

Anno 8
Aprile 2008

n. 1

LEGA FRIULANA
PER IL CUORE



ORGANO UFFICIALE

Spedizione in abbonamento postale
comma 20/C legge 662/96
DCI - Udine

Tariffa associazioni Senza Fini di Lucro
ex Tabella C

Autorizzazione Tribunale di Udine
N. 6/2001 DEL 14/02/2001

IL BATTITO



SOMMARIO

Una sfida... da cardiopalmo!	3
Arrivederci	4
Il progetto "Cuori in movimento"	5
2007: la Lega friulana per il Cuore compie 25 anni di attività!	7
Per un cuore sano	8
La posta del cuore	10
Un amico dal cuore buono	11

Publicazione edita con il sostegno della



PER SAPERE QUALCOSA DI PIÙ SUL CUORE

**e sulle malattie cardiocircolatorie,
come prevenirle, come combatterle**

FATEVI SOCI DELLA LEGA FRIULANA PER IL CUORE

Socio Ordinario	€ 10
Socio Sostenitore	€ 60

**c/c postale n. 18817338 intestato
alla Lega Friulana per il Cuore
Via Savorgnana, 43 - 33100 Udine**



IL BATTITO

Organo ufficiale della Lega per il Cuore
Iscrizione al Tribunale di Udine n. 6 del 14.02.2001

Direttore
Pietro Villotta

Capo Redattore Responsabile
Ezio Alberti

**In copertina: Piazza Libertà, già Piazza
Contarena della Fontana, a Udine.**

(da Album pittorico del Friuli, Udine, Lit. L. Berletti 1841 - particolare)

Comitato di Redazione

Cav. Fausto Borghi
Dr. Ezio Alberti
Dr.ssa Maria Grazia Baldin
A.S.V. Donatella Bellotti
Sig.ra Elisabetta Borghi
A.S.V. Daniela Del Fabro
Dr. Paolo Maria Fioretti
Dr. Ugo Livino
A.S.V. Fabiola Mattiussi
Dr. Lucio Mos

Direzione, redazione e amministrazione

Via Savorgnana, 43 - 33100 Udine
Tel./Fax 0432/503449
E-mail: legafriulanacuore@libero.it

Orario segreteria

Martedì 10,00 - 12,00, Mercoledì 16,00 - 18,30
Giovedì 10,00 - 12,00
Tel. 0432/503449

Impaginazione e stampa

Grafiche Civaschi - Povoletto

Consiglio Direttivo

Fausto Borghi (Presidente)
Aurelio Burba (Vice-presidente)
Elisabetta Borghi (Assistente di segreteria)
Odette Boschi
Ezio Alberti (Segretario)
Rosanna Cumaro
Romano De Paoli
Paolo Maria Fioretti
Luciano Fornasari
Mario Martina
Duilio Tuniz
Giovanni De Simon

Comitato Tecnico Scientifico

Dr. Ezio Alberti
Dr.ssa Maria Grazia Baldin
Dr. Antonio Di Chiara
Dr. Paolo Maria Fioretti (Presidente)
Dr. Ugo Livino
Dr. Giovanni Molinis
Dr. Lucio Mos
Dr. Duilio Tuniz (Segretario)
Dr. Diego Vanuzzo



Vita associativa

UNA SFIDA... DA CARDIOPALMO!

Cav. Fausto Borghi, Presidente della Lega Friulana per il Cuore

Cari Soci della Lega Friulana per il Cuore, il 2008 si apre con una straordinaria notizia per la nostra Associazione. A fine Dicembre 2008, su mandato del Consiglio Direttivo ho infatti firmato una convenzione con cui l'ASS 4 "Medio Friuli" di Udine ci affida, su indicazione dell'Agenzia Regionale della Sanità, il compito di realizzare una campagna di promozione della salute cardiovascolare

per l'intera Regione Friuli Venezia Giulia, di durata biennale. Queste le azioni principali che ci viene chiesto di realizzare:

- 1) realizzazione di un sito web;**
- 2) organizzazione di serate sanitarie;**
- 3) preparazione di materiale a stampa per il controllo dei fattori di rischio;**
- 4) interventi radio-televisivi.

La convenzione arriva dopo un lungo cammino, in cui grazie alla Lega Friulana per il Cuore è stato possibile coinvolgere amministratori istituzionali di grande sensibilità, sia a livello nazionale che regionale, i quali, indipendentemente dalle appartenenze, hanno reperito e reso fruibile una somma di oltre un milione di Euro, interamente dedicata alla prevenzione cardiovascolare per l'intera regione Friuli Venezia Giulia. Essa è stata trasferita dal Ministero del Tesoro all'ASS 4 Medio Friuli, istituzione



amministrativa del Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Udine, che ha redatto il Progetto. La gestione dei Piani Regionali di Prevenzione Cardiovascolare e dell'utilizzo di questa assegnazione è competenza dell'Agenzia Regionale della Sanità che ha individuato nella Lega Friulana per il Cuore un partner competente ed affidabile per quanto riguarda le azioni di comunità. Nel ringraziare "di cuore" gli

amministratori istituzionali che si sono prodigati e che non è possibile nominare dato il momento pre-elettorale, Vi confido che sono contemporaneamente orgoglioso e preoccupato. Naturalmente provo la soddisfazione di vedere che la nostra Associazione mobilita risorse importanti per la salute cardiovascolare dei cittadini ed è riconosciuta a livello ufficiale, ma sento la responsabilità di "far bene" per raggiungere gli obiettivi affidatici. In questo contesto Vi assicuro che assieme al Consiglio Direttivo ed al Comitato Tