

NEWS

BRIANZA
PER IL
CUORE

Alimentazione
e Salute
EDIZIONE
SPECIALE

Spedizione in abbonamento
postale art.2 comma 20/c
legge 662/96.
Filiale di Milano

La lettera del Presidente

Non perdiamo le nostre sane abitudini alimentari

Si mangia in fretta, poco o troppo, spesso in piedi o al fast-food, si preferiscono cibi pronti e verdure già tagliate. Molti o per problemi estetici o di salute sono ossessionati dal problema "bilancia" e calorie.

Il classico modello alimentare mediterraneo non è più quello seguito ai nostri giorni. Le vecchie abitudini sono state abbandonate in favore di modelli nutrizionalmente meno idonei.

Il clima e l'ambiente per secoli hanno influenzato l'alimentazione dei popoli del bacino mediterraneo che si sono nutriti di frutta, verdura, pesce e olio di oliva. Poi il tam-tam dei mezzi di comunicazione, i tipi di vita attuali, le comodità dei cibi già pronti ci stanno facendo perdere queste sane abitudini e i vantaggi che ne derivano per la nostra salute.

E' questo il motivo che ha spinto l'Associazione a raccogliere in questo news i consigli basilari.

Abbiamo anche realizzato una guida didattica per coinvolgere i docenti a migliorare l'alimentazione delle giovani generazioni, che tendono ad avere, sempre in più giovane età, problemi di obesità. Con questa pubblicazione continua il percorso educativo che da anni l'associazione sviluppa con la scuola con l'obiettivo di far comprendere l'importanza della promozione della salute svolta nel normale curriculum scolastico, affinché ogni alunno acquisisca uno stile di vita "salvacuore" fin dalla più tenera età.

Gli spunti proposti possono essere per tutti un'occasione di rinnovare la nostra conoscenza col cibo considerato come componente fondamentale del nostro stile di vita.

Giuseppe Fassina

LA BASE PER LA PREVENZIONE?

UNA DIETA SANA E CORRETTA PER UNO STILE DI VITA "SALVACUORE"

Nell'ambito dello stile di vita sano "salvacuore" ha una parte rilevante l'alimentazione. Molti sono i consigli che i mezzi di comunicazione propongono in modi diversi e spesso lasciando nella più completa confusione i lettori, che difficilmente potranno trovare un modo pratico per calcolare calorie, nutrienti, percentuali di grassi in ciò che acquistano e in ciò che cucinano e mettono in tavola.

Quest'anno, come vi abbiamo segnalato nell'ultimo News, il Convegno/Corso di formazione per Insegnanti ed Operatori sanitari è dedicato proprio all'alimentazione con il titolo "IL CIBO E' UN PROBLEMA?" che esprime appunto il desiderio di uscire dalla babele delle proposte che giungono dai vari settori dei servizi per arrivare ad una conclusione di buon senso, applicabile con facilità, da integrare con gli altri aspetti dello stile di vita sano.

In questa occasione abbiamo pensato di offrire ai nostri lettori alcuni spunti preliminari sul tema del mangiar sano, che possano servire per una verifica del proprio stile alimentare in termini semplici, o quantomeno per ottimizzare il proprio rapporto con il cibo.

Cerchiamo innanzitutto di mettere in chiaro alcuni concetti fondamentali (da G. Pagano - Il Cuore Consapevole): non esistono cibi "cattivi", ma solo quantità squilibrate rispetto ai bisogni. Il criterio essenziale di una alimentazione sana è infatti quello di utilizzare tutti i tipi di cibo, in maniera variata ed appropriata per qualità e quantità.

