune chemioterapie utilizzate per tumori e le malattie delle valvole (valvulopatie). Queste ultime possono essere stenosi valvolari, ovvero valvole che diventano dure e calcificate, non più in grado di aprirsi adeguatamente e richiedendo al cuore molto sforzo per far progredire il sangue, e insufficienze o rigurgiti, che facendo "tornare indietro" il sangue nel circolo obbligano il cuore a fare il doppio del lavoro per spingerlo verso gli organi che ne hanno bisogno. Tutte queste situazioni si fanno sentire riducendo la capacità di movimento del soggetto colpito con scarsità di respiro (dispnea) rispetto alle richieste di lavoro. Se la disfunzione è molto significativa può emergere con sintomi a riposo (ad esempio disp-



Immagine ecocardiografica in sezione 4 camere di cuore normale (a) e cardiopatia dilatativa (b) confrontati alla stessa scala. Come si nota nella cardiopatia dilatativa (situazione di scompenso cardiaco) si ha una dilatazione di tutte e 4 le camere cardiache, atrii (in basso) e ventricoli (in alto). Il ventricolo sinistro è segnato con la sigla VS

nea nello stare sdraiati a letto) dovute al ristagno nei polmoni dei liquidi (sangue) che il cuore insufficiente non riesce a far progredire, o che si possono riconoscere alle gambe con gli edemi. Questo è lo scompenso cardiaco, che deve allora essere curato in ospedale con farmaci che facciano perdere liquidi (diuretici) e diano tono al cuore prevenendone la nuova formazio-

ne. Molto importante sarà anche, per il paziente scompensato, limitare l'apporto di liquidi ed il sale, che richiama e trattiene liquidi. Tali comportamenti e le terapie possono consentire così per la maggior parte dei pazienti una capacità funzionale e di relazione pressoché normale.

Dott. Davide Corsi
UO Cardiologia A.O.
San Gerardo

A tavola. Curarsi mangiando in modo diverso

Poche regole salvano il cuore

Nello scompenso cardiaco è fondamentale ridurre l'apporto di sale in quanto l'eccesso di sodio porta a trattenere i liquidi, peggiorando i sintomi; inoltre è importante limitare o evitare alcuni tipi di cibi che possono portare ad aggravare il lavoro cardiaco. La dose di sale consigliata nella popolazione sana è sino a 6 g al giorno, nello scompenso cardiaco scende a 5 g al giorno, mentre nell'insufficienza cardiaca severa va ridotto sino a 2,5 g al giorno. Il sale è costituito per il 40% di sodio ed il 60% di cloruro, per cui in 1 g di sale sono contenuti 0,4 g di sodio: questo è fondamentale per riconoscere gli alimenti più ricchi di sodio. Infatti se le fonti di sodio presenti negli alimenti rappresentano il 10% dell'introito giornaliero, il sale aggiunto per cucinare o a tavola rappresenta il 35%, il 55% è quello presente nelle preparazioni artigianali o industriali. Tra i prodotti trasformati, un'importante fonte di sale nella nostra alimentazione è rappresentata dal pane e dai prodotti da forno; comunemente non sono considerati come fonti di sale! È meglio preferire il pane toscano che presenta solo tracce di sodio.

Quindi alcuni suggerimenti per ridurre l'apporto di sodio sono:

- Non usare sale in cottura
- Non portare il salino in tavola
- Sostituire il sale con spezie ed erbe aromatiche, se necessario utilizzare sale o dadi iposodici
- Sostituire pane e crackers con pane toscano
- Evitare cibi in scatola, precotti o lavorati (anche surgelati) che hanno elevati contenuti di sodio (glutammato monosodico, bicarbonato di sodio, sodio cloridrato)
- Abituarsi a leggere le ETICHETTE degli alimenti acquistati per conoscere il contenuto effettivo di so-

dio; preferire quelli in cui la quantità di sodio non superi 0,4 grammi (400 mg) per porzione

- Evitare insaccati (nel caso meglio prediligere prosciutto cotto), formaggi stagionati, salse pronte, patatine fritte, snack salati, cibi fast-food, olive, frutta secca salata, pasta ripiena, cibi pronti o precotti
- Utilizzare acque minerali a basso contenuto di sodio: sulle etichette deve essere specificato un contenuto di sodio inferiore a 1-2 mg di sodio per litro (non fidatevi delle percentuali). Riducendo gradualmente l'ap-

porto di sale il nostro palato si adatta a cibi meno salati, tanto che nel giro di poche settimane i cibi conditi o salati come in passato risulteranno poco gradevoli! Per non affaticare il cuore inoltre, abituiamoci a:

- Limitare le bevande contenenti caffeina per diminuire il rischio di insorgenza di tachicardia e aritmie
- Consumare pasti piccoli e frequenti, preferendo cibi leggeri e preparazioni poco elaborate per ridurre la distensione addominale e diminuire il carico di lavoro cardiaco
- Controllare il peso corporeo

L'espressione "siamo quello che mangiamo" si adatta, in modo particolare, al paziente con scompenso cardiaco, in quanto l'alimentazione può influenzare il lavoro del cuore. Quindi è necessario modificare le proprie abitudini alimentari in modo che gli alimenti abbiano un impatto positivo, anziché negativo, sulla salute.

Dott.ssa Maria Cristina Rocco
Responsabile Centro Disturbi della Nutrizione
Clinica Medica A.O. San Gerardo

La ricetta della salute

Le Buone abitudini alimentari

Alla Giornata Mondiale del cuore grande successo ha avuto l'isola dedicata alla nutrizione affidata allo staff della dott.ssa Cristina Rocco del Centro per i disturbi della nutrizione. Oltre a un test da compilare per individuare le varie problematiche di una alimentazione non corretta, grande interesse hanno avuto alcuni suggerimenti che qui ripropiamo.

