

BRIANZA PER IL CUORE



News

2^a PARTE

MALATTIE CARDIACHE NELL'ANZIANO E PREVENZIONE

la 1^a PARTE è stata pubblicata sul NEWS n° 2 - 2006 di Brianza per il Cuore

Modificazione dei fattori di rischio : meglio tardi che mai ?

Studi epidemiologici hanno mostrato che la maggior parte dei fattori di rischio cardiovascolare continua ad esercitare una influenza con l'età. Sebbene pochi trials di ricerca abbiano incluso un numero significativo di anziani, ci può sempre essere beneficio dalla loro correzione.

Iperensione arteriosa

Il controllo della pressione arteriosa riduce il rischio di ictus, di malattia coronarica e di insufficienza cardiaca. E' particolarmente importante in pazienti con malattia coronarica e sintomi di angina, perchè controllando la pressione arteriosa si riduce il lavoro del cuore e quindi il suo fabbisogno di ossigeno.

Fumo

Se il rischio statistico è maggiore in individui al di sotto di 65 anni, questo può dipendere dal fatto che molti fumatori non raggiungono l'età anziana in seguito ad una maggiore mortalità per altre cause, come il tumore polmonare. L'effetto deleterio del fumo continua indipendentemente dall'età. Il fumo accelera l'aterosclerosi, può favorire la formazione di coaguli intravascolari e riduce la capacità del cuore di estrarre ossigeno dal sangue. Le sigarette sono particolarmente dannose nell'anziano con malattia polmonare od angina.

Obesità

Il sovrappeso gioca a sfavore della funzione del cuore, dei polmoni, dei vasi sanguigni. Il diabete mellito frequentemente associato può essere di ancor più difficile controllo. L'obesità aumenta il rischio di eventuali procedure chirurgiche.

Scarso esercizio fisico

E' dimostrato che uno stile di vita sedentario è un fattore di rischio che può essere prevenuto. Se nell'anziano è troppo tardi per annullare i risultati di una vita trascorsa in modo troppo sedentario, non è troppo tardi per iniziare un moderato esercizio, come una passeggiata quotidiana, con quasi immediato beneficio in termini di condizione fisica generale e benessere soggettivo. Con o senza cardiopatia, l'individuo anziano

trae beneficio se diventa - o rimane - una persona più attiva, a patto che l'attività fisica sia adeguata alla propria situazione, dietro suggerimento del medico, con conseguenze positive anche sullo stato mentale.

Obiettivi di stile di vita per ridurre il rischio cardiovascolare

Controllo del peso

Dieta sana

Controllo di LDL, HDL, Colesterolo, Trigliceridi

Controllo della Pressione arteriosa

Controllo della glicemia

Attività fisica

Evitare uso ed esposizione al fumo

In una triste serata di inizio dicembre nella sua abitazione nel centro di Monza ci ha lasciati Franco Valagussa, amatissimo medico, ex primario di cardiologia, fondatore dell'Associazione Brianza per il Cuore e del reparto di cardiocirurgia dell'Ospedale San Gerardo.

Perdita tremenda per tutta la città, ma soprattutto per il mondo della medicina e per la grande famiglia degli amici e dei soci di Brianza per il Cuore.

All'interno del News alcune testimonianze di quanti hanno condiviso con lui vita e impegno a favore della prevenzione e della lotta alle malattie cardiovascolari.

SETTORE SCUOLA

Dall'inizio dell'anno scolastico 2006-2007 nelle scuole di ogni ordine e grado che ne hanno fatto richiesta sono in corso o stanno per svolgersi i corsi di "Apprendere a portare soccorso al cuore" (materne - elementari e medie) e "Anche tu puoi salvare una vita" (superiori).

Contemporaneamente il Settore Scuola sta preparando l'annuale Corso di Aggiornamento per Dirigenti Scolastici, Docenti e Operatori Socio-sanitari, che, come di consueto, si svolgerà a Carate, all'Auditorium della Residenza "Il Parco" nel mese di settembre.

Il tema riguarderà lo stile di vita e in particolare l'alimentazione, argomenti che coincidono con i programmi di Educazione alla Salute proposti quest'anno dalla Regione Lombardia e diffusi dall'ASL 3 MI nei distretti di Monza e Brianza.

Per ulteriori informazioni si rinvia al prossimo News; per contatti: clelia@brianzaperilcuore.org

Diabete

L'incidenza di diabete di tipo 2 aumenta con l'età. Molti fattori che aiutano il controllo del diabete, come l'esercizio fisico ed il controllo del peso, giocano a favore del cuore stesso.

