

Supplemento al numero odierno de **il Cittadino**

A cura di SPM Monza Brianza

BRIANZA PER IL CUORE

News

DAL 1995 IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI

N° 1

04/2016

Editoriale

Carissimi amici, a conclusione di un ventennale ricco di soddisfazioni, il nuovo anno riprende con entusiasmo e con grandissime novità e cambiamenti.

L'entusiasmo nasce per un'ulteriore diffusione degli strumenti salva vita. Con la donazione di due massaggiatori automatici LUCAS 2 sommati al primo donato nel 2010 e a quello già in funzione, in breve tempo tutte le auto mediche di Monza e Brianza sono state dotate di questo indispensabile apparecchio per i soccorritori del 118. È stato di grande interesse l'intervento del nuovo direttore generale Dott. Stocco e del nuovo direttore sanitario Dott. Orfeo, presenti alla conferenza stampa che ha ufficializzato la consegna del Lucas.

Cardioprotteggere 15 oratori di Monza è la nostra altra significativa novità. Nasce un progetto rivolto all'immediato intervento salvavita per i nostri ragazzi in questi importanti ambienti di ritrovo e svago. Una bella collaborazione con Philips e due Associazioni da molti anni ben radicate sul nostro territorio: Brianza per il Cuore e la Croce Rossa Italiana.

Il cambiamento dell'organico del nostro ospedale ha unito due grandi realtà, l'Ospedale San Gerardo e l'Ospedale di Desio dando la possibilità di rinnovare il nostro comitato scientifico affiancando due grandi primari di Cardiologia Dott. Achilli e il Dott. Planca. Anche il 2016 sarà un anno teso alla collaborazione con le cardiologie, cardiocirurgie e 118 del nostro territorio.

Continueremo a dedicarci ai nostri cittadini con screening gratuiti nelle nostre piazze, corsi di rianimazione cardiopolmonare, concentrandoci nell'ambiente sportivo e nei condomini.

Anche la Polizia Locale avrà le auto in circolazione dotate di defibrillatori e ancora più importante tutti i vigili saranno formati a saper intervenire prontamente in caso di arresto cardiaco.

Tutto questo grazie a voi amici e sostenitori che ci date la forza e l'entusiasmo per continuare a lottare contro questo implacabile killer: le malattie cardiovascolari.

Grazie di cuore per il vostro sostegno che può fare la differenza tra la vita e la morte.

Laura ColomboVago



CON L'UNIONE DI MONZA E DESIO NASCE LA CARDIOLOGIA PIÙ GRANDE DELLA LOMBARDIA

La recente riorganizzazione della Sanità Lombarda ha profondamente modificato il disegno della rete ospedaliera regionale e i rapporti tra ospedale e territorio. Così l'Ospedale di Desio e l'Azienda Ospedaliera San Gerardo dal gennaio 2016 sono diventate un'unica realtà denominata Azienda Socio Sanitaria Territoriale (ASST) di MONZA. Inizia la grande sfida dell'integrazione tra i due Presidi Ospedalieri, con dimensioni, complessità e storia differenti. In particolare l'area cardiologica della nuova Azienda Ospedaliera, che comprende le due Cardiologie di Monza e Desio, costituisce una realtà che per bacino d'utenza, volumi e qualità di attività, tipologia delle prestazioni ad alto contenuto tecnologico e innovativo è parago-

nabile a quella dei più grandi ospedali dell'area metropolitana, e diventa la prima a livello regionale per la gestione di emergenza-urgenza cardiovascolare con circa 450 infarti miocardici acuti trattati con angioplastica primaria l'anno. Per renderci conto delle dimensioni di questa nuova realtà basta riflettere su alcuni numeri, che ne offrono un quadro sintetico:

- 3400 ricoveri l'anno con degenza media inferiore alla media regionale pur con gravità paragonabile o più alta;
- più di 80.000 prestazioni ambulatoriali per esterni;
- più di 45.000 tra consulenze ed esami per PS e altri reparti;
- circa 2300 coronarografie e 1.260 angioplastiche l'anno;
- circa 450 angioplastiche pri-

marie in urgenza nell'infarto acuto; circa 1300 tra impianti di pacemaker, defibrillatori e procedure ablativo.

Ma i numeri non riescono ad esprimere una realtà professionale progressivamente cresciuta. Al San Gerardo, presidio ospedaliero di 3° livello con Cardiocirurgia, sono stati sviluppati negli ultimi decenni protocolli che costituiscono delle eccellenze all'interno del panorama regionale e nazionale:

1. un programma (uno dei primi in Italia) per il trattamento dell'arresto cardiaco sia intra- che extraospedaliero utilizzando anche sistemi di assistenza al circolo di ultima generazione come l'ECMO, in un'area dove esiste una cultura dell'emergenza ed un programma per la defibrillazione precoce sul territorio da anni sostenuta da Brianza per il Cuore;
2. un programma per il trattamento della CARDIOPATIA STRUTTURALE, in particolare la sostituzione della valvola aortica (TAVI) e la riparazione della mitrale (Mitraclip) per via percutanea in pazienti ad eccessivo rischio per la cardiocirurgia tradizionale;
3. lo sviluppo di una terapia chirurgica (ablazione) delle aritmie non solo sull'adulto ma anche nel bambino, con una competenza maturata su pressoché tutte le aritmie sopraventricolari e ventricolari;
4. la presenza di una specializzazione di attività di cardiologia

pediatrica sempre più significativa, sviluppatasi a sostegno di una realtà come la FMBBM (Monza è da molti anni Centro di riferimento nazionale per numerose patologie dell'età pediatrica non solo oncematologiche);

5. la presenza di un'unità dedicata allo scompenso cardiaco con oltre 1500 pazienti seguiti con una continuità di cura che li accompagna quando necessario al trapianto di cuore, in collaborazione con diversi Centri trapiantologici;

6. la presenza di un programma per l'impianto di VAD (cuore "artificiale") condotto dalla cardiocirurgia;

7. l'interesse per le applicazioni in ambito cardiovascolare della terapia "rigenerativa" con fattori di crescita e/o cellule staminali, grazie a competenze maturate nella partecipazione a protocolli di ricerca anche indipendenti.

Certamente per sviluppare una Cardiologia adeguata a rispondere alle moderne sfide assistenziali, gestionali e organizzative di un grande Ospedale e di fornire ai pazienti le migliori risposte possibili occorre proseguire in una direzione raccomandata da tutte le Linee Guida, definendo un'area cardiovascolare che utilizzi la filosofia dell'Heart Team, cioè un approccio unitario e multispecialistico al paziente ed alle sue problematiche cardiovascolari.

Continua a pagina III

IL TUO 5xMILLE SOSTIENE I NOSTRI PROGETTI

il **5 per Mille** a Brianza per il Cuore

Inserisci il nostro codice fiscale **94553920151**

Conservalo per la tua dichiarazione dei redditi

Per altre informazioni...



Per destinare il tuo 5 per mille ai progetti di Brianza per il Cuore, inserisci il nostro codice fiscale 94553920151 nel primo riquadro in alto a sinistra nei modelli CUD, 730, UNICO. Ricordalo e non dimenticare di dirlo ai tuoi amici! **GRAZIE DI CUORE PER IL TUO AIUTO.**

PANNELLI METALLICI COIBENTATI

Noi sosteniamo i progetti di
Brianza per il Cuore



METTI UN TETTO AL RISPARMIO

La Profilcastello dal 1974 produce pannelli isolanti per coperture e tamponamenti.

Resistenti, leggeri, monolitici, semplici da montare, consentono realizzazioni perfettamente funzionali a costi decisamente interessanti. Prodotti in linea continua completamente automatica con controllo elettronico costante sulla piegatura della lamiera e sul contemporaneo accoppiamento della colata isolante, offrono un elevato standard qualitativo. Con i pannelli isotermitici vengono forniti tutti gli accessori per il montaggio, lamiere grecate preverniciate ed elementi trasparenti.

GLARYTERM®, UNITERM®, STYLTERM®, TEMA®, TEMATERM®, UNITEMA®, UNIVETRO®, PROFILCOPPO® e PROFILONDA® sono marchi registrati PROFILCASTELLO.

RISPARMIO ENERGETICO DETRAZIONE FISCALE 55%

profilcastello

Via del Pascolo 15 • 23884 Castello di Brianza (LC) • Tel. 039-5310428 • profilcastello@profilcastello.it

www.profilcastello.it





Continua da pagina 1

In tale direzione dovrebbe anche essere valutata l'ipotesi di costruire una vera e propria "Area Cuore" all'interno dell'ospedale in modo da concentrare e favorire la gestione multidisciplinare dei pazienti, anche nel percorso post-acute.

Il razionale della recente evoluzione del SSR ha tra i suoi scopi quello di garantire prestazioni specialistiche efficaci in un percorso di cura integrato, che accompagni il paziente mettendo in relazione l'Ospedale e il territorio: il nuovo assetto della ASST di Monza dovrebbe costituire la cornice per raggiungere gli obiettivi indicati, sino a costruire percorsi che prevedano la presenza di specialisti ospedalieri sul territorio.

Nell'ambito della ricerca clinica la Cardiologia del San Gerardo ha contribuito e continua a contribuire alla formazione di giovani specialisti attraverso la convenzione con la Scuola di Specialità dell'Università Bicocca, con cui organizza Master di Specializzazione dedicati all'ecocardiografia, all'insufficienza cardiaca ed alle aritmie.