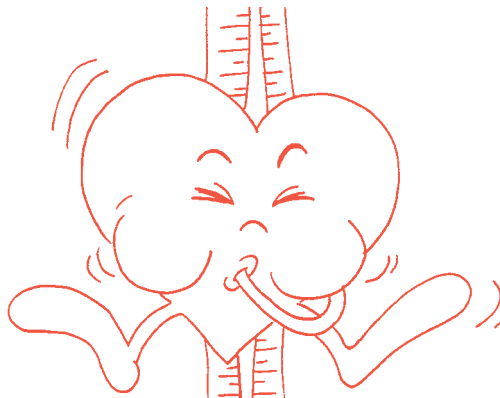
Partendo da una quantità media di cibo giornaliero consigliato ognuno dovrà poi considerare il suo punto di equilibrio ideale tenendo conto di vari fattori: *le condizioni fisiologiche* (nell'infanzia e nell'adolescenza è indispensabile tener conto della crescita in peso ed altezza, e quindi potenziare gli alimenti plastici; in gravidanza o nell'allattamento è necessario assumere più proteine); *la costituzione fisica* (il fabbisogno energetico giornaliero aumenta in funzione della massa muscolare); *l'età* (nella vecchiaia diminuisce di circa un terzo il fabbisogno energetico); *il sesso* (il bisogno di proteine è più elevato nel maschio, ma in funzione della massa muscolare più sviluppata); *il clima* (d'inverno possono aumentare i livelli di assunzione dei grassi per necessità termiche, ma solo se non abusiamo del riscaldamento); *il tipo di attività* (diverse sono le esigenze del lavoro sedentario e dello spaccalegna). Quindi il criterio guida per una sana alimentazione deve essere la ricerca di equilibrio: prima di tutto con se stessi, poi fra i vari cibi. L'aspetto psicologico non va sottovalutato: spesso si mangia in modo disordinato proprio perché si riversa sul cibo l'aggressività che deriva dall'incapacità ad accettare alcune situazioni.

Partendo proprio dai concetti esposti abbiamo sfogliato gli innumerevoli contributi, più o meno rigorosi, più o meno persuasivi, selezionando quelli che ci sono parsi più utili per una lettura serena e per consentirvi di migliorare o consolidare il vostro rapporto con il cibo.

(segue)



PRESSIONE ARTERIOSA IDEALE NELL'ADULTO = 130 - 80



(continua)

Uno stile di vita "salvacuore" minimizza il rischio di futura malattia cardiaca.

Molte persone hanno abitudini di vita dannose per il proprio cuore già in giovane età o addirittura durante l'infanzia. Infatti è frequente trovare ragazzi che mangiano in eccesso e preferiscono cibi ipercalorici, ricchi in sale e colesterolo e poveri di proteine e vitamine. Inoltre da un lato la televisione e il computer limitano la loro attività fisica e dall'altro non vengono incoraggiati a fare attività fisica adeguata, e alcuni cominciano a fumare.

Tra gli adulti sovrappeso, vita sedentaria, fumo e stress negativo aggravano il rischio coronarico insieme ad elevati livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue.

Infine la pressione arteriosa elevata, oggi frequentemente riscontrata, completano il quadro dei fattori di rischio.

Ridurre i fattori di rischio è fondamentale

per evitare o ritardare un attacco cardiaco o uno stroke, per migliorare la qualità di vita di chi ha già subito una malattia di cuore e comunque per ottenere un senso di buona salute generale e di migliorata forma fisica. In questo ambito l'alimentazione ha un ruolo fondamentale.



Sempre nell'ambito dei consigli è opportuno:

- ➡ fare pasti regolari, almeno 3 al giorno
- ➡ avere una dieta frazionata
- ➡ è importante masticare molto e mangiare lentamente
- ➡ è importante adottare come buona abitudine di vita l'impiego di metodi semplici di cottura (limitare fritti, soffritti, cotture in padella e al forno con grassi cotti, prediligere la cottura ai ferri, al vapore, alla piastra, in padella antiaderente, al forno, al cartoccio senza aggiunta di grassi)
- ➡ come condimento usare olio d'oliva extravergine, crudo e a fine cottura (limitare lardo, strutto, margarina ecc)
- ➡ è importante seguire la cadenza stagionale nelle proprie scelte alimentari
- ➡ sarebbe opportuno mangiare di più nella prima parte della giornata, diminuendo gradualmente la quantità di cibo assunto verso sera. E' errato fare un unico pasto al giorno serale
- ➡ molto importante è riconoscere e distinguere "la fame fisiologica" dalla "fame nervosa" o dalle "voglie", situazioni in cui la persona mangia non tanto per reali necessità dell'organismo ma per soddisfare certe sue "esigenze psicologiche-affettive" del momento.

(dietista Caterina Righetto)

LINEE-GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

(formulate dai principali Organismi Internazionali: OMS, FAO, ecc)

Esistono consigli di corretta alimentazione che si possono dare per acquisire uno stile alimentare appropriato



Mantenere il peso corporeo il più vicino possibile al "peso ideale" o al "peso ragionevole"



Ridurre l'assunzione di grassi, soprattutto di origine animale (burro, lardo, formaggio)



Aumentare l'apporto di fibra



Ridurre l'assunzione di zuccheri semplici, di alcool e fumo



Ridurre il consumo di sale



Variare la dieta

PRATICARE REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

LA DIETA MEDITERRANEA

Un modello di dieta a cui si può fare riferimento. Per dieta mediterranea s'intende non solo una determinata scelta alimentare, ma anche un vero e proprio stile di vita che riflette le abitudini delle popolazioni costiere del Mediterraneo, o meglio quelle che sono state verificate negli anni '60 nello studio dei sette paesi (Seven Countries Study).

