

**BRIANZA PER IL CUORE**  
*News*

DAL 1995 IL CUORE DELLA BRIANZA PER IL CUORE DI TUTTI

**N° 10**  
11/2019**IL SALUTO  
DEL PRESIDENTE**

Cari amici,

scrivere a tutti voi in prossimità del Natale, è per me una grande soddisfazione, perché ripenso a tutti i progetti che insieme, con forza e determinazione, abbiamo seguito e sostenuto.

Se l'inizio dell'anno è per tutti il momento dei buoni propositi, il Natale è per noi il momento dei bilanci e, ancora una volta, posso dire con orgoglio che, grazie al vostro sostegno, è stato possibile raggiungere grandi obiettivi.

Non voglio dilungarmi elencando qui tutte le belle iniziative che abbiamo seguito in questi ultimi mesi perché troverete tutto ben scritto e dettagliato all'interno del nostro news.

Voglio però ringraziare la Dott.ssa Maddalena Lettino, nostra Consigliera che dal mese di aprile ha riorganizzato in modo molto attivo e dinamico il nostro Comitato Scientifico, migliorando così una parte molto importante dell'Associazione. Auguro a tutti loro un buon lavoro!

Mi commuove pensare quanto la squadra di Brianza per il Cuore stia crescendo e sia cresciuta giorno dopo giorno, comprendendo non solo la forza instancabile dei più grandi ma anche la freschezza dei più giovani.

Riuscire a trasmettere anche ai più piccoli l'importanza della prevenzione e vederli sorridere mentre partecipano alle nostre iniziative non può che riempirci il cuore. Sono convinta che questo sia un grandissimo valore per la nostra associazione.

Non mi stancherò mai di dire che, la sinergia di tante persone, unita a passione ed entusiasmo, siano gli ingredienti che permetteranno al motore di Brianza per il Cuore di non fermarsi mai, così com'è stato finora.

Concludo augurando a tutti voi un meraviglioso Natale e cogliendo l'occasione per ricordarvi che il 2020 sarà per noi un anno molto importante perché festeggeremo insieme i 25 anni di Brianza per il Cuore.

Se numerosi sono stati i progetti realizzati in questi 25 anni di attività, vi garantisco che molti altri, ancor più belli, sono in arrivo...per cui, come sempre, conto su di voi e sul vostro prezioso sostegno.

Grazie,

Laura Colombo Vago

**L'onda arancione****NUOVO ENTUSIASMANTE SUCCESSO PER  
LA 4° EDIZIONE DELLA BRIANZA PER IL CUORE RUN**

L'arancione, nell'ambito del significato dei colori, viene associato alla vitalità, all'energia, al sole. Domenica 6 ottobre al Parco di Monza è stato sinonimo di festa, gioia, celebrazione della vita.

Il cielo era terso, il sole, per essere già autunno, caldo, il piazzale della Cascina San Fedele trasformato in un elegante salotto in fermento, pieno di bancarelle, volontari, volti sorridenti. E poi c'erano loro, i runner, con le sgargianti maglie arancioni, pronti a festeggiare l'annuale celebrazione della nostra associazione. Più di 600, di ogni età, genere, sesso, colore, ma tutti con lo stesso identico sorriso, quello di chi sa che stare all'aria aperta e fare esercizio fisico in compagnia sono il primo passo per una vita sana.

Di educazione alla salute e prevenzione del resto si occupa da più di 20 anni Brianza per il Cuore, capace ogni volta di rilanciare la propria azione con rinnovato entusiasmo e grande generosità, come ricordato dal Sindaco, Dario Allevi, dagli assessori e dal nostro Presidente, Laura Colombo, che giustamente ha parlato di "famiglia".

La "famiglia" di Brianza per il cuore era infatti schierata al gran completo. Con gli amici di Avis e Croce Rossa e i medici del San Gerardo, tra cui anche il nuovo primario della divisione Cardiologia, la dottoressa Maddalena Lettino, impegnati in più di 300 screening gratuiti per verificare i fattori di rischio: glicemia, colesterolo, pressione, controllo del peso e carotideo.

Con i fedelissimi partner di Street Art Più e La Giraffa che hanno intrattenuto i più piccoli tra disegni e giochi e Synlab CAM Monza che ha offerto massaggi ai corridori.

[segue a pag. 2]

Inserisci il nostro codice fiscale  
**94553920151**  
ricordalo per la tua dichiarazione dei redditi  
nel primo riquadro in alto a sinistra nei modelli:  
> CUD > 730 > UNICO

**Grazie di Cuore**

Per maggiori informazioni: Brianza per il Cuore - ONLUS  
brianzaperilcuore@asst-monza.it • Tel. 0392333487 ore 9.00 / 12.00  
[www.brianzaperilcuore.net/5xmille](http://www.brianzaperilcuore.net/5xmille)

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:

**il tuo 5perMille a sostegno dei nostri progetti.**

Molti nostri sostenitori, con la destinazione del loro 5perMille, ci hanno permesso significativi risultati sia nella lotta alle malattie cardiovascolari sul nostro territorio con importanti donazioni alle strutture ospedaliere e al servizio di emergenza 118, sia nell'educazione alla prevenzione con interventi nella scuola e iniziative per la cittadinanza.

Non vogliamo qui elencare le innumerevoli iniziative intraprese grazie alle varie donazioni e al contributo del 5perMille. Le puoi conoscere visitando il nostro sito [www.brianzaperilcuore.net](http://www.brianzaperilcuore.net) e le ultime e più significative sono qui segnalate dai titoli di giornale.

Sostieni i nostri progetti mettendo la firma e il **nostro codice fiscale 94553920151** negli appositi spazi della tua dichiarazione dei redditi.

**L'ORGOGGIO**

Marco salvo grazie al parco cardioprotetto

APAG → 3

**PREVENZIONE**

Il cuore delle donne: imparare a curarsi meglio

APAG → 5

**SCUOLA**

Salute e cuore: cosa significa alle scuole superiori

APAG → 8



# L'onda arancione

## NUOVO ENTUSIASMANTE SUCCESSO PER LA 4° EDIZIONE DELLA BRIANZA PER IL CUORE RUN

[segue dalla prima pagina] Con i numerosi sponsor che hanno permesso di allestire una ricchissima e agguerritissima lotteria.

E poi con le novità. In primis L'ospedale dei Pupazzi, iniziativa organizzata dal Segretariato Italiano Studenti di Medicina. Grazie a loro molti bambini hanno potuto misurare la temperatura di simpatici peluche, sottoporli a ogni genere di esame, persino operarli. Un modo davvero divertente e stimolante per avvicinarli alla medicina e per trasmettere, attraverso il gioco, i principi fondamentali dell'educazione alla salute e della prevenzione.

Altra novità la presenza dei perfusionisti dell'ospedale San Gerardo, l'equipe che si occupano dell'ecmo (la macchina cuore polmoni). Grazie a loro sul piazzale era esposto un compendio dei frutti di 24 anni di associazione: i manichini per imparare, insieme al fantastico team degli istruttori, il massaggio cardiaco; il Lucas, la macchina per la compressione assistita; e appunto l'ecmo, la macchina che supporta le funzioni vitali mediante la circolazione extracorporea. Molto pubblicizzata anche l'app Where Are U, applicazione scaricabile da tutti i digital stores e che permette di chiamare il Numero di Emergenza Europeo 112, inviando automaticamente i propri dati di localizzazione e altre preziosi informazioni.

Un profluvio di tecnologia volta a semplificare e migliorare la vita, ma in cui il fattore determinante rimane l'uomo, da sempre al centro di Brianza per il Cuore, il cuore della Brianza per il Cuore di tutti.

Andrea Valagussa





# Sabato nel parco

## UN GIORNO COME UN ALTRO, MA NON PER MARCO

Sabato 26 ottobre, Parco di Monza, quasi le 11 del mattino. Viale Cavriga è frequentato da molti uomini e donne che camminano, corrono, porta-

no a spasso i bambini o passeggiano mano nella mano con i fidanzati. Tra questi c'è Marco, che ha deciso come d'abitudine di fare jogging. È una bella giornata

d'autunno, l'aria è pulita e tersa, tutto sembra perfetto. Ma non lo è: all'improvviso, proprio in quel viale percorso mille volte dagli sportivi, Marco si accascia, e dopo pochi secondi è incosciente, senza respiro. Qualcuno lo vede, e la sua fortuna è proprio non essere in un posto isolato: in breve alcune persone si fanno vicine, cercano di capire cosa è successo, lo soccorrono. Marco non risponde, e non respira. Qualcuno chiama l'112, qualcuno inizia il massaggio cardiaco comprimendo il torace ritmicamente, nei lunghi minuti in cui si attende l'incoraggiante suono delle sirene che si avvicinano. Ma il tempo passa, l'ambulanza impiega sempre diversi minuti ad arrivare. Qualcuno, ricordando con lucidità la presenza delle colonnine dei defibrillatori al Parco, raggiunge Porta Monza, recupera il DAE (defibrillatore automatico esterno), collega guidato dagli operatori telefonici 112 gli elettrodi adesivi sul torace di Marco, quindi eroga la scossa. Ci si alterna proseguendo il massaggio cardiaco, lavoro faticoso, fino a stancarsi molto. Quando giunge l'equipaggio medico Marco ha già qualche movimento, e viene trasportato in ospedale: il grande lavoro fatto l'ha tenuto in vita, e lo deve a loro. Angeli di viale Cavriga, un sabato mattina come tanti.

### Il progetto

## L'IMPORTANZA DI UN PARCO CARDIOPROTETTO

Il nostro progetto Monza Cardioprotetta, nato nel 2012, ha previsto da subito non solo la copertura strategica della città ma anche quella del grande parco che vede nei giorni festivi un afflusso enorme di cittadini e sportivi. Su indicazione dell'118 di Monza e Brianza e con la collaborazione del Comune di Monza, sono state individuate 13 postazioni strategiche, (8 nella città e 5 nel Parco Reale) dove collocare i defibrillatori telecontrollati di ultimissima generazione. La loro caratteristica, anche se all'apparenza uguali a quelli sul mercato, è la possibilità di rintracciarli ovunque in quanto dotati di GPS satellitare che permette la loro rintracciabilità e l'immediata attivazione di una chiamata all'118, direttamente dal defibrillatore, che metterà in contatto la persona che sta prestando soccorso con l'operatore della centrale operativa che lo guiderà in ogni passaggio del soccorso fino all'arrivo dei mezzi d'emergenza. Il progetto è in continua evoluzione: è imminente l'installazione di altre 3 colonnine nel parco grazie alla raccolta fondi "Brianza per il cuore RUN" e 1 nel quartiere di San Fruttuoso.



### Noi, cittadini Salvavita con l'aiuto del 112.



**PASQUALE** "Sono uno sportivo e premetto di non aver mai seguito un corso per imparare la rianimazione cardiopolmonare e utilizzare un defibrillatore. La prima cosa che ho fatto quando ho visto cadere a terra un uomo pochi metri più avanti a me è stato di cercare, insieme ad un'altra persona, di parlargli, capire se fosse cosciente e se il cuore stesse battendo. Inizialmente la vittima aveva un respiro affannato poi, poco per volta, è diminuito fino al punto in cui ha smesso di respirare. Nel frattempo è sopraggiunta una terza persona che ha chiamato il numero dell'emergenza medica. L'operatore ci ha dato tutte le indicazioni e ci ha spiegato e seguito passo per passo come eseguire il massaggio cardiaco fino all'arrivo dell'ambulanza. Il momento di sconforto maggiore è stato quando ci siamo resi conto che la vittima non respirava più e gli occhi erano sbarrati ma sia io che il soccorritore che stava massaggiando, nonostante fosse ormai esausto, abbiamo continuato fino all'arrivo dell'auto medica."



**STEFANO** "Ho chiamato il 112. L'operatore Carlo se ricordo il suo nome, inizialmente mi ha tranquillizzato, poi istruito su come eseguire il massaggio cardiaco; dopo averlo fatto per qualche minuto, ho avuto il cambio da un'altra persona; arrivato il defibrillatore e i soccorsi per fortuna tutto è finito bene. È stato gratificante e un'esperienza da ricordare, con un grazie a Carlo e ai soccorsi per il lieto fine."



**PAOLO** Mi chiamo Paolo Rossi, sono sposato da due anni, vivo a Monza e lavoro a Milano come programmatore. Mi piace passare il tempo libero all'aria aperta ed in mezzo alla natura, uso tutti i giorni la bici per andare e tornare da lavoro. Spesso vado al parco di Monza a fare una passeggiata o a correre. Sabato avevo quasi terminato la corsa ed ero di ritorno su viale Cavriga quando ho visto una persona davanti a me accasciarsi: mi sono precipitato per aiutarlo e all'inizio ho pensato ad un banale svenimento. Un paio di persone accanto a me si sono subito avvicinate per darmi aiuto. All'inizio il ragazzo sembrava stesse per rinvenire, ma poi è crollato nuovamente senza sensi e abbiamo chiamato il 118. Ci siamo subito accorti che la situazione stava precipitando e quando il ragazzo ha smesso di respirare, motivati dall'operatore del 118, abbiamo praticato a turno la rianimazione mentre attendevamo l'arrivo dei soccorsi. Nel frattempo una signora che si era avvicinata ha avuto l'idea di fermare un ciclista e chiedergli di andare a recuperare il più velocemente possibile il DAE e, appena tornato con il defibrillatore, mentre continuavamo a rianimarlo, la signora ha attivato il DAE. A scarica conclusa abbiamo continuato a rianimarlo quando finalmente, pochi minuti dopo, è arrivata l'ambulanza ed ha continuato ad assistere il ragazzo. La vicenda mi ha parecchio scosso, nei giorni successivi ho spesso pensato come stesse il ragazzo. Mi ha fatto molto piacere ricevere la telefonata da parte di un cardiologo dell'ospedale S. Gerardo che mi ha annunciato la piena ripresa del ragazzo. È stata davvero provvidenziale la presenza del DAE del parco, che molto probabilmente ha potuto evitare il peggio e ha fatto guadagnare minuti preziosi per salvare una vita in pericolo. Ho seguito il corso di rianimazione parecchi anni fa, quando ho partecipato al Servizio Civile Nazionale. L'operatore ci ha assistiti e guidati nelle manovre di rianimazione fino a quando non sono arrivati i soccorsi. Ho provato emozioni molto intense e un grande spavento: non è facile vedere un ragazzo della tua età che sta per morire di fronte a te. È stato molto forte il momento in cui ha smesso di respirare ed ha cambiato colore in viso, in quell'attimo ho avuto grande paura. Per fortuna l'operatore del 118 ci ha motivato tanto e non ci ha lasciato nemmeno il tempo di farci assalire dai pensieri e dalla disperazione, ma ci ha spinti a praticare subito la rianimazione. È stato bello vedere che un gruppo di persone sconosciute abbiano collaborato insieme per salvare la vita ad un ragazzo. È stato un caso che fossimo noi ad essere vicini a lui mentre si è sentito male, poteva capitare a chiunque, l'importante è cercare di aiutare le persone in difficoltà anche se si pensa di non essere in grado di farlo.

## BRIANZA PER IL CUORE RUN: ANCORA UNA VOLTA IL CIELO DI MONZA SI COLORA CON I CUORI DI SYNLAB CAM

È ormai una liaison indissolubile quella che lega Synlab CAM Monza a Brianza per il Cuore, Associazione da sempre allineata alla visione del Polidiagnostico monzese, impegnato quotidianamente in attività di **prevenzione sanitaria mirate al benessere della persona.**



Anche quest'anno, Synlab CAM Monza ha preso parte - in veste di partner e di sponsor - alla corsa non competitiva organizzata dall'Associazione lo scorso 6 ottobre. A supportare i tanti podisti era presente la squadra di professionisti del CAM Medical Fitness (medici, preparatori atletici e fisioterapisti) che, gratuitamente, **hanno offerto agli iscritti informazioni, test e valutazioni medico-sportive** (su forma fisica,

composizione corporea e postura), oltre a rigeneranti massaggi post gara. In linea con gli obiettivi di Brianza per il Cuore, lo scopo del servizio CAM Medical Fitness è quello di prevenire una serie di patologie legate a sedentarietà e sovrappeso attraverso un'attività fisica regolare e impostata in maniera scientifica ed efficace. Grazie alle competenze del team tecnico e alle apparecchiature all'avanguardia di cui è dotata la palestra di viale Elvezia, è possibile **ottimizzare i propri risultati agonistici e trarre il massimo beneficio dall'attività fisica amatoriale svolta**, con un complessivo miglioramento del proprio stato di salute e del proprio benessere.

La struttura monzese da anni è impegnata nella costruzione e diffusione sul territorio di una vera e propria "Cultura della Salute", animando la propria sede con appuntamenti intesi a comporre un ideale percorso di educazione ai corretti stili di vita e supportando eventi trasversali volti allo stesso obiettivo.

Noi sosteniamo i progetti di Brianza per il Cuore



# Arresto cardiaco

## COSA FARE SE TESTIMONI? LE RISPOSTE DEL CARDIOLOGO

Certo l'evenienza di essere testimoni di un arresto cardiaco non è cosa di tutti i giorni, anche se alcune statistiche svelano che circa una persona su venti nella vita sarà testimone di un fatto del genere. A detta di molti testimoni, riconoscere l'arresto cardiocircolatorio (ACC) può essere difficile, e i segni non essere così chiari rispetto a un semplice svenimento o una crisi epilettica. Il problema è che solo il rapido riconoscimento dell'ACC porta a iniziare in tempo le manovre rianimatorie (BLS-D, Basic Life Support con eventuale Defibrillazione) per garantire la sopravvivenza della persona ed evitare danni cerebrali permanenti: il cervello senza circolo sopravvive senza danni se rianimato entro i 5 minuti d'oro, e può fortunatamente sopravvivere con danni lievi se le manovre vengono iniziate entro 7 minuti dall'evento ACC.