1. Le buone abitudini:

- ✓ Porsi obiettivi raggiungibili: un dimagrimento lento (1% del proprio peso alla settimana) permette di mantenere il calo ponderale
- ✓ Praticare attività fisica moderata, regolare e continuativa (camminare 30 minuti al giorno, cyclette 30 minuti al giorno ecc.)
- ✓ Usare piatti e posate piccoli e preparare la quantità di cibo adeguato nei piatti
- ✓ Mangiare seduti e ad orari regolari, masticando a lungo
- ✓ Non saltare mai i pasti

2. Teniamoci in forma

- ✓ Usare l'auto il meno possibile e parcheggiare a 500 metri dalla meta
- ✓ Se si usano i mezzi pubblici scendere 1-2 fermate prima e proseguire a piedi
- ✓ Usare le scale al posto dell'ascensore iniziando un piano per volta
- ✓ Usare la bicicletta se possibile oppure fare passeggiate all'aria aperta
- ✓ Comincia a camminare per 10-15 minuti ogni giorno, aumentando gradualmente fino a 30-40 minuti con passo veloce e oscillando le braccia
- ✓ Se si sta troppo seduti al lavoro o a casa, alzarsi e muoversi più spesso

3. Al ristorante, bar e pizzeria

- ✓ Preferire piatti semplici

- ✓ In attesa delle portate consumare un piatto di verdura
- ✓ Evitare dolci prediligere la frutta, macedonie e spremute senza zucchero
- ✓ Evitare panini elaborati con salse aggiunte
- ✓ Privilegiare pizza margherita o con verdure massimamente 1 volta a settimana

4. Come fare la spesa

- ✓ Mai quando si ha fame!
- ✓ Pianificare quello che si deve mangiare
- ✓ Preparare una lista con cosa e quanto comprare, acquistando solo gli alimenti da consumare in giornata
- ✓ Evitare i cibi "pericolosi" (dolci, piatti pronti, bibite gassate) leggere le etichette e non farsi condizionare dalla pubblicità
- ✓ Per spuntini, consumare verdure crude ricche di fibre (finocchi, carote...)

5. Cuciniamo

- ✓ Non assaggiare "troppo" preparando i pasti
- ✓ Utilizzare solo olio di oliva (meglio extravergine)
- ✓ Per condire, usare il cucchiaino come unità di misura
- ✓ Utilizzare tecniche di cottura semplici (alla piastra, alla griglia, al vapore, bollitura, al forno, al cartoccio, arrosto)
- ✓ Preferire pentole e tegami antiaderenti che è sufficiente ungere: per aumentare il liquido di cottura usare latte scremato, brodo vegetale o vino bianco secco
- ✓ Insaporire con succo di limone o aceto, erbe ed aromi (cipolla, aglio, basilico, zafferano, peperoncino ecc.)

Dr. M. Cristina Rocco
Responsabile Centro
disturbi della nutrizione
Clinica medica
A.O. San Gerardo

Alcuni esempi

ALIMENTI	PESO (g)	SALE (g)
Prosciutto crudo	50	3,2
Verdure sott'aceto	60	1,2
Olive	35	1,4
Legumi in scatola	100	1,3
Salsa di soia	10	2,5
Pasta pronta surgelata	100	2,5
Prosciutto cotto	50	0,9
Verdure fresche	60	tracce
Frutta fresca	35	tracce
Legumi freschi	100	tracce
Aceto/succo limone		tracce
Pasta non salata	100	tracce

Risotto agli spinaci

Ingredienti per 6 persone

500 gr di riso da risotto
600 gr di spinaci
1 cipolla piccola
1 litro di brodo vegetale
1 cucchiaio di olio d'oliva e 2 di parmigiano grattugiato

- 1 - Pulire bene gli spinaci e scolarli bene
- 2 - Farli appassire in padella antiaderente
- 3 - Frullarli e condire con due cucchiai di parmigiano
- 4 - Affettare la cipolla e farla appassire
- 5 - Aggiungere il riso e bagnando col brodo vegetale
- 6 - A metà cottura aggiungere gli spinaci
- 7 - A fine cottura condire con un cucchiaio di olio

Studio. La cardiologia del San Gerardo guida lo studio STEM-AMI

Cellule staminali per l'infarto e la cura delle cardiopatie

Dall'inizio degli anni 2000 è stata dimostrata la capacità riparativa del cuore umano. Nei pazienti che vanno incontro ad infarto o che soffrono di scompenso cardiaco, vengono attivati una serie di meccanismi di compenso, volti a ridurre l'entità del danno.

Uno di questi coinvolge le cellule contenute nel midollo osseo, capaci di "differenziarsi" verso la formazione di nuovi cardiomiociti, nuovi vasi e nuove cellule in grado di mantenere la struttura del cuore.

La Cardiologia dell'A.O. San Gerardo, mantenendo una tradizione che l'ha vista protagonista nell'applicazioni di tante terapie innovative negli ultimi decenni (si pensi all'uso dei betabloccanti nello scompenso e/o delle statine nella cardiopatia ischemica già negli anni '80 e '90) è fortemente impegnata a livello nazionale nella ricerca clinica in questo affascinante nuovo settore della terapia cardiologica. Ad oggi oltre 3000 Pazienti nel mondo sono già stati trattati con questa innovativa terapia utilizzando diverse strategie terapeutiche.

Una prima terapia consiste nel mobilitare le staminali midollari. Il midollo osseo rappresenta infatti, una fonte "naturale" di cellule staminali, che sono già spontaneamente messe in circolo durante l'infarto e nello scompenso. L'osservazione dell'incremento del reclutamento e della mobilitazione di queste cellule dal sangue periferico verso il cuore, ha aperto la strada a studi di mobilitazione endogena farmacologica attraverso l'utilizzo di alcune citochine emopoietiche (G-CSF, GM-CSF, SCF, eritropoietina etc.), già da anni utilizzate in ematologia per determinare proliferazione, differenziazione e maturazione cellulare a livello midollare.

Questi stessi farmaci esercitano diversi effetti biologici anche sul cuore.



Il dott. Achilli presenta il suo studio a "I percorsi del cuore"

Un primo studio italiano (STEM-AMI trial) condotto su 60 pazienti consecutivi con infarto anteriore esteso e scompenso sono stati trattati precocemente con citochine entro le 12 ore dalla angioplastica. Lo studio ha dimostrato, a 3 anni di follow up, di ridurre in modo significativo, l'area di necrosi alla RM cardiaca ed il livello di rimodellamento ventricolare con riduzione dei volumi cardiaci. Da queste premesse è stato designato uno studio Nazionale

denominato "STEM-AMI OUTCOME" per valutare l'effetto sulla sopravvivenza della nuova terapia, che ha già arruolato circa 500 Pazienti in 40 Unità Coronariche Italiane.

Lo studio è il più grande trial di terapia cellulare nell'infarto oggi in corso, e prevede un periodo di arruolamento di circa 3 anni per i Centri partecipanti, ed un follow up attivo di 2 anni. I risultati saranno disponibili nel 2018. Già oltre 50 Pazienti sono stati trattati al San Gerardo.

