

# BRIANZA PER IL CUORE

## News

DAL 1995 IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI

**N° 1**  
 04/2017

## Obiettivo vitale

### DIFFONDERE LA CULTURA DEL MASSAGGIO CARDIACO

 Dall'analisi dei dati su l'arresto cardiaco in Brianza emerge l'importanza della nostra attività di diffusione della "manovra salvavita RCP" e uso del DAE  


### Editoriale

Nel terminare i miei tre anni di Presidenza a Brianza per il Cuore desidero ringraziare il Consiglio Direttivo, la Segreteria e i nostri soci perché senza il loro sostegno non avrei e non avremmo mai potuto realizzare tanti progetti.

Sono stati tre anni ricchi di cambiamenti e novità!

Tre anni di soddisfazioni e di crescita dove ho potuto condividere la mia esperienza di Presidente con persone meravigliose, ricche di sentimenti speciali e sempre disponibili.

Fare il Presidente di una Onlus è un valore aggiunto alla propria vita, mi ha dato la possibilità di conoscere il lato migliore delle persone e saperne apprezzare le qualità.

In un'atmosfera serena e gioiardica abbiamo realizzato in questi tre bellissimi anni tutti i progetti che ci eravamo prefissati.

Partendo dalle "Isole della salute" le nostre giornate di screening cardiovascolare che grazie al connubio con lo Sport ci ha dato la possibilità di avere cittadini giovani stimolati a proseguire una vita nella salute e nella prevenzione.

Grazie anche al successo della prima edizione della "Brianza per il Cuore Run" tutto ciò è stato possibile e vi aspettiamo numerosi per la prossima edizione.

Abbiamo cardioprotetto maggiormente il nostro territorio aumentando il numero di defibrillatori e di persone abilitate ad utilizzarli.

Le nostre scuole e gli oratori di Monza sono ormai tutti cardioprotetti e più di 100 insegnanti potrebbero salvare una vita.

Un grazie alla città di Monza per averci dato la possibilità di cardioprotettare la Villa Reale, il Duomo e la Biblioteca Civica.

Anche l'attrezzatura delle nostre auto mediche si è arricchita di importanti massaggiatori automatici, indispensabili apparecchi per i nostri soccorritori del 118.

La collaborazione e la sinergia con la cardiologia e cardiocirurgia è sempre stata il nostro obiettivo e continuerà in futuro. Rimarrà sempre un nostro fiore all'occhiello.

A tutto questo aggiungo la fortuna di avere rappresentato la mia Associazione nella giornata del Giovannino d'oro ricevendo il premio Corona Ferrea. Non un mio merito ma la fortuna di appartenere ad una Associazione ben radicata e amata sul territorio.

Grazie Brianza per il Cuore per tutto quello che mi fai vivere!

Laura Colombi

## Il cuore della Brianza

### IN CORSA PER IL CUORE DI TUTTI

 Torna, alla Cascina San Fedele, la Giornata Mondiale del Cuore. Una giornata di sport con la 2ª Brianza per il cuore RUN, una giornata di prevenzione con Le Isole della Salute  

 Inserisci il nostro codice fiscale  
**94553920151**

ricordalo per la tua dichiarazione dei redditi

nel primo riquadro in alto a sinistra nei modelli:

&gt; CUD &gt; 730 &gt; UNICO


 Per maggiori informazioni:  
 brianzaperilcuore@asst-monza.it  
 Tel. 0392333487 ore 9.00 / 12.00

[www.brianzaperilcuore.org/5xmille](http://www.brianzaperilcuore.org/5xmille)

## il tuo 5perMille ai PROGETTI di Brianza per il Cuore

Anche quest'anno ti chiediamo un gesto semplice che non costa nulla, ma vale molto per la nostra Associazione e per te, nostro sostenitore nella lotta alle malattie cardiovascolari nell'area di Monza e Brianza.

L'aiuto che ti chiediamo oggi è semplice ma molto importante  
 il tuo 5xMille a sostegno dei nostri progetti.

**Ma con il tuo 5xMille potremo fare ancora di più e migliorare la qualità di vita in Monza e Brianza.**

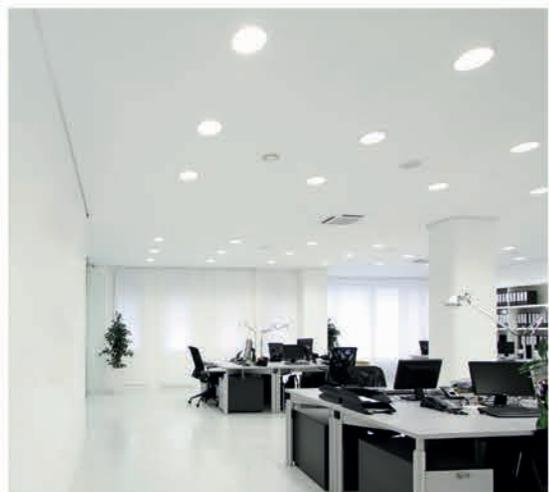
Noi sosteniamo i progetti di  
Brianza per il Cuore

**SIDE**<sup>®</sup>  
LIGHTING INSTRUMENTS

ILLUMINAZIONE TECNICA PER INTERNI ED ESTERNI

*Uomini e idee in continuo movimento*

[www.sidespa.it](http://www.sidespa.it)



SIDE SPA disponibile presso i distributori di materiale elettrico

# Save the date

## TORNA LA RUN DEL CUORE UNA GIORNATA DI SPORT E PREVENZIONE

È vero, mancano ancora cinque mesi, ma è bene iniziare a rispolverare le scarpe da corsa e ad allenare gambe e fiato, perché a settembre torna la Run del Cuore. La seconda edizione della marcia non competitiva promossa da Brianza per il Cuore si svolgerà domenica 24 settembre, all'interno degli appuntamenti della Giornata mondiale del Cuore.

A fare da sfondo alla partenza dei corridori sarà ancora una volta la Cascina San Fedele, all'interno del parco. Due i percorsi proposti per consentire a tutti di partecipare, neofiti ed esperti: uno da 5 e un altro da 10 chilometri. Per chi parteciperà al tragitto da 10 chilometri la partenza è fissata per le

**Domenica 24 settembre, una giornata destinata a diventare un vero e proprio evento della salute per la città di Monza e Brianza**



10 (iscrizioni dalle 8.30 alle 9.30), per gli altri la partenza sarà posticipata di un'ora (iscrizioni dalle 9.30 alle 10.30). La quota di iscrizione è di 10 euro, che serviranno a sostenere le attività dell'associazione.

Una giornata all'insegna dello sport ma anche del divertimento e, soprattutto, della prevenzione. Per tutta la mattinata, dalle 8.30 e fino alle 13, mentre gli atleti saranno impegnati con la corsa, i medici e i volontari

di Brianza per il Cuore saranno presenti con le ormai famose "Isole della salute". Qui sarà possibile controllare i fattori di rischio e verificare i livelli di colesterolo, glicemia. Inoltre si potranno eseguire cardiogrammi a campione e ricevere informazioni da parte dei medici e cardiologi in merito al rischio del fumo e all'ictus. Alla fine del percorso un medico analizzerà globalmente i dati di rischio rilevati. Nel pomeriggio spazio an-

che per i più piccoli con l'area bimbi e i gonfiabili e la presenza del corpo dei Volontari dei Vigili del Fuoco.

Uno stile di vita sano passa anche attraverso una corretta alimentazione. Per questo anche quest'anno sarà presente l'angolo del nutrizionista, accanto a quello di prevenzione dell'ictus e dell'infarto. Un punto di informazione prezioso per conoscere l'importanza della giusta alimentazione, i cibi amici della salute e quelli da limitare, i piatti giusti e quelli che è meglio eliminare dalla dieta, per cominciare, fin dalla tavola, a prendersi cura del proprio cuore.

Una giornata destinata a diventare un vero e proprio evento della salute per la città di Monza e per il territorio, realizzata grazie alla collaborazione con Banco Desio, Cam, Side, Shop Time, Unimec e Colmar e alla consulenza di Monza Marathon Team.

Tutte le info sulla giornata, il programma completo e le mappe dei vari stand, oltre che le iniziative messe in campo da Brianza per il Cuore sono disponibili sul sito dell'associazione: [www.brianzaperilcuore.net](http://www.brianzaperilcuore.net).

Sarah Valtolina

## Il CAM in corsa con Brianza per il Cuore

Il CAM di Monza rinnova il proprio sostegno a Brianza per il Cuore in occasione della Run, manifestazione pienamente allineata alla filosofia del centro, che da sempre organizza e promuove attività di prevenzione sanitaria mirate al benessere della persona.

Domenica 24 settembre la squadra di professionisti del CAM Medical Fitness (medici, preparatori atletici e fisioterapisti) sarà a disposizione dei podisti, offrendo informazioni e consigli, oltre che **test e valutazioni gratuiti**. In linea con gli obiettivi dell'associazione, lo scopo del **CAM Medical Fitness** è

quello di ottenere un effettivo miglioramento del proprio stato di salute e del proprio benessere, per ottimizzare i risultati agonistici o per trarre il massimo beneficio dall'attività fisica amatoriale svolta.

Piacevoli attività saranno proposte non solo ai corridori, ma a chiunque parteciperà a questa giornata speciale: alla scienza (i professionisti del CAM condurranno sessioni formative sul ruolo dell'attività motoria nella prevenzione e cura delle patologie cardiovascolari) si affiancherà il gusto. Famiglie e bambini saranno, infatti, coinvolti in una **merenda salutare**, per sensibilizzare grandi e piccini circa i principi di una sana alimentazione, e, quindi, di corretti stili di vita.