Che fare in caso di arresto cardiaco? Intervistiamo il Dott. Davide Corsi, rappresentante del nostro Comitato Scientifico sull'argomento per saperne di più.

**Dott. Corsi, innanzitutto come si fa ad accorgersi che una persona è vittima di un arresto cardiaco?**

Una persona che si accascia e perde conoscenza deve essere immediatamente soccorsa e valutata dai presenti. Se non respira si può confermare che è in arresto di circolo e bisogna chiamare l'112 e iniziare il BLS-D. Talora il soggetto colpito può manifestare nei primi secondi dell'ACC convulsioni (movimenti grossolani involontari degli arti o del tronco) o schiuma alla bocca simulando la crisi epilettica tonico-clonica: tali manifestazioni sono transitorie, e una volta terminate il soggetto si dimostra del tutto immobile e senza respiro, come morto. La morte sopravviene se non si procede al BLS-D.

Chi invece ha uno svenimento comune (sincope) o una crisi epilettica respira e ha dei movimenti riconoscibili del torace, degli arti, delle palpebre, che ne permettono il riconoscimento. La persona, escluso l'arresto cardiaco, può essere assistita

**Non è corretto valutare la presenza di pulsazione al collo o ai polsi?**

È molto difficile valutare la presenza o l'assenza della pulsazione carotidea, e pertanto tale valutazione è stata rimossa dal protocollo per l'ini-

zio del BLS-D. Per constatare l'assenza di circolo basta constatare l'assenza di respiro.

**In molte occasioni i primi a soccorrere chi si accascia al suolo sono più attenti a sollevare le gambe.**

Questo gesto non ha nessun valore sull'arresto cardiaco, è eventualmente da fare solo in chi è cosciente e ha avuto un calo pressorio (per esempio da eccesso di calore o in luoghi molto affollati). La cosa migliore per assistere chi,

pur accasciatisi al suolo è vigile è quella di attendere insieme l'arrivo dei soccorsi, chiedendo agli altri di lasciare spazio intorno che permetta di respirare.

**È possibile recare danno alla vittima?**

Direi che è molto difficile recare danno: in caso di errato riconoscimento dell'arresto cardiaco la persona si lamenta per le compressioni toraciche, che vengono interrotte, e il defibrillatore rimane inattivo non riconoscendo

aritmie da correggere.

**E cosa consiglia per imparare queste cose dal vivo?**

Indubbiamente di fare un corso BLS-D, così da imparare le manovre (già averle viste e provate una volta fa la differenza rispetto a chi non l'ha fatto) e sapere cosa fare in caso di utilizzo di un defibrillatore automatico (DAE) come i tanti presenti in città.

### 112 numero unico Emergenza Urgenza

È un numero uguale in tutta Europa per contattare forze dell'ordine, pompieri o personale sanitario su una emergenza.

La chiamata viene geolocalizzata e permette, attraverso poche domande dell'operatore, di comprendere se inviare un mezzo di base (con equipe infermieristica o volontaria) o un mezzo avanzato (con un medico rianimatore).

Si può attivare l'Emergenza Sanitaria anche tramite la comoda APP "Where ARE U" scaricabile sui comuni canali di APP per iPhone e Android.



# Riccardo e...

## UNA BELLA STORIA DI CUORE

Ciò che sto per raccontare non è una storia comune, di quelle che si sentono tutti i giorni. Nella vita di ogni persona ci sono momenti di profondo cambiamento per le più svariate ragioni (ci si sposa, si inizia a lavorare, si va a vivere lontano dalla famiglia d'origine). Nella mia vita questo momento è stato un evento traumatico.

Mercoledì 30 marzo 2016. E' un giorno particolare in quanto, terminata la giornata lavorativa, invece di rincasare mi sono organizzato per andare a trovare un mio caro amico ricoverato in ospedale. Per l'occasione devo prendere un treno diverso dal mio abituale. Alla stazione centrale di Milano mi devo incontrare con un altro mio amico con cui andrò in ospedale. E' tardi e io non voglio assolutamente perdere il treno. Così appena sceso alla fermata della metropolitana di Milano Centrale comincio a correre come non facevo da tempo. Quel giorno diversamente dal programma non faccio visita al mio amico.

Dei giorni successivi a quel 30 marzo ricordo (o meglio penso di ricordare) alcune sensazioni (un fastidio alla gola, strane forme geometriche colorate, un suono cadenzato e una voce

che mi chiama).

12 aprile 2016. Mi risveglio dolente in un letto di ospedale. Vedo mia madre e mio padre ma inizialmente non li riconosco. sento un forte dolore alla gamba e al piede sinistro. Mi viene detto che il 30 marzo ero stato colto da arresto cardiaco dopo una corsa forsennata per prendere un treno, che mi trovo nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale San Gerardo di Monza, che sono stato in coma per 13 giorni. Rimango sbigottito e incredulo dopo aver appreso di essere stato salvato quasi per miracolo e di avere una seria malattia cardiaca. Il 13 aprile vengo trasferito nell'unità coronarica dello stesso ospedale e ci rimango per oltre tre settimane completamente immobilizzato a letto e dolente alla gamba e al piede. Mi viene spiegato che questi dolori sono dovuti all'utilizzo in emergenza dell'ECMO (macchina per la circolazione extracorporea). Il tempo passato in unità mi sembra infinito.

6 maggio 2016. Arrivo finalmente nel reparto di cardiologia e vedo la luce del sole dopo parecchio tempo. Ricordo l'accoglienza calorosa. Il tempo passa e sono sempre più consapevole di essere incredibilmente in vita. Mi viene impiantato un defibrillatore e

la mia permanenza al San Gerardo termina.

20 maggio 2016. Arrivo a Seregno per fare riabilitazione e ci resto per 2 mesi.

Il periodo fino a dicembre 2017 è caratterizzato da una relativa tranquillità (la quiete prima della tempesta). Infatti dal dicembre 2017 le mie condizioni di salute si aggravano con continui ricoveri fino al momento in cui mi si dice che si rende necessario il trapianto cardiaco. Nel maggio 2018 vengo messo in lista

ordinaria presso l'ospedale Niguarda di Milano. A luglio 2018 l'ulteriore peggioramento delle mie condizioni portano i medici a decidere di mettermi nella lista di emergenza nazionale. Con grande mio stupore il cuore arriva in pochi giorni. Il 13 luglio 2018 vengo trapiantato. Le complicazioni dovute all'intervento (infezioni e rigetto cardiaco) mi accompagnano fino a novembre 2018. Da novembre 2018 i controlli presso il Niguarda diventano sempre meno frequenti e io mi sento rinato.

Esprimo i miei più sentiti ringraziamenti a tutto lo staff medico ed infermieristico del reparto di cardiologia dell'ospedale San Gerardo. In modo particolare ad una delle infermiere che mi ha accolto, mia compagna da più di tre anni. Questa persona a cui devo molto mi è stata vicina al di là del campo professionale dandomi enorme sostegno durante i momenti difficili.

I giorni in ospedale sono ormai un ricordo e grazie al nuovo cuore ho ripreso a condurre una vita normale.



### Dove trovo il defibrillatore di Monza Cardioprotetta?

Allo scopo di informare gli utenti del parco e della città sulla posizione strategica delle varie colonnine di defibrillatori installati Brianza per il Cuore ha realizzato un pieghevole con piantina del parco e indicazione, anche fotografica, della loro posizione.

Lo potete richiedere gratuitamente all'Info point di Porta Monza o alla Pro Monza in città o direttamente alla nostra segreteria.

E' bene però ricordare che "Tutti possiamo salvare una vita, se sappiamo come fare!".

L'invito è quindi di iscriversi al corso BLS-D che abilita all'uso corretto del DAE. info su [www.brianzaperilcuore.net](http://www.brianzaperilcuore.net)





# Il cuore delle donne

## IMPARARE A CURARSI MEGLIO

Per lungo tempo si è creduto che le malattie cardiovascolari come l'aterosclerosi coronarica e l'infarto colpissero soprattutto il sesso maschile e che le donne potessero esserne affette solo in età avanzata e in casi eccezionali, protette dall'equilibrio ormonale proprio della fertilità. In realtà l'epidemiologia di queste malattie è cambiata negli anni come il livello di consapevolezza dell'elevato rischio di mortalità e morbilità cardiovascolare femminile da parte di medici e operatori sanitari. Donne e uomini appaiono oggi egualmente affetti dalle malattie cardiovascolari e in entrambi i casi meritevoli di buona prevenzione e di adeguata terapia, pur con differenze fisiopatologiche nell'espressione della malattia, diversi modi di riportarla, richiedendo capacità diagnostiche tempestive e l'impiego di tutte le terapie a disposizione.