Queste sono le caratteristiche:

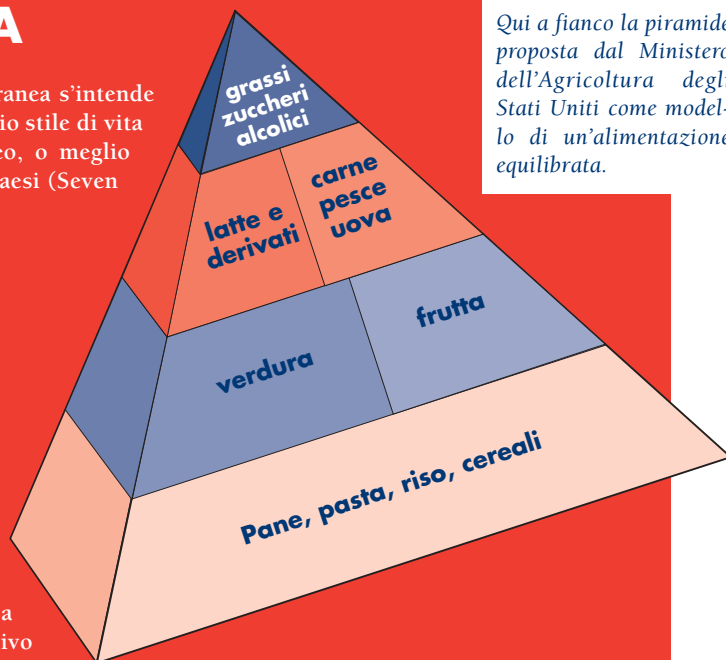
- discreta percentuale di cereali (pane, pasta, riso, ecc)
- abbondanza di ortaggi, frutta, verdura, legumi
- ridotta quantità di proteine animali
- bassa percentuale di grassi, soprattutto di origine animale e saturi
- olio d'oliva come principale condimento
- moderata assunzione di vino

Un altro modo di facilitare la scelta dei cibi è rappresentato dalla "Dieta per il Cuore" che distingue gli alimenti in quelli da preferire/aumentare e quelli da limitare/ridurre. Ognuno può orientarsi meglio con l'una o l'altra di queste scale dei cibi.

Diversi studi hanno dimostrato che un regime alimentare analogo a quello della dieta mediterranea svolge un ruolo preventivo e protettivo nei confronti delle neoplasie e della malattia coronarica.

I possibili meccanismi degli effetti favorevoli della dieta mediterranea nella prevenzione delle malattie neoplasiche e coronariche sono indicate nelle tabelle sotto

Qui a fianco la piramide proposta dal Ministero dell'Agricoltura degli Stati Uniti come modello di un'alimentazione equilibrata.



DIETA MEDITERRANEA E PREVENZIONE DELLA MALATTIA CORONARICA

L'ELEVATO INTROITO DI FRUTTA E VERDURA IMPLICA:

1. più fibre → riduzione della colesterolemia
→ miglior metabolismo glucidico nel diabetico
2. maggiore apporto di potassio → effetti favorevoli sulla pressione

MINOR INTROITO DI CARNE IMPLICA:

1. minor apporto di acidi grassi saturi, i più pericolosi nel favorire la malattia coronarica
2. ridotti livelli di omocisteina plasmatica (che deriva dalla metionina contenuta nella carne) che è un fattore di rischio coronarico

APPORTO LIPIDICO MODERATO, E DATO IN PREVALENZA DALL'OLIO DI OLIVA, PER LA SUA COMPOSIZIONE (ACIDI GRASSI MONOINSATURI)

DIETA MEDITERRANEA E PREVENZIONE DELLE NEOPLASIE

- l'elevato apporto di frutta e verdura implica una buona assunzione di fibra alimentare che accelera, regolarizza il transito intestinale riducendo il tempo di contatto di eventuali sostanze cancerogene con l'organismo; inoltre la fibra lega queste stesse sostanze tossiche favorendone l'eliminazione fecale.
- l'elevato apporto di frutta e verdura inoltre implica una buona assunzione di vitamine e minerali, alcuni dei quali hanno importanti azioni antiossidanti, prevenendo così danni cellulari (per opera dei radicali liberi) che potrebbero essere responsabili di processi cancerogeni.
- la minor assunzione di carne e l'effetto protettivo di alcuni nutrienti (vitamine C in frutta e verdura) riduce l'assunzione di nitrosamine (che si formano nei processi di cottura) che sono notoriamente cancerogene.