L'ASST Monza può diventare un'opportunità per la Cardiologia aziendale solo accettando il rischio di lavorare insieme e di confrontarsi su progetti e prospettive nuove, con un orizzonte che non potrà essere solo provinciale.

Dott. Felice Achilli
Primario U.O. Cardiologia
A.O. San Gerardo

Le due equipe

LA CARDIOLOGIA DEL SAN GERARDO

La Cardiologia del San Gerardo si avvale di 8 posti letto di Unità Intensiva Cardiovascolare, 26 posti letto di Reparto, una Sala di Emodinamica, una Sala per Elettrofisiologia, un'area dedicata all'imaging cardiovascolare ed una dedicata allo scompenso cardiaco. Produce circa 1800 ricoveri l'anno, 220 angioplastiche in emergenza su pazienti con infarto acuto (di cui il 20% circa sono casi complessi), 1250 coronarografie e circa 600 angioplastiche. Circa 1000 le procedure di Elettrofisiologia (impianti di PM e ablazioni di tutte le aritmie). Inoltre collabora nella gestione degli esami cardiologici con la Medicina Nucleare e la Radiologia. Da 4 anni al San Gerardo è possibile effettuare sostituzioni della valvola aortica senza chirurgia (TAVI) e riparare la mitrale in determinati pazienti con controindicazione all'intervento cardiocirurgico. Moltissima l'attività di consulenza e di ambulatorio, in particolare dedicato a patologie specifiche: ipertensione polmonare, cardiomiopatie, cardiopatie valvolari, embolia polmonare, pazienti pediatrici con cardiopatia congenita o malattia oncoematologica. La Cardiologia partecipa poi da molti anni a programmi per la diffusione della rianimazione cardiopolmonare e al progetto sull'Arresto Cardiaco.



Uno scorcio dell'ospedale di Monza

LA CARDIOLOGIA DI DESIO

La cardiologia di Desio è dotata di 22 letti di degenza ordinaria, 6 di Unità Coronarica, laboratori di Emodinamica e Elettrofisiologia con 3 sale, area di diagnostica non invasiva e ambulatoriale. Nel 2015 sono stati ricoverati 1580 pazienti, si sono eseguite 1129 procedure di emodinamica tra cui 634 angioplastiche coronariche. Sono stati trattati 217 infarti miocardici acuti con soprasslivellamento ST (STEMI) e circa 500 sindromi coronariche acute senza soprasslivellamento ST. Sono stati impiantati 255 device tra pacemaker e defibrillatori, spesso con stimolazione biventricolare. E' operativa una linea di attività dedicata allo scompenso. Due idee sono alla base dell'azione: un'attività fondata sul lavoro di équipe e la condivisione fra i professionisti e l'attenzione al territorio mediante il rispetto dei bisogni presenti e la stretta collaborazione coi medici di famiglia.



Una panoramica dell'ospedale di Desio

R.C. PROFESSIONISTI area giuridica
R.C. PROFESSIONISTI area tecnica
MALPRACTICE MEDICA
AZIENDE
COMMERCANTI
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!

Noi 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



1.1.2.

IL NUOVO NUMERO UNICO PER L'EMERGENZA

Intervistiamo il dottor Maurizio Migliari, medico rianimatore ed attuale responsabile dell'Unità Operativa AAT 118 Monza e Brianza - AREU, il servizio che coordina la gestione dell'emergenza-urgenza sanitaria sul nostro territorio con sede presso l'Ospedale San Gerardo che rispondendo alle chiamate invia un mezzo di soccorso sanitario (ambulanza, auto medica o infermieristica).

A lui chiediamo per iniziare che cos'è il servizio "Emergenza 1-1-2"?

Il servizio "Emergenza 1-1-2" rappresenta un modello unico in Italia di servizio di emergenza così come già avviene in diversi Paesi europei. Tutte le telefonate di emergenza confluiscono in un'unica Centrale Operativa, qualsiasi numero di soccorso il chiamante abbia composto, compreso lo stesso 112. Gli operatori della Centrale smistano le chiamate, dopo aver localizzato il chiamante e individuata l'esigenza, all'ente competente per la gestione: Arma dei Carabinieri, Polizia di Stato (113), Vigili del Fuoco (115), Emergenza Sanitaria (118).

Dove è attivo?

Il progetto è stato avviato il 21 giugno 2010 a Varese ed è stato gradualmente esteso a tutta la regione Lombardia per un totale di circa dieci milioni di residenti.

Come funziona?

Componendo qualsiasi numero dell'emergenza (112, 113, 115, 118) il cittadino entra in contatto con l'operatore della Centrale Operativa Unica del servizio Emergenza 1-1-2 che prende in carico la chiamata, se necessario attiva una teleconferenza per la traduzione multilingue e inizia la compilazione della scheda contatto. Il collegamento con il CED interforze del Viminale consente di raccogliere in pochissimi istanti (2 secondi) i dati identificativi del numero chiamante (per le chiamate da telefono fisso) o la sua localizzazione (per le chiamate da telefono mobile). Tutte le informazioni raccolte vengono inserite in una scheda elettronica; a quel punto la chiamata, corredata dalla scheda, viene trasferita alle Forze di Pubblica Sicurezza (112 e 113), alla Centrale Operativa dei Vigili del Fuoco (115) o al Soccorso Sanitario (118); viene cioè trasferita

all'amministrazione competente per funzione e territorio

Tutto il traffico telefonico e tutti i dati relativi agli eventi vengono registrati; l'intero processo viene completato in un tempo medio di 40 secondi.

Cosa garantisce il servizio "Emergenza 1-1-2" al cittadino che chiama?

Il servizio "Emergenza 1-1-2" garantisce all'utenza:

1. una risposta rapida ed efficiente da parte delle Forze alle chiamate di emergenza/soccorso effettuate da qualunque cittadino italiano o straniero da telefono fisso o mobile;
2. la funzionalità di localizzazione e/o identificazione del chiamante sia da telefonia fissa sia da mobile;
3. un servizio multilingue;
4. l'accesso ai diversamente abili.
5. l'aumento della percezione della sicurezza espressa dal territorio ("safety feeling"), con le conseguenti positive ricadute in termini di comunicazione istituzionale.

Non è una perdita di tempo avere due interlocutori per ogni emergenza?

E' stato dimostrato, attraverso misurazioni sul campo, che relazionarsi prima con l'operatore del Numero Unico di Emergenza e poi con quello della Centrale

competente (Carabinieri, Polizia di Stato, Vigili del Fuoco e Soccorso sanitario) non è una perdita di tempo per il cittadino. In realtà la chiamata viene anzitutto filtrata (e verificata se appropriata), poi localizzata automaticamente e infine "passata" con i dati di localizzazione e con la possibilità di una gestione coordinata e integrata tra le varie Forze coinvolte. In sostanza, quando arriva alla Centrale competente l'attivazione del soccorso è immediata; al limite potrà essere richiesta solo una rapida verifica dell'esattezza dei dati anagrafici.

Per questo motivo i tempi complessivi di attivazione del soccorso non aumentano e vengono contestualmente garantite tutte le funzionalità del Numero Unico di Emergenza 1-1-2

I numeri 118, 113 e 115 restano in funzione?

I numeri 118, 113 e 115 restano in vigore e dunque il cittadino può continuare a comporli. La chiamata cadrà comunque sul servizio Emergenza 1-1-2 e risponderà un operatore della Centrale Unica di Risposta (CUR 112).

Qual è la "storia" del Numero Unico Europeo 112?

L'introduzione in tutti gli Stati Membri EU dell'1-1-2 come "Numero Unico Europeo di emergenza" è prevista fin dal 1991 dal Consiglio delle Comunità Europee. Con la pubblicazione del New

Regulatory Framework nel 2002, la Commissione Europea ha ribadito tale obbligo. Con ulteriori raccomandazioni e specificazioni sono poi state meglio chiarite le caratteristiche attese per l'erogazione del servizio di risposta alle chiamate di emergenza.

L'intero pacchetto normativo è stato recepito dall'Italia nell'Agosto del 2003 attraverso la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del Decreto Legislativo n. 259/2003, il Codice delle Comunicazioni Elettroniche.

Il modello tecnico/organizzativo di risposta delle chiamate recentemente indicato dalla Commissione Europea quale meglio aderente alle specificazioni emergenti dalla documentazione tecnico-normativa comunitaria è quello del Public Safety Answering Point di Primo livello (PSAP I).

Tale modello, che prevede la raccolta di tutte le chiamate di emergenza presso un unico punto di contatto, è stato avviato a Varese nel 2010 a seguito della decisione della Regione Lombardia, di concerto con il Ministero dell'Interno. In seguito al protocollo firmato tra il Ministero dell'Interno e Regione Lombardia nel marzo 2011 è stata decisa l'estensione del "modello Varese" a tutto il territorio regionale. Tale accordo è stato ribadito con la sottoscrizione di una convenzione tra Ministero dell'Interno e Regione Lombardia il 28 dicembre 2012.

Parla un paziente

CORRERE IN OSPEDALE O CHIAMARE IL 118?

Vi racconto la mia esperienza che col senno di poi sicuramente sta a metà tra fortuna ed efficienza della struttura sanitaria Brianzola.

Il 20 aprile scorso ero in casa e all'improvviso sono stato colto da un forte dolore al petto; la sensazione è quella di avere un grosso peso che opprime il centro del petto. Subito dopo mi sono accorto del formicolio alle mani e il pensiero è quello che qualcosa non vada per il verso giusto.