L'infarto è prodotto nella maggior parte dei casi dalla brusca occlusione coronarica da parte di un coagulo (o trombo) che si forma al suo interno in corrispondenza di una lesione della parete vascolare nota come placca aterosclerotica. Questa lesione, ricca di grassi e cellule infiammatorie, è una sorta di soffice rigonfiamento separato dal flusso di sangue da un sottile cappuccio fibroso pronto a ulcerarsi. Placche di questo tipo sono decisamente prevalenti negli

uomini, mentre nelle donne, soprattutto in età compresa tra i 40 e i 60 anni, possono essere più frequenti placche con pochi lipidi e una struttura più fibrosa, più prone ad erodersi che ad ulcerarsi (non per questo meno aggressive e pericolose) quando esposte ad alcuni fattori di rischio come il fumo di sigaretta, l'inquinamento ambientale e una dieta poco salutare. L'erosione del loro rivestimento infatti scatena una reazione coagulativa spesso così violenta da provocare l'infarto associato alla morte improvvisa, con conseguente maggiore mortalità media delle donne di questa fascia di età rispetto agli uomini.

Ancora oggi le donne con infarto arrivano in Pronto Soccorso più tardi degli uomini, quando i primi sintomi della cardiopatia sono già presenti da un pezzo: spesso sottostimano i dolori toracici e in molti casi manifestano sintomi atipici come mancanza di respiro o sensazione di malessere, non immediatamente attribuiti ad un problema cardiocircolatorio dalle stesse pazienti. Come se questo non bastasse vengono spesso valutate con maggior ritardo dal personale sanitario (spesso proprio per l'atipicità dei disturbi riferiti) e quindi avviate con imperdonabile latenza alle terapie salvavita. I registri condotti nei pa-

esi industrializzati nel corso degli anni 2000 constatavano che la probabilità di ricevere tempestivamente una terapia adeguata per l'infarto acuto era in media del 73% negli uomini e del 56.3% nelle donne. Quest'ultime ricevevano in media una coronarografia con angioplastica del vaso coronarico malato so-



lo nel 36.1% dei casi, mentre nello stesso periodo il 52.3% degli uomini andava incontro alle procedure interventistiche coronariche. Persino in fase di dimissione ospedaliera le donne presentavano una terapia a lungo termine meno completa dei corrispondenti soggetti maschi, e venivano meno spesso indirizzate alla riabilitazione.

Molto si è fatto per colmare questa

differenza di genere negli ultimi 10 anni, indirizzando interventi sia verso le stesse donne per aumentare la consapevolezza di malattia e promuovere una migliore prevenzione, che verso medici, infermieri e autorità sanitarie per aumentare la sensibilità della comunità sanitaria verso le malattie cardiovascolari delle donne e l'offerta sanitaria nei loro confronti.

Resta peraltro ancora molto da fare perché la parità di genere si possa dire raggiunta e molto di più nel campo della ricerca scientifica e della sperimentazione clinica. Le donne sono ancora poco rappresentate nei grandi studi che sperimentano farmaci e dispositivi medici per ragioni varie, tra le quali vale la pena menzionare il loro minore reclutamento, la necessità di utilizzare precauzioni aggiuntive se in età fertile rispetto agli uomini, e la concomitanza di comorbilità o di fragilità che le rendono candidati "sperimentali" meno ideali di un soggetto maschile. Questo comporta una minore conoscenza di come i nuovi trattamenti agiscano realmente nelle donne, con l'inevitabile rischio di non utilizzarli al meglio delle loro indicazioni proprio nel sesso femminile.

Molta è la strada da fare, soprattutto nei

paesi in via di sviluppo, per assicurare infine un accesso alle cure da parte delle donne, così come la correzione del proprio profilo di rischio cardiovascolare, con gli stessi mezzi e con le stesse opportunità socio-culturali degli uomini. La condizione di minore autonomia economica e di più basso livello educativo resta associata a maggiore morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari, e questo succede più spesso nelle donne che negli uomini a parità di collocazione geografica e di posizione sociale.

Le società scientifiche cardiologiche nazionali e internazionali hanno posto la salute delle donne tra le proprie priorità facendosi portavoce di molte di queste argomentazioni, sia all'interno della comunità scientifica che nell'interazione con le autorità sanitarie e politiche: l'auspicio è che la prognosi possa continuare a migliorare per tutte le malattie cardiovascolari e che lo possa fare in modo uguale per uomini e donne, con pari opportunità di accesso alla diagnosi e alle cure più avanzate.

**Dott.ssa Maddalena Lettino**

**UO Cardiologia**

**ASST Monza Ospedale San Gerardo**



**RESTA IN CONTATTO CON NOI**

NEW

Seguici su

**www.brianzaperilcuore.net**

Rinnovato nei contenuti e nelle sue funzionalità.

NEW

Associazione Brianza per il Cuore Onlus  
Villa Serena - Via Pergolesi 33 - 20900 Monza  
Tel 039 2333487 • brianzaperilcuore@asst-monza.it

Seguici su

dorelan  
dormire bene vivere meglio

**QUI**  
DORMI BENE  
VIVI MEGLIO

**DORELANBED LISSONE**  
Viale della Repubblica, 105  
Tel. 039 214 5469  
Email: lissone.mb@dorelanbed.it

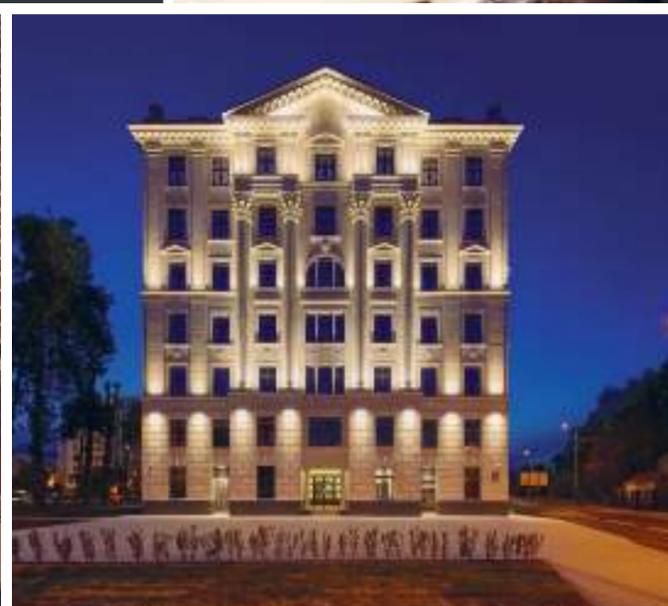
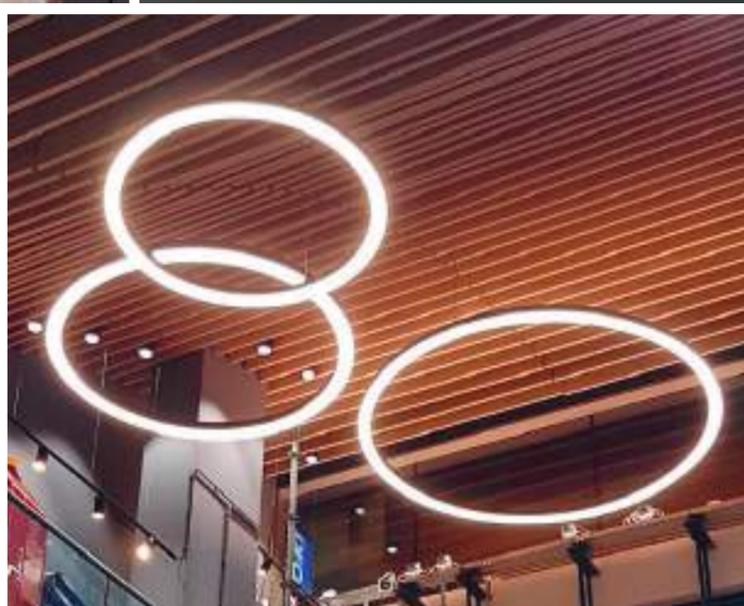
Non sosteniamo i progetti di Brianza per il Cuore



Noi sosteniamo i progetti di  
Brianza per il Cuore

*Luce italiana* 

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



SIDE SPA disponibile presso i distributori di materiale elettrico



# L'ECMO al San Gerardo

## UN ALLEATO PER SOPRAVVIVERE ALL'ARRESTO CARDIACO

“Parco di Monza, arresto cardiaco e la corsa dei cittadini salvacuore”. Capita spesso di leggere sui giornali news di questo tipo: persone colte da arresto cardiocircolatorio, soccorse, rianimate e trasferite in gravissime condizioni al pronto soccorso dell'ospedale.

Di solito le informazioni riportate sui giornali si fermano qui, fino all'articolo tanto atteso ad informare che il paziente ce l'ha fatta, è fuori pericolo, con il cuore che ha ripreso a battere e le funzioni vitali che non hanno subito gravi danni. Ma cosa succede una volta che il paziente ha varcato le porte del Pronto Soccorso? Cosa nel lasso di tempo tra il concitato arrivo in ospedale e la notizia diramata dai giornali che “il paziente è fuori pericolo”?