Un ulteriore progetto di ricerca, cui la Cardiologia del nostro ospedale collabora attivamente, è lo studio "RECARDIO". È un lavoro sperimentale su Pazienti con scompenso cardiaco ischemico, che continuano ad avere sintomi nonostante tutte le terapie (farmaci e non) oggi disponibili. La strategia terapeutica consiste nel prelevare cellule staminali dal midollo del Paziente, selezionare alcuni tipi di cellule in grado di evolvere verso cellule vascolari, ed iniettarle (utilizzando cateteri endovascolari, con la stessa tecnica che si utilizza per coronarografie ed angioplastiche) nelle zone vicino alle cicatrici del muscolo cardiaco del Paziente, valutando a distanza la capacità di ricreare nuovi vasi e quindi migliorare la perfusione del miocardio.

Tra breve un altro studio analogo, denominato "DREAM-HF" testerà una terapia simile in Pazienti con scompenso cardiaco anche non ischemico. Queste esperienze nell'ambito della ricerca cardiologica, testimoniano l'impegno della Cardiologia del nostro Ospedale nell'offrire ai nostri Pazienti le migliori terapie oggi possibili.

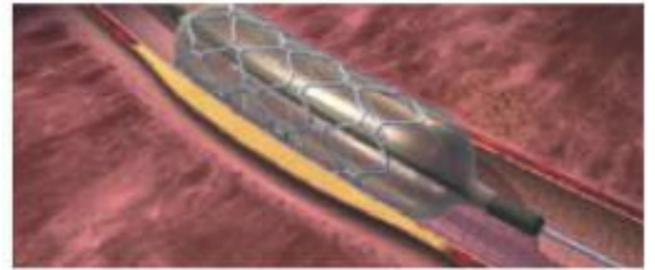
Dr Felice Achilli
Primario UO Cardiologia A.O. San Gerardo
Chairman Studio STEMAMI OUTCOME



"I percorsi del cuore" brevi e stimolanti incontri con i cardiologi del San Gerardo organizzati nel pomeriggio della Giornata Mondiale del Cuore

Lo stent un amico per le coronarie

Curare l'infarto senza chirurgia



Uno stent

Per molti pazienti la cura delle coronarie malate viene effettuata senza la necessità di ricorrere ad interventi chirurgici. La coronarografia permette, tramite appositi cateteri inseriti dall'arteria radiale/femorale, di dilatare il restringimento (stenosi) responsabile del ridotto afflusso di sangue direttamente dall'interno del vaso grazie ad uno o più tubicini a rete metallica (stent). Gli stent possono essere non medicati (la sola rete metallica) o medicati con un rivestimento che rilascia un farmaco ed aiuta a prevenire la restenosi del vaso.

La malattia aterosclerotica che ha colpito le coronarie è una malattia cronica e il posizionamento di uno stent cura la lesione coronarica, ma non porta a guarigione della lesione stessa. Risulta quindi necessario che l'interessato abbia cura della "buona salute" dello stent con un'attenzione giornaliera, che prevede una corretta assunzione dei farmaci, in particolare la doppia terapia antiaggregante, ed una modifica dello stile di vita secondo le raccomandazioni del Cardiologo.

La terapia antiaggregante impedisce alle piastrine di lavorare, riducendo il loro attacco verso lo stent fino a quando quest'ultimo non verrà ricoperto dall'endotelio che riveste tutti i vasi. La durata di questo processo è variabile a seconda del paziente, del tipo e del numero di stent; in considerazione di tali variabili il Cardiologo indicherà la durata della terapia con doppio antiaggregante. Per evitare spiacevoli complicanze (es.: trombosi dello stent) bisogna assolutamente evitare di sospendere autonomamente la terapia prescritta

prima dei termini indicati. Gli altri accorgimenti di ordine generale per prendersi cura del proprio stent sono l'abolizione del fumo di sigaretta, la riduzione del consumo di grassi saturi con la dieta, pianificare dell'esercizio fisico 4-5 volte a settimana, il buon controllo delle malattie concomitanti come l'ipertensione arteriosa, la dislipidemia e il diabete mellito.

Una volta posizionato, lo stent rimarrà in sede per tutta la vita e verrà integrato nella parete della coronaria; inoltre non darà segno di sé, non provocherà nessun fastidio, non si sposterà, non verrà rilevato dai dispositivi antitaccheggio e dai rilevatori di metalli di banche ed aeroporti. Non esiste nessun impedimento a fare esami ecografici e radiologici (radiografie del torace, TAC e RMN).

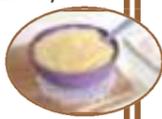
Periodicamente il medico curante programmerà dei controlli con esami ematochimici ed esami strumentali. È possibile indagare indirettamente la buona salute delle coronarie con test provocativi di primo livello (test ergometrico) e di secondo livello (ecostress e scintigrafia miocardica). La TAC coronarica permette la visualizzazione diretta delle coronarie, mentre la coronarografia permette una volta visualizzate le coronarie anche il contestuale trattamento di eventuali lesioni riscontrate. Nel caso in cui, nonostante le cure prestate, si dovesse riformare la stenosi coronarica, lo stent esistente può essere ridilatato ed in caso di necessità possono esserne posizionati altri.

Dr. Andrea Mauro
U.O. Cardiologia A.O. San Gerardo

Besciamella "light"

Ingredienti per 4 persone

30 gr (3 cucchiaini) di amido di mais (maizena)
250 ml di latte magro o di soia
250 ml di acqua
1 cucchiaino di parmigiano grattato
noce moscata e sale



- 1 - Unire il latte con l'acqua dove far sciogliere l'amido di mais a freddo
- 2 - Cuocere la salsa fino ad ebollizione
- 3 - Togliere la salsa dal fuoco e condirla con un po' di noce moscata grattugiata, il parmigiano grattato e un pizzico di sale. (ideale per a preparazione di lasagne, cannelloni e verdure gratinate)

Coppa estiva alle pesche

500 gr di pesche mature
400 gr di yogurt magro
2 albumi
succo di un limone
2 cucchiaini di zucchero e 1 bustina di vaniglia



- 1 - Unire la vaniglia allo zucchero
- 2 - Sbucciare e tagliare a pezzi le pesche. Tenere mezza per guarnizione.
- 3 - Mettere le pesche nel frullatore assieme allo zucchero, la buccia grattata di un limone ed il suo succo.
- 4 - Frullare bene.
- 5 - Montare a neve i due albumi e unirli allo yogurt.
- 6 - Unire i due composti delicatamente e versare il tutto in un'unica coppa.
- 7 - Tenere in frigo per circa 1 ora.
- 8 - Guarnire con foglie di menta e fettine di pesca tagliate fini prima di portare in tavola.