Non conosci qual è il sintomo di un infarto, ma in quel momento te ne rendi conto e inizi a pensare a cosa fare...

Il primo istinto è quello di voler correre in ospedale trovando il primo mezzo a disposizione, poi ti accorgi che fare solo qualche passo prevede una fatica enorme e valuti soluzioni alternative.

Con il conforto di mia moglie Serena ho capito che da solo non ci sarei arrivato e ho contattato il 118 che con tranquillità mi ha dato il consiglio di attendere l'arrivo dell'auto medica e dell'ambulanza.

L'arrivo del 118 è stato tempestivo stabilizzandomi e predisponendo gli interventi successivi essendo direttamente in contatto con l'unità coronarica dell'ospedale San Gerardo di Monza.

Quei momenti mi sembrano infiniti e non capivo il perché non si correva subito in ospedale mentre invece si procedeva con elettrocardiogrammi e somministrazione di farmaci direttamente sul posto.

Il dolore era intenso e pressante e non mi accorgevo, invece, che quegli attimi sono stati fondamentali per tenere sotto controllo l'infarto e non farlo degenerare.

Arrivato in Ospedale tutto era già predisposto per il mio arrivo. Mi attendava già la Dott.ssa Camasasca e il Dott. Corsi che procedevano con la coronarografia d'urgenza risolvendo il problema con l'inserimento di 2 Stent.

Nell'arco di 3 ore, per così dire, il problema è stato risolto.

Tutto è andato per il verso giusto. Contattare il 118 è stata sicuramente la scelta decisiva che ha provocato un susseguirsi di altre scelte corrette che hanno portato alla soluzione positiva del problema.

Ringrazio tutti coloro che ho avuto la fortuna di incontrare quel giorno avendo ancora una volta la certezza che ci sono persone veramente speciali.

Alessandro Corno





Chiamare l'1.1.2.

LA TELEFONATA CHE TI ALLUNGA LA VITA

Quali sono i vantaggi nel chiamare il 112? Non è più rapido recarsi direttamente all'ospedale più vicino? Questo è quello che purtroppo ancora pensa la maggior parte delle persone residenti nella provincia di Monza e Brianza: infatti nel 56 % dei casi gli utenti affetti da infarto ed una percentuale ancora superiore da ictus si recano autonomamente al Pronto Soccorso. Questa convinzione è sbagliata e mette in serio rischio la vita della persona colta da infarto o ictus e la possibilità futura di una vita "normale" risolta la fase acuta della malattia.

Ma perché? In corso di infarto miocardico possono insorgere delle aritmie che, se non prontamente trattate, possono condurre alla morte. Attualmente la migliore cura dell'infarto miocardico è la riapertura meccanica della coronaria occlusa nel più breve tempo possibile: tale metodica prende il nome di angioplastica. L'angioplastica non può essere eseguita in tutti gli ospedali presenti sul territorio, ma solo in ospedali dotati di un servizio di Emodinamica. Bisogna sapere che il numero di procedure di angioplastica che si possono eseguire contemporaneamente in un ospedale è limitato; è necessario inoltre un certo intervallo di tempo di preparazione, che può variare a seconda della fascia oraria, perché l'equipe possa essere

pronta ad intervenire.

Le possibilità di intervenire in caso di ictus ischemico sono limitate nel tempo e più precisamente si devono somministrare dei farmaci chiamati fibrinolitici, la cui funzione è quella di sciogliere il trombo che occlude l'arteria nel cervello, entro 4-5 ore dall'insorgenza dei sintomi. Entro le 6 ore dall'insorgenza c'è anche la possibilità di disostruzione meccanica della arteria con una metodica simile all'angioplastica coronarica. In caso di ictus emorragico può essere necessario un intervento neurochirurgico e successivo monitoraggio in ambienti specializzati. Anche in questo caso le cure non possono essere eseguite in qualsiasi ospedale, ma solo in centri specializzati e disponibili.

La centrale operativa del 112 ha la possibilità di organizzare ogni singolo passaggio. In caso di infarto miocardico, una volta ricevuta la telefonata dall'utente, la centrale operativa 112 invierà una equipe addestrata al trattamento di aritmie maligne, che eseguirà in posto un elettrocardiogramma (ECG). L'ECG verrà valutato da un medico e trasferito all'ospedale con servizio di Emodinamica, in quel momento disponibile per eseguire una angioplastica se necessario. L'ECG trasferito in ospedale verrà valutato dal cardiologo che si prenderà cura del paziente.



Consigli utili sulle card di Brianza per il Cuore

In caso ictus viene allertato il neurologo dell'ospedale che pianificherà il percorso diagnostico riducendo in modo significativo i tempi e quindi permettendo le cure nei tempi migliori possibili.

RIDURRE IL RITARDO EVITABILE

L'infarto miocardico e l'ictus sono due patologie che possono causare la morte o gravi disabilità con significativo peggioramento sulla qualità della vita. L'infarto del miocardio, causato dalla chiusura di una arteria del cuore chiamata coronaria, si caratterizza per la comparsa di un dolore improvviso al torace, di solito localizzato nella zona centrale del petto. In alcuni casi il dolore può comparire alla spalla, al braccio sinistro, al collo, al dorso o all'addome. Può associarsi a forte sudorazione, mancanza di respiro, vomito, nausea, batticuore o perdita di coscienza. L'ictus può essere causato dalla chiusura di una arteria del cervello (ictus ische-

mico) o da una sua rottura (ictus emorragico). I primi sintomi possono essere perdita di sensibilità o di forza ad un arto o a metà corpo, difficoltà improvvisa nel parlare, nel capire le parole o nel vedere, difficoltà a mantenere l'equilibrio o un violentissimo mal di testa (quest'ultimo sintomo più tipico dell'ictus emorragico). Le possibilità di guarigione per entrambe le patologie dipendono molto da quanto sono tempestivi il soccorso e le cure.

Il sistema 118 è stato ideato per poter trasportare in modo sicuro il paziente dal luogo dell'evento all'ospedale più adeguato e disponibile, pronto per eseguire l'intervento. Questo permette di ridurre i tempi di sofferenza del cuore o del cervello ricucendo quindi i decessi e migliorando la qualità di vita delle persone trattate.

Dott. Maurizio Migliari.
Resp. AAT 118 MONZA BRIANZA



1991-2016

Studio dentistico Dr. Filiberto Vago

da 25 anni

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



Noi sosteniamo i progetti di Brianza per il Cuore



RINASCITA



“Health for life”

ORATORI CARDIOPROTETTI E FORMAZIONE DI ADULTI E BAMBINI, AL VIA IL PROGETTO

Si chiama “Health for life” il progetto voluto da Philips Foundation che ha permesso di rendere cardioprotetti tutti i quindici oratori della città. Un’iniziativa nata dalla collaborazione con la Croce Rossa Italiana e Brianza per il Cuore.

La donazione dei defibrillatori semiautomatici è però solo una parte dell’iniziativa. Il progetto, infatti, prevede un programma di informazione e formazione per gli adulti responsabili degli oratori a anche per i ragazzi e i bambini che li frequentano. Il personale che lavora nelle strutture sarà addestrato affinché sia in grado di utilizzare con velocità e competenza il defibrillatore in caso di emergenza, ai piccoli invece saranno proposte lezioni di primo soccorso e incontri con esperti nutrizionisti pensati per promuovere la diffusione di una sana e corretta alimentazione fin da ragazzini, che è la prima e più efficace forma di prevenzione. Brianza per il Cuore addestrerà il personale degli oratori, mentre la Croce Rossa si occuperà della formazione dei più piccoli.

«È fondamentale fin da bambini essere informati sulle pratiche di primo soccorso al fine di diventare adulti consapevoli – ha commentato Orazio Nelson De Lutio, presidente del comitato di Monza della Cri -. Parlare ai bambini e ai ragazzi è il primo passo per prendere coscienza e controllo sullo stato della propria salute e migliorare il proprio benessere da adulti». Un progetto che rispecchia la filosofia di Brianza per il Cuore, da vent’anni impegnata a promuovere il benessere del territorio anche attraverso la formazione e la prevenzione. «Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora nel nostro Paese la maggior causa di morte e di invalidità – ha aggiunto Laura Colombo Vago, presidente di Brianza per il Cuore -. Per questo ritengo sia essenziale oggi ottimizzare la lotta a queste malattie, coinvolgendo le comunità e le aziende che sul territorio lavorano quotidianamente. Sono certa che l’unione delle competenze e dell’esperienza di tutte le parti attive in quest’iniziativa porterà grande valore al nostro territorio».

Sarah Valtolina



La consegna dei defibrillatori per gli oratori di Monza

Conosciamo la Fondazione Philips

LA CHARITY CHE PROMUOVE IL BENESSERE DEI PIÙ PICCOLI NEL MONDO

Una realtà in grado di fare la differenza. È la Philips Foundation, charity della multinazionale impegnata a livello mondiale in diversi progetti umanitari in tutti i continenti. Interventi mirati per aiutare le popolazioni stremate dalla guerra come gli aiuti ai rifugiati siriani e ancora iniziative di sviluppo per i popoli svantaggiati, sfruttando al meglio le innovazioni firmate Philips. La fondazione finanzia iniziative mirate alla diffusione della cultura della salute e del benessere soprattutto tra i giovanissimi, come i corsi di primo aiuto svolti nelle scuole del Regno Unito o le lezioni di igiene e salute proposte alle future mamme del Kenya in collaborazione con l’Unicef o ancora i laboratori della salute a cui hanno partecipato i ragazzi in Svizzera, attraverso il programma Gorilla.