IL COLESTEROLO: UN ELEMENTO PREZIOSO PURCHE' NON SIA TROPPO

Spesso si parla di "guerra al colesterolo", ma in realtà questa sostanza è una componente importante del nostro organismo, presente in tutte le cellule. Il colesterolo infatti contribuisce alla formazione delle membrane cellulari e svolge altre importanti funzioni. Se però il colesterolo nel sangue è troppo può diventare pericoloso. Questa sostanza può depositarsi sulle pareti delle arterie dove scorre il sangue, formando la placca aterosclerotica, che può portare nel tempo all'ostruzione delle arterie. Le conseguenze sono poi l'infarto, l'ictus e altre malattie cardiovascolari. Ecco perché è importante controllare il livello di colesterolo nel sangue.

HDL e LDL

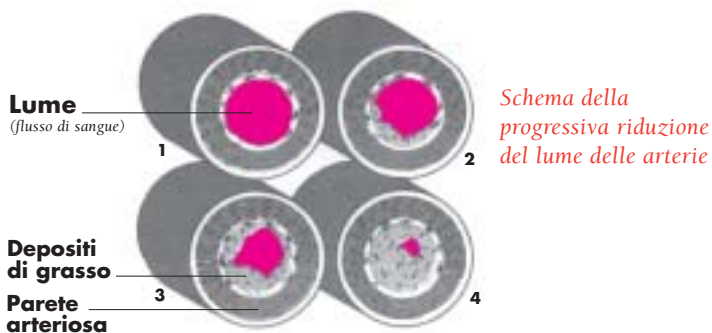
Il colesterolo viaggia all'interno dell'organismo trasportato da sostanze chiamate lipoproteine, che si distinguono per la diversa densità.

Il colesterolo che tende ad accumularsi sulle pareti delle arterie è trasportato da lipoproteine a bassa densità (in inglese low density lipoproteins, LDL) mentre il colesterolo trasportato da lipoproteine a alta densità (in inglese high density lipoproteins, HDL) svolge una funzione opposta, ossia ripulisce le arterie dai grassi in eccesso. Per questo si parla di colesterolo "buono" (HDL) e "cattivo" (LDL). E quando si fanno gli esami del sangue si controlla non solo che il livello di LDL non sia troppo alto, ma anche che sia sufficiente quello di HDL.

Da dove viene il colesterolo?

Visto che quando si parla di colesterolo di solito si fa riferimento alla dieta, viene spontaneo pensare che questa sostanza sia contenuta soprattutto nei cibi che mangiamo. In realtà, il colesterolo presente nel nostro organismo per la maggior parte è prodotto dal fegato e solo in minima parte viene assunto direttamente con i cibi. Questa sostanza si trova quasi esclusivamente negli alimenti di origine animale (come carne, salumi, burro, uova). Deriva però anche dai grassi saturi (animali) nella loro trasformazione nell'organismo.

In ogni caso, modificare le abitudini alimentari è un provvedimento obbligato per chi ha problemi di colesterolo alto.



Il colesterolo è il principale componente lipidico dei depositi aterosclerotici. È una sostanza che il nostro organismo produce ed è anche presente nei cibi che mangiamo. Si trova in tutti i prodotti animali e specialmente nel tuorlo d'uovo e nelle carni. Si deposita sulla parte interna delle arterie e porta nel tempo a restringimento dei vasi sanguigni, cioè all'aterosclerosi.

I grassi saturi, come sono quelli contenuti specialmente in carni rosse, burro, formaggi, panna o crema e latte intero incrementano il livello di colesterolo nel sangue. Al contrario dei grassi monoinsaturi (olio d'oliva) o dei grassi polinsaturi (come gli oli vegetali ad eccezione dell'olio di cocco, di palma, delle margarine molli). Un'azione particolare e favorevole hanno i grassi polinsaturi n-3 contenuti soprattutto nel pesce sia sulla riduzione dei trigliceridi che sul rischio di trombosi. L'obiettivo quindi è limitare i grassi saturi nella dieta.

A questo punto è utile approfondire tre questioni:

1. perché preferire il pesce?