Teniamoci in forma

- ♥ Usare l'auto il meno possibile e parcheggiare a 500 metri dalla meta
- ♥ Se si usano i mezzi pubblici scendere 1-2 fermate prima e proseguire a piedi
- ♥ Usare le scale al posto dell'ascensore iniziando un piano per volta
- ♥ Usare la bicicletta se possibile oppure fare passeggiate all'aria aperta
- ♥ Comincia a camminare per 10-15 minuti ogni giorno, aumentando gradualmente fino a 30-40 minuti con passo veloce e oscillando le braccia
- ♥ Se si sta troppo seduti al lavoro o a casa, alzarsi e muoversi più spesso

Gli istruttori BLS -D e i corsi alla cittadinanza: un dovere civico

Quella volta che un bimbo ha salvato il suo papà

Luisella Gavazzeni è infermiera al San Gerardo. L'unica volta che ha dovuto praticare le manovre di rianimazione su un paziente è successo proprio nel suo reparto. Da tre anni è nel team di istruttori che insegnano ad altri a fare lo stesso.

Una scelta, la sua, non dettata dalla professione ma dall'amore. A convincerla a entrare a far parte di Brianza per il Cuore è stato il marito Stefano, fino a qualche anno fa membro della onlus. «Quando lui è uscito dall'associazione ha chiesto a me di mettermi gioco e di entrare a far parte di Brianza per il Cuore, e io ho accolto l'invito», racconta.

Tra le tante attività proposte Luisella ha scelto di seguire il corso per diventare istruttore di BLS -D, la rianimazione cardiopolmonare con l'aggiunta della procedura di defibrillazione. Da tre anni

Luisella Gavazzeni è uno degli istruttori di Brianza per il Cuore. «Abbiamo incontrato centinaia di persone in questi anni: dai bambini delle elementari ai ragazzi delle superiori, dai lavoratori dei centri commerciali Auchan della Lombardia ai responsabili delle società sportive - racconta -. Ogni volta è un'emozione, ogni volta qualcuno mi scrive, al termine del corso, per ringraziarmi. E questa è la prova che abbiamo fatto bene il nostro lavoro». Un compito delicato, quello degli istruttori, che in cinque ore di corso insegnano a rianimare una persona colpita da arresto cardiaco. «Ai più piccoli insegniamo a chiamare prima di tutto il 118, poi anche a massaggiare il cuore. Il massaggio va sempre fatto quando il paziente è privo di conoscenza, è fondamentale.

Ai ragazzi delle scuole superiori



Dimostrazioni pratiche di alcuni dei nostri istruttori BLS-D

proponiamo anche l'utilizzo del defibrillatore, che è altrettanto indispensabile per salvare una vita».

I più entusiasti e interessati sono proprio loro, i bambini e i ragazzi, tra gli adulti alcuni arrivano solo perché obbligati, tutti poi se ne vanno consapevoli di aver fatto qualcosa di importante e utile. «So di un bambino delle elementari che aveva seguito uno dei nostri corsi a scuola - continua Luisella - e poi gli è capitato di dover massaggiare il cuore del suo papà che era stato colpito da infarto. Quel bambino gli ha sal-

vato la vita».

Chiunque può partecipare ai corsi BLS -D. Basta iscriversi on line tramite il sito di Brianza per il Cuore, che ogni mese organizza un incontro pubblico aperto alla cittadinanza al Binario 7. Il corso dura cinque ore: mezz'ora di nozioni teoriche e il resto del tempo dedicato alla pratica sui manichini.

Al termine i corsisti sostengono un esame finale per ottenere l'attestato di rianimatore. Il corso va poi rifatto ogni due anni per mantenere valido l'attestato.

Sarah Valtolina

Una giornata particolare

ABBIAMO VISTO DA VICINO COME FUNZIONA DAVVERO UN CUORE

Entrare in sala operatoria. Un evento che normalmente non si augura nemmeno al peggior nemico.

Per alcuni dei nostri istruttori invece una possibilità formativa e umana unica, resa possibile dal dott. Orazio Ferro, nostro consigliere e cardiocirurgo, che li ha invitati ad assistere a un intervento.

«Avrei veramente una quantità smisurata di considerazioni e di sentimenti da esprimere», ci dice Sergio Lamperti, uno dei primi tre fortunati a godere di questa possibilità più unica che rara, che poi però si sforza di focalizzare i due aspetti che più l'hanno colpito.

«Da un punto di vista tecnico-anatomico aver visto da vicino, e davvero da "vicino", come sono fatti, dove sono posizionati, quali dimensioni abbiano e come funzionino cuore e polmoni, ha chiarito ed arricchito diversi concetti che spesso menziono solo in linea teorica nei nostri corsi.

Vedere, ad esempio, come varia il tracciato del cuore, visualizzato sul monitor, quando viene toccato mi ser-

virà molto; così come aver visto il cuore "svuotato" mi ha chiarito in modo significativo il concetto di spremerlo».

L'altro punto che mette in evidenza è l'aspetto umano di medici e infermieri. «Lungi da me tentare di delineare un profilo psicologico, non ne sarei in grado, mi limito a riportare la sicura professionalità e la serena fermezza con cui si sono mossi tutti. Una professionalità che mi ha dato un profondo senso di sicurezza. I chirurghi in fondo sono persone normali che però fanno opere grandiose. Persone davvero in grado con le loro mani di salvare la vita ai pazienti o migliorarne sensibilmente la qualità.»

E chiude con un accenno alla confidenza fattagli dalla dottoressa che ha ammesso di tirare sempre un sospiro di sollievo quando, a fine intervento, vede ricomparire il primo battito.

La magia della vita, una magia profondamente condivisa da chi spende il proprio tempo libero per insegnare le corrette tecniche di Rianimazione Cardio Polmonare e l'uso del Defibrillatore



Bimbi e cuore. Il mio bambino ha un soffio. Mi devo preoccupare?

Il soffio cardiaco: innocente o colpevole?

Il soffio cardiaco costituisce una delle principali diagnosi effettuate dal medico di base o dal pediatra per cui viene richiesta la visita cardiologica.