Il CAM di Monza da anni condivide le finalità di Brianza per il Cuore, in quanto perfettamente in linea con il percorso di educazione ai corretti stili di vita e di sviluppo di una maggiore consapevolezza del proprio stato di salute che da sempre la struttura sanitaria monzese promuove con l'obiettivo di costruire una diffusa "Cultura della Salute".

[www.cam-monza.com](http://www.cam-monza.com)



## Scopri i materassi per il sonno perfetto



LETTI - MATERASSI - RETI - GUANCIALI

**LISSONE**  
Viale Della Repubblica, 105  
Tel. 039 2145469  
[lissone.mb@dorelanbed.it](mailto:lissone.mb@dorelanbed.it)

**dorelanbed**  
I negozi dei tuoi sogni

# Le nuove linee guida della Società Europea di Cardiologia

## L'ATTIVITÀ FISICA SALVACUORE

Riprendendo le nuove Linee guida E.S.C. 2016\* per la prevenzione delle malattie cardiovascolari (PCV), presentate nell'ultimo numero, ci occuperemo dell'esercizio fisico aerobico che continua a essere considerato fondamentale soprattutto se eseguito con continuità (in particolare nuoto e jogging).

I messaggi chiave di questo capitolo sono contenuti nelle seguenti raccomandazioni:

- Una costante attività fisica costituisce un pilastro della PCV e contribuisce a ridurre la mortalità in generale e in particolare quella associata a Malattie Cardiovascolari (MCV).

- L'attività fisica mantiene "in forma" il corpo e migliora lo stato mentale.

- Le persone sedentarie andrebbero incoraggiate ad iniziare, gradualmente e con regolarità, un'attività fisica continuativa.

Si raccomanda, per gli adulti sani di tutte le età, un impegno di almeno 150 minuti la settimana d'intensità moderata o 75 minuti la settimana d'intensità aerobica vigorosa. In seguito, si può aumentare gradualmente l'esercizio fisico aerobico -d'intensità moderata - a 300 minuti la settimana, oppure a 150 minuti la settimana se d'intensità vigorosa.

L'attività fisica che produce i migliori risultati è la ginnastica aerobica che consiste in movimenti ritmici e ripetuti delle grandi masse muscolari (camminare, jogging, ciclismo, nuoto).

Gli esercizi dovrebbero essere effettuati nel corso di sessioni multiple giornaliere di almeno 10 minuti ciascuna, preferibilmente, 3/5 volte la settimana o quando possibile tutti i giorni.

Si è calcolato che eseguire regolarmente attività fisica aerobica può ridurre, sia nelle persone sane sia nelle persone con patologie cardiache, il rischio di contrarre/peggiore malattie cardiovascolari del 20-30% rispetto alla sedentarietà.

Al contrario, è stato dimostrato che uno stile di vita sedentario costituisce un importante fattore di rischio. Ulteriori importanti benefici, prodotti esercitando una prolungata attività aerobica giornaliera (60/90 minuti), sono rappresentati dal miglior controllo del peso corporeo, della pressione arteriosa, della tolleranza al glucosio e delle quantità di lipidi nel sangue (colesterolo e trigliceridi).

Per ottimizzare i benefici ottenuti durante una sessione di ginnastica, è importante la verifica del valore e della durata della massima frequenza cardiaca durante lo



svolgimento degli esercizi.

È importante tenere presente che le persone non allenate richiedono generalmente un più alto livello d'impegno per svolgere la stessa attività rispetto a chi pratica regolarmente sport. Pertanto, soprattutto, nel caso di adulti anziani o individui molto decondizionati, che iniziano a fare ginnastica, si consiglia di cominciare con una serie di 10-15 ripetizioni per ogni esercizio con una progressione che comprenda le seguenti fasi: riscaldamento, esecuzione, defaticamento e stretching. In questo modo si possono prevenire eventuali infortuni e/o problemi cardiaci.

Prima di passare ad attività più intense si dovrebbe programmare una valutazione

ne delle condizioni fisiche generali tramite un'accurata visita medica completata da un elettrocardiogramma (possibilmente sotto sforzo).

Uno stile di vita sedentario e inattività fisica colpiscono oltre la metà della popolazione mondiale. Praticare una regolare attività fisica è raccomandato per tutti, uomini e donne, come parte integrante di un sano stile di vita: qualsiasi attività è meglio di nessuna attività.

**Dr. Luciano Licciardello  
Comita Scientifico Brianza  
per il Cuore**

\* The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology 2016. "European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice". Eur Heart J. 2016;37:2315-81.



TI OFFRIAMO UMILTÀ, PASSIONE, ENERGIA E PRESENZA COSTANTE 7 GIORNI SU 7  
TI FORNIAMO LA BADANTE GIUSTA PER TE  
CI OCCUPIAMO DELLE TUE PRATICHE DI ACCOMPAGNAMENTO  
TI SUPPORTIAMO NELL'OTTENIMENTO DEI **BONUS REGIONALI**

*Ti supportiamo*

Portiamo la VITA nella tua vita  
e un raggio di gioia in più

PUOI CHIAMARCI QUANDO VUOI, SAREMO FELICI DI CONOSCERTI

Numero Verde

**800 19 40 99**

Monza - Via Medici, 19/A  
Merate - Vicolo Beneficio, 5 (Ambulatorio Medico)  
Triuggio - Viale Rimembranze, 5 (Ambulatorio Medico)

**EXPO**  
serramenti  
SERRAMENTI - INFISSI  
PORTE INTERNE - PORTE BLINDATE

**65%**  
di sgravio  
fiscale

**35%**  
di sconto  
reale

**CAMBIA  
I SERRAMENTI  
E VAI  
IN VACANZA!**

[www.exposerramenti.it](http://www.exposerramenti.it)

Acquistando un appartamento  
di infissi in pvc legno o legno alluminio  
fino ad esaurimento scorte



Via Cesare Battisti, 210 - SESTO SAN GIOVANNI (MI)

0283413662 - 3486803234

# Suggerimenti per l'attività fisica

## GRUPPI DI CAMMINO: LO SPORT IN COMPAGNIA

Sono gruppi di persone, di tutte le età, interessate a svolgere attività fisica e camminare in compagnia e con continuità, una o due volte la settimana, lungo un percorso urbano o extraurbano. Ci si incontra in un luogo definito in modo libero e gratuito, si fanno alcuni minuti di stretching, si inizia a camminare ... lentamente ... poi un po' più veloce ... poi ancora lentamente ... con stretching finale. I gruppi sono guidati dalle "Guide di Cammino (Walking Leader) interne al gruppo e appositamente addestrate dalla ATS Brianza. Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico. Si può camminare in tutte le zone della propria città, preferibilmente in quelle verdi. Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute, stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello

psicofisico. Gruppi di Cammino attivi a Monza: tutti i mercoledì dal 22 marzo al 28 giugno 2017 - ore 10,00 Cascina San Fedele Parco di Monza. La partecipazione è gratuita, basta recarsi all'appuntamento all'ora e nel luogo indicato.

Per informazioni: [www.comune.monza.it/it/servizi/Sport/gruppi-di-cammino/](http://www.comune.monza.it/it/servizi/Sport/gruppi-di-cammino/).

**L'obiettivo dell'iniziativa è l'adozione di sani stili di vita, con particolare attenzione al movimento fisico ... perché camminare regolarmente contribuisce a migliorare la tua salute ... e non solo ...**

## "ISTRUTTORI SALVACUORE" IN CORSA

Dieta e sport sono al primo posto per la prevenzione del rischio cardiovascolare. Ecco perché un team di 'istruttori salvacuore' rappresenterà la nostra associazione nelle principali gare podistiche della zona. Sono due dei nostri istruttori del corso BLS, Sergio e Giuseppe, che insieme a Nadia difenderanno i colori di Brianza per il Cuore.

La prima gara che ha visto la loro partecipazione

è stata la Stramilano della scorsa domenica 19 marzo. Gli atleti hanno corso sotto il sole di Milano preparandosi anche a competizioni sul territorio di Monza e Brianza. Tra le prossime date: il 2 aprile, per la Milano Marathon e il 28 maggio per l'ambitissima Monza-Montevicchio. E, ovviamente, il 24 settembre per la seconda edizione della 'Brianza per il Cuore Run'.

## NORDIC WALKING: LO SPORT PER TUTTI

Il nordic walking è una disciplina sportiva a cui negli ultimi anni si sta appassionando un numero sempre maggiore di persone. Si tratta di una camminata naturale alla quale viene aggiunta la spinta propulsiva degli arti superiori, mediante l'utilizzo di specifici bastoncini, coinvolgendo così il 90% della muscolatura del corpo.

Numerosi sono i benefici derivanti da una corretta e costante pratica del nordic walking:

- Miglioramento del sistema cardiocircolatorio: l'apertura e la chiusura della mano ad ogni passo, così come la corretta "rullata" del piede, stimolano la circolazione sanguigna e la funzione cardiaca.

- Riduzione del carico sulle articolazioni e miglioramento della postura: l'uso dei bastoncini aiuta a distribuire meglio il peso corporeo, ed è quindi indicato per chi ha problemi a schiena, ginocchia e caviglie; è particolarmente efficace per la riabilitazione in seguito a traumi.

- Tonificazione della muscolatura di tutto il corpo.

- Riduzione di stress e di tensioni emotive grazie al movimento fisico e alla possibilità di praticarlo all'aria aperta ed in gruppo.

- Può essere svolto ovunque: nei parchi cittadini, lungo le ciclabili, in spiaggia e in collina.

- E' economico, non ci sono limiti di età né di preparazione atletica.

Gli istruttori Prowalking, qualificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking, saranno presenti alla nostra Giornata Mondiale del Cuore, il 24 settembre, per condurvi al passo giusto in questa attività.

Per corsi e informazioni: [www.prowalking.com](http://www.prowalking.com).



# STUDIO DENTISTICO DR. FILIBERTO VAGO

Noi sosteniamo i progetti di  
Brianza per il Cuore



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

dal 1991  
Dentista  
in Monza

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](mailto:info@vago.it) - [www.vago.it](http://www.vago.it)



# Desio

## LA CARDIOLOGIA SI APRE AL TERRITORIO

Dietro le sigle (PRESST, PAI), i concetti (continuità ospedale-territorio), le normative (legge 23/2015 Evoluzione del Sistema Sanitario Regionale e relative delibere) ci sono uomini e donne impegnati a vari livelli a pensare, organizzare e realizzare il cambiamento dell'assistenza sanitaria e sociale (il welfare) nello scenario difficile e incerto che caratterizza il nostro tempo.

Da questa considerazione ci sembra utile partire per raccontare l'impegno che la ASST di Monza ha chiesto alla Cardiologia di Desio nella riorganizzazione dell'attività specialistica ambulatoriale cardiologica. Uno sforzo dietro al quale ci sono molte opportunità, in primo luogo quella di poter ripensare al nostro lavoro di medici e infermieri e riqualificarne il ruolo in un'epoca dove la riduzione oggettiva delle risorse pubbliche viene spesso vissuta come penalizzazione e mortificazione.

Al di là del contesto generale

questa pagina vuole raccontare le scelte pensate ed attuate per realizzare il miglioramento dell'attività specialistica a servizio dei cittadini. Il nostro primo passo è stato la riapertura degli ambulatori specialistici cardiologici sul territorio di competenza dell'ospedale: Cesano Maderno, Nova Milanese, Limbiate e in un futuro prossimo Muggiò, dove è possibile eseguire visite cardiologiche ed elettrocardiogrammi. Una parte di queste prestazioni sarà riservata ai pazienti dimessi dall'ospedale dopo un evento acuto cardiaco o un intervento di angioplastica sulle coronarie cercando di sperimentare una nuova modalità di accompagnare il paziente nel ritorno alla vita quotidiana.

Il fulcro di questo percorso è l'infermiere dell'ambulatorio di continuità ospedale-territorio.

Si tratta di una nuova figura professionale che accoglie, indirizza e segue nel tempo il paziente dopo la dimissione ospedaliera.



Una figura inedita che svolge un ruolo importante nella cura di questi pazienti, dall'organizzazione delle visite ed esami specialistici alla verifica dell'assunzione delle terapie, dall'educazione e informazione al controllo periodico del profilo di rischio del paziente (alimentazione corretta, interruzione del fumo, incremento dell'attività fisica...).

Un compito che ha le potenzialità non solo di facilitare il corretto utilizzo delle risorse sanitarie (eli-

minare visite ed esami inutili) ma anche di ridurre la probabilità di ricadute nella malattia cardiaca una volta superata la fase acuta.

Sul versante ospedaliero il nuovo modello di cura ci ha "costretto" a iniziare un percorso di revisione della gestione del processo di dimissione dall'ospedale.

Chi ha fatto l'esperienza di un ricovero sa che uno dei momenti critici dopo il superamento della fase acuta è l'uscita dall'ospedale spesso vissuta come un abbandono.

no.

Con il nuovo sistema al momento della dimissione il paziente, oltre all'appuntamento per un primo incontro presso l'ambulatorio di continuità assistenziale ospedale-territorio, riceve tutte le indicazioni per i mesi successivi: quali terapie assumere, quali obiettivi perseguire quali visite ed esami fare, quando e a chi rivolgersi per farli. In questo scenario il PAI (Piano di Assistenza Individuale), come è stato chiamato dal legislatore

# TERMOTECNICA MONZESE

## S.O.S CALDAIA-CLIMATIZZATORE?

Per informazione e assistenza

**039.2022220**

MANTENIAMO  
IL TUO COMFORT



Riscaldamento • Caldaie Murali  
Climatizzazione • Impianti Trattamento Acqua

sylber

OLIMPIA  
SPLENDID

Lamborghini  
CALORECLIMA

Joannes

IDRO-TEC

Ferrolì

Fer

elco

Ecoflam

ApenGroup  
aermaxline

TONONFORTY

Via Stucchi 62/17 • MONZA  
info@termotecnicamonzese.it  
www.termotecnicamonzese.it

Seguici su



Scarica le nostre app



Riscaldamento



Offriamo assistenza su impianti di riscaldamento essendo tra i protagonisti dello sviluppo tecnologico in questo settore che ha visto i moderni impianti di riscaldamento evolversi fino a garantire un alto livello di comfort abitativo.

Caldaie Murali



Il nostro servizio clienti garantisce la dovuta assistenza alle vostre caldaie domestiche, ma anche ad ogni caldaia murale installata all'interno di spazi industriali. Effettuiamo interventi su diversi marchi del settore.

Climatizzazione



Il nostro servizio si occupa dell'impianto di climatizzazione dalla fase della posa alla manutenzione post-vendita, contribuendo a mantenere la massima efficienza dell'impianto sia in termini di silenziosità che di risparmio energetico.

Impianti Trattamento Acqua



Siamo specialisti nel trattamento delle acque potabili, delle acque di scarico e di piscine. La nostra esperienza ci consente di intervenire per l'installazione di impianti ex-novo o per l'ammodernamento di impianti già esistenti.



re, non è altro che il "programma" di cura successivo a un ricovero ospedaliero. Si tratta di un nuovo modo di gestire la transizione dal ricovero al ritorno a casa, pensato anche per aiutare i Medici di Medicina Generale che continueranno a gestire in prima persona la cura del paziente ma che potranno contare sugli specialisti ospedalieri per una gestione governata e fluida delle visite e degli esami necessari dopo la dimissione.

E' una grande sfida alla quale

tutti, medici ed infermieri dell'ospedale e del territorio, sono chiamati a dare il loro contributo tenendo al centro dell'interesse unicamente la salute del paziente.

**Dr. Pietro Vandoni, Responsabile della Cardiologia di Desio**

**Dr. Daniela Basile, Responsabile dei Poliambulatori di Cesano Maderno e Nova Milanese**

**Dr. Fausto Avanzini, medico della Cardiologia di Desio**

# I nuovi servizi

## I POLIAMBULATORI DI CESANO MADERNO E NOVA MILANESE

A Cesano Maderno, in via San Carlo 2, aperto il primo Presidio Socio Sanitario Territoriale (Presst) della provincia, dedicato a tutto il territorio Brianza. È il nuovo servizio territoriale della Asst di Monza per realizzare una reale presa in carico dei pazienti fragili che dai comuni della Brianza accedono ai servizi ospedalieri, trasformando così una sede distrettuale in un Presidio, dove verrà potenziata la presenza specialistica ospedaliera, integrandola ai servizi socio-sanitari. Infatti, tutto il distretto si trasformerà in un Presst: aprirà infatti anche il servizio di care manager infermieristico, la nuova figura professionale che fungerà da punto di riferimento per l'assistito e da tramite con gli specialisti ospedalieri, e che prenderà in carico i pazienti cronici dimessi dal presidio ospedaliero di Desio, a partire dalle patologie cardiovascolari.

Dopo Cesano Maderno anche a Nova Milanese, è stato presentato il nuovo servizio di Care Manager infermieristico per la presa in carico dei pazienti cronici in dimissione dall'Ospedale di Desio, che permetterà di integrare l'attività dei medici di Medicina Generale con gli altri servizi già presenti sul territorio. La nuova figura del Care Manager darà la possibilità ai soggetti colpiti da malattie cardiovascolari di poter contare su un aiuto concreto. Di fatto, una volta dimesso, il paziente infatti non sarà più da solo, ma potrà avvalersi dell'aiuto di una figura professionale che lo contatterà telefonicamente e programmerà le visite e gli interventi specifici con l'ospedale di riferimento. La Brianza si riconferma territorio d'avanguardia per ciò che riguarda le innovazioni in campo medico. Attenzione, professionalità e assistenza al servizio dei pazienti. "Dal curare al prendersi cura" non è solo uno slogan, ma comincia ad essere un dato di fatto.

## IL CENTRO TAO AL SAN GERARDO

Spazi dedicati e un team di specialisti per la valutazione dei pazienti al rinnovato ambulatorio TAO (Terapia Anticoagulante Orale) che è stato trasferito presso il Nuovo Centro prelievi nella Palazzina Accoglienza del San Gerardo

L'attività ora viene ampliata, attivando una linea dedicata ai prelievi dei pazienti TAO dalle 10.30 alle 12, il lunedì e il giovedì, con disponibilità di emissione dei tagliandi dedicati ai pazienti TAO dalle 10.15.

È stato consolidato e potenziato un team di specialisti trasversali a diverse Strutture complesse, come quella di Ematologia e il Servizio Immunotrasfusionale per la validazione della terapia e la valutazione dei pazienti, mentre è stato predisposto, sempre presso la Palazzina Accoglienza, un ambulatorio specifico per la valutazione clinica dei pazienti nel pomeriggio.

Il potenziamento del servizio e l'incremento dell'attività permetterà di accogliere un numero sempre maggiore di pazienti con l'intento di tornare centro di riferimento regionale.