Il pesce è un alimento fondamentale per la dieta equilibrata. Inoltre contiene particolari acidi grassi che possono ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Gli Eschimesi, che ne mangiano in grande quantità, hanno valori più bassi di trigliceridi e colesterolo e muoiono meno per malattie cardiovascolari.

I pesci, soprattutto quelli di mare, sono una buona fonte di minerali come selenio, fluoro e iodio, ma ciò che li rende particolarmente preziosi è la ricchezza in acidi grassi polinsaturi omega 3.

I grassi del pesce sono in grado di ridurre il livello

	Valore desiderabile	Moderatamente fuori dalla norma	Sicuramente da correggere
Colesterolo totale	meno di 200 (mg/dl)	200-240	più di 240
Colesterolo LDL	meno di 130	130-160	più di 160
Colesterolo HDL			
<i>Uomini</i>	40 o più	40-35	meno di 35
<i>Donne</i>	45 o più	45-40	meno di 40

dei trigliceridi nel sangue, riducono la pressione arteriosa e interferiscono con la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi) poiché hanno un'azione fluidificante sul sangue, portando ad un minor rischio di insorgenza delle malattie cardiovascolari.

Il risultato tuttavia più rilevante sull'uso degli omega 3 viene dallo Studio Italiano GISSI-Prevenzione condotto su più di 11.000 pazienti dopo infarto miocardico: si è avuta nei trattati una riduzione di mortalità totale del 21% e di morte improvvisa addirittura del 45%

Ma non confondete il pesce con i frutti di mare, ricchi per di più di colesterolo e acido urico.

2. perché consumare molta frutta e verdura?

Per la frutta e la verdura diversi studi hanno dimostrato che chi consuma elevate quantità è meno a rischio di infarto e di trombosi rispetto a chi ne consuma poca o niente. L'effetto protettivo sarebbe dovuto all'alto contenuto in vitamine, soprattutto vitamina E, vitamina C e Beta-carotene.

3. perché preferire gli oli vegetali ai grassi animali?

Il consiglio di ridurre o addirittura abolire il consumo di burro, strutto e grassi animali in genere, deriva dall'alto contenuto di acidi grassi saturi e colesterolo. Si è osservato che animali nutriti con diete ricche di acidi grassi saturi hanno un aumento di colesterolo nel sangue e sviluppano precocemente l'aterosclerosi. Questo non accade con grassi di origine vegetale

A PROPOSITO DEL SALE



Questo test permette di conoscere quanto sale è presente nel cibo che quotidianamente si mangia.

Ricordate che il fabbisogno di sale si aggira intorno ai 5-6 grammi al giorno.

1. VERO

100 g. di carne in scatola contengono 950 mg di sodio
100 g. di vitellone fresco contiene 55 mg di sodio

2. FALSO

100 g.	COLESTEROLO	SODIO	KCAL
Tonno al naturale:	63 mg	320 mg	103 (kj 431)
Tonno fresco:	27 mg	43 mg	158 (kj 661)

3. FALSO

100 g. di prosciutto cotto-magro contengono 1,4 g di sodio (= 3,5 g di sale da cucina)

4. FALSO

100 g. di dado contengono 16800 mg di sodio.
1 dado (10 g) = 1680 mg di sodio (= 4 g. sale da cucina)

5. FALSO

100 g. di margarina vegetale contengono:	
lipidi totali	82,8 g
grassi saturi (dannosi)	17,1 g
grassi monoinsaturi (buoni)	26,7 g
grassi polinsaturi (buoni)	35,9 g
colesterolo	0 mg
calorie	746 Kcal (3121 kj)
sodio	680 mg = 1,7 g di sale da cucina

Avete risposto in maniera corretta? Ma avete visto quanto sale assumete senza accorgervi?

Quindi pensate sempre a questo test quando fate la spesa perché si pensa sempre alle calorie, alla quantità di grassi ma si sottovaluta il sale che può recare danno alle arterie

TEST - IL SALE NEGLI ALIMENTI

- la carne in scatola è salata vero falso
- il tonno in scatola al naturale contiene pochi grassi ma è molto salato vero falso
- il prosciutto cotto è poco salato vero falso
- il dado vegetale non contiene sale e quindi può essere utilizzato liberamente vero falso
- la margarina vegetale non è salata vero falso

RISULTATI DEL TEST

IL VOSTRO PESO STA CREANDO PROBLEMI AL LAVORO DEL CUORE?