Ma cosa intendiamo per soffio cardiaco? Questo termine indica in modo molto generico un rumore che il medico può ascoltare ponendo il fonendoscopio sul torace del paziente e che si distingue per caratteristiche sonore molto riconoscibili. Negli adulti il soffio cardiaco è quasi sempre indice di malattia delle valvole cardiache. Le caratteristiche del soffio (intensità, momento del ciclo cardiaco), rendono possibile supporre quale delle valvole del cuore possa essere malfunzionante, ma è poi necessario eseguire un ecocardiocolore-Doppler per confermarne la diagnosi. Nel bambino, al contrario, il soffio è un reperto estremamente comune, e non sempre è indicativo di malattia cardiaca. Il motivo di tale diversità origina dal fatto che il torace sottile dei bambini permette ai suoni emessi dal cuore nel suo normale funzionamento di raggiungere più facilmente il fonendoscopio. Non sono poi presenti barriere come adipe o concomitanti

patologie polmonari di più facile riscontro nell'adulto. Per questo tali soffi non costituiscono segnale di malattia e vengono definiti innocenti o funzionali. Hanno caratteristiche precise e riconoscibili: sono variabili di intensità, possono scomparire durante cambio di posizione, hanno un timbro dolce e si accentuano in condizioni di anemia e febbre. Il pediatra è spesso in grado di riconoscere queste caratteristiche benigne e di non ritenere opportuno nessun approfondimento cardiologico. I bambini che presentano questi soffi avranno esami normali, non necessitano di controlli nel tempo e non presenteranno controindicazioni allo svolgimento di attività fisica di nessun tipo; frequentemente con la crescita, proprio per le motivazioni sopra descritte, il soffio scomparirà. Anche nel bambino però esistono malattie del cuore che producono soffi patologici. Prevalentemente si tratta di cardiopatie congenite, cioè anomalie nel funzionamento cardiaco dovute a difetti nella formazione del cuore durante la vita fetale. Le cardiopatie congenite costituiscono un evento raro (circa 8-10 bambini su 1000 nati vi-

vi), e possono comprendere malformazioni così gravi da compromettere la vita del bambino appena nato. Spesso queste cardiopatie sono già rilevabili nella vita fetale alle ecografie eseguite in gravidanza, e vengono inviate già in questa fase ad approfondimenti in centri specializzati che permettano una migliore gestione alla nascita. Altre cardiopatie congenite invece non danno segno di sé nella vita intrauterina, e vengono diagnosticate dopo la nascita proprio grazie al soffio che provocano. Il pediatra, udendo un soffio che non ha caratteristiche di benignità o rilevando altri segni di cardiopatia quali colorito blastro o cianosi e scarso accrescimento, dovrebbe inviare il bambino a visita cardiologica accompagnata da ecocardiocolore-Doppler, per studiare struttura e funzionamento delle camere e delle valvole cardiache. La maggior parte delle cardiopatie congenite sono correggibili completamente, e sempre più spesso senza necessità di intervento chirurgico.

Dott.ssa Lucia Boffi
Cardiologia Pediatrica
A.O. San Gerardo

Buone notizie. Le donazioni di defibrillatori e i corsi gratuiti salvano altre vite

Cittadini salvavita, i veri supereroi

315, tanti i pazienti assistiti per arresto cardiaco dal 118 di Monza e Brianza nei primi 6 mesi del 2015. In media fa 52 casi al mese, quasi 2 al giorno. Numeri che certificano l'emergenza e la profonda necessità di intervento, ma a cui possiamo aggiungere fieri un altro: 2. 2 sono i nuovi casi di cittadini salvati grazie agli sforzi fatti negli anni dalla nostra Associazione per implementare e rendere sempre più efficiente la Catena della Sopravvivenza.

Il primo è Giuseppe Sandro Cuccu, 48 anni, di Muggiò. Stava giocando a calcetto con gli amici in un campo prenotato al Centro Sportivo La Dominante di Monza quando improvvisamente si è accasciato a terra privo di sensi. Una circostanza che avrebbe potuto essergli fatale e che invece è stata risolta prima dell'arrivo dei soccorsi. Come? Grazie alla presenza nel centro di un defibrillatore semi automatico donato cinque anni fa da Brianza per il Cuore in collaborazione con Mitsubishi e alla prontezza di un infermiere che, giocando in



Raffaele Lattanzio premiato "Cittadino salvavita"

un campo vicino, è intervenuto tempestivamente applicando gli elettrodi ed erogando la scarica salvavita.

Tanto che, quando auto medica e ambulanza sono giunti sul posto, Cuccu aveva già ripreso il ritmo cardiaco.

Destino simile al 65enne che si stava godendo una piacevole passeggiata nel Parco di Monza quando è stato colpito da un ma-

lore. A salvarlo la prontezza di riflessi e i corsi frequentati da Raffaele Lattanzio volontario della Protezione Civile che ha estratto dalle teche uno dei cinque defibrillatori posti nel Parco e salvato una vita umana.

La rete di defibrillatori e la formazione, due dei pilastri della nostra Associazione, capaci di trasformare semplici cittadini in supereroi veri.

Il progetto



LA NUOVA SFIDA IN COLLABORAZIONE CON ANACI CONTINUA

Portare il defibrillatore nell'androne dei condomini, per aiutare a strappare alla morte quel 78% di persone colpite da arresto cardiaco mentre si trovano in casa.

Ecco la sfida avviata concretamente da inizio anno con la collaborazione di ANACI

Per il momento sono quattro i condomini che si sono già dotati di defibrillatore: via Bellini 40, via Monte Cervino 28, via Bramante da Urbino 47/49, via Biancamano 6.

Altri 3 (via Masaccio 1, via Tosi 4, via Boito 118) inizieranno il corso di rianimazione a breve e subito dopo vedranno installato il defibrillatore negli spazi comuni dell'ingresso.

Per informazioni sul progetto Condominio Cardioprotetto contattare direttamente la sede 039 2333487 o sul sito: brianzaperilcuore.net.

Prevenzione



PENSACI NUOVA EDIZIONE DEL VOLUME DI EDUCAZIONE SANITARIA

"PENSACI", acronimo di Progetto di Educazione Sanitaria sulla Cardiopatia Ischemica, è formula di incontro che rappresenta un importante momento di dialogo tra il paziente dimesso, il cittadino interessato o parente di cardiopatico con medici e gli infermieri della Cardiologia del San Gerardo in un ambiente informale e pratico.

Ha un doppio percorso informativo: al letto del malato con l'assistenza di un libretto informativo e dopo la dimissione attraverso serate per le tante domande sorte una volta a casa dopo il ricovero.

I prossimi incontri 2015/2016 previsti: 14 dicembre - 11 gennaio - 1 febbraio - 7 marzo - 4 aprile - 2 maggio - 6 giugno. Sala Riunioni della U.O di Cardiologia (4o piano settore C) h. 21,00

Info e iscrizioni: brianzaperilcuore@hsgerardo.org - tel 039 2333487

Il defibrillatore



SAN ROCCO PRIMO QUARTIERE CARDIOPROTETTO

Lo sviluppo del Progetto di MonzcardioProtetta, dopo l'installazione pilota delle prime 8 colonnine di defibrillatori in città e 5 nel parco, conta sul coinvolgimento dei vari quartieri della città, sensibilizzati a dotarsi di questo utile apparecchio e a istruire i cittadini alla semplice manovra salvavita da arresto cardiaco.