Azienda Informa a cura di SPM Monza Brianza

UN NUOVO APPUNTAMENTO



www.aledus.it

BENESSERE

## Creatività e alimentazione: le offerte di A.L.E.D.U.S. si moltiplicano

*Nuove attività al Centro di Discipline Bio-Naturali di via Solferino*

A.L.E.D.U.S. torna sulle pagine del Cittadino per un nuovo appuntamento alla scoperta della Tecnica di Bowen: una tecnica ancora poco conosciuta ma che sta iniziando a diffondersi, anche grazie all'attività del nuovo Centro di Discipline Bio-Naturali di via Solferino. Lì, al civico 4, a pochi passi dal centro storico, operatori certificati eseguono attività di osteopatia dolce per il benessere psico-fisico: l'Accademia Libera Espressione dell'Uomo Saggio nasce, infatti, dal desiderio di aiutare le persone a ritrovare il proprio equilibrio tramite attività formative, seminari di gruppo e trattamenti individuali. A tale scopo si sono unite le diverse competenze nell'ambito bio-naturale dei sette soci fondatori: hanno esperienze lavorative e percorsi di formazione differenti che si intrecciano e si integrano. Molteplici i benefici che

la Bowen, pilastro delle attività che si svolgono nel centro, regala a bambini e adulti. Apportando benefici alla circolazione, poi, genera un riequilibrio generale che migliora anche le condizioni del cuore. Ma la Bowen aiuta anche a correggere problemi posturali e disturbi del sonno, stati d'ansia e di insonnia.

A.L.E.D.U.S. però non è solo Tecnica di Bowen. È anche tante altre attività, tra cui i massaggi Shantala, lo Yoga e il Pilates Matwork, che vengono organizzate per piccoli gruppi di partecipanti (otto al massimo). Parecchie le novità in arrivo in via Solferino nelle prossime settimane. Come il labo-



Opera di Serena Viola in arte Ser  
"Cuore, passione, espansione"  
Tecnica mista su legno  
100x100x4 cm

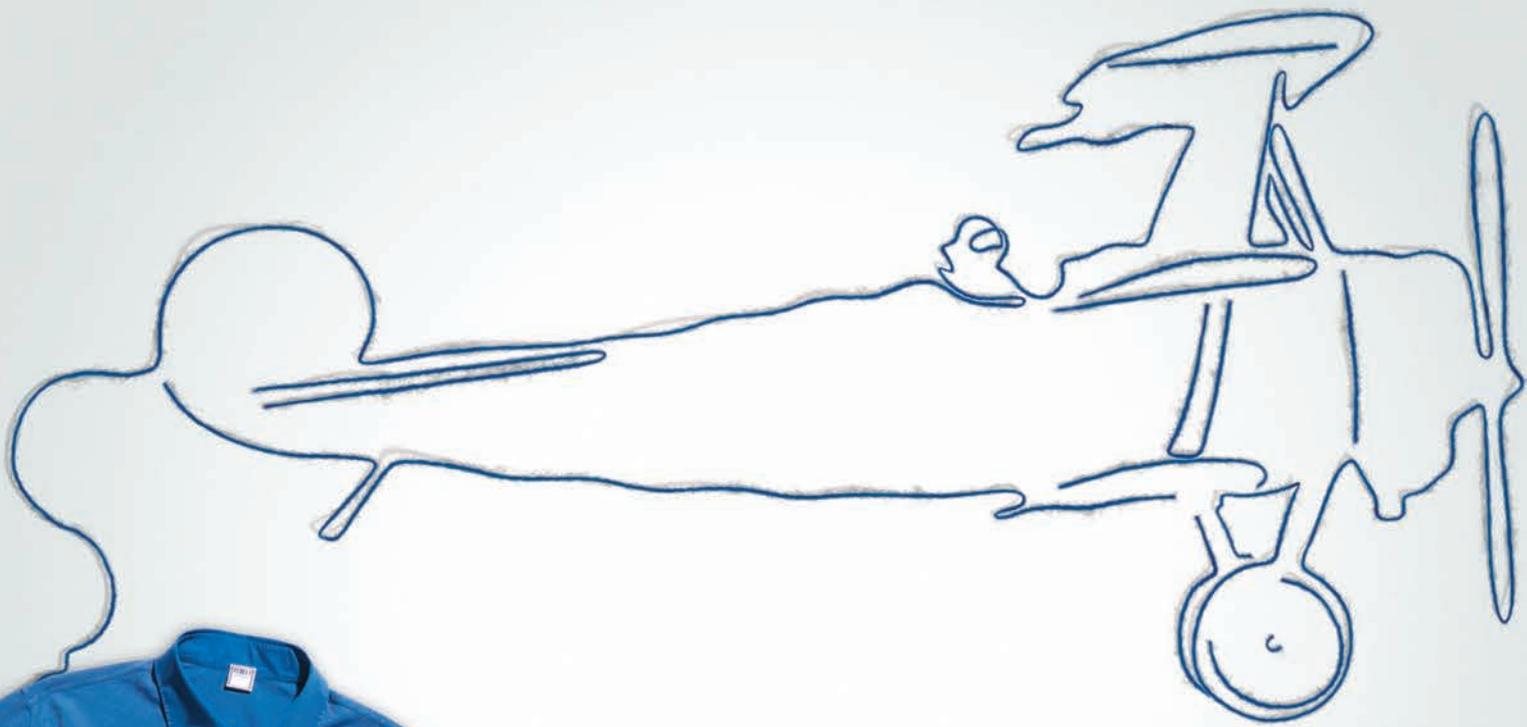
torio "Il tuo spazio libero", che spingerà i partecipanti a comportarsi proprio come degli artisti, all'interno di una realtà creativa libera da schemi. A condurre il laboratorio Maria Pia Ruta e Serena Viola in Arte Ser: in calendario cinque lezioni, iscrizioni entro il 25 aprile, per aiutare i partecipanti a esprimere una parte interiore spesso sopita, soffocata quotidianamente da pensieri e tensioni.

Al via nel mese di maggio anche un corso di cucina, a cura del divulgatore scientifico Emanuele Tomasello e dello chef Emanuele Belluschi. "Fame di conoscenza", corso teorico-pratico di corretta alimentazione, è strut-

turato in quattro moduli (Decalogo della corretta alimentazione; Carboidrati e fibre: integra con gli integrali; Proteine: non solo carne; Grassi: non tutto il grasso vien per nuocere), come quattro saranno le portate che si prepareranno e degusteranno in compagnia dello chef: l'alimentazione può essere sana, corretta e anche ricca di gusto. Provare per credere: iscrizioni entro il 18 maggio. Non mancano, poi, corsi di kinesiologia e di penna luminosa, oltre che numerosi seminari: l'elenco completo degli appuntamenti è disponibile sul sito [www.aledus.it](http://www.aledus.it) e sulla pagina facebook dell'Accademia.

**Info e contatti: 039 326196, [aledus@aledus.it](mailto:aledus@aledus.it)**

# FEDELI CASHMERE OUTLET



*Noi sosteniamo i progetti di  
Brianza per il Cuore*



**APERTO h. 10.00 / 19.00  
TUTTO L'ANNO • ANCHE LA DOMENICA**

**VIA CARNIA, 4 • MONZA • 039.2006903 • WWW.FEDELICASHMERE.COM**

# Qui Cardiocirurgia

## FERMARE IL CUORE PER OPERARE. COME È POSSIBILE?

La cardiocirurgia del terzo millennio è sicuramente molto differente da quella nata nella seconda metà degli anni '50: lo sforzo compiuto dai ricercatori e scienziati pionieri del tempo era equiparabile a quello di scienziati ed ingegneri della NASA che hanno consentito l'allunaggio. Così, come l'aver messo piede sulla Luna è stato trampolino di lancio per lo sviluppo di tecnologie sempre più sofisticate e all'epoca utopistiche, allo stesso modo i primi esperimenti sul bloccare e fermare il battito del cuore per periodi di tempo più o meno brevi durante una operazione al cuore hanno aperto la strada verso interventi cardiocirurgici sempre più complessi e con risultati sempre migliori.

Dietro ad ogni intervento chirurgico sul cuore ci sta sempre un cuore fermo, immobile, flaccido e freddo ma protetto e pronto a ripartire non appena ri-alimentato. Tutto ciò è possibile grazie alla somministrazione di un cocktail di sostanze che hanno la funzione di sostituire gli elementi vitali e alimentare il miocardio durante il periodo in cui questo viene "escluso" dalla circolazione sanguigna e quindi dalla normale via di nutrimento. Mentre si lavora sul cuore per confezionare



i bypass aorto-coronarici, sostituire o riparare una o più valvole, sostituire un tratto di aorta ascendente, il cuore viene messo in "letargo", ovvero a riposo così da ridurre al minimo lo stress metabolico e proteggere le cellule miocardiche dall'assenza di circolazione sanguigna. Questo è possibile grazie alla somministrazione di una cosiddetta solu-

zione cardioplegica (etimologicamente "che ferma il cuore") che lo protegge e lo mantiene senza danni anche se privato del normale flusso di sangue per periodi di tempo anche fino a tre ore.

Esistono diverse composizioni di soluzioni cardioplegiche che vengono utilizzate nei tantissimi centri cardiocirurgici del pianeta

(soluzioni cristalloidi, soluzioni ematiche), ma tutte si basano su alcuni principi fondamentali: 1) raffreddare il cuore fino alla temperatura di 4°C per rallentare ai minimi basali il metabolismo dell'organo durante il periodo in cui lo stesso deve rimanere immobile; 2) fornire ossigeno; 3) fornire elementi nutritivi; 4) somministrare potassio ad alte dosi per mantenere la cellula miocardica priva di contrattilità.