REMIDA  TORNAGHI



WWW.REMIDA.COM

Noi sosteniamo i progetti di Brianza per il Cuore





La scuola

APPRENDERE A PORTARE SOCCORSO AIUTA A CURARE IL CUORE

Si, la classe II E, della Scuola Secondaria Zucchi del comprensivo Anna Frank, ha letteralmente sviscerato tutti i segreti del cuore con un bisturi aprendo e scoprendo atri e ventricoli, valvole comprese e il funzionamento della sofisticata pompa con il suo autonomo sistema elettrico, nodo seno atriale che da il ritmo al cuore. Per scendere ancora più nel dettaglio la classe ha osservato al microscopio cellule del miocardio, di arterie, vene e capillari. Conclusione una macchina perfetta che ha però bisogno di alcuni accorgimenti per funzionare bene: niente sbalzo con alcool e droghe, attività sportiva, meglio se all'aria aperta e una alimentazione equilibrata e senza eccessi.

In particolare è necessario limitare il consumo di snack e i pranzi ai fast food vincendo l'affascinazione di luoghi coloratissimi con musica e spazi per il gioco e feste di compleanno ma molto insidiosi dal punto di vista nutrizionale. Infatti un pranzo al fast food contiene troppo di tutto: calorie, grassi saturi fritti, zuccheri semplici e raffinati con una pericolosa assenza di fibre, vitamine e minerali. Inoltre il consumo abituale e prolungato di questi alimenti accompagna ad una sorta di dipendenza da cibo come se mangiare e mangiare diventasse molto appagante. Ogni alunno ha così ideato uno slogan pubblicitario per promuovere uno stile di vita sano che aiuti a prevenire patologie cardiovascolari e per dirla come Giulia, il cui lavoro è stato classificato tra i primi, "PER EVITARE L'INVOLUZIONE TIENI

D'OCCHIO LA CIRCOLAZIONE".

Grazie a Brianza per il Cuore la classe ha partecipato al corso Apprendere a Portare Soccorso, le formatrici Viviana e Nicoletta hanno osservato, durante la simulazione di primo soccorso degli alunni, un protocollo di intervento ben più professionale di quello attuato da Mr. Bean!

Complimenti a tutti

La docente **Gabriella Pozzi**



Uno dei lavori eseguiti durante il corso

Donazioni

UN SOCCORSO ALLA SCUOLA

Grazie, ancora una volta, al contributo del Rotary Club Monza, Brianza per il Cuore ha potuto acquistare tre Kit Mini Anne Plus per l'insegnamento nelle scuole di una delle prime manovre di soccorso: la RCP. Rianimazione, CardioPolmonare. Ogni Kit è composto da 10 nuovi manichini Mini Anne, riposti in custodie che servono sia per la salvaguardia del manichino che per il gonfiaggio degli stessi, 10 tappetini per le ginocchia da utilizzare durante le manovre, materiale di ricambio (facce e polmoni) e salviettine disinfettanti. Il tutto contenuto in comodi borsoni che rendono più pratico il trasporto per i nostri formatori istruttori del settore scuola.



Il dono di Rotary Club Monza per la scuola




VIAGGIARE PER SORRIDERE
TURISMO ODONTOIATRICO IN SERBIA E SLOVACCHIA

CHIAMACI PER INFORMAZIONI
327.450.55.75 • 347.40.03.538

RISPARMIA FINO AL 60%

SULLE CURE DENTALI AFFIDANDOTI AD UN MEDICO ITALIANO

- **Visita gratuita** e senza impegno, presso uno dei nostri Studi convenzionati in ITALIA.
- **Insieme a te** decidiamo il piano di cura migliore
- **Organizziamo** viaggio, alloggio e il necessario per un soggiorno piacevole. Esempio: volo + Hotel 4* + assistenza 24h/24h per 4 giorni a € 400
- **ASSISTENZA E CONTROLLI** negli anni, eseguiti sempre presso uno dei nostri Studi in ITALIA.
- **Ti spaventa il viaggio?** Il nostro staff ITALIANO sarà sempre accanto a te!

IMPIANTO
Sweden&Martina GARANTITO 10 ANNI
+ MONCONE
+ CORONA in CERAMICA
€ 650

CORONA
in CERAMICA
su dente naturale
€ 250

CORONA
in ZIRCONIO
su dente naturale
€ 300

ALL on 4
complete
di impianto
e protesi
€ 2.900

Siamo presenti a:

**MONZA
BERGAMO
MORBEGNO
ROMA
SASSARI**



www.viaggiarepersorridere.it

NON SIAMO UNA CLINICA LOW COST!

Uniamo la professionalità, la qualità e la **GARANZIA** di uno Studio privato ITALIANO con i vantaggi economici offerti da realtà estere.



La tavola di primavera

MANGIARE BENE PER PROTEGGERE IL CUORE LA SALUTE CHE PARTE DAL PIATTO



Una dieta sana ci mantiene in salute

Il benessere del cuore a tavola è soprattutto influenzato dai grassi che introduciamo con l'alimentazione: ridurre i grassi saturi (presenti nelle carni grasse, nei prodotti lattiero-caseari, in alcuni tipi di olio, in particolare quello di palma e di cocco) aiuta a ridurre i livelli di colesterolo: l'introduzione di colesterolo non dovrebbe superare i 300 mg al dì (per chi ha già un problema cardiovascolare 200 mg/dì). Mantenere poi un peso corporeo corretto è fondamentale per la salute del cuore.

Con l'arrivo della primavera è sicuramente più facile seguire un regime alimentare che non aumenti il colesterolo e che non faccia aumentare di peso avendo a disposizione una notevole varietà di frutta e verdura, prevedendo preparazioni semplici (insalatone, pesce o carni magre, latticini freschi).

Quali sono gli alimenti più amici del cuore?

Sono raccomandate 4-5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Alcuni tipi di frutta e verdura giocano un ruolo più importante nella prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari. Il radicchio è tra gli ortaggi più ricchi di antiossidanti, quello rosso in particolare essendo ricco di antocianine è

il più efficace per la protezione del cuore; gli asparagi sono ricchi di acido folico che gioca un ruolo importante nella salute del cuore e nella produzione di nuove cellule sane; le fave ricche di acido folico, magnesio e fibre, influenzano positivamente la pressione sanguigna; essendo inoltre molto ricche di fibre danno senso di sazietà aiutando a controllare il peso corporeo; le fragole sono buone e importanti, visto che l'assunzione di fragole o frutti di bosco 3 volte alla settimana riduce del 32% il rischio di un evento cardiaco acuto. I legumi sono ricchi di flavonoidi che riducono il colesterolo e la formazione di coaguli; i pomodori prevengono il rischio cardiovascolare.

Altri frutti e verdure consigliati sono: albicocche, pesche, tutte le varietà del melone, peperoni, cipolle, funghi, broccoli e spinaci. Attenzione però alle cotture che devono essere semplici, evitando la lessatura delle verdure che perderebbero così molte delle loro proprietà.

Altri alimenti amici del cuore sono il cioccolato fondente, anch'esso ricco di flavonoidi ha azione protettiva sui vasi sanguigni; le noci, fonti di acidi grassi essenziali con azione antiinfiammatoria, ma attenzione alla quantità in quanto appor-

tano molte calorie (non più di 3-4 gherigli al giorno); il vino rosso, fonte di polifenoli che permettono alle cellule che rivestono le arterie di produrre una sostanza vaso dilatante.

Il consumo di pesce due volte la settimana può ridurre il rischio di malattia coronarica: è meglio scegliere pesce di mare perché più ricco di acidi grassi essenziali,

cucinandolo in modo semplice (cartoccio, forno, vapore, tegami antiaderenti). Per concludere: modificare le proprie abitudini vuol dire imparare a mangiar sano e questo si coniuga perfettamente con mangiare bene... anzi meglio!

Dott.ssa Cristina Rocco
UOS Nutrizione Clinica
Ao San Gerardo

TRANCIO DI SALMONE GRATINATO ALLE ZUCCHINE



Tempo occorrente: 20 minuti

Ingredienti per 1 persona:

120 gr di trancio di salmone - 1 zucchina media - 2 cucchiaini di pane grattugiato - 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva - Una spruzzata vino bianco secco - Sale e pepe q.b.

Preparazione

- Preriscaldate il forno a 220 gradi
- Grattugiate in una terrina mezza zucchina, aggiungete il pangrattato sale e pepe e mescolate molto bene
- Adagiate il salmone in una teglia con la pelle rivolta verso il basso, copritelo con la panatura preparata in precedenza facendo attenzione che aderisca bene al pesce con una leggera pressione
- Bagnate con vino bianco e l'olio
- Infornate per circa 7 minuti
- Nel frattempo grigliate la restante zucchina tagliata a rondelle

MUTUO A TASSO VARIABILE CON SPREAD DA

1,25%*



La verità è che conviene

SPESE
DI PERIZIA
GRATIS

Scegliete il mutuo a tasso variabile del Gruppo Creval (Credito Valtellinese, Credito Siciliano e Carifano) con spread da 1,25%. L'offerta è valida anche per il trasferimento del vostro vecchio mutuo da noi e per i nuovi contratti di lavoro a tutele crescenti.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni relative ai prodotti pubblicizzati e per quanto non espressamente indicato si rinvia ai fogli informativi di "Mutuo Casa Facile", "Mutuo Doppia Scelta" e alla documentazione informativa prescritta dalla normativa vigente, disponibili presso tutte le dipendenze e sul sito internet www.creval.it nella sezione "Trasparenza". La concessione del finanziamento è subordinata alla sussistenza dei necessari requisiti in capo al richiedente nonché all'approvazione della Banca.