"Il defibrillatore nel tuo quartiere" è un appello che Brianza per il Cuore ha indirizzato alle varie Consulte di quartiere in occasione del Bilancio Partecipativo 2015 istituito dall'Amministrazione Comunale per individuare e finanziare progetti segnalati dai cittadini. Con grande piacere segnaliamo che San Rocco è il primo quartiere a rispondere positivamente. Il loro Progetto Salute, che prevede la dotazione del Centro Civico di un defibrillatore e il corso di formazione gratuito all'uso di 50 cittadini, è stato votato al primo posto fra i 3 progetti selezionati che verranno realizzati nel quartiere. Grazie di cuore ai cittadini di San Rocco per la sensibilità dimostrata al problema arresto cardiaco, spesso causa di morte evitabile però con una corretta manovra salvavita e l'uso del defibrillatore.

Nuove tecnologie per lo studio delle aritmie

L'App del cuore parla monzese



Guido Magrin, Luca Montanari, Luca Bruno e Matteo Pilotto alle finali mondiali Microsoft Imagine Cup

Si chiama HeartWatch l'app che tiene sotto controllo il battito cardiaco 24 ore su 24 rilevando eventuali aritmie. Nome inglese, ma nascita monzese: è infatti un innovativo progetto di quattro studenti monzesi del Politecnico di Milano invitati alle finali del premio Microsoft Imagine Cup 2015 a Seattle, una competizione che premia i progetti tecnologici più innovativi al mondo.

Abbiamo incontrato nella nostra sede, prima della partenza per Seattle, Guido Magrin e Matteo Pilotto alla ricerca di un sostegno da parte di Brianza per il Cuore al loro progetto.

Spiega Guido: "L'idea nasce dal fatto che mio nonno soffre di aritmie cardiache e ho molto sofferto per la sua scomparsa.

Anche mia madre soffre di problemi simili". Continua Matteo: "Il problema è che un'aritmia è difficile da diagnosticare e spesso si scopre quando si manifesta un arresto cardiaco". Da qui l'idea di un app per tenere sotto controllo il battito cardiaco in tutte le normali attività quotidiane, anche quando si fa sport, semplicemente mettendo al polso un band.

Sviluppato inizialmente con la consulenza di un cardiologo, ora il progetto affronta la fase operativa di sperimentazione e sviluppo con la consulenza del Cardiology del San Gerardo. Una iniziativa promossa dal Comitato scientifico di Brianza per il Cuore a sostegno di un'idea nata sul territorio che potrà salvare il cuore di tutti.

Natale. "Fatevi un regalo, diventate soci di Brianza per il Cuore"

La letterina scritta da Mamma Natale

Natale si avvicina e il nostro giornale è stato in grado di realizzare lo scopo che ogni redazione sogna: intervistare Mamma Natale, la moglie di Babbo Natale. Una chiacchierata informale con un invito che ci ha sorpreso e ci rende orgogliosi.

Cara Mamma Natale sa che in molti non sanno nemmeno della sua esistenza? Com'è vivere di fianco a un uomo così?

È faticoso ma appagante. A Rovaniemi, dove viviamo, non ci si annoia mai. E tutto l'anno si lavora per la notte del 24 dicembre.

Com'è Babbo Natale nel privato? Bronzolo e perfezionista, ma anche sorridente e generoso.

Quali sono i motivi più frequenti di litigio tra voi?

La sua salute. Come avrete notato mio marito non è più giovanissimo, è sovrappeso e, a parte il 24 dicembre, tendenzialmente sennò è in poche parole un caso clinico. Io cerco di fargli mangiare cibi sani, verdura e frutta fresca. Ma poi arriva il 24 e i bambini di tutto il mondo gli lasciano biscotti, dolci, caramelle, tazze di latte. E lui ha la scusa di non voler offendere nessuno.

E quindi come si occupa di lui?
Lo obbligo a muoversi - l'anno prossimo lo iscrivo alla Brianza



per il Cuore Run. Lo costringe a fare gli esami. E soprattutto organizzo l'orario del 24 in modo da lasciare Monza e Brianza per ultime.

E perché?
Perché alla fine è stanco, affaticato,

sotto stress e lo voglio stare tranquillo.

Si spieghi meglio.
Monza è la città più cardioprotetta che conosco. Avete la centrale del 115, i defibrillatori nelle scuole, nelle palestre, nei condomini,

per strada! Avete l'intera flotta di auto mediche dotate di Luras 2. Avete i reparti di Cardiologia e Cardiocirurgia efficientissimi. Avete l'ECMO, le Unità Speciali Grandi Emergenze. Avete i cittadini e gli studenti formati alla RCP. Quando mio marito vola con la sua slitta sopra i vostri tetti io mi sento tranquillo. Al punto che per una volta vorrei invertire i ruoli ed essere io a scrivere una letterina di Natale a tutti i brianzoli.

Una letterina? E cosa vorrebbe chiedere ai cittadini di Monza e Brianza?

Che ognuno di loro faccia un gesto generoso e si associa a Brianza per il Cuore. L'associazione che ha reso possibile tutto questo. Un piccolo regalo al proprio territorio, ma anche a se stessi. Perché più gente conosce le tecniche di rianimazione, più defibrillatori sono presenti sul territorio e maggiore sarà la sicurezza per tutti.

Questo dunque l'invito di Mamma Natale. Un invito che vi giriamo grati. Con soli 50 euro all'anno potrete anche voi salvare una vita e rendere orgogliosa Mamma Natale.

Andrea Valagussa - Consigliere di Brianza per il Cuore

Un amico



CIAO ARTURO NEL CUORE DI TUTTI NOI

Ci ha lasciato uno dei nostri più validi collaboratori, fin dalla prima ora, Arturo Longana. Era entrato nell'Associazione subito, fin dalla fondazione, coinvolto dal dottor Franco Valagussa. Ex bancario, quindi uomo di numeri ha sempre svolto con dedizione un importante lavoro di contabile per la nostra segreteria, ma non solo, immancabile e a nostri vari eventi e instancabile nel promuovere le nostre attività per il cuore di tutti.

Ci piace immaginarci lieto in quegli alti cieli che da provetto sciatore hai più volte avvicinato e, sicuramente, nei nostri cuori sempre.

Grande sportivo appassionato di calcio, per anni ha diretto con prestigio la U.S. Pro Victor a, e di montagna.