Una volta terminata la fase centrale dell'intervento chirurgico, viene ripristinata la circolazione sanguigna nel cuore e le cellule miocardiche riprendono a contrarsi consentendo al cuore di battere e pompare sangue in condizioni migliori rispetto ai giorni e mesi che hanno preceduto l'intervento chirurgico. Ogni giorno migliaia di cuori si fermano e poi riprendono a battere. Ed oggi tutto ciò accade con una estrema facilità, la stessa che i pionieri degli anni '50 ipotizzavano di raggiungere...tra un razzo e l'altro lanciati verso la Luna.

**Dr. Francesco Formica**  
Cardiocirurgia  
Ospedale San Gerardo

# Qui Neurologia

## ICTUS CEREBRI: PERCHÉ È IMPORTANTE LA DIAGNOSI PRECOCE?

L'ictus cerebrale si colloca tra le prime tre cause di morte nei paesi industrializzati e costituisce la principale causa di morte cardiovascolare in quasi tutti i paesi, compresa l'Italia. La sua gravità clinica varia notevolmente da forme con disturbi neurologici completamente reversibili a forme gravi con esiti neurologici permanenti.

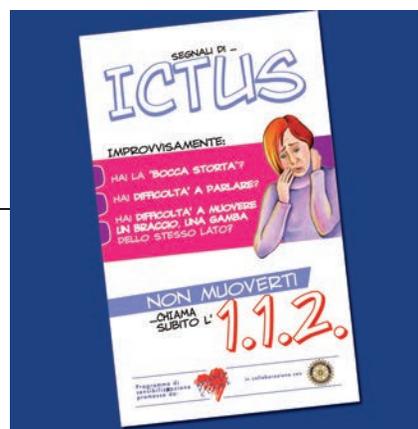
L'ischemia cerebrale è dovuta alla ostruzione da parte di un trombo di una arteria cerebrale con conseguente mancanza di

flusso in un distretto cerebrale.

### Cosa fare quando si sospetta un ictus?

Occorre riaprire nel più breve tempo possibile il vaso occluso per permettere a quella parte di tessuto non ancora morta di recuperare la funzionalità

Pertanto dall'esordio del disturbo neurologico (disturbo nella parola, perdita di forza o sensibilità a un braccio o gamba, deviazione della rima labiale) non bisogna perdere



Consigli tutili di allarme sulle card di Brianza per il Cuore

tempo e attivare rapidamente il 118.

Presso l'Ospedale San Gerardo il paziente attualmente accede in Pronto soccorso con codice ictus e rapidamente viene preso in carico dall'equipe del Pronto Soccorso composta dal medico internista e neurologo con attivazione di un percorso diagnostico preferenziale che permetta di effettuare nel

minor tempo possibile la terapia più efficace.

La terapia per sciogliere il trombo all'interno dell'arteria occlusa si chiama trombolisi venosa e consiste nel somministrare un farmaco per via endovenosa chiamato alteplase che può essere somministrato solo entro 4.5 ore dall'esordio dei sintomi.

Negli ultimi anni si è sviluppata una nuova terapia per l'ictus ischemico acuto: la trombectomia. I colleghi neuroradiologi interventisti dell'ospedale San Gerardo sono in grado di disostruire l'arteria cerebrale occlusa dal trombo con l'utilizzo di strumenti per via endovascolare. Tale procedura deve essere effettuata entro le 6 ore dall'esordio dei sintomi.

E' pertanto indispensabile che il paziente giunga il più presto possibile in Pronto soccorso poiché più precoce è il trattamento per sciogliere il trombo, tanto maggiori sono le possibilità di guarigione o di evitare esiti neurologici gravi.

Ricordate che il tempo è cervello!

**Dr. Patrizia Santoro**  
Neurologia Ospedale S.Gerardo

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

LA GIORNATA  
del  
**CUORE**

Conosci i tuoi valori di rischio cardiovascolare

OBIETTIVO WHF  
ENTRO IL 2025  
RIDUZIONE DEL  
**25%**  
DELLA MORTALITÀ  
PREMATURA DOVUTA  
A MALATTIE  
CARDIOVASCOLARI



### PROSSIMI APPUNTAMENTI

21 maggio 2017 • ARCORE  
24 settembre 2017 • MONZA  
8 ottobre 2017 • MUGGIO'  
15 ottobre 2017 • NOVA MILANESE  
29 ottobre 2017 • SOVICO

[www.brianzaperilcuore.org](http://www.brianzaperilcuore.org)

# Arresto cardiaco

## DIFFONDERE LA "CULTURA" DEL MASSAGGIO CARDIACO IN BRIANZA: OBIETTIVO VITALE.

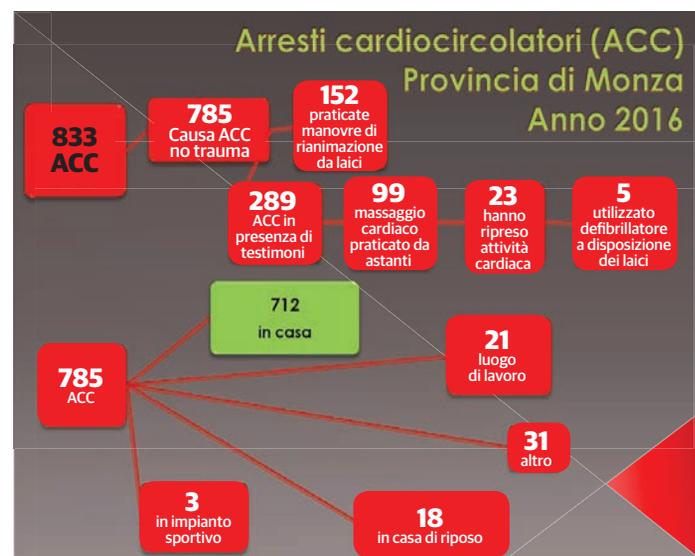
Nel 2016 in provincia di Monza e Brianza, il 118 ha registrato 2 arresti cardiaci al giorno per presumibile causa cardiaca per un totale di 785 casi.

Il 90 % di questi eventi si è verificato al domicilio e in circa il 40% dei casi in presenza di un familiare.

Per aumentare la probabilità di sopravvivenza di una persona colta da arresto cardiaco, è necessario che chi assiste a questo drammatico evento sappia: riconoscerne rapidamente i segni, contatti immediatamente il 112 e inizi il massaggio cardiaco. Nel 35% degli arresti avvenuti in presenza di testimoni, all'arrivo dei soccorsi, le manovre rianimatorie erano già state iniziate, segno che questa cultura incomincia ad emergere anche nella nostra provincia.

A questo risultato si è giunti grazie all'impegno di associa-

zioni, come Brianza per il Cuore, che operano sul territorio e che organizzano assiduamente corsi sul trattamento dell'arresto cardiaco con manovre di base e utilizzo del defibrillatore (corsi BLS/D). Questo ha consentito al 2% della popolazione della provincia di Monza e Brianza di partecipare a tale attività. Studi condotti negli Stati Uniti suddividono la diffusione della "cultura" delle manovre rianimatorie di base in base alle percentuali di soggetti che hanno partecipato ad un corso BLS/D rispetto al numero di residenti nell'area stessa. I livelli identificati sono stati tre: basso (0-1,3%) medio (1,4-4%) alto (4-15%). Rispetto a tale modalità di classificazione la nostra provincia si pone quindi ad un livello medio. Stiamo andando nella direzione giusta, ma non è sufficiente. Negli Stati del Nord Europa la percentuale di formazione è attualmente del



15%. Si è arrivati a tale risultato grazie ad una campagna formativa su questa problematica durata ben 10 anni. La sopravvivenza in queste regioni è passata dal 10%, pari a quella registrata nella nostra

area, all'attuale 30%. Questo è stato possibile anche grazie all'introduzione dell'insegnamento del massaggio cardiaco fra le discipline della scuola dell'obbligo e nei corsi per il conseguimento della patente

di guida. Se ciò avvenisse anche in Brianza, dei 289 casi di arresto cardiaco verificatisi in presenza di un familiare nel 2016, la sopravvivenza attesa non sarebbe più di 28 bensì di 86 persone. A testimonianza di quanto sia importante la diffusione di questa cultura, vi riporto quando successo negli impianti sportivi. In questi luoghi la presenza del defibrillatore e quindi di personale addestrato al suo utilizzo e alle manovre rianimatorie, è previsto per legge. Qui nel precedente anno tre episodi di arresto cardiaco si sono verificati. In un caso il DAE è stato utilizzato nei restanti due solo le manovre rianimatorie sono state prestate. In tutti e tre i casi il cuore dei pazienti giunti in pronto soccorso ha ripreso a battere.

**Dr. Maurizio Migliari**  
Resp. U.O.S. AAT 118  
Monza e Brianza-AREU

### BATTESIMI



### COMUNIONI



### CRESIME



### MATRIMONI



TRE LOCATION DOVE ORGANIZZARE I VOSTRI EVENTI, BANCHETTI, RICORRENZE SPECIALI E CERIMONIE

Personalizziamo proposte in funzione del vostro budget:  
menù a buffet, rinfreschi, aperitivi, pranzi e cene

Scegli il ristorante che preferisci e contattaci per la richiesta del tuo preventivo!



RISTORANTE  
MEDITERRANEO



CORSO COMO  
RESTAURANT 52



Taverna  
dei sapori

Via A. Manzoni, 99 • Cesano Maderno (MB)  
T. 0362.64.40.300 • www.ilristorantemediterraneo.it

Corso Como, 52 • Limbiate (MB)  
T. 02.99.67.002 • www.corsocomo52.it

Viale Lombardia, 76/78 • Monza (MB)  
T. 039.27.28.33.00 • www.latavernadeisapori.it

# Arresto cardiaco

## LA RISPOSTA DI BRIANZA PER IL CUORE

La richiesta è arrivata dall'Unità operativa di Cardiologia del San Gerardo e Brianza per il Cuore si è attivata subito. Si concretizza così, con il contributo di Mitsubishi Electric, la donazione di un manichino che verrà utilizzato per le esercitazioni pratiche di rianimazione cardiopolmonare e arresto cardiaco e per le prove di defibrillazione.