Colesterolo

Ci sono evidenze che non solo il livello di colesterolo totale ma anche alti livelli di colesterolo cattivo (LDL) o bassi livelli di quello buono (HDL) rappresentano un fattore di rischio anche per l'anziano. E' dimostrato che il suo trattamento con farmaci sia particolarmente benefico in prevenzione secondaria (cioè in presenza di accertata malattia vascolare coronarica, cerebrovascolare o periferica) o se esiste un profilo di rischio alto per concomitanza di diabete, ipertensione, fumo, obesità.

In generale la coesistenza di più fattori di rischio cardiovascolare è un elemento moltiplicativo e non solo additivo del rischio anche nell'anziano.

Ad ogni età l'abbassamento dei livelli di colesterolo dovrebbe iniziare da modificazioni della dieta, maggiore esercizio fisico, calo ponderale. Nell'anziano, il cui stato nutrizionale può essere inadeguato, le variazioni di dieta devono essere valutate con attenzione.

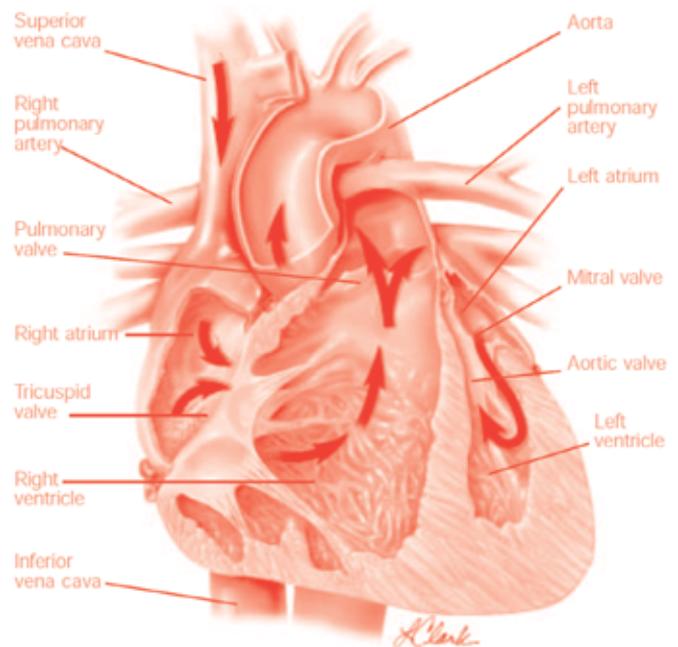
L'anziano richiede cibo digeribile, masticabile, e preferisce cibi che gli sono familiari. Non deve abbandonare completamente la carne rossa e le uova, o una quota di apporto di calcio attraverso i latticini.

Mangiare sano significa in generale privilegiare frutta fresca, verdure ed ortaggi; il pesce deve essere presente almeno 2 volte nel menù settimanale, i legumi 2-3 volte; preferire le carni magre e limitare gli insaccati. Utilizzare latte e yogurt magro. Non consumare formaggi ed uova più di 2 volte la settimana. Preferire condimento con olio di oliva e fare un consumo solo occasionale di dolci. Diminuire i farinacei se sovrappeso, limitare l'aggiunta di sale e assumere non più di 1-2 bicchieri di vino al giorno.

Attraverso uno stile di vita sano è possibile limitarne la velocità del fisiologico "invecchiamento" e ridurre le probabilità di insorgenza di malattie o di aggravio di quelle già instauratesi.

Dott. Alessandro Bozzano
cardiologo H. S. Gerardo

un motore potente e resistente...



...a 70 anni in media

*ha compiuto 2,5 miliardi di battiti
e pompato 180 milioni di litri di sangue*

In conclusione, quando un individuo raggiunge 65 anni di età, il suo cuore ha già svolto una mole notevole di lavoro. Il cuore adulto batte più di 100000 volte al giorno, pompando circa 8000 litri di sangue attraverso 40000 km di vasi sanguigni ogni 24 ore.

E' il muscolo più potente del corpo, ed all'età di 65 anni possiede la capacità di svolgere il suo compito ancora per molti anni, pur riducendo gradatamente la sua efficienza.