Ecco la formula per saperlo, calcolatelo subito con la vostra calcolatrice

INDICE DI MASSA CORPorea (ICM)

COME SI CALCOLA

$$ICM = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza X Altezza (metri)}}$$

(Esempio: uomo alto 1,70 con un peso di kg 75)

$$ICM = \frac{75}{1,70 \times 1,70} = 25,9$$

CHE COSA SIGNIFICA

ICM inferiore a 20	Sottopeso
ICM compreso tra 20 e 24	Peso normale
ICM compreso tra 25 e 30	Sovrappeso
ICM oltre i 30	Obesità

IL VINO FA BUON SANGUE?

E' vero che il vino è la bevanda alcolica con maggiori effetti cardioprotettivi e antiossidanti, tuttavia i benefici della bevanda non sono direttamente proporzionali alle dosi assunte.

Se 1-2 bicchieri di buon vino al giorno influiscono in maniera positiva sul metabolismo e sull'umore, "alzare il gomito" non è certo raccomandabile: infatti se il consumo quotidiano supera i 400 ml il cuore ne risente. Il consumo cospicuo e/o prolungato infatti causa numerosi effetti negativi sul muscolo cardiaco, sulla pressione arteriosa e può indurre aritmie.

Il rapporto tra alcool e coronarie è complesso e strettamente legato alla quantità assunta. La quantità di uno o due bicchieri al giorno ha effetti favorevoli quali un aumento del colesterolo "buono" e una maggior fluidità del sangue.

IL CAFFE' E' NEMICO DEL CUORE?

Ecco una buona notizia per gli amanti del caffè: bere caffè in quantità non eccessive non comporta rischi neppure per chi ha problemi di cuore.

E' vero che la caffeina è una sostanza stimolante che ha tra i suoi effetti quello di aumentare il battito cardiaco, tuttavia per influire sul regolare funzionamento del cuore occorrono quantità molto superiori a quelle che quotidianamente si bevono. Molti studi ormai conclusi lo confermamo.

L'assunzione moderata di caffeina, 2-3 caffè al giorno, non aumenta la frequenza o la gravità delle aritmie sia nei sani che in pazienti con cardiopatia ischemica. Anche il profilo lipidico non subisce alterazioni.

LA DIETA SALVACUORE



AUMENTARE • PREFERIRE

LIMITARE • RIDURRE

AUMENTARE

Il consumo di pesce, il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, il consumo di legumi come fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie..

LIMITARE

Il consumo di carni grasse (maiale, oca, anitra...)

PREFERIRE

Le carni magre come pollo (senza pelle), tacchino, vitello, coniglio

RIDURRE

Il consumo di insaccati (salsicce, wurstel, salame, mortadella..)

PREFERIRE

Insaccati magri tipo: prosciutto crudo magro, speck, bresaola...

RIDURRE

A non oltre tre volte la settimana cibi ad elevato contenuto di colesterolo come: uova, frattaglie (cervello, fegato, rognone), crostacei (aragosta, gamberi...)

PREFERIRE

Latte parzialmente o totalmente scremato e/o yogurt magro

LIMITARE

Il consumo di latte intero

PREFERIRE

I formaggi freschi (ricotta, fiocchi di latte..)

LIMITARE

Il consumo di formaggi a pasta dura, stagionati, fermentati (tipo provolone, groviera, ecc)

PREFERIRE

Gli oli vegetali in particolare l'olio d'oliva, soprattutto extravergine

LIMITARE

I grassi di derivazione animale come: burro, lardo, strutto, panna

PREFERIRE

Alimenti ricchi di amido: pasta, pane, patate, polenta, cercando di usare i prodotti più ricchi di fibre

LIMITARE

Il consumo di dolci (pasticcini, torte, cioccolato..) ricchi di grassi e zuccheri

PREFERIRE

Acqua naturale, succhi di frutta non zuccherati, bevande non gasate

LIMITARE

L'uso di bevande gasate e zuccherate
L'uso di caffè a 1 o 2 tazze
Utilizzare il vino senza esagerare
Le bevande alcoliche, in particolare aperitivi e superalcolici (cognac, whisky, amari...)

Ritaglia e conserva sempre con te

L'impegno con la scuola continua ...

Questo numero dedicato alla alimentazione non poteva non dare ampio spazio alla guida didattica di "Cuore, Sacco e la vivace Compagnia degli Alimenti" supporto per tutti gli insegnanti e genitori che vorranno vivere un'esperienza educativa divertente per far crescere nei piccoli un giusto atteggiamento verso una alimentazione "salvacuore".