GRUPPO BANCARIO
Credito Valtellinese
www.creval.it

Noi sosteniamo i progetti di
Brianza per il Cuore



* Se l'importo del mutuo richiesto è inferiore al 60% del valore dell'immobile. Mutui con durata fino a 10 anni. Offerta valida fino al 30 giugno 2016 riservata a clienti consumatori.

TAN 1,25%, TAEG 1,654% su un Mutuo Casa Facile di 100.000 €, durata 10 anni, rate mensili. Esempio valido fino al 5 luglio 2016.



Etica medica

I DILEMMI DEL CARDIOLOGO INTERVENTISTA IN TEMPO DI CRISI

Quando ho proposto al Comitato Scientifico di Brianza per il Cuore un articolo sulla necessità di ritrovare le radici della nostra professione non mi ero reso conto della complessità del discorso da affrontare e soprattutto del rischio che la critica al presente finisse per mettere in luce alcuni aspetti negativi della cardiologia interventistica, la mia appassionante specializzazione. Però la proposta scaturiva dalla percezione di un rischio più serio: quello di assecondare, anche senza rendersene conto, la pratica di una medicina diversa dalla Medicina che avevamo promesso di servire il giorno della nostra laurea.

Che la professione medica e i sistemi sanitari, come molti altri aspetti della vita contemporanea, siano in crisi è un dato di fatto. Spesso chi lavora e s'impegna nel sistema tra crescenti difficoltà, ha l'impressione che il futuro non riservi nulla di buono. La frustrazione delle professionalità, la difficile comunicazione tra mondo sanitario e mondo amministrativo, i rivolgimenti politici, vicende giudiziarie comprese, rendono le prospettive incerte se non deprimenti. E non si tratta di una crisi solo italiana. Due anni fa il libro di un cardiologo americano intitolato "Doctored, the disillusionment of an American Physician" (dove doctored può essere tradotto come "menomato" o addirittura "castrato"), ha suscitato un gran dibattito sulla crisi della medicina ospedaliera anche oltreoceano.

La presunzione di aver qualcosa da dire che non sia lamentela o denuncia, nasce da una convinzione: le crisi possono essere un'occasione. Di ripensare a come si fa il proprio lavoro e al perché lo si fa. Un'occasione per poter tornare a dirsi e dire a testa alta che fare il medico è un bellissimo lavoro.

Un reparto di ospedale è come una biopsia nel corpo della società. Nella sua parte più fragile e vulnerabile; quella di chi si ammala. In questo spaccato della società la crisi ha due volti di segno opposto: quello dei nostri fragili pazienti anziani e quello della cassa dei soldi vuota. Sempre più pazienti anziani e sempre meno soldi per le cure. Due aspetti della medicina contemporanea che incidono particolarmente nel settore interventistico della cardiologia, sempre più ricco di nuovi (e costosi) strumenti e sempre più povero di risorse economiche. Fino a che punto possiamo spingerci nell'uso della tecnologia? Quando il nostro intervento diventa futile e il suo costo ingiustificato?

In questo contesto il cardiologo interventista è anche più esposto di altri alla frustrazione. Come chirurghi abbiamo necessità di operare. Il numero di procedure è la nostra "ossessione".

Certo, "fare i numeri" è importante; per l'operatore, per il reparto, per l'ospedale. Il volume di attività di un laboratorio di emodinamica è inversamente proporzionale alle complicanze. La distorsione avviene quando la produttività diventa l'obiettivo del sistema e "i numeri" lo scopo di un laboratorio o di un reparto. Come se l'ospedale fosse una fabbrica e i malati dei pezzi

di un ciclo produttivo. Nell'ospedale virtuoso, il numero di procedure non è scopo ma conseguenza: della capacità degli operatori, della buona organizzazione interna, dell'adeguato bacino di utenza e del buon collegamento con il territorio.

L'inappropriatezza degli interventi e l'ingiustificato aumento della spesa nasce quando lo scopo del sistema è "fare i numeri". Certo anche il contenimento della spesa non è l'obiettivo del lavoro del medico. Ma come medici e cittadini non possiamo non tenere conto di come si spendono i soldi della comunità ai quali è legata la sostenibilità del sistema nel tempo. Privi di modelli di riferimento dal passato, vor-

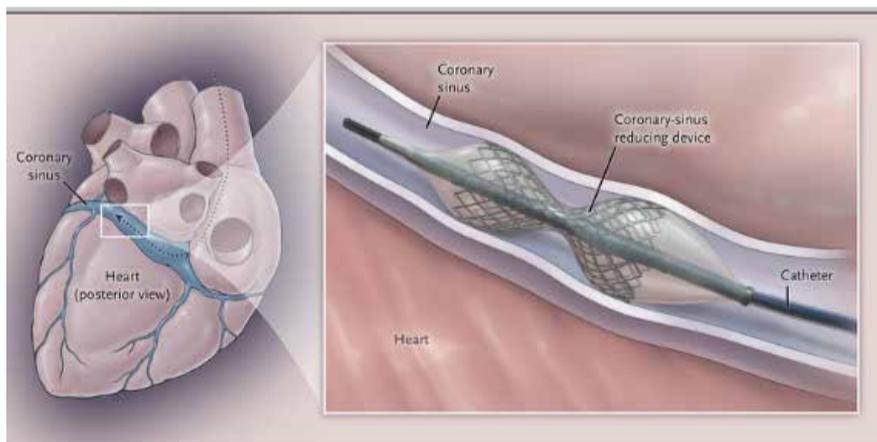
rei che su questi argomenti si accendesse un dibattito. La medicina, ai miei occhi, è innanzitutto disciplina dell'incertezza e del dubbio.

Per uscire dalla frustrazione la cardiologia interventistica ha una possibilità: rinunciare all'autoreferenzialità e imparare a confrontarsi con gli altri attori della scena: i cardiologi clinici ma anche i pazienti e le loro famiglie. E forse è questa una delle strade per riuscire a far convivere la necessità di controllo della spesa con la dignità della nostra professione.

Dott. Pietro Vandoni
UO Cardiologia Ospedale di Desio



L'equipe della Cardiologia di Desio con il dott. Planca, primario, il dott. Vandoni e il nuovo direttore generale ASST Monza Brianza dott. Stocco



Lo sten REDUCER per il seno coronarico

Reducer

NUOVA TECNICA PER L'ANGINA

Da un'idea nata agli albori della cardiocirurgia nasce la speranza di ridare qualità di vita ai pazienti con angina refrattaria. Non sono molti, ma i pazienti con dolori anginosi senza ulteriori possibilità di trattamento chirurgico o con angioplastica mettono in crisi il cardiologo. Già operati di by-pass, sottoposti a numerose angioplastiche e con frequenti coronarografie nel curriculum, sono pazienti che assumono cocktail quotidiani di almeno sei/sette medicine senza efficacia. Nemmeno i nuovi farmaci anti-anginosi riescono sempre a lenire il dolore al petto che complica la vita e inibisce dal muoversi questi malati per i quali uscire di casa e camminare sarebbe di grande beneficio. Una nuova possibile soluzione al problema viene deve a un gruppo di cardiologi israeliani. Dopo alcuni anni di sperimentazioni il gruppo ha messo a punto un nuovo stent e lo ha sperimentato con successo in un gruppo di pazienti con angina refrattaria alle terapie. Si tratta di un semplice stent di acciaio montato su un pallone a forma di clessidra in grado di creare un'ostruzione nella vena principale del cuore, il seno coronarico.

L'idea ha radici antiche. Fu Mercier Fauteux nel 1948, cardiocirurgo canadese, a mettere a punto l'intervento di legatura di una vena del cuore nel tentativo di alleviare l'angina dei pazienti con malattia delle coronarie. Poco dopo il cardiocirurgo Claude Beck di Cleveland perfezionò l'intervento aggiungendo un vero e proprio by-pass tra aorta e seno coronarico (v. Figura). L'aumento di pressione che si viene in questo modo a creare permette la redistribuzione del sangue verso gli strati più sofferenti del muscolo cardiaco alleviando l'angina. All'epoca il trattamento di questa condizione era difficile ed empirico e l'intervento di Beck venne eseguito su qualche migliaio di malati fino a quando l'invenzione del by-pass coronarico mandò in soffitta gli interventi sul versante venoso del cuore.

Per il primo impianto di REDUCER, questo il nome dello stent venoso coronarico, nel Laboratorio di Emodinamica dell'ospedale di Desio, abbiamo avuto la possibilità di avere in sala uno degli inventori del dispositivo. Sapevamo che l'israeliano Shmuel Banai del Souraski Medical Center di Tel Aviv era in Italia per presentare un'altra sua invenzione, una valvola mitralica posizionabile nel cuore per via minivasiva; lo abbiamo invitato nel nostro centro a tenere una conferenza e a supervisionare al nostro primo impianto che abbiamo eseguito pochi giorni prima di Natale. Non si può escludere un forte effetto di suggestione sul paziente (nello studio pubblicato da Banai sul New England Journal of Medicine l'effetto placebo sui soggetti sottoposti a "finto" intervento è risultato piuttosto forte) ma sta di fatto che, a distanza di un paio di mesi dall'intervento, le crisi anginose sono quasi scomparse e il nostro paziente ha dichiarato che l'intervento "gli ha cambiato la vita".