DEFIBRILLATORE, L'ARMA SALVAVITA VIAGGIA COL 112

Consegnati a diciotto carabinieri l'attestato per aver superato l'esame di primo soccorritore

Un defibrillatore ai carabinieri del 112. O meglio, diciotto attestati ad altrettanti militari in servizio a Monza, per il suo utilizzo in caso di necessità, sono stati consegnati durante una breve cerimonia organizzata presso l'ospedale San Gerardo. Presente il capitano Luigi D'Ambrosio e sei dei suoi uomini che hanno ritirato le diciotto certificazioni per altrettanti militari che, nei mesi precedenti, avevano superato la prova di primo soccorritore.

(...) L'autoradio dei Carabinieri, quindi, che è in servizio ventiquattro ore su ventiquattro, potrà essere dotata di quest'arma salvavita, fornendo, in questo modo, un efficace supporto al servizio sanitario. Con l'utilizzo del defibrillatore da parte delle Forze dell'ordine, intervenute ad esempio sul luogo di un incidente, i tempi di soccorso vengono ridotti.

(...) Il corso di primo soccorritore e la consegna dei defibrillatori è un'iniziativa voluta e realizzata grazie alla stretta collaborazione tra l'Asl3 della provincia di Milano, gli uomini del 112 e l'associazione che promuove la prevenzione cardiovascolare "Brianza per il Cuore". (...)

da "il Cittadino" del 19/12/2006

Direttore Editoriale e Direttore

Responsabile: Luigi Pintus

Editore: Associazione Brianza per il Cuore

Consulente Editoriale: Antonello Sanvito

Registrazione Tribunale di Monza: n.1313 del 11/12/97

Stampa: Puntolinea s.a.s. Monza

Comitato di Redazione: Clelia Farina, Giovanni Paltrinieri, Luigi Pintus

Progetto Grafico/editoriale: Puntolinea Advertising, Monza

un aiuto di cuore...

E' solo col vostro continuo aiuto e sostegno, con nuove idee e nuovi progetti da realizzare insieme, che potremo proseguire. Il primo atto indispensabile e prezioso per continuare i nostri progetti è la vostra partecipazione:

DIVENTATE SOCI

Utilizzate l'allegato bollettino postale o effettuate un bonifico sul **c/c n° 7220/08** Banca Intesa San Paolo, piazza S. Paolo 1 Monza
ABI 3069 CAB 20408

ATTENZIONE:

Invitiamo tutti coloro che effettueranno un bonifico a farci pervenire (via Fax: 039 2333223, e-mail: info@brianzaperilcuore.org oppure per posta) i loro dati anagrafici completi di indirizzo per le necessarie comunicazioni.

Grazie

Conservate la ricevuta, sia postale che bancaria, della vostra donazione, con la prossima dichiarazione dei redditi potrete godere dei benefici fiscali previsti dalla legge.

La nostra è una Associazione ONLUS: ogni vostra donazione comporta dei vantaggi fiscali.

Le persone fisiche: possono detrarre dall'imposta lorda il 19% dell'importo donato a favore delle ONLUS fino ad un massimo di E 2.065,83

(art. 15 comma 1 lettera i-bis del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal proprio reddito le donazioni a favore delle ONG, per un importo non superiore al 2% del reddito complessivo dichiarato

(art. 10 comma 1 lettera g del D.P.R. 917/86).

Le imprese: possono dedurre le donazioni a favore delle ONLUS per un importo non superiore a E 2.065,83 o al 2% del reddito di impresa dichiarato

(art. 100 comma 2 lettera h del D.P.R. 917/86).

Oppure: dedurre dal reddito di impresa le donazioni a favore delle ONG, per un importo non superiore al 2% del reddito d'impresa dichiarato

(art. 100 comma 2 lettera a del D.P.R. 917/86).

... grazie di cuore

**BRIANZA
PER IL
CUORE**

Brianza per il Cuore ONLUS

Villa Serena, via Donizetti 106 - 20052 Monza

Tel. 039 2333487 Fax 039 2333223

Orario Segreteria: ore 10/12 lunedì - mercoledì - venerdì

www.brianzaperilcuore.org

info@brianzaperilcuore.org

AVVERTENZE

"Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con incollastro nero o blu) e non deve recare abruzioni, correzioni o cancellature. La casuale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni. Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino."

Questo tagliando va conservato per la dichiarazione dei redditi. L'Associazione Brianza per il Cuore è Onlus (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale). Iscritta al Registro Generale Regionale del Volontariato al foglio N° 545 progr. 2174 Sezione A) Sociale-Regione Lombardia. La presente offerta è per tanto deducibile ai sensi dell'art. 13 del D.LGS 4/12/97 n°460.

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