Donazioni



QUAGGIÙ QUALCUNO CI AMA

Da varie realtà locali ci arrivano grate testimonianze di affetto e sostegno:

- 10 ottobre scorso IRON FIT, palestra di Monza per le discipline Combat, ha organizzato un Karate Contest il cui ricavato è stato devoluto a sostegno dei nostri progetti. - La SCUOLA DI DANZA ARTE E SPETTACOLO di Muggiò organizza lo Spettacolo benefico di Natale a nostro favore "DANZANDO CON IL CUORE", teatro Manzoni, 20 dicembre. - Emblematica poi la foto inviata dalla Soc. Sportiva BAITA di Monza al termine del Corso di formazione BLS-D. Oltre 100 sportivi dilettanti (bambini, giovani, adulti) hanno contribuito a dotare la struttura di defibrillatore col sistema di raccolta fondi Sport Cardioprotetto.

Che dire? Il nostro motto: il cuore della Brianza per il Cuore di tutti!

Partecipare



VOLONTARI CERCANSI

Hai voglia di fare qualcosa per te stesso e per gli altri? Riesci a ritagliarti delle mezzogiornate o più da dedicare al sociale sul tuo territorio? Hai voglia di rimetterti in gioco? Vuoi trasmettere valori, passioni, idee?

Chiedi a Brianza per il Cuore. A noi servono persone con proprie competenze a vari livelli o anche con disponibilità a lavori semplici e non, di presidio ai nostri eventi, spesso in giorni festivi, o anche di semplice allestimento dei nostri eventi. Questo il percorso progressivo, a volte faticoso ma gratificante e che può portare a grande soddisfazione partecipativa in importanti progetti sociali che Brianza per il Cuore può offrirti. Grazie di cuore. Puoi inviare il tuo curriculum compilando il form alla pagina Associazione sul sito www.brianza-per-il-cuore.net

Se hai letto fino a questa pagina... e condividi la nostra mission... allora diventa socio.

I vantaggi della Special CARD socio 2016:

La CARD di socio dà diritto a usufruire delle speciali iniziative ed agevolazioni e priorità di accesso ad eventi organizzati dall'Associazione per la salute del tuo cuore.

Puoi iscriverti on line su
www.brianzaperilcuore.net/soci

oppure con bonifico su
CREDITO VALTELLINESE via Zucchi - Monza
IBAN: IT23D 05216 20404 0000 0001 0520

Sono al momento attivate le seguenti convenzioni:

Centri analisi e salute
CAM Centro Analisi, Monza

Outlet & factory store
COLMAR Outlet, Monza
FEDELI CASHMERE Factory Store, Monza
AZ. AGR. PARADISONE, Montalcino

Shopping col cuore
FRANCO e FRANCO abbigliamento uomo,
Monza

Ristoranti e alberghi
Albergo Ristorante SANT'EUSTORGIO, Arcore

Farmacie
Farmacia PREDARI, Monza Centro
Farmacia Motta, Monza Triante
Farmacia Centrale, Arcore
Farmacia San Carlo, Muggiò

"NOVITÀ 2016"
"Diventa cittadino Salvacuore"
CORSO GRATUITO BLSA PER I SOCI
Impara in poche ore le manovre salvavita
di Rianimazione CardioPolmonare
e l'uso del Defibrillatore

Medical & fitness shop
ORTOPEDIA PIROLA, Monza
DORELANBED, Lissone
Ottica RIGA/BRANDINALI, Monza

Palestre e associazioni sportive per l'attività fisica
MAMETE Sport & Fitness Center, Monza
IRONFIT discipline Combat, Monza

Assicurazioni
CESANA ASSICURATORI, Lissone

Le agevolazioni in vigore al momento
dell'utilizzo sono visibili
su www.brianzaperilcuore.net/soci
o si possono richiedere in segreteria
tel 039 2333487



Sosterrai così grandi progetti per tutti... con grandi vantaggi per te.

REGISTRATI SUBITO ALLA NEWSLETTER SU WWW.BRIANZAPERILCUORE.ORG POTREMMO INFORMARTI SUI PROGETTI IN CORSO

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevute di Versamento - BancoPosta

€ sul C/C n. 34363200 di Euro
CODICE BAN ****

INTESTATO A: IMPORTO IN LETTERE
ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE
VILLA SERENA VIA PERGOLESI, 33 MONZA (MI)

CAUSALE:
 Socio ordinario € 50 Socio aderente € 100 Socio sostenitore € 500

ESEGUITO DA:

BOLLO DELL'UFF. POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevute di Accredito - BancoPosta

€ sul C/C n. 34363200 di Euro
TD 451 CODICE BAN ****

INTESTATO A: IMPORTO IN LETTERE
ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE
VILLA SERENA VIA PERGOLESI, 33 MONZA (MI)

CAUSALE:
 Socio ordinario € 50 Socio aderente € 100 Socio sostenitore € 500

ESEGUITO DA:

RESIDENTE IN VIA - PIAZZA

CAP LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFF. POSTALE

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA FONDA SOTTOSTANTE

Prevenzione. Il rischio cardiovascolare sul nostro territorio da quanto emerge nei dati raccolti quest'anno

Le Isole della Salute fotografano la realtà di Monza e Brianza

In un reportistica [1] per l'anno 2012 sono state presentate e graduate le cause di morte più frequenti nella popolazione italiana classificate per specifici sottogruppi della popolazione in base a genere, età e territorio di decesso. Le condizioni morbide attualmente più rappresentative della mortalità nel nostro Paese evidenziano che le malattie cardiovascolari sono la causa principale di morte (anziosamente e quanto succede in tutti i paesi del mondo occidentale) e rappresentano circa il 44% della mortalità totale oltre ad essere la causa più frequente di disabilità.

Al primo posto della graduatoria si collocano, per maggiore frequenza, le cardiopatie ischemiche, responsabili da sole di 75.098 morti (più del 12% del totale). Seguono, in seconda e terza posizione, altre malattie del sistema circolatorio: rispettivamente quelle cerebrovascolari (51.255 morti, pari al 10% del totale) e le altre malattie del cuore (48.384 morti, pari all'8%). Circa la metà dei decessi avviene tra i 65 e gli 84 anni (157.847 uomini e 124.258 donne).

Il conseguente assorbimento di risorse economico-sanitarie (in particolare quelle legate alle ospedalizzazioni, alla spesa farmaceutica e al ricorso alle prestazioni ambulatoriali) ne fa la principale fonte di spesa sanitaria, senza peraltro considerare la perdita di produttività in una popolazione spesso ancora in età lavorativa. Negli ultimi anni il trattamento di queste patologie ha registrato progressi molto significativi che hanno determinato un sostanziale aumento della sopravvivenza in molti pazienti.