Il manichino verrà utilizzato quotidianamente dagli infermieri di Cardiologia, Cardiocirurgia e dell'Unità Coronarica per ripetere gli esercizi e mantenere l'allenamento alle manovre rianimatorie. Lo stesso permetterà inoltre di simulare situazioni di emergenza in cui stimolare la sinergia tra i componenti dell'equipe assistenziale, medici, infermieri, operatori socio sanitari.

“L'arrivo di questo manichino ci darà la possibilità di costruire percorsi meno complicati dal punto di vista organizzativo, au-

mentando al contempo il livello di efficacia delle operazioni- ci racconta il dott. Achilli- Il S. Gerardo è uno dei pochi ospedali che ha cominciato vent'anni fa ad utilizzare un sistema di allerta dell'emergenza per l'arresto intraospedaliero. Anche per questo abbiamo raggiunto grandissimi risultati, che ci sono stati riconosciuti persino all'estero. Una delle riviste di cardiologia più importanti a livello europeo, ha pubblicato infatti i dati relativi agli ultimi cinque anni sull'arresto cardiaco qui al S. Gerardo.

“Il sostegno ai territori che ospitano i nostri insediamenti è una parte centrale dei nostri programmi di Responsabilità Sociale e della mission dell'intero Gruppo Mitsubishi Electric - aggiunge Elena Tagliani, di Mitsubishi Electric filiale italiana con sede ad Agrate Brianza -. La donazione di oggi è solo il più recente progetto che abbiamo realizzato con l'Associazione



Brianza per il Cuore; sono infatti ormai diversi anni che crediamo e sosteniamo con entusiasmo le loro iniziative”.

Quest'ultima donazione si



aggiunge alle recenti tre importanti postazioni della città (il Duomo, la Villa Reale, la Biblioteca Civica) che sono state cardioprotette con la donazione del



defibrillatore e l'addestramento che si è appena concluso di personale sempre reperibile in loco.

Grazie di cuore a questi nuovi “Cittadini Salvacuore”.

## POLITERAPICO POLIDIAGNOSTICO

DIAGNOSI E PREVENZIONE



## POLITERAPICO - POLIDIAGNOSTICO

Direttore Dott. GIOVANNI RECHICHI - SPECIALISTA RADIOLOGO

**RISONANZA MAGNETICA SIEMENS "APERTA" TOTAL BODY  
PER CLAUSTROFOBICI E OBESI 1,5 TESLA**

**RISONANZA MAGNETICA PHILIPS 1,5 TESLA**

### RADIOLOGIA

Mammografia • Radiologia Generale • Moc • Opt  
Tac arcate dentarie ConeBeam

**Consegna immediata CD e successivo invio referto via mail**

**ECOGRAFIA (Consegna immediata esame refertato)**  
5 ecografi digitali per indagare tutti i distretti corporei

**ECOCOLORDOPPLER (Consegna immediata esame refertato)**  
Cardiaco • TSA • Arti

**MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA (15 fisioterapisti in 500 mq dedicati)**  
Tecar • Rieducazioni motorie • Massaggi curativi • Tens • Ionoforesi • Ultrasuoni • Radar  
Laser CO<sub>2</sub> • Terapia ad Onde d'urto • Osteopatia • Diodinamiche • Elettrostimolazioni  
Magnetoterapie • Idrokinesiterapie in piscina • Linfo drenaggio con onde sonore

**POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO (45 professionisti in 11 ambulatori)**  
Angiologia • Cardiologia (ECG - Holter) • Fisiatria • Oculistica (OCT) • Dietologia  
Dermatologia (Asportazione verruche) • Ortopedia (infiltrazioni) • Endocrinologia  
Otorinolaringoiatria • Ostetricia-Ginecologia (Pap Test) • Urologia • Reumatologia  
Neurologia (EMG) • Neurochirurgia

**ANALISI MEDICHE:** Prelievi lunedì-venerdì dalle 7.45 alle 9.00

**PROSSIMA APERTURA ODONTOIATRIA CONVENZIONATA S.S.N.**

MONZA - Via Borgazzi, 87/B - Tel. 039 2103560 r.a.  
www.politerapico.it - info@politerapico.it  
Orario continuato: 07:30-20:00 / SABATO 08:00-12:30

Convenzionati  
con il Servizio Sanitario  
Nazionale



**La tua impresa è sicura?  
Richiedi il **check-up gratuito**.  
Prenotalo subito con una mail a [info@sostera.it](mailto:info@sostera.it)**

## Nuove divisioni nel Gruppo Sostera

Il gruppo Sostera, nasce dall'unione di due realtà consolidate nel mondo della consulenza e dei servizi: il Gruppo SALT fondato da Marco Pieri, direttore generale di Sostera ed ECOCONSULTING una società che si occupa di consulenze ambientali, controlli e ispezioni, ideata da Giampietro Parma, presidente del gruppo Sostera.

Sostera, per rispondere alle esigenze della clientela ha aperto nuove filiali e sedi operative ed eroga servizi in tutte le regioni italiane. Nel corso degli anni, inoltre, ha continuato ad ampliare la gamma delle proprie competenze - sempre mantenendo l'eccellenza garantita dai soci fondatori - e ha organizzato la sua struttura in Divisioni specifiche per permettere l'erogazione di servizi di consulenza nei vari settori.

Le Divisioni principali del gruppo Sostera:

**1. Divisione SAFETY:** per tutti i

riferimenti cogenti in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro, con particolare attenzione alla redazione della documentazione obbligatoria, delle misurazioni strumentali e agli obblighi connessi al ruolo di RSPP.

**2. Divisione TRAINING:** per tutti gli adempimenti legati alla Formazione. È possibile frequentare i corsi presso aule "multi azienda", in sessioni dedicate dal Cliente o in formazione a distanza (ove previsto dalla normativa vigente), tramite la piattaforma esclusiva **SAFE-learning**.

**3. Divisione MEDICINE:** per tutti gli adempimenti legati all'incarico di Medico Competente: gestione e scadenze del servizio di Sorveglianza Sanitaria, visite periodiche di idoneità alla mansione e visite specialistiche di Secondo Livello.

**4. Divisione SYSTEM:** per la fornitura, l'installazione, la verifica e la manutenzione di ogni tipo di impianto antincendio fisso e mobile, prodotti antinfortunistici, segnaletica e cartellonistica, materiale sanitario e presidi igienici. Le certificazioni Sostera permettono di installare ex novo o di perfezionare gli impianti elettrici, idrici e di climatizzazione, con l'obiettivo di tutelare la salute e l'igiene nei luoghi di lavoro.

**5. Divisione ENERGY:** per mettere a disposizione del Cliente un servizio in grado di identificare le aree di intervento e le soluzioni migliorative più adatte in termini tecnici e tecnologici perseguendo l'obiettivo di sostenibilità energetica ed economica.

**6. Divisione FOOD:** per tutti gli adempimenti legati al D.Lgs. 193/07 - HACCP, in relazione alla gestione della corretta prassi igienica e alla rintracciabilità del

Lotto nel ciclo produttivo, alle Certificazioni di Prodotto e di Filiera.

**7. Divisione CONSULTING:** per tutti gli adempimenti legati al D.Lgs. 196/03 - Privacy, D.Lgs. 231/01, Antiriciclaggio, Consulenza strategica - Marketing - Finanza - Coaching Aziendale, alle Certificazioni ISO 9001, ISO 13485 e ISO 17025, alla marcatura CE, all'analisi dei processi, all'interpretariato, alla gestione di congressi/Fiere/Convegni, alle traduzioni da e verso qualsiasi lingua, all'expediting, alle attività di ispezione e controllo e alle analisi merceologiche.

**8. Divisione ECO:** per tutti gli adempimenti legati alla valutazione dell'impatto ambientale di un sito produttivo, alla verifica della corretta gestione dei rifiuti e alla loro valorizzazione.

**9. Divisione TECHNOLOGY:**

per mettere a disposizione un servizio di consulenza mirato, capace di dipanare le complicate sfaccettature del mondo IT offrendo assistenza, progettazione ex-novo o ristrutturazione delle strutture.

**10. Divisione FACILITY:** per gestire processi ed erogare servizi per i Clienti che hanno deciso di esternalizzare attività che non costituiscono il proprio core-business. Organizzata, flessibile e munita di competenza specifica, Sostera è la risposta ottimale a tutte le diverse esigenze, assicurando il miglior approccio industriale per la gestione delle attività e dei relativi costi.

Per il 2017 il Gruppo Sostera propone un check-up gratuito aziendale perché le aziende devono rispettare numerosi obblighi di legge in ambito di sicurezza, ambiente e qualità. Conoscerli è il primo passo verso un futuro competitivo e all'avanguardia.