Presso l'ASST di Monza, quello che entra in gioco in questo lasso di tempo è una macchina dei soccorsi specializzata, con risorse e tecnologie in grado di offrire al paziente una chance in più. Tra queste c'è l'ECMO (Extra Corporeal Membrane Oxygenation). Si tratta di un macchinario complesso e all'avanguardia, presente in pochissimi ospedali italiani: in Lombardia sono solo cinque gli ospedali che ne fanno uso tra cui il San Gerardo di Monza. Ma come funziona l'ECMO?

Normalmente, il cuore batte e pompa sangue in tutto il corpo, portando ossigeno agli organi vitali, cervello compreso. In caso di arresto cardiaco, il cuore si ferma: qui entra in gioco l'ECMO, che preleva il sangue dal corpo umano, lo porta all'esterno, lo ossigena e lo re-immette nel corpo, permettendo a tutti gli organi di continuare a vivere.

Il principale vantaggio che può dare l'ECMO è il tempo: tempo necessario e fondamentale per trovare le soluzioni più adatte per cercare di far riprendere l'attività cardiaca spontanea. Non tutti i pazienti però possono essere connessi all'ECMO: ci

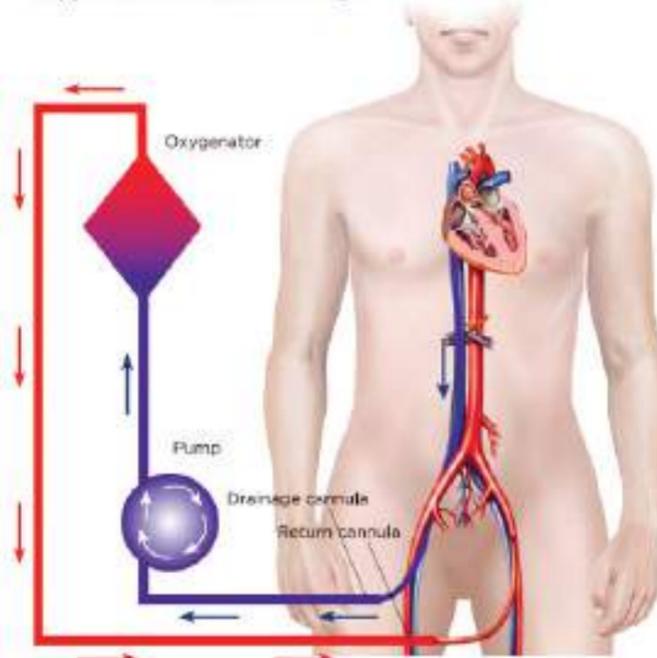
sono casi non risolvibili neanche con questa opzione e che inevitabilmente hanno come conseguenza, purtroppo, la morte del paziente. Ogni anno giungono al Pronto Soccorso del San Gerardo circa ottanta arresti cardiaci, e solo il 20% possono essere connessi a questo macchinario. Tra i fattori che rendono un paziente candidabile all'ECMO c'è sicuramente il tempismo del massaggio cardiaco effettuato dopo l'arresto cardiocircolatorio. Sapere cosa fare, come intervenire e chi chiamare in questi casi può fare davvero la differenza tra la vita e la morte.

La Terapia Intensiva Cardiochirurgica del San Gerardo è una vera e propria eccellenza, fiore all'occhiello delle Terapie Intensive italiane nella gestione dei pazienti in arresto cardiocircolatorio che necessitano di un supporto con ECMO. Qui opera un'equipe sanitaria composta da medici, infermieri e tecnici perfusionisti sempre pronti ad intervenire, 24 ore su 24.

Sin dalla prima chiamata all'112, la macchina dei soccorsi si mette in moto, e se il paziente colpito da arresto cardiocircolatorio viene ritenuto idoneo, il team ECMO si prepara ad accoglierlo. Farsi trovare pronti in breve tempo e riuscire a gestire al meglio un evento così critico come un arresto cardiaco sono il risultato di una formazione costante. Per questo, da almeno dieci anni si organizzano corsi di aggiornamento su posizionamento e gestione dell'ECMO. Un'iniziativa non semplice, resa possibile dallo spirito di iniziativa e dalla capacità dei tanti istruttori coinvolti, oltre che dalla costante collaborazione tra la Terapia Intensiva Cardiochirurgica e l'Ufficio Formazione dell'ASST Monza. L'obiettivo? Mantenere il più possibile aggiornati e formati i professionisti sanitari che si occupano di questa specifica tecnica, da quest'anno anche con macchinari adeguatamente modificati, per simulazioni molto vicine alla realtà,

### Veno-arterial (VA) ECMO

supports both heart and lungs



che danno la possibilità all'intera équipe di apprendere nozioni tecniche e di trovare il feeling necessario tra le varie figure professionali, indispensabile in situazioni di emergenza. È questa la strada maestra che l'intera équipe ha deciso di percorrere, così da riuscire sempre a dare maggiori possibilità di sopravvivenza alle persone colpite da arresto cardiocircolatorio.

**Stefano Vismara**  
 Coordinatore Infermieristico  
 Terapia Intensiva Cardiochirurgica  
 Ospedale San Gerardo

**Nello schema il funzionamento dell'ECMO veno-arterioso: il sangue viene prelevato da una grossa vena, passa nella pompa e nell'ossigenatore e viene re-infuso in una grossa arteria. Nelle foto alcuni momenti di lavoro del personale della Terapia Intensiva Cardiochirurgica**



## IDEA REGALO “MonzaCardioprotetta”

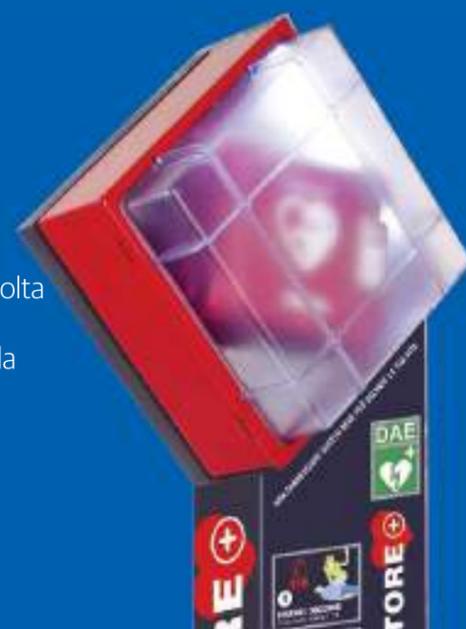
### CHI SI PRENDE CURA DEI DEFIBRILATORI PER IL NUOVO ANNO?

Qualcuno lo fa già. La nostra associazione fin dalla loro installazione si prende cura dei 13 defibrillatori donati da Brianza per il Cuore sul territorio monzese. Inoltre è imminente l'installazione di altre 4 colonnine grazie alla raccolta fondi dell'ultima “Brianza per il cuore RUN”: 3 nel parco e 1 nel quartiere di San Fruttuoso.

Tutti i fondi raccolti con i numerosi eventi della Onlus e le donazioni dei sostenitori sono devoluti a sostegno della causa e, in particolare, per la manutenzione dei defibrillatori che, per consentirne un corretto funzionamento, è piuttosto onerosa.

### NEL 2020 VUOI AIUTARCI TU?

Chiedi informazioni in segreteria tel. 039 2333487





# Indagine nella scuola

## LA SALUTE ED IL CUORE: COSA SIGNIFICA ALLE SCUOLE SUPERIORI?

Nel settembre scorso è stato presentato da Brianza per il Cuore un questionario in un grande istituto di scuola secondaria, coinvolgendo i ragazzi a dire la loro su diversi aspetti della salute, con particolare attenzione al cuore, ai fattori di rischio, alle droghe da abuso, al primo soccorso. Il campione comprendeva 380 ragazzi di un istituto tecnico del territorio: in tale campione il 44% erano maschi e il 34% del campione si dichiarava fumatore. Ecco i risultati ai quesiti presentati.

### QUALE ATTENZIONE ALLA SALUTE

La maggior parte del campione alla domanda come ti definiresti? risponde (50%) sto attento/a al mio corpo e al suo benessere; seguono sto attento/a al mio aspetto fisico (25%), sono piuttosto preoccupato/a da alterazioni della salute mia e dei miei cari (24%), non penso mai a problemi di salute che possano essere seri (12%). Solo il 5% risponde non voglio pensare alla salute, lasciatemi stare. Sulla corretta alimentazione i ragazzi ritengono che sia bene variare spesso gli alimenti della settimana (87%), e solo alcuni rispondono che sono buone abitudini mangiare carne almeno una volta al giorno (8%) o attenermi a un regime di

sola frutta e verdura (7%). Lo sport è visto come molto importante, e il 70% degli interrogati ritiene che ogni esercizio o sport faccia migliorare la performance del cuore, pur non riconoscendo se non in minoranza (22%) che per il cuore sia meglio la corsa o il ciclismo della pesistica e gli addominali; il 12% risponde poi che troppo sport fa male o che se non si è allenati, sia meglio non farlo (2%).