Le moderne tecniche della ricerca hanno permesso di identificare i principali fattori di rischio cardiovascolare evidenziando anche una certa parzialità reversibile attraverso la modificazione degli stili di vita dei singoli individui con il risultato di ottenere la riduzione degli eventi cardiovascolari nella popolazione. Per questo è imper-

Le isole della salute



Il logo

parte che la prevenzione sia rivolta ai singoli individui e all'intera comunità. Il rischio cardiovascolare è continuo, non esiste un livello soglia al di sotto del quale scomparire, tutti abbiamo un rischio cardio-vascolare, che dipende dalla combinazione di diversi fattori (età, sesso, abitudine al fumo, pressione arteriosa, diabete, colesterolemia totale e livello di colesterolo HDL). La prevenzione delle malattie cardiovascolari è perciò un argomento che riguarda tutti. In questo contesto, risulta di particolare importanza il ruolo delle Associazioni, quali per esempio "Brianza per il Cuore" che svolgono atti-

vità di sensibilizzazione sui fattori di rischio per malattie cardiovascolari e sulla loro prevenzione sul territorio. In molti casi il paziente non ha la piena consapevolezza del reale stato della sua salute. Per esempio, numerose persone non riescono quando scoprono in occasione di un test di controllo, di avere valori plasmatici elevati o molto elevati di colesterolemia, non nascondono la loro perplessità e il loro disappunto: "Ma come!" si lamentano. "Ma come è possibile, se il mio peso è assolutamente normale!". In realtà l'assenza di una significativa correlazione tra sovrappeso, obesità e colesterole-

mi (valori del colesterolo LDL in particolare) è normalmente poco conosciuta dalla popolazione generale, anche se è naturalmente ben nota al Medico. È per altro vero che il soggetto in sovrappeso o con obesità non presenta in genere un profilo di normalità dei lipidi plasmatici. È interessante notare che la riduzione di peso, comunque sia ottenuta, tende a migliorare il profilo lipidico del paziente, aumentando la colesterolemia HDL (il colesterolo "buono") e diminuendo il colesterolo LDL (il colesterolo "cattivo") e la trigliceridemia. La riduzione del peso

corporeo, contribuisce anche ad attenuare le alterazioni del profilo lipidico responsabili dell'insorgere della aterosclerosi che, a sua volta, influisce in maniera determinante sul rischio di malattie coronarie nei pazienti in sovrappeso o francamente obesi. Infatti, il paziente con sovrappeso/obesità presenta in genere una tipica alterazione del profilo lipidico, caratterizzata da elevato livello di trigliceridi, bassi valori del colesterolo HDL. Inoltre, il colesterolo LDL (il colesterolo "cattivo") che trasporta il colesterolo dal fegato alle cellule di tutto l'organismo, pur non essendo

particolarmente elevato mostra caratteristiche di maggiore densità e di maggiori dimensioni (molecole piccole e dense) che contribuiscono in modo significativo all'aumentato rischio coronarico e cardiovascolare di questi pazienti. Queste anomalie sono più frequentemente rilevate nei pazienti con obesità addominale che infaticci, rispondono positivamente al calo ponderale. Anche l'adozione di specifiche scelte di natura dietetica, con l'eliminazione degli acidi grassi della serie trans ed il consumo preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, può contribuire, oltre al controllo ponderale stesso a migliorare questo importante aggregato di fattori di rischio cardiovascolare.

Un secondo importante fattore di rischio modificabile è l'attività fisica. Un'attività fisica in modo costante e continuativo durante le manifestazioni promosse sul territorio da Brianza per il Cuore, Le Isole della salute, è ampiamente dimostrata che nella popolazione generale l'attività fisica è poco esercitata soprattutto tra le persone più anziane. La più semplice attività fisica, praticabile da qualsiasi persona, a costo zero, è il camminare che si può espletare ovunque senza bisogno di attrezzature o luoghi dedicati. I benefici accertati del camminare sono molteplici, bastano poche ore alla settimana (30 minuti al giorno oppure 10.000 passi (che corrispondono a circa 7 chilometri) per ottenere miglioramenti significativi sulla pressione arteriosa (riduzione di circa 8-10 millimetri di mercurio), sul rischio di contrarre patologie coronariche (riduzione del 30-40%). Inoltre, migliora lo stato generale dei pazienti diabetici e riduce gli episodi dolorosi a carico della colonna vertebrale (riduzione del 40% degli episodi di dolore lombare).

Dott. Luciano Licciardello
Comitato scientifico Brianza per il Cuore

Telefono: 039 2400001-2400002
Email: bpc@bpc2001.it



Alcuni scatti delle Isole della Salute



I dati 2015 raccolti ed elaborati dalle Le Isole della salute

I dati fino ad oggi disponibili provenienti dalle Le Isole della salute organizzate ad Arcore, Monza, Nova Milanese e Sovico, in totale hanno aderito 575 persone delle quali 310 donne (54%) e 265 uomini (46%). Nella casistica esaminata, circa il 38% ha dichiarato di essere in terapia e di seguire con regolarità le prescrizioni del Medico. Nel loro insieme i valori medi dei parametri elaborati risultano:

nel range dei valori di riferimento raccomandati dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. La comparazione tra le diverse località mostra un andamento uniforme dei valori riscontrati con l'eccezione della glicemia a digiuno misurata a Nova Milanese che è risultata minore rispetto agli altri siti. Al contrario l'IMC è risultato superiore indicando una tendenza al sovrappeso in questa popolazione.

Un dato interessante da segnalare è la minore età media dei partecipanti a Le Isole della salute nell'area di Monza rispetto alle altre aree e anche al valore medio riscontrato lo scorso anno (61,8 anni). Questa riduzione dell'età media fa propendere per una crescente sensibilizzazione verso la prevenzione delle malattie cardiovascolari nella popolazione più giovane.

LOCALITÀ	Età (aa)	PAS ^a	PAD ^b	Col. Totale ^c	Glicemia ^d	IMC	N°
Arcore	61	139	80	202	108	24,6	103
Monza	53	126	80	209	109	23,8	168
Nova Mil.	61	142	80	205	95	26,3	178
Sovico	59	133	79	210	105	25,0	124

N° numero di persone esaminate; PAS=Pressione Arteriosa Sistolica; PAD=Pressione Arteriosa Diastolica; IMC=Indice di Massa Corporea; a=120-130; b=80-85; c=200mg/dL; d=<110 mg/dL (a digiuno)

AVVERTENZE

"Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.

La casuale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.

Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino."

Nei rispetto della legge 675/96 sulla tutela dei dati personali, si informa che i dati anagrafici del versante verranno inseriti nella banca dati dell'Associazione Brianza per il Cuore che ne sarà l'unico utilizzatore. Il versante, in ogni momento, potrà rivolgersi all'Associazione Brianza per il Cuore per consultare, modificare, opporsi al trattamento dei dati.