CUORE, SACCO E LA VIVACE COMPAGNIA DEGLI ALIMENTI

A cura di Enrica Cazzaniga

Già nel titolo il lettore può intuire il contenuto del nuovo testo: un manuale per docenti ed operatori sanitari specifico sull'educazione alimentare, per aiutarli ad educare gli scolari della materna e della scuola

elementare ad un approccio positivo al cibo avendo sempre come obiettivo un'alimentazione "buona" per il cuore.

Il volume fa parte del Progetto "Il Cuore per Amico" presentato lo scorso settembre che ha come obiettivo la prevenzione delle malattie cardiovascolari fin dalla più piccola età. Il Cuore infatti si presenta, si descrive, indica come suoi nemici i fattori di rischio (colesterolo, inattività, fumo e stress), denuncia le insidie dei messaggi promozionali e insegna a ricorrere in caso di emergenza all'1.1.8. numero che aiuta a salvare una vita.

La metodologia usata è quella del gioco-storia, grazie a un gruppo di animazione si coinvolgono insegnanti e alunni attraverso una serie di incontri in un percorso educativo che si struttura in **5 unità didattiche** tra loro collegate che condurrà i bambini a conoscere e ad affezionarsi a Cuore:

Per la scuola materna e primo ciclo elementare:

- Il Cuore si presenta,
- Grosso come un pugno,
- Ho paura di ... ,
- Attenzione alle trappole
- SOS pronto intervento.

Per il secondo ciclo della scuola elementare:

- Prospero Valente Bensto
- Questione di "testa"
- Questione di scelte: ovvero di stile
- C'è sempre una soluzione
- Porta soccorso

Non mancano però nella guida le fasi della costruzione del progetto, le schede per

valutare e i suggerimenti per lavorare.

Il tutto in una veste grafica coinvolgente con disegni, fotografie e schede di lavoro.

Completa la guida il volume Le storie della buona salute per coinvolgere attivamente i genitori, per sollecitarli ad una maggior vicinanza alle esperienze scolastiche dei figli ed utile ad offrire strumenti per riflettere sui comportamenti e stili di vita.

Cuore, Sacco e la vivace famiglia degli alimenti

è il secondo volume della collana del Progetto.

Il protagonista del nuovo volume è sempre CUORE che fa conoscere agli alunni l'amico SACCO (lo stomaco) con cui ha inizio un percorso didattico che

coinvolge un'allegria, numerosa nonché varia compagnia, quella degli ALIMENTI.

Nel nuovo manuale viene approfondito e preso in esame uno dei fattori di rischio per il cuore: la cattiva alimentazione. Come dichiarato lo scorso anno nelle intenzioni dell'autrice c'è la volontà di costruire un programma specifico per ogni fattore di rischio e costruire così un completo curriculum della salute.

Il manuale documenta un itinerario educativo sperimentato nella scuola materna di Via Volturmo e di alcune classi seconde della Scuola elementare Dante, entrambe di Lissone. L'itinerario è suddiviso in cinque unità didattiche secondo lo stile della precedente guida e mantiene con essa una continuità metodologica.

Il percorso educativo è differenziato, uno specifico per la scuola materna e il primo ciclo elementare ed un altro per il secondo ciclo elementare; i personaggi guida sono ormai noti: CUORE per i più piccoli e PROSPERO BENSTO' del quartiere generale degli affari di salute per i più grandi. Sono questi due personaggi a coinvolgere gli alunni alla scoperta dei bisogni del cuore e alla cura del corpo. Naturalmente nella nuova guida la fanno da protagonisti anche STOMACO soprannominato SACCO e la FAMIGLIA DEGLI ALIMENTI.

Si da voce proprio a loro. Mettersi nei panni di uno stomaco o di un carciofo o di un asparago vi può far sorridere ma sicuramente risulta divertente e una singolare occasione di scoperta per gli alunni. Possono vedere la realtà da altri punti di vista e apprendere divertendosi. Provate a pensare al punto di vista di una mela in una mensa scolastica. Non ci trovate nulla di interessante? Vi sbagliate ed ora speriamo di avervi abbastanza incuriositi ed invogliati a leggere la nostra Guida e le Storie della Buona Salute ad essa correlate. Speriamo che molti lettori del nostro news incuriositi ci richiedano la guida per "provarla" con i loro figli o per consigliarla ai maestri dei loro figli, o per promuoverne la diffusione.