IL TUO 5xMILLE SOSTIENE I NOSTRI PROGETTI

Per destinare il tuo 5 per mille ai progetti di Brianza per il Cuore, inserisci il nostro codice fiscale 94553920151 nel primo riquadro in alto a sinistra nei modelli CUD, 730, UNICO. Ricordalo e non dimenticare di dirlo ai tuoi amici! GRAZIE DI CUORE PER IL TUO AIUTO.

il **5 per Mille**
a Brianza per il Cuore
Inserisci il nostro codice fiscale
94553920151

Conservalo per la tua dichiarazione dei redditi

Per altre informazioni...



L'innovazione

ECCO IL PACEMAKER SENZA FILI PER LA STIMOLAZIONE CARDIACA PERMANENTE UNA NUOVA STRADA PER LA CARDIOLOGIA DEL SAN GERARDO

La stimolazione cardiaca permanente (pace-maker, PM) consente fin dal 1950 di curare i soggetti privi di attività cardiaca elettrica spontanea adeguata. Ciò avviene grazie ad un sistema di stimolazione artificiale, costituito da una combinazione di elettrocateri e generatore esterno.

Nel 1958 nacque il primo PM impiantabile. Il generatore era inserito in addome ed era collegato agli elettrocateri, fissati alla superficie esterna del cuore dopo apertura del torace. Successivamente, dagli anni '60, l'evoluzione tecnologica e la ricerca scientifica permisero al Medico di impiantare il PM sfruttando il sistema venoso per arrivare al cuore, senza aprire il torace del paziente. La tecnologia portò inoltre ad una prima miniaturizzazione del PM, consentendo l'impianto in sede sottocutanea prepettorale in anestesia locale, con gli elettrocateri inseriti nelle vene della parte alta del torace (cefalica e succlavia) attraverso un sistema di introductor.

Dagli anni '70 in poi ulteriori miglioramenti tecnologici permisero di arrivare ai sofisticati generatori attualmente in commercio, con durata delle batterie fino a 10 anni, digitalizzazione dei segnali ed elaborazione delle programmazioni per ade-

guarsi alle differenti richieste fisiologiche dei pazienti.

Oggi siamo ad un nuovo punto di svolta: una nuova generazione di PM con la possibilità di essere collocati completamente all'interno del cuore, eliminando gli elettrocateri ("PM leadless").

Questi dispositivi sono rappresentati da un unico componente di dimensioni estremamente ridotte (fino a 18mm di lunghezza per 1.6mm di diametro, di forma cilindrica). Essi vengono rilasciati nel ventricolo destro attraverso un sistema costituito da un introduttore deflettibile, inserito dall'inguine attraverso il sistema venoso fino all'apice del ventricolo destro. Il fissaggio al tessuto cardiaco avviene attraverso quattro braccia o una vite esposta posizionate ad una estremità. Dopo la fissazione il PM viene rilasciato e l'introduttore che ne ha permesso l'inserimento viene estratto, lasciandolo in grado di funzionare senza alcun segno esteriore della sua presenza.

Questa nuova tecnologia rappresenta il primo passo che permetterà di abbandonare il sistema transvenoso degli elettrocateri e con esso tutto ciò che riguarda il malfunzionamento degli stessi per usura o rottura. Inoltre, non avendo più comunicazione tra esterno (sottocutaneo) ed inter-



Un modello di pacemaker "leadless"

no (cuore), verrà risolto il problema delle infezioni del sistema di stimolazione con i rischi che ciò comporta per il paziente.

Per ora il PM leadless è un dispositivo monocamerale e per tale motivo è dedicato ad una specifica e limitata categoria di pazienti: non è quindi destinato a tutti. La Struttura Semplice di Elettrofisiologia del San Gerardo è stata scelta, in funzione della sua importanza nell'ambito della cardiostimolazione, per essere uno dei primi centri in cui iniziare ad utilizzare questa nuova tecnologia e divenire maggiormente un centro elettrofisiologico di riferimento. I pazienti che per motivi strettamente clinici ne potranno beneficiare verranno selezionati dall'equipe elettrofisiologica.

La Cardiologia dell'Ospedale di Monza è pronta ad intraprendere questa nuova strada. Al momento solo alcuni aspetti burocratici in via di risoluzione non hanno ancora permesso di eseguire il primo impianto: ci auguriamo quanto prima di poter iniziare questa nuova avventura scientifica.

Dr. Giovanni Rovaris
Responsabile UOS Elettrofisiologia
Interventistica e Cardiostimolazione
Ospedale San Gerardo

La seggiola
sedie & tavoli dalla A alla Z
italian design

SHOWROOM E OUTLET:
VIA GANDHI, 9 - LISSONE (MB)
(FRONTE VALASSINA - USCITA SEREGNO SUD)
TEL. 039.481020
per navigatore inserire via Tonale - Lissone

OUTLET

**SEDIE, TAVOLI,
POLTRONE UFFICIO**

**il più grande Factory OUTLET italiano
per la Casa e Locale Pubblico**

showroom arredo garden all'aperto

APERTO ANCHE IL SABATO: ORARIO 9.00/12.00 - 15.00/19.00





Consigli

DORMIRE MEGLIO AIUTA IL CUORE

Dalle ultime evidenze scientifiche emerge come tra i fattori di rischio per malattie cardiovascolari sembra farsi strada l'insonnia. Uno studio condotto nel 2015 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità dimostra come persone che dormono meno di 6 ore per notte siano 4 volte più a rischio di infarto rispetto a chi non ha problemi di sonno. Altre indagini evidenziano come il disturbo del sonno sia prettamente correlato allo sviluppo di condizioni considerate fattori di rischio noti per la patologia cardiaca. Pare infatti che un sonno breve (inferiore a 6 ore) o disturbato incrementi l'ipertensione arteriosa e possa facilitare lo sviluppo di abitudini scorrette favorevoli all'insorgenza di obesità e diabete, e pertanto aumentare la probabilità di insorgenza o di riaccutizzazione di malattie cardiache. Al tempo stesso i disturbi del sonno possono indicare un cattivo controllo delle malattie cardiovascolari, agendo come campanello d'allarme per l'aggravarsi dello stato di benessere del cuore. Da qui

emerge una rilevante importanza rivestita dalla qualità del sonno che merita attenzione sia da parte dei professionisti della salute che dal singolo in prima persona. Dalla Società italiana di Medicina Generale apprendiamo delle semplici domande che permettono di far emergere facilmente e in breve tempo eventuali situazioni di disturbo del sonno.

Riflettere sulla qualità del proprio riposo notturno può far scoprire di essere in una situazione di disturbo del sonno che può mettere a rischio la propria salute. E allora come favorire un buon sonno? Sicuramente è necessario segnalare il disturbo del sonno al proprio medico di famiglia e iniziare un trattamento dell'insonnia che può prevedere una terapia farmacologica ma non solo. C'è da riflettere sulle condizioni psico-fisiche favorevoli al cattivo sonno e sulla modifica di abitudini per migliorare la qualità del proprio riposo. È necessario poi riconsiderare in maniera critica i propri ritmi di vita e cercare di essere regolari rispettando,



ad esempio, sempre la stessa ora nel coricarsi e nello svegliarsi. Non è da sottovalutare l'effetto benefico della naturale alternanza tra la luce e il buio: quest'ultimo favorisce la produzione della melatonina, sostanza prodotta dal nostro organismo con la funzione di regolare il ciclo sonno-veglia. Inoltre è utile porre attenzione alla durata del sonno creando le condizioni che ne favoriscano una continuità di almeno 7 ore. Anche evitare alcolici, caffeina e nicotina favorisce un riposo corretto. Così il miglioramento della qualità del proprio sonno sarà un toccasana per la salute del proprio cuore e per la propria vita.

Dott.ssa Cecilia Elli
UO Cardiologia, Ospedale
San Gerardo - Membro comitato
scientifico Gitic

Solidarietà

I "LEONCINI" PER MONZACARDIOPROTETTA



Ancora felini? Sì ma più aggressivi di quello della foto a fianco e soprattutto più buoni. I "leoncini" del LEO CLUB Monza hanno deciso di finalizzare alla solidarietà i loro momenti di svago, raccogliendo fondi da destinare all'acquisto di defibrillatori da poter posizionare in luoghi strategici della città di Monza. L'idea è quella di organizzare simpatici e coinvolgenti eventi di incontro aperti a tutti coloro che vogliono conoscere la mission del loro Club, condividere momenti piacevoli di incontro e anche le

finalità solidali.

Così a gennaio l'opportunità di brunch al bistrot Per Te a favore di Brianza per il Cuore, tanta allegria accompagnata da un ricco buffet. Più recentemente l'invito a partecipare alla festa "The candy party" presso il Park Café di Biasono, un'imperdibile occasione per trascorre insieme l'inizio di un weekend, immersi tra kili e kili di caramelle zuccherose fornite dal loro sponsor Haribo. Al prossimo appuntamento e grazie di cuore leoncini.