## SEDI

### DIREZIONE VIMERCATE (MB)

Via J.F. Kennedy, 19 - 20871  
Tel. 039 6614248  
[direzione@sostera.it](mailto:direzione@sostera.it)

### LOMBARDIA CORNATE D'ADDA (MB)

Via Berlinguer, 17/a - 20872  
Tel. 039 6095442  
[segreteria.lombardia@sostera.it](mailto:segreteria.lombardia@sostera.it)

### LAZIO ROMA

Via Valle Corteno, 75 - 00141  
Tel. 06 37518234  
[segreteria.lazio@sostera.it](mailto:segreteria.lazio@sostera.it)

### VITERBO

Via della Sapienza, 9 - 01100  
Tel. 0761 1916106  
[segreteria.viterbo@sostera.it](mailto:segreteria.viterbo@sostera.it)

### ABRUZZO RAIANO (AQ)

Corso Garibaldi, 61 - 67027  
Tel. 0864 773407  
[segreteria.abruzzo@sostera.it](mailto:segreteria.abruzzo@sostera.it)

### PIEMONTE RIVOLI (TO)

Corso IV Novembre, 37 - 10098  
Tel. 011 8240328 - 011 8290329  
[segreteria.piemonte@sostera.it](mailto:segreteria.piemonte@sostera.it)

### RIVAROLO CANAVESE (TO)

Via Gallo Pecca, 22 - 10068  
Tel. 0124 428122  
[segreteria.rivarolo@sostera.it](mailto:segreteria.rivarolo@sostera.it)

### SARDEGNA OLBIA (OT)

Centro Commerciale Damasco (2°P)  
Via Goffredo Mameli, 62/B - 07026  
Tel. 0789 1781697  
[segreteria.sardegna@sostera.it](mailto:segreteria.sardegna@sostera.it)

### VENETO PADOVA

Via Savonarola, 217 - 35137  
Tel. 049 8235838  
[segreteria.veneto@sostera.it](mailto:segreteria.veneto@sostera.it)

### CALABRIA CATANZARO

Corso Mazzini, 1 - 88100  
Tel. 800096155  
[segreteria.calabria@sostera.it](mailto:segreteria.calabria@sostera.it)

# Qui nutrizione

## A TAVOLA CON GUSTO MA.... SENZA GRASSI!

I grassi o lipidi costituiscono una considerevole forma di energia e garantiscono la struttura del nostro organismo. Vengono ingeriti con gli alimenti, rimangono a lungo nello stomaco e nell'intestino perché il loro processo di digestione è lento; una volta assorbiti passano nel sangue e da qui quelli in eccesso (cioè quelli non utilizzati a fini energetici) si depositano nel tessuto adiposo.

Esistono grassi saturi (burro, lardo, strutto, margarina) e insaturi (olio di oliva, oli vegetali, grassi contenuti nei pesci), inoltre i grassi si possono dividere in visibili (tutti i precedenti) e invisibili (quelli contenuti in carne, formaggi, affettati, uova).

Le dislipidemie sono condizioni cliniche caratterizzate da un aumento di colesterolo e trigliceridi e questo può portare ad aterosclerosi, aumento del rischio cardiovascolare (ictus, infarto) e possibili pancreatiti (infiammazione acuta del pancreas): in Italia il 21% degli uomini ed il 23% delle

donne sono dislipidemiche. Il rischio cardiovascolare aumenta ulteriormente se un paziente dislipidemico ha anche altri fattori di rischio associati, come ipertensione, obesità, diabete, fumo di sigaretta.

I lipidi introdotti con la dieta sono perlopiù colesterolo e trigliceridi ed il loro apporto rappresenta 1/3 dell'apporto calorico globale.

Le dislipidemie possono essere anche familiari oppure essere secondarie ad alcune malattie quali per esempio, epatopatie, insufficienza renale, ipotiroidismo, obesità, ma possono essere presenti in situazioni fisiologiche quali la gravidanza, o conseguenti ad assunzione di alcuni farmaci come estrogeni, diuretici tiazidici e glucocorticoidi.

I valori desiderabili di colesterolo nel sangue sono inferiori a 200 mg/dl, valori tra 200 e 240 vengono considerati borderline, sopra 240 si parla di ipercolesterolemia. Importante valutare però anche il colesterolo "cattivo" (LDL colesterolo) e si può fare mediante la formula di Friedwald:

ALIMENTI	DA EVITARE	DA CONSUMARE CON MODERAZIONE
Latte e derivati	Latte e yoghurt intero, panna, mascarpone, formaggi grassi-stagionati	Formaggi freschi o a basso contenuto di grassi (massimo 2 volte/settimana), latte e yoghurt parzialmente scremato
Pesce	Fritture, anguilla, molluschi, crostacei, frutti di mare	Tonno e salmone in scatola, sott'olio
Carni	Grasse, frattaglie, impanate, oca, selvaggina	Bianche, magre (3-4 volte/settimana)
Salumi	Salame, mortadella, lardo, pancetta, coppa, cotechino, salsiccia, zampone, wurstel	Prosciutto crudo, cotto (sgrassati), bresaola, affettati di pollo e tacchino (2 volte/settimana)
Condimenti	Burro, lardo, strutto, margarina, salse grasse (tipo maionese, salsa cocktail), besciamella	Olio di oliva, oli vegetali, senape, ketchup, besciamella "light"
Uova	Pasta all'uovo, uova fritte	2 uova ogni 15 giorni
Frutta	Avocado, cocco	Qualsiasi tipo di frutta (2-3 porzioni al giorno)
Prodotti da forno e dolci	Brioche dolci e salate, crackers, frollini, biscotti farciti, creme, gelati, tramezzini, torte confezionate, sciropi, pane all'olio, salatini, focacce, pizzette	Sorbetti o gelati alla frutta, meringa, torrone, torte "light", Pizza margherita o alle verdure ogni 15 giorni
Bevande	Superalcolici e bibite gassate dolci, birra	Vino rosso (100 ml per l'uomo e 50 ml per la donna al di)

### ALTRI CONSIGLI

Evitare di consumare verdure o patate o altre preparazioni (carne) fritte  
Aumentare il consumo di fibre (pasta o pane integrale, legumi)  
Aumentare il consumo di pesce  
Introdurre una porzione piccola di frutta secca  
Correggere l'eccesso ponderale  
Correggere le abitudini sedentarie (almeno 30 minuti di camminata veloce al giorno)

Colesterolo totale - (HDL colesterolo - Trigliceridi/5).

Per quanto riguarda i trigliceridi i valori desiderabili sono inferiori a 150 mg/dl, tra 200 e 499 si parla di valori elevati e sopra i 500 di valori molto elevati.

Un'alimentazione corretta e l'attività fisica sono il primo passo per la cura delle dislipidemie.

**Dr. Cristina Rocco,**  
responsabile Centro  
Disturbi della Nutrizione

## SALSA TZATZIKI

### Ingredienti

(dosi per 3 persone)  
200 g di yoghurt magro  
1/2 cetriolo  
1/2 spicchio d'aglio  
foglie di menta  
pepe nero  
1 cucchiaino di pepe di cayenne

### Procedimento

Sbucciare il cetriolo e tagliarlo a cubetti molto piccoli, mettere in una ciotola lo yoghurt, aggiungere i cubetti di cetriolo, le foglie di menta, il pepe e l'aglio spremuto. Mescolare bene, coprire con la pellicola trasparente e conservare in frigorifero. Questa salsa è ideale per: verdure, sformati, carni e pesci.



## TORTA ALLO YOGURT "LIGHT"

### Ingredienti

(per questa torta si usa come misura un vasetto di yogurt vuoto)  
3 uova intere  
1 vasetto di zucchero  
2 vasetti di farina 00  
1 bustina di lievito  
1 vasetto di yogurt magro alla frutta

1 cucchiaino di olio di semi  
essenze aromatiche (vaniglia, limone, arancio a scelta)  
2 pere a cubetti (o frutta a piacere)



### Procedimento

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, lo yogurt, l'olio, la bustina di lievito, l'essenza aromatica e la frutta sbucciata tagliata a cubetti. Mettere in una teglia foderata con carta forno e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.



ABBIGLIAMENTO UOMO *dal 1998*



Via Cairoli ang. Corso Milano 38  
20900 Monza • Tel/Fax 039 327293 • francoefranco98@gmail.com  
[www.francoefranco.it](http://www.francoefranco.it)

franco & franco monza

Noi sosteniamo i progetti di  
Brianza per il Cuore

# Conosciamo il nostro cuore

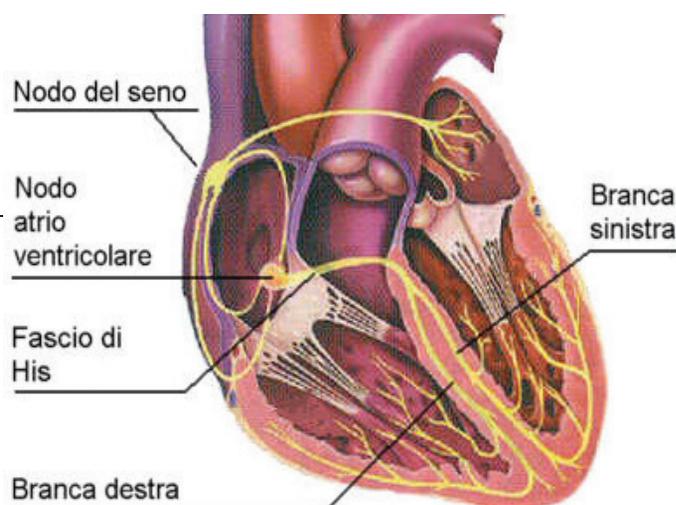
## IL TESSUTO DI CONDUZIONE, OVVERO PERCHÉ BATTE IL CUORE

Il muscolo cardiaco è un sistema formato da cellule differenti dai muscoli che ci permettono di muoverci. Le sue cellule sono capaci di contrarsi autonomamente senza alcuno stimolo del cervello: potenzialmente il cuore, se nutrito, potrebbe continuare a battere anche fuori dall'organismo che lo ospita. L'attività contrattile inizia come attività elettrica e diventa poi un movimento ordinato di miofibrille intracellulari a produrre la contrazione della cellula miocardica, e, sulla larga scala, del cuore in tutt'uno. Ma se ogni cellula miocardica può produrre una contrazione autonoma risulta necessario che vi sia un direttore d'orchestra che coordini l'attività di tutte le singole cellule a contrarsi simultaneamente, come un insieme di strumenti a suonare insieme per produrre una sinfonia. Per questo motivo vi sono altre cellule muscolari differenziate per costituire dei "fili elettrici" capaci di condurre l'impulso a distanza diffondendo l'ordine di contrarsi a

tempo: questo sistema di miocellule è chiamato tessuto di conduzione.