### SIGARETTE

Che la sigaretta faccia male è noto all'87% dei ragazzi, il 3% risponde non fa poi così male, il 7% a volte è necessaria; l'8% ritiene esagerati le foto e scritte sui pacchetti che spaventano. Ingredienti della sigaretta riconosciuti dai ragazzi sono catrame (92%), monossido di carbonio (54%), polveri sottili PM10 (35%), ammoniaca (29%), ma appare noto solo al 27% che fumare una sigaretta sia più rischioso per la salute che respirare passeggiando in mezzo al traffico: il 54% ritiene sia uguale, il 20% sia meno rischioso. Perché si fuma? La maggior parte dei ragazzi fumatori risponde mi rilassa (71%), altri non ce la faccio a smettere (24%), mi piace e mi fa stare bene (22%), mi sento escluso se non lo faccio (9%)

### DROGHE E ALCOOL

I ragazzi interrogati sulle droghe "leggere" quali la marijuana ritengono per il 59% che possa causare danni al cervello, per il 17% che possano causare un danno al cuore, ma nel 9% dei casi riferiscono che usate una volta la settimana non danno grossi danni o segnalano che siano utilizzabili perfino per scopi terapeutici (45%). A proposito di cocaina il 55% del campione sa che può causare l'infarto anche da giovanissimi (55%), il 10% ritiene che causi dipendenza solo in un piccolo gruppo di utilizzatori mentre il 35% ammette di non sapere molto su questo argomento.

L'assunzione frequente di bevande alcoliche viene riconosciuta responsabile di uccidere il fegato, ma con il cervello al sicuro nel 49%, mentre il 39% ritiene a ragione che possa compromettere il funzionamento cardiaco; il 14% lo ritiene responsabile di perdita di neuroni senza effetti sul cuore, mentre il 10% segnala che possa creare progressiva assuefazione che ne riduce gli effetti tossici.

### IL CUORE, QUESTO SCONOSCIUTO

Sulle cause di ostacolo al lavoro del cuore il 21% riconosce la possibilità che

sia causato solo dalla chiusura di una coronaria, il 7% da aritmie, l'11% da una o più valvole che non funzionano, mentre la maggior parte degli interrogati risponde che tutte queste cause possono creare ostruzione (68%). Quale principale causa di arresto cardiaco viene ritenuto potenzialmente causale l'innescò di un battito cardiaco impazzito solo nel 38%, mentre il 41% la riconosce nella rottura dell'aorta per aneurisma o del cuore stesso (23%); altri ritengono possa essere causa di arresto cardiaco anche lo scoppio di un polmone (8%) o la perforazione intestinale (6%). In merito all'ereditarietà delle patologie cardiovascolari e non solo una minoranza del 34% ritiene il rischio di infarto possibilmente ereditario, il 56% la pressione alta, il 62% i tumori, il 24% l'obesità, il 23% l'ictus cerebrale.

### A PROPOSITO DEL PRESTARE SOCCORSO

Come reputano i ragazzi delle superiori la propria capacità di allertare i soccorsi e prestare aiuto? Il 15% risponde sono un disastro, vado subito in panico o non voglio essere coinvolto in queste cose quando succedono (6%), ma il 55% riconosce di poterlo fare o è sicuro (29%) di riuscire a dare una mano.

Alla domanda "se vedo qualcuno che si accascia a terra e non si muove cosa penso?" solo il 58% risponde potrebbe essere un arresto cardiaco, mentre altri rispondono potrebbe essere svenuto (52%), morto (14%) o potrebbe dormire (8%). La cosa migliore da fare in una situazione del genere viene comunque riconosciuta per la maggior parte in avvicinarsi e chiamare aiuto (83%), ma il 10% risponde aspettare che arrivi qualcuno di competente; per il 4% dei ragazzi andarsene, non voglio rogne. Il 9% invece inizierebbe il massaggio cardiaco senza chiamare nessuno.

Molta attenzione ai propri cari dove "se qualcuno in casa tua avesse all'improvviso un forte e prolungato dolore al torace" il 73% chiamerebbe l'112, il 31% insisterebbe per andare in auto in ospedale. Solo il 5% aspetterebbe insieme che il dolore passi con un antidolorifico, e nessuno uscirebbe di casa prima di vedere la risoluzione del disturbo.

Questi dati rafforzano i progetti educazionali nelle scuole sugli argomenti di salute, sulla dipendenza da sigarette, sull'insegnamento delle manovre rianimatorie, progetto da sempre presente nell'organizzazione di Brianza per il Cuore.

## COME SOSTENERE I NOSTRI PROGETTI...

### BONIFICO BANCARIO

Intestato a Brianza per il Cuore onlus  
CREDITO VALTELLINESE via Zucchi 16, Monza  
IBAN IT23D 05216 20404 00000010520

### DONAZIONE ON LINE

Con carta di credito, in totale sicurezza utilizzando Paypal su [www.brianzaperilcuore.net](http://www.brianzaperilcuore.net)

### CONTO CORRENTE CCP

N.34363200 ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE VIA PERGOLESÌ 33, MONZA

### ... E PERCHÉ'

Le Onlus e le Organizzazioni di volontariato possono dare l'opportunità ai propri donatori di ottenere un risparmio d'imposta, nei limiti e alle condizioni previste dal Codice del Terzo Settore.

Il disposto dell'articolo n. 83 del D.lgs 117/2017 - Codice del Terzo Settore, al comma 1 prevede che siano detraibili dall'imposta lorda per un importo pari al 30% del loro ammontare fino a un massimo di 30.000 euro, le erogazioni liberali in denaro o in natura effettuate da persone fisiche a favore di enti del terzo settore non commerciali. La percentuale è innalzata al 35% qualora la donazione sia a favore di organizzazioni di volontariato.

Possono essere alternativamente deducibili nel limite del 10% del proprio reddito complessivo dichiarato, le erogazioni liberali in denaro o in natura effettuati da persone fisiche, enti e società, secondo il disposto dell'art. 83 comma 2 D.lgs. 117/2017. Qualora tale importo fosse di ammontare superiore al reddito complessivo dichiarato, diminuito di tutte le deduzioni, l'eccedenza può essere portata in deduzione dal reddito complessivo dei periodi di imposta successivi, fino al quattordicesimo anno successivo del suo ammontare.

Al fine di poter beneficiare del risparmio fiscale le donazioni devono necessariamente essere effettuate tramite un mezzo di pagamento considerato tracciabile, quindi banca o conto corrente postale, o con assegni, carte di debito, carte di credito. La donazione in contanti non consente al donatore di beneficiare di alcuna agevolazione.



...PER IL CUORE DI TUTTI

**VERDE**  
di Alessandro Canzi - SOVICO (MB)

PROGETTAZIONE - REALIZZAZIONE - MANUTENZIONE GIARDINI  
POTATURA PIANTE ALTO FUSTO - IMPIANTI DI IRRIGAZIONE AUTOMATICI  
ARREDAMENTI IN LEGNO PER ESTERNI



# E il benessere delle nostre gambe?

## COSA NE SAPPIAMO DELL'MVC?

Sempre più frequentemente sentiamo parlare dell'importanza del benessere delle proprie gambe. La stanchezza a fine giornata, lo stress, il lavoro svolto sovente troppo "in piedi", l'impossibilità di concedersi anche solo qualche minuto di riposo durante la giornata... ognuna di queste condizioni finisce per riflettersi negativamente sulla salute delle nostre gambe.

Infatti, nonostante tendiamo a non attribuire agli arti inferiori un ruolo di primo piano nel benessere complessivo del nostro organismo, una disfunzione a qualsiasi livello coinvolgente questo distretto corporeo alla lunga può compromettere la nostra qualità di vita in maniera preponderante. Non siamo estranei certamente al termine "vene varicose", "capillari", "safena" ma spesso non siamo consapevoli del fatto che tali elementi sono tutti appartenenti alla grande famiglia della così detta Malattia Venosa Cronica, o MVC. La MVC rappresenta, infatti, tutto lo spettro di problematiche aventi a che fare in qualche modo con un malfunzionamento del sistema venoso, linfatico o capillare. La pesantezza delle gambe alla fine della

giornata, i capillari bluastri assolutamente antiestetici e odiati da buona parte della compagine femminile (e anche maschile) e le vere e proprie ulcerazioni della pelle associate a gonfiore (edema) sono in qualche modo una differente manifestazione, di differente gravità, della stessa patologia di base. Sebbene si parli di una patologia in fin dei conti benigna, se sottovalutata può portare a situazioni notevolmente invalidanti e alterare il nostro status relazionale.