Luigi Pintus

Il benessere passa da noi
Vieni a trovarci

- Ecografie 3D 4D Total Body e Gravidanza
- Certificazione DSA Difficoltà Specifiche Apprendimento dislessia, disgrafia, discalculia, etc. autorizzata ASL
- Prevenzione contro i Tumori della pelle
- Check-up della memoria over60 (memoria a lungo e breve termine, attenzione, grado di autonomia) Ginnastica della mente
- Screening per misurare il rischio vascolare

AquaMed
 Fisioterapia e medicina specialistica

Via Roma 7 Bellusco (MB) Tel. 039 623636 Prenotazioni e info da Lun a Ven ore 9-12 e 14-19
 Scopri tutte le nostre proposte per la tua salute e il tuo benessere su www.aquamed.com

ORTOPEDIA LUCA

Officina G. CALLONI

resistente

SERRAMENTI ALLUMINIO LEGNO E PVC CERTIFICATI PER IL RECUPERO FISCALE DEL 65%

- porte blindate
- serramenti in alluminio
- inferiate di sicurezza
- lavori in ferro
- serrande avvolgibili
- tapparelle di sicurezza
- motorizzazioni di: serrande, cancelli, tapparelle

Officina e vendita: MONZA - via R. Sanzio, 8
telefono 039 386144 - 335458321



Ospedale e territorio

L'ELETTROFISIOLOGIA DEL SAN GERARDO APRE LE PORTE AI MEDICI DI BASE

Grazie allo sviluppo tecnologico l'ablazione transcateretere è diventata l'opzione terapeutica di prima scelta, in grado di bilanciare una elevata efficacia con un basso rischio procedurale. E' pertanto possibile trattare le aritmie in via definitiva e senza l'uso di farmaci, a patto che ciò avvenga in centri ad alto volume di interventi e con operatori esperti. Nel centro elettrofisiologico monzese transitano ogni anno migliaia di pazienti aritmici e vengono trattate centinaia di aritmie. I meccanismi che sostengono un'aritmia vengono studiati mediante l'inserimento percutaneo di cateteri che, attraverso vene ed arterie, arrivano al cuore, e consentono di identificare ed eliminare il tessuto responsabile dell'aritmia stessa mediante una piccola "bruciatura". Fino a pochi anni fa questo tipo di procedure veniva guidato dalle immagini fornite dagli strumenti radiologici, limitati dalle 2 dimensioni e non sempre precisi nel valutare l'esatta posizione del circuito elettrico da eliminare. L'avvento dei sistemi di mappaggio permette ora un'accurata ricostruzione elettroanatomica delle camere cardiache ed una precisa identificazione spaziale del tessuto da trattare.

Grazie ad essi è possibile la realizzazione di procedure di ablazione con pochi raggi X fino alla completa abolizione della Rx-scopia. Dal punto di vista operativo, i sistemi di mappag-

gio permettono il trattamento di aritmie anche complesse e multiformi impensabili fino a pochi anni fa. Con lo scopo di condividere queste metodiche complesse e futuristiche e renderle fruibili anche a i medici non elettrofisiologi, la S.S. di Elettrofisiologia ha deciso di realizzare dei corsi dedicati ai Medici di Medicina Generale (MMG). I corsi, che si svolgeranno presso l'Ospedale San Gerardo, avranno lo scopo di illustrare il percorso del paziente all'interno della struttura elettrofisiologica, dal territorio al laboratorio di elettrofisiologia e di nuovo al territorio dopo puntuali follow-up. Inoltre i MMG toccheranno con mano la realtà del trattamento delle aritmie all'interno del laboratorio stesso, conoscendo il sistema di mappaggio tridimensionale e il suo funzionamento attraverso casi di ablazioni in diretta. L'equipe medica della Struttura Semplice di Elettrofisiologia Interventistica e Cardiostimolazione composta da: Dott. Sergio De Ceglia, Dott.ssa Elena Piazzi, Dott.ssa Elisabetta Montemerlo e dal Responsabile Dott. Giovanni Rovaris, si mette a disposizione dei Colleghi MMG per spiegare perché al giorno d'oggi il trattamento interventistico di ogni aritmia sia una scelta terapeutica sicura ed efficace.

Dott.ssa Elena Piazzi, Dott. Giovanni Rovaris
UOS Elettrofisiologia Ospedale S.Gerardo



L'entusiasmo dei responsabili delle società sportive di Albiate formati "cittadini salvacuore"

Il DAE sul territorio

NEL COMUNE DI ALBIATE LO SPORT È CARDIOPROTETTO

Su iniziativa del sig. Sergio Lamburgo responsabile del servizio istruzione e cultura, l'amministrazione comunale di Albiate ha dotato di defibrillatore il centro sportivo di via Carducci, impegnandosi anche a sostenere il corso BLS/D per i rappresentanti delle locali società sportive che abitualmente utilizzano la struttura. In due giornate di corso, il 12 marzo e il 9 aprile sono stati formati 21 operatori BLS/D addestrandoli alla manovre salvavita di RCP e all'uso del defibrillatore

ANCHE LA POLIZIA LOCALE DI MONZA VIGILA SUI NOSTRI CUORI

Era un po' l'anello mancante di quella "catena della sopravvivenza" che ha fatto di Monza una città Cardioprotetta, con le varie donazioni di defibrillatori fiore all'occhiello delle nostre attività.

Grazie alla sensibilità del comandante Alessandro Casale, che ha accolto la proposta della presidente Laura Colombo, anche gli agenti della Polizia Locale di Monza verranno formati da istruttori dell'Areu 118 e di Brianza per il Cuore.

Bello. Qualcuno in più che vigila sui nostri cuori

Luigi Pintus

DORELAND

Vivere nel verde della Brianza a due passi dalla Città



OSNAGO
Via Della Tecnica, 14
Tel. 039-58108
Cel. 348-4030943
VILLASANTA
Via Confalonieri, 72
Tel. 039-2050917
Cel. 349-1927746

brianzaliving@gmail.com
www.brianzaliving.com

Costruzione in Classe energetica "B" Appartamenti 2/3 locali con giardino privato, a partire da € 129.000,00 cantine e box.



DAE

SAN ROCCO A MONZA PRIMO QUARTIERE CARDIPROTETTO

È San Rocco il primo quartiere cardiprotetto di Monza. Una cinquantina di residenti hanno già dato la propria adesione per partecipare al corso di formazione che si terrà a maggio in collaborazione con Brianza per il Cuore. L'iniziativa è una delle tre finanziate grazie ai fondi del bilancio partecipativo messi a disposizione dal Comune.

Il corso si terrà in un'unica giornata, cinque ore per apprendere le tecniche di rianimazione cardiopolmonare e l'utilizzo del defibrillatore DAE. Un corso che servirà a formare cittadini "first responder", personale non medico in grado di intervenire tempestivamente ed efficacemente su una persona in caso di arresto cardiaco. Solo al termine del corso verrà installata presso il centro civico di via D'Annunzio, l'ex sede della Circostrizione Tre, il defibrillatore.

Tra i cinquanta abitanti di San Rocco che parteciperanno al progetto ci sono, oltre a cittadini comuni, anche dieci addetti ai lavori (dipendenti del centro civico e de-

gli uffici comunali) e due commercianti che hanno le proprie vetrine in prossimità della piazza su cui si affaccia il centro.

Quello di San Rocco è il primo caso in città, il primo quartiere a proporre a livello di rione il corso salvavita e l'installazione del defibrillatore. L'idea, avanzata lo scorso maggio da Giuseppe Sacca, un residente del quartiere, è stata inserita all'interno delle tante proposte nell'elenco del bilancio partecipativo. Attraverso regolari elezioni tra i cittadini il progetto del quartiere cardiprotetto è risultato tra i più votati e così ha ottenuto i finanziamenti necessari per essere attivato.

Chiunque desiderasse partecipare al corso che Brianza per il Cuore terrà a maggio al centro civico di San Rocco è ancora in tempo per segnalare la propria adesione. Il corso è gratuito e aperto a chiunque, anche a chi non ha alcuna competenza medica. Basta iscriversi presso gli sportelli del centro civico, in via D'Annunzio.

Sarah Valtolina



Il centro civico di Via D'Annunzio e nel riquadro in altro la teca con il defibrillatore

Monzapartecipa.it

COME PORTARE IL DEFIBRILLATORE NEL TUO QUARTIERE

Si chiama Monza partecipa il portale del Comune di Monza aperto, tra l'altro, ai suggerimenti dei cittadini. Ogni anno l'amministrazione vaglia tutte le proposte pervenute al portale online (ma anche quelle consegnate direttamente nelle sedi dei centri civici) e le sottopone

agli stessi cittadini che sono dunque chiamati a votare quelle che ritengono più urgenti o interessanti. Il Comune poi finanzia con i fondi del bilancio partecipativo le tre più votate che nel giro di pochi mesi diventano realtà. Chiunque può avanzare una

proposta, purché sia un singolo cittadino e non, dunque, associazioni o enti, si chiama "e - democracy". Una scelta abbracciata dall'amministrazione di Monza già nel 2004 con un bando promosso dal Ministero dell'Innovazione.