In sintesi la finalità della guida è la conoscenza della alimentazione "salvacuore", ma non solo, si affronta il tema della prima colazione, della mensa scolastica, delle scelte, dei condizionamenti, della sicurezza alimentare.

E' una guida ricca di input e di esperienze di lavoro per tutti coloro che vogliono e scelgono di fare educazione alla salute.

Di seguito i titoli delle cinque unità didattiche per la scuola materna/I ciclo elementare:

- Le Preferenze di Cuore e Sacco
- Mangiar vario ma riflettori sui vegetali
- Mangiarsano al mattino
- Il cibo nel corpo
- W la pubblicità progresso

Titoli delle cinque unità didattiche per il II ciclo della scuola elementare:

- Le proteste degli alimenti
- I vegetali, un mondo da scoprire
- Libero di scegliere?
- Il buongiorno si vede dal mattino
- Mangiarsano: la dieta salvacuore

Le **Storie della buona salute**, che anche quest'anno completano la guida,

invece sono un utile strumento per coinvolgere i genitori e invogliarli a collaborare al piano educativo dei loro ragazzi. Nel testo adeguatamente illustrato troverete storie adatte ai più piccoli ed ai grandicelli. Vi divertirete anche voi a leggerle ai vostri figli, nipoti o conoscenti.



**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:
Giuseppe Della Torre, Giuseppe Fassina,
Vincenzo Nociti, Luigi Pintus,
Franco Valagussa
Progetto Grafico/editoriale:
Puntolinea Advertising, Monza

Illustrazioni e tabelle tratte da:
"Amici del Cuore"
"Salva Linea"
"Il Cuore consapevole"

Notizie Flash

Si avvisa che nell'aprile
2003 il Consiglio dell'As-
sociazione deve essere
rinnovato per Statuto.

.....
.....
?

Non perdetevi il prossimo
numero, sarà dedicato
alla consegna dei Defibril-
latori e al corso fatto al
corpo dei Carabinieri di
Monza.



Villa Serena 5° piano
Via Donizetti 106 - 20052 Monza
Tel. 039 2333487
Fax 039 2333223
Orario Segreteria ore 10/12
Lunedì - Mercoledì - Venerdì
www.brianzaperilcuore.org
E-mail: info@brianzaperilcuore.org

I PROSSIMI APPUNTAMENTI A CUI NON POTRETE MANCARE

GIORNATA DEL CUORE

SABATO 5 e DOMENICA 6 OTTOBRE 2002

dalle ore 10,00 alle 18,00

Arengario di Monza

VIENI ANCHE TU

per conoscerci
per visitare l'area espositiva con tutte le iniziative realizzate
per apprendere la "manovra salvavita"
per fare qualche acquisto per sostenere l'associazione



LE ISOLE DELLA SALUTE

15-16-17 NOVEMBRE 2002

Arengario di Monza

Saranno predisposte le "isole" per la misurazione della pressione,
del colesterolo, della glicemia, del peso
e per saperne di più sull'attività fisica e sul sistema PAD
Non mancherà l'isola della scuola con tutte le attività svolte
e in programma.

Con una cerimonia ufficiale saranno dati in consegna al SSUEm 118
dell'Ospedale San Gerardo i defibrillatori.
Sono previste conferenze per i farmacisti e per la popolazione.

*Il programma è ancora in fase di allestimento.
Per conoscerlo meglio e per sapere gli orari delle varie manifestazioni
vi preghiamo di visitare il sito*

www.brianzaperilcuore.org

dopo il 20 di settembre o di contattarci telefonicamente

grazie di cuore!

**AI NOSTRI SOCI A CUI PUÒ ESSERE SFUGGITO IL RINNOVO DELLA QUOTA
ASSOCIATIVA 2002 E A CHI VOLESSE PER LA PRIMA VOLTA ASSOCIARSI:**

**SIMPATIZZANTE € 26
SOSTENITORE € 516**

**ORDINARIO € 52
CONTRIBUTO LIBERO**

ADERENTE € 103

**Inviare un assegno bancario non trasferibile oppure mediante bonifico bancario
sul c/c n°7220/08 presso Banco Ambrosiano Veneto o c/c postale n°34363200
intestato a Brianza per il Cuore - Villa Serena - Via Donizetti 106 Monza.**

ADERENDO ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE:

- potrai contribuire alla realizzazione dei nostri progetti;
- potrai ricevere il nostro News;
- potrai avere la misurazione gratuita della pressione arteriosa nelle farmacie aderenti all'iniziativa (elenco disponibile presso la segreteria).