Se avrete, come certamente sarà, letto attentamente queste righe, starete pensando alla cosa più ovvia: devo assolutamente farmi prescrivere un ecoDoppler. Ebbene, nonostante questa metodologia diagnostica abbia sempre più preso piede come punto fermo in numerose patologie vascolari (a tal proposito ricordiamo con piacere le centinaia di persone che, in occasione della Giornata Mondiale del Cuore svoltasi il 6 Ottobre all'interno del Parco di Monza, sono stati sottoposti a test di screening con ecoDoppler carotideo), nell'ambito venoso deve essere utilizzata con criterio; una Valutazione Specialisti-

ca Angiologica o Chirurgica Vascolare nella stragrande maggioranza dei casi sarà sufficiente per un corretto inquadramento della problematica, riservando la diagnostica strumentale solo in ottica di una pianificazione di un eventuale trattamento chirurgico. Non dimenticate di salvaguardare le vostre gambe!

**Dott. Savino Pasquidibisceglie**  
Chirurgo Vascolare  
ASST Monza



Conosci i tuoi valori di rischio cardiovascolare

**PER I PROSSIMI APPUNTAMENTI 2020**  
seguici su [www.brianzaperilcuore.net](http://www.brianzaperilcuore.net)

# A.i.i.ce Monza

## CON BRIANZA PER IL CUORE NELLA LOTTA ALL'ICTUS

La stretta correlazione tra ictus cerebrale e patologie cerebrovascolari è stata negli anni ampiamente evidenziata infatti il 15-20% degli ictus ischemici ha origine cardioembolica.

### MA COS'E' L' ICTUS CEREBRALE?

L'ictus è un danno cerebrale che si verifica quando l'afflusso di sangue diretto al cervello si interrompe improvvisamente per la chiusura o la rottura di un'arteria. Nel primo caso si parla di infarto cerebrale o "ictus ischemico" ed è la forma di più frequente osservazione. Nel secondo caso, invece, si parla di una emorragia cerebrale o "ictus emorragico" ed è questa la forma più grave.

Le conseguenze dell'ictus, sia ischemico, sia emorragico dipendono dalla parte di cervello lesionata: si possono osservare disturbi di movimento per una paralisi di uno o ambedue gli arti di un lato del corpo, difficoltà di linguaggio, riduzione del campo visivo, problemi di deglutizione, presenza di disturbi cognitivi.

L'ictus è la terza causa di mortalità sul territorio nazionale ed è la prima causa di invalidità permanente.



La riabilitazione può fare molto per il recupero funzionale dei deficit che tuttavia avranno un impatto significativo sulla qualità di vita del paziente.

### CHI E' A.L.I.Ce Onlus

E' l'acronimo di Associazione per la lotta all'ictus cerebrale.

E' una Federazione di Associazioni Regionali ed è presente in 16 regioni italiane.

E' un'associazione di volontariato libera e non lucrativa formata da persone colpite da ictus cerebrale e loro famigliari, neurologi, medici esperti nella diagnosi e nel trattamento dell'ictus, fisioterapisti, logopedisti, infermieri, personale addetto all'assistenza e volontari. L'attività degli aderenti è basata sul volontariato e i

finanziamenti derivano prevalentemente dalle donazioni e dai contributi di soci ed enti pubblici.

A.L.I.Ce Monza nasce nel 1997 ed ha la sua sede all'interno della Neurologia dell'Ospedale San Gerardo e collabora strettamente con l'Unità Stroke o Unità di Cura Cerebrovascolare presente nel reparto stesso con letti monitorati e dedicati alla gestione della fase acuta dei pazienti colpiti da ictus cerebrale. L'Associazione affianca i pazienti e i loro famigliari anche all'interno dell'Unità di Medicina Riabilitativa, sempre del San Gerardo, che è dotata di posti di degenza specifici per il trattamento intensivo e precoce dell'ictus.

**COSA SI PROPONE A.L.I.Ce in Ospedale e sul territorio monzese**

Creare un collegamento all'interno della struttura ospedaliera tra pazienti e famiglie con tutti i servizi e le persone coinvolte nel processo di cura.

Condividere le aspettative dei famigliari e sostenerli nell'accettazione di obiettivi riabilitativi realistici.

Affiancare i pazienti nel lungo percorso della cronicità promuovendo incontri e momenti di aggregazione atti ad evitare l'isolamento sociale.

Tutelare il diritto del malato a fruire di livelli di assistenza sempre più qualificati e indirizzarlo ai servizi territoriali preposti in relazione al livello e alla complessità dei suoi bisogni.

Sul territorio A.L.I.Ce organizza giornate di prevenzione attraverso la diffusione dei fattori di rischio e sulla sensibilizzazione al riconoscimento dei sintomi.

E' presente all'interno delle scuole per informare ed allertare i ragazzi sulle forme di ictus cerebrali legate agli abusi e all'uso di sostanze.

Collabora con gruppi scientifici ed altre associazioni con cui condivide obiettivi comuni.

**Emanuela Ceriani**  
Presidente di A.L.I.Ce Monza

### Diversamente Comico

## RIDERE FA BENE AL CUORE



Un vero successo quello dello scorso, 21 ottobre, al Teatro Manzoni di Monza. Lo "Speciale Diversamente Comico" con i comici di Zelig e Colorado ha riempito la sala e riscosso un mare di applausi tra una risata e una buona causa promossa dall'Ospedale San Gerardo di Monza e in particolare dal Direttore Generale della ASST di Monza Mario Alparone. Obiettivo della serata, una raccolta fondi per l'acquisto di apparecchiature che Brianza per il Cuore Onlus insieme ad Alice Onlus doneranno all'Ospedale San Gerardo di Monza grazie all'aiuto dei comici e di un ospite d'eccezione, Angelo Pintus che ha condotto la serata nella veste di presentatore e intrattenitore.

Le donazioni verranno, per Brianza per il cuore, destinate alla Cardiologia e alla Cardiochirurgia, per Alice Monza, alla Stroke Unit per la valutazione delle malattie cerebrovascolari.



# Colesterolo e salute

## OBIETTIVI PIÙ SEVERI DALLE LINEE GUIDA 2019

Le recenti Linee Guida (LG) emanate dalla Società Europea di Cardiologia (ESC) a fine agosto 2019 pongono l'attenzione più che mai in passato alla cura aggressiva degli elevati valori di colesterolo plasmatico (ipercolesterolemia). Come nelle precedenti edizioni delle LG sull'argomento, viene riconosciuto come principale marcatore di rischio il colesterolo LDL, ovvero la porzione poco solubile a rischio di deposito sulle arterie (comunemente definito "colesterolo cattivo"). Come si calcola il colesterolo LDL? Con una semplice formula: colesterolo totale meno HDL meno un quinto dei trigliceridi. Il colesterolo HDL è protettivo? Sì, ma il rischio è da calcolare sul solo LDL.

I valori obiettivo di LDL cui attenersi dipendono come noto dal profilo di rischio globale (ovvero dalla presenza di ulteriori fattori di rischio coronarico e cardiovascolare, dalla presenza di precedenti patologie, dall'età e dal sesso), identificato come punteggio SCORE.

Tale punteggio stima il rischio di eventi coronarici fatali (ovvero la possibilità che capiti un infarto grave) sulla popolazione generale, dato che l'evento infartuale non è

completamente prevedibile, ma certamente più frequente in persone con determinate caratteristiche.

Le carte del rischio (quella che interessa la popolazione italiana è sotto riportata) identificano in questo modo persone ad altissimo rischio di infarto a 10 anni (sui quali il colesterolo LDL deve essere ridotto <55mg/dl), ad alto rischio (obiettivo LDL <70mg/dl), a rischio moderato (<100mg/dl) e a basso rischio (obiettivo <116mg/dl).

Se la dieta come spesso accade non basta, ad oggi i farmaci per abbassare il colesterolo sono davvero molti: oltre alle statine, farmaci potenti nel ridurre i valori (talora, pur in rari casi, gravati dall'effetto collaterale dei dolori muscolari) abbiamo a disposizione l'ezetimibe, attivo nel ridurre l'assorbimento intestinale di colesterolo, e i nuovissimi "inibitori PCSK9", sotto forma di iniezioni sottocutanee da somministrare ogni 15 giorni.

Si è ad altissimo rischio certamente se si ha sofferto di precedente infarto o ictus o malattia vascolare (vedi schema nella pagina) ma anche se il nostro diabete dura da molti anni, così come se, superati i 60anni abbiamo la pressione alta,

Classi di rischio per eventi cardiovascolari e obiettivo LDL da raggiungere

<p><b>Altissimo rischio</b></p> <p>Necessario LDL &lt;55 mg/dl</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pregressa angina o infarto, angioplastica o bypass, ictus o TIA, vasculopatia arti inferiori, placche arteriose evidenziate a ecodoppler con stenosi &gt;50%</li> <li>▪ Diabete mellito con danno d'organo (microalbuminuria, retinopatia o neuropatia), o almeno 3 fattori di rischio, o DM di lunga durata (&gt;20 anni)</li> <li>▪ Insufficienza renale severa</li> <li>▪ Ipercolesterolemia familiare associata a un altro fattore di rischio maggiore</li> <li>▪ Punteggio SCORE &gt;10%</li> </ul>
<p><b>Alto rischio</b></p> <p>Necessario LDL &lt;70 mg/dl</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colesterolo totale &gt;310mg/dl o LDL &gt;190mg/dl</li> <li>▪ Pressione &gt;180/110</li> <li>▪ Ipercolesterolemia familiare</li> <li>▪ Diabete senza danno d'organo o associato a un altro fattore di rischio o di durata &gt;10 anni</li> <li>▪ Insufficienza renale moderata</li> <li>▪ Punteggio SCORE 5%-10%</li> </ul>
<p><b>Moderato rischio</b></p> <p>Consigliato LDL &lt;100 mg/dl</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Età &lt;35 anni con diabete tipo 1 da &lt;10 anni</li> <li>▪ Età &lt;50 anni con diabete tipo 1 da &lt;10 anni</li> <li>▪ Punteggio SCORE 1-5%</li> </ul>
<p><b>Basso rischio</b></p> <p>Consigliato LDL &lt;116 mg/dl</p>	<p>Punteggio SCORE &lt;1%</p>

siamo fumatori con un colesterolo totale >240mg/dl. Chiediamo dunque al medico quale

è il nostro profilo di rischio, così da trovare la giusta terapia che ci eviti problemi gravi in futuro.