S. Val

SAVE THE DATE
Domenica 25 settembre 2016
MONZA Piazza Roma (Arengario)

IL CUORE DELLA BRIANZA
PER IL CUORE DI TUTTI
BRIANZA PER IL CUORE
PER IL CUORE DI TUTTI
IL CUORE DELLA BRIANZA

GIORNATA MONDIALE del CUORE
Le isole della salute

INCONTRO CON I CARDIOLOGI
PRESENTAZIONE DEI NOSTRI PROGETTI

LA GIORNATA del CUORE
Interventi con convegni, esami e iniziative rivolte ad adulti e bambini

PROSSIMI APPUNTAMENTI IN BRIANZA

29 maggio 2016 • ARCORE
9 ottobre 2016 • NOVA MILANESE
23 ottobre 2016 • SOVICO

Aggiornamenti e programmi su
www.brianzaperilcuore.org

I vantaggi della Special CARD socio 2016:

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

Sono al momento attivate le seguenti convenzioni:

- Centri analisi e salute**
CAM Centro Analisi, Monza
SINERGIE, Vimercate
- Outlet & factory store**
COLMAR Outlet, Monza
FEDELI CASHMERE Factory Store, Monza
AZ. AGR. PARADISONE, Montalcino
SHOPTIME, Vimercate
- Shopping col cuore**
FRANCO e FRANCO abbigliamento uomo, Monza
- Ristoranti e alberghi**
Albergo Ristorante SANT'EUSTORGIO, Arcore
Ristorante SAINT GEORGES PREMIER, Monza
- Farmacie**
Farmacia PREDARI, Monza Centro
Farmacia MOTTA, Monza Triante
Farmacia SAN CARLO, Muggiò

"NOVITÀ 2016"
"Diventa cittadino Salvacuore"
CORSO GRATUITO BLS/DA 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

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



Lucas

DUE NUOVI MASSAGGIATORI CARDIACI AUTOMATICI DONATI AL 118 MONZA E BRIANZA

Nella provincia di Monza e Brianza, ogni anno, un cittadino ogni 1000 viene colpito da arresto cardiaco. Nel 2014, il 118 ha soccorso 700 persone: 120 sono state ricoverate all'Ospedale San Gerardo e 100 all'Ospedale di Desio. Nei primi sei mesi del 2015, il 118 ha prestato soccorso a 315 pazienti e, di essi, circa il 20% nella città di Monza.

L'arresto cardiaco è un evento improvviso e imprevisto che necessita di un intervento immediato ed efficace: - 1 L'allarme immediato - 2 La rianimazione cardiopolmonare precoce - 3 La defibrillazione precoce - 4 La rianimazione cardiaca avanzata che si rende necessaria quando il cuore non riprende a battere.

Il reparto di cardioreanimazione del San Gerardo di Monza è in grado di rianimare i soggetti con arresto refrattario con un cuore-polmone artificiale applicato appena il paziente raggiunge il pronto soccorso purché il trattamento sia stato continuo durante il trasporto.

Il massaggiatore automatico LUCAS 2 è un apparecchio a forma di anello che si applica in pochi secondi ed è in grado di garantire il massaggio cardiaco senza nessuna interruzione, tramite uno stantuffo, durante gli spostamenti e il trasporto del paziente fino al

pronto soccorso.

Con questa donazione l'Associazione Brianza per il cuore è riuscita a raggiungere l'obiettivo di dotare l'intera flotta di auto mediche di Monza e Brianza di questa apparecchiatura.

"Le eccellenze della nostra Provincia sono non sono quelle della Sanità, espresse dalla corretta gestione dell'emergenza nei momenti di primo soccorso e dall'efficacia delle cure erogate nei reparti dei nostri presidi ospedalieri, ma sono anche quelle messe in campo dalle Associazioni e del volontariato" ha dichiarato Matteo Stocco, Direttore Generale della ASST di Monza "che ci permettono di fare rete sul territorio e squadra nella cura dei cittadini"

"Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora nel nostro paese la maggior causa di morte e di invalidità, spesso precoce, nel pieno della vita" ha commentato Laura Colombo Vago, Presidente Brianza per il Cuore "Per questo ritengo sia essenziale oggi ottimizzare la lotta alle malattie cardiovascolari, affiancando con la nostra Associazione le strutture sanitarie che lavorano quotidianamente sul territorio. Al termine dei vari eventi che hanno contraddistinto il nostro ventennale abbiamo pensato di destinare le risorse raccolte a que-



La cerimonia di consegna alla presenza dei direttori ASST di Monza, AREU, 118 Monza Brianza e del vicesindaco di Monza Cherubina Bertola

sto importante progetto. Sono certa che l'unione delle competenze e dell'esperienza di tutte le parti attive in quest'iniziativa porterà grande valore al nostro territorio"

"Nell'arresto cardiaco l'arrivo del soccorso medico 118, che consente di eseguire tecniche terapeutiche avanzate anche attraverso un sistema non invasivo come il massaggiatore cardiaco esterno automatico per

il supporto alla circolazione, assicura una maggiore performance degli interventi eseguiti da AREU in questi eventi" ha affermato Alberto Zoli, Direttore Generale di AREU. "AREU pertanto apprezza grandemente questa donazione che permetterà di aumentare ulteriormente i risultati clinici nell'area di Monza Brianza su una patologia tanto grave e sempre difficile da combattere."

AUSER + GRUPPO MIN.



BANCA VALSABBINA

Buongiorno Monza

*Banca Valsabbina, la banca popolare
che accompagna la crescita
di aziende e famiglie, apre in città
in Via Manzoni 20.*



La bella stagione

ATTIVITÀ FISICA E CUORE: TUTTO PIÙ FACILE PRIMAVERA, TEMPO DI MUOVERSI!

L'arrivo della primavera con le temperature miti e le giornate più lunghe può venirci in aiuto per modificare finalmente il nostro stile di vita, iniziando un regolare esercizio fisico. Consigli banali? Già sentiti? Vero...ma li abbiamo mai messi veramente in pratica? La sedentarietà porta ad atrofia dei muscoli che non vengono usati, aumento della pressione arteriosa, accumulo di grassi e zuccheri nel sangue con aumento del peso che peggiora ulteriormente la sedentarietà e fa aumentare il rischio di sviluppare patologia cardiovascolare.

L'attività fisica invece fa perdere peso, riduce la frequenza cardiaca nell'arco della giornata, migliora la pressione arteriosa, migliora l'utilizzo delle fonti energetiche abbassando i livelli di colesterolo e trigliceridi, previene l'abbassamento del metabolismo basale (spesa energetica giornaliera a riposo), riduce il rischio cardiovascolare, previene l'osteoporosi, aumenta le difese immunitarie, aumenta l'autostima, facilita la resistenza agli stati depressivi e ansiosi. L'attività fisica inoltre stimola il rilascio di endorfine, ormoni che riducono lo stress, facilitano la concentrazione e generano benessere psicofisico.

Siete tra quelli che pensano che mamma e papà ci abbiano trasmesso la sedentarietà e quindi siete impossibilitati a muovervi? I ricercatori dell'Università di Austin in Texas, hanno a

lungo studiato la relazione tra genetica ed esercizio fisico ed hanno concluso che non c'è un vero e proprio "gene del pantofolaio". Come per gli animali, anche nell'uomo la resistenza alla fatica fisica è ereditabile: così come alcuni animali (pensiamo ai cavalli per esempio) vengono allevati per fare attività fisica, anche noi possiamo migliorare la resistenza verso l'esercizio fisico.

Cosa si intende per attività fisica?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità per attività fisica si intende qualunque sforzo che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo.

La durata dell'attività fisica consigliata è di 30' (anche non consecutivi) al giorno, e per arrivare a questa durata è sufficiente andare a lavorare a piedi o in bicicletta, parcheggiare la macchina un po' più lontano del posto di lavoro, scendere dai mezzi pubblici una fermata prima; fare le scale, organizzare una passeggiata con amici, giocare con i bambini, portare a spasso il cane, non usare il telecomando per cambiare i canali alla televisione, ma alzarsi ogni volta dalla poltrona.

Quanto deve essere intensa?

Il consiglio pratico è quello di eseguire un'attività che aumenta la frequenza respiratoria,

Valori indicativi del dispendio energetico complessivo di alcune attività

Dormire	0,9
Stare seduti	1,0
Stare in piedi inattivo	1,1
Scrivere al computer	1,3
Lavare la biancheria a mano	3,5
Pulire i pavimenti	3,6
Stirare	4,0
Pulire e batter i tappeti a mano	7,8
Intonacare una parete	5,0
Fare lavori agricoli	6,3
Spalare	6,0
Camminare in piano (km/h)	3,0
Correre in bicicletta (22 km/h)	11,1
Correre a piedi (12 km/h)	15,0

ALIMENTO	KCAL	Minuti di cammino donna	Minuti di cammino uomo
Brioche 40 g	164	55	40
Birra 330 cc	110	36	25
Tramezzino cotto e formaggio e maionese	300	135	110
Panino hamburger doppio formaggio	450	170	140
Patatine fritte (porzione media)	280	130	110
Profiterol (100 g)	280	110	90
Bibita zuccherata 330 cc	130	50	40

Piramide dell'attività motoria



senza sudare ma permettendo di parlare regolarmente: questo corrisponde grosso modo ad un esercizio aerobico, in quanto il corpo utilizza l'ossigeno per produrre l'energia necessaria per l'attività.

Non dimentichiamo che fare attività fisica ci permette di concederci qualche "piacere di gola" senza aumentare di peso, come possiamo vedere dalla tabella.

Dott.ssa Cristina Rocco
UOS Nutrizione Clinica
Ao San Gerardo