All'origine del tessuto di conduzione vi è una zona preposta a produrre un impulso cadenzato con una frequenza modulabile secondo l'attività del corpo, ovvero che possa aumentare il numero di contrazioni durante attività (ad esempio durante una corsa) e ridurle a riposo (ad esempio la notte). Tale zona, detta nodo seno-atriale, è posizionata nell'atrio destro ed è il vero e proprio direttore d'orchestra che governa il comportamento del nostro cuore. Gli impulsi prodotti (normalmente a riposo con una frequenza tra 60 e 100 impulsi al minuto) diventano così contrazioni, e battiti udibili dall'esterno del torace.

Per essere funzionante tale impulso deve trovare fili elettrici sani, che lo portino senza ritardi contemporaneamente a tutte le zone del miocardio, dagli atri ai ventricoli. Così, percorrendo le vie di conduzione dell'atrio destro potrà giun-



gere ad un'altra zona "intelligente" di controllo detta nodo atrioventricolare posta a lato della valvola tricuspide ed essere trasmesso attraverso il fascio di His e le fibre del Purkinje a raggiungere i ventricoli attraverso una branca destra ed una branca sinistra.

Questo sistema manifesta le sue fragilità quando le fibre di conduzione invecchiano, non funzionando più come si deve e manifestando blocchi di conduzione più o meno gravi. L'effetto patologico maggiore si manifesterà se, non conducendo tutti gli impulsi prodotti, il cuore riceverà solo alcuni degli stimoli a contrarsi, esitando in bradicardie patologiche da blocco. Per curare tali patologie il cardiologo dovrà aggiungere fili elettrici nuovi o magari un nuovo direttore d'orchestra: il pacemaker, ovvero una macchina che produca impulsi da distribuire ad atri e ventricoli.

Altre patologie del sistema di conduzione sono aritmie quali le tachicardie parossistiche e la fibrillazione atriale, in cui stimoli originati o condotti in modo patologico interferiscono con il normale funzionamento cardiaco.

**Dr. Davide Corsi**  
UOC Cardiologia  
A.O. San Gerardo

CONOSCI I TUOI VALORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE...

visita

*Le isole della salute*

...E IMPARA A CONTROLLARLI

ti aspettiamo a

LA GIORNATA  
del  
**CUORE**

[www.brianzaperilcuore.org](http://www.brianzaperilcuore.org)

Officina  
**G. Calloni**

OFFICINA E VENDITA: Via R. Sanzio, 8  
MONZA  
Telefono 039.386144 - 335.458321



**SERRAMENTI ALLUMINIO, LEGNO E PVC**  
certificati per il recupero fiscale del 65%

**PORTE BLIDATE**  
**SERRAMENTI IN ALLUMINIO**  
**INFERRIATE DI SICUREZZA**

Lavori in ferro - Serramenti avvolgibili  
Tapparelle di sicurezza

Motorizzazioni di: serrande, cancelli, tapparelle

**CORTI**

CALZATURE - PELLETERIA



Dal 1946 produciamo e vendiamo calzature  
per ogni occasione.

Una cura particolare è riservata al settore  
"cerimonia"

Via Catalani, 10 - GIUSSANO - Tel. 0362.861648  
[www.corticalzature.it](http://www.corticalzature.it)

SAVE THE DATE

24 settembre 2017

PARCO DI MONZA (Cascina San Fedele)

BRIANZA PER  
IL CUORE  
RUNIscriviti subito su [www.brianzaperilcuore.org](http://www.brianzaperilcuore.org) • [www.mysdam.net](http://www.mysdam.net)  
Ai primi iscritti in regalo una maglietta tecnica

Conosci i tuoi valori di rischio cardiovascolare

PROSSIMI APPUNTAMENTI  
IN BRIANZA

21 maggio 2017 • ARCORE

24 settembre 2017 • MONZA

8 ottobre 2017 • MUGGIO'

15 ottobre 2017 • NOVA MILANESE

29 ottobre 2017 • SOVICO

Aggiornamenti e programmi su  
[www.brianzaperilcuore.org](http://www.brianzaperilcuore.org)I vantaggi della  
Special CARDsocio 2017:  
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.Le agevolazioni in vigore al momento  
dell'utilizzo sono visibili  
su [www.brianzaperilcuore.net/soci](http://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  
STUDIO Massoterapia - kinesiologia - idroterapia -  
drenaggio linfatico manuale, Vimercate  
THERAPOLIS Centro Diagnostico, Lesmo  
CENTRO MEDICO RISANA, Muggio'  
CENTRO MEDICO TORRI BIANCHE, Vimercate  
FISIOMEDICA, Villasanta

## Outlet &amp; Factory Store

COLMAR Outlet, Monza  
FEDELI CASHMERE Factory Store, Monza  
AZ. AGR. PARADISONE, Montalcino  
SHOPTIME Outlet, Vimercate  
Enoteca CATTANEO, Carate Brianza

## Shopping col Cuore

FRANCO &amp; FRANCO Abbigliamento Uomo, Monza

## Ristoranti e Alberghi

Albergo Ristorante SANT'EUSTORGIO, Arcore  
Ristorante SAINT GEORGES PREMIER, Monza

## Medical and Fitness Shop

ORTOPEDIA PIROLA, Monza  
DORELANBED area notte, Lissone  
Ottica RIGA/BRANDINALI, Monza  
PARAFARMACIA FROSI, Monza

## Palestre e associazioni sportive per l'attività fisica

MAMETE Sport & Fitness Center, Monza  
IRON FIT discipline Combat, Monza

## Assicurazioni

CESANA ASSICURATORI, Lissone

"DIVENTA  
CITTADINO SALVACUORE"  
CORSO GRATUITO BLS/DA PER I SOCI  
Impara in poche ore le manovre salvavita  
di Rianimazione CardioPolmonare  
e l'uso del DefibrillatoreREGISTRATI SUBITO ALLA NEWSLETTER SU [WWW.BRIANZAPERILCUORE.ORG](http://WWW.BRIANZAPERILCUORE.ORG)  
POTREMMO INFORMARTI SUI PROGETTI IN CORSO

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

Associazione Brianza per il Cuore - Via Pergolesi, 23 (Villa Serena) 20900 Monza (MB) - Tel. 039.2333487 - [brianzaperilcuore@asst-monza.it](mailto:brianzaperilcuore@asst-monza.it)QUESTO È IL GIORNO  
IN CUI HAI DECISO DI NON  
RISPONDERE AL TELEFONO...FAI ANCHE TU DELL'AVVENTURA LA TUA ROUTINE. CON I JEEP. FREEDOM DAYS.  
JEEP. CHEROKEE TUA CON JEEP. FREE A INTERESSI ZERO. OGGI PAGHI 19.950€, NESSUNA RATA PER 2 ANNI  
E POI SEI LIBERO DI RESTITUIRLA.OGGI CON FCA BANK PUOI APRIRE CONTO DEPOSITO ONLINE: SCOPRI I TASSI VANTAGGIOSI CHE TI OFFRE SU [contodeposito.fcabank.it](http://contodeposito.fcabank.it)TAN 0 %  
TAEG 1,48 %  
Es. di finanziamento su Cherokee 2.0 Longitude. Prezzo Listino € 40.150 (IPT e contributo PFU esclusi) Anticipo € 19.950, 25 mesi, no rate mensili intermedie, Rata Finale Residua dopo 24 mesi pari al Valore Garantito Futuro € 17.912 (da pagare se il Cliente intende tenere la vettura), per un totale prezzo promozionato della vettura nell'esempio di € 37.862 (IPT e contributo PFU esclusi). Importo tot. del credito € 17.912. Spese pratica € 300, bolli € 16 e Marchiatura SavaDNA € 200 da pagarsi in contanti, spese invio e/c € 3 per anno. Importo totale dovuto € 18.437 - TAN fisso 0% - TAEG 1,48%. Salvo approvazione FCA BANK. Iniziativa valida fino al 30 aprile 2017 con il contributo dei concessionari Jeep. Documentazione precontrattuale e assicurativa in Concessionaria. Messaggio pubblicitario a scopo promozionale. Le immagini inserite sono a scopo illustrativo. FCA BANKJeep, è un marchio registrato di FCA US LLC. Gamma Cherokee: consumi ciclo combinato da 5,3 a 10 l/100km. Emissioni CO<sub>2</sub> da 139 a 223 g/km.

Jeep

Autolocatelli  
[www.autolocatelli-fcagroup.it](http://www.autolocatelli-fcagroup.it)VEDANO AL LAMBRO (MB) - Via C. Battisti, 143 - Tel. 039222161  
CINISELLO BALSAMO (MI) - Via Partigiani 101 - Tel. 022400185  
CERNUSCO SUL NAVIGLIO (MI) - Strada Padana Superiore, 28 - Tel. 0292148223

# 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 isothermici 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](mailto:profilcastello@profilcastello.it)

[www.profilcastello.it](http://www.profilcastello.it)