**Dott. Davide Corsi**  
UO Cardiologia - ASST Monza - Ospedale S.Gerardo

# Un rimedio naturale

## IL BERGAMOTTO DI REGGIO CALABRIA: UN OTTIMO ALLEATO ALLA LOTTA CONTRO IL COLESTEROLO

Benché numerosi tentativi siano stati effettuati in diverse aree agrumarie del mondo (dagli Stati Uniti d'America in Florida e California, all'Africa del Nord, al Sud America) per ottenere l'acclimatazione di questa pianta, ancor oggi si può affermare che la quasi totalità della produzione mondiale (il 90%) si trova concentrata nella provincia di Reggio Calabria, nell'estrema punta della Regione in un'area collinare a ridosso della costa marina che si estende per una lunghezza di 100 chilometri, così come individuata nel decreto della U.E. istitutivo della D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta). Con tale decreto, nel 2001 è stata istituita la D.O.P. "Bergamotto di Reggio Calabria - olio essenziale". Il bergamotto di Reggio Calabria raccoglie in se tutti i profumi e i colori di quella terra trasformandoli in un prodotto unico e con caratteristiche organolettiche ben definite.

Ma non solo, vi sono ormai parecchi studi scientifici che confermano quanto la tradizione aveva già intuito: il bergamotto di Reggio Calabria ha parecchie proprietà benefiche e contiene molte sostanze dai comprovati effetti salutari sull'organismo umano. Primo fra tutti agisce come anticolesterolo.

Nel 2009 il Journal of Natural Products ha pubblicato una ricerca scientifica che dimo-

stra come i flavonoidi contenuti nel bergamotto di Reggio Calabria abbiano un'azione molto simile a quella delle statine di sintesi, ovvero bloccare gli enzimi della sintesi del colesterolo. Altri studi effettuati su pazienti con colesterolo alto dimostrano come l'utilizzo di succo di bergamotto di Reggio Calabria contribuisca anche a ridurre i livelli di LDL, colesterolo "cattivo", e ad alzare i livelli di HDL, colesterolo "buono".

**IPOGLICEMIZZANTE** La Naringenina, polifenolo contenuto nel succo di bergamotto di Reggio Calabria, oltre all'attività "anticolesterolo" appena vista, aumenta l'assimilazione di glucosio nei muscoli e nel fegato, pertanto contribuisce a diminuire i livelli di glucosio nel sangue e a migliorare l'attività dell'insulina.

**ANTI RADICALI LIBERI** Le proprietà antiossidanti del succo di bergamotto di Reggio Calabria si devono ai flavonoidi in esso contenuti, che aumentano l'attività degli enzimi con azione antiossidante.

**VITAMINIZZANTE** Dato l'elevato contenuto di vitamina C, B1, B2, che migliorano l'assorbimento del ferro, il succo di bergamotto di Reggio Calabria è utile nel supporto alle terapie per le anemie.

Natale solidale?

**AUGURI CON IL CUORE E PER IL CUORE**

In segreteria - Tel.039 2333487  
tutte le informazioni,

contributo e modalità per avere per tempo questi regali di cuore.

L'Oro del Monastero, 100% succo di bergamotto di Reggio Calabria lo trovi nei nostri mercatini solidali







# I vantaggi della Special CARD socio 2020

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 e, inoltre, al socio è riservato un corso gratuito BLSA.



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



Inquadra e vai al dettaglio delle convenzioni

REGISTRATI 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 Onlus - Villa Serena via Pergolesi, 33 Monza - Tel 039 2333487 • [brianzaperilcuore@asst-monza.it](mailto:brianzaperilcuore@asst-monza.it)

## Fare una buona azione conviene. Le donazioni alle organizzazioni no profit e le agevolazioni fiscali.

A Natale in particolare per le Organizzazioni no profit è di fondamentale importanza ottenere, come fonte di finanziamento, erogazioni liberali di qualsiasi natura. Il legislatore ritiene importante sostenere queste organizzazioni e ha previsto una serie di agevolazioni fiscali per chi effettua erogazioni liberali a favore degli enti del Terzo Settore non commerciali. Le Onlus e le Organizzazioni di volontariato possono dare l'opportunità ai propri donatori di ottenere un risparmio d'imposta, nei limiti e alle condizioni previste dal Codice del Terzo Settore. Il disposto dell'articolo n. 83 del D.lgs 117/2017 - Codice del Terzo Settore, al comma 1 prevede che siano detraibili dall'imposta lorda per un importo pari al 30% del loro ammontare fino a

un massimo di 30.000 euro, le erogazioni liberali in denaro o in natura effettuate da persone fisiche a favore di enti del terzo settore non commerciali. La percentuale è innalzata al 35% qualora la donazione sia a favore di organizzazioni di volontariato. Possono essere alternativamente deducibili nel limite del 10% del proprio reddito complessivo dichiarato, le erogazioni liberali in denaro o in natura effettuati da persone fisiche, enti e società, secondo il disposto dell'art. 83 comma 2 D.lgs. 117/2017. Qualora tale importo fosse di ammontare superiore al reddito complessivo dichiarato, diminuito di tutte le deduzioni, l'eccedenza può essere portata in deduzione dal reddito complessivo dei periodi di imposta successivi, fino al quarto anno e fino a concor-

renza del suo ammontare. Distinguiamo i due concetti in questione: detrazione e deduzione. La detrazione è l'importo da poter detrarre direttamente dalle imposte da pagare. La deduzione è invece l'importo che si può sottrarre dal reddito sul quale poi si calcolano le imposte, con le percentuali previste dal Testo Unico delle Imposte sui Redditi. Mentre la detrazione è fissa, indipendentemente dal reddito del donante, la deduzione, per effetto della imposizione progressiva a scaglioni in vigore, è tanto maggiore quanto maggiore sia il reddito del donante: da un minimo del 23% ad un massimo del 43%. Qualora ci si trovi nel caso di un reddito molto basso, tale da non dare luogo ad imposizione, ne consegue l'annullamento di tutti gli effetti di detrazio-

ne-deduzione. È comunque possibile donare somme superiori ai limiti previsti, senza ottenere ulteriori risparmi d'imposta. Fai del bene e ti ritornerà! Naturalmente, al fine di poter beneficiare del risparmio fiscale, occorre presentare le dichiarazioni nelle modalità previste dalla legge e ricordare che le donazioni, devono necessariamente essere effettuate tramite un mezzo di pagamento considerato tracciabile, quindi banca o conto corrente postale, o con assegni, carte di debito, carte di credito. La donazione in contanti non consente al donatore di beneficiare di alcuna agevolazione.

Dott.ssa Martina Radaelli  
Membro Collegio Revisore dei Conti

## UN DONO CON IL CUORE E PER IL CUORE

In segreteria Tel.039 2333487 tutte le informazioni, contributo e modalità per avere per tempo questi regali di cuore.



CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento - BancoPosta

€ sul C/C n. 34363200 di Euro

CODICE IBAN \*\*\*\*\*

INTESTATO A: - IMPORTO IN LETTERE  
2/19 - ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE  
VILLA SERENA VIA PERGOLESI, 33 MONZA (MI)

CAUSALE:  
 Socio ordinario € 50  Socio aderente € 100  Socio sostenitore € 500  
 Contributo libero.....

ESEGUITO DA:


BOLLO DELL'UFF. POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accredito - BancoPosta

€ sul C/C n. 34363200 di Euro

TD 451 CODICE IBAN \*\*\*\*\*

INTESTATO A: IMPORTO IN LETTERE  
2/19 - ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE  
VILLA SERENA VIA PERGOLESI, 33 MONZA (MI)

CAUSALE:  
 Socio ordinario € 50  Socio aderente € 100  Socio sostenitore € 500  
 Contributo libero.....

ESEGUITO DA:


RESIDENTE IN VIA - PIAZZA

--

CAP LOCALITÀ

--

BOLLO DELL'UFF. POSTALE  
codice bancoposta

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE  
importo in euro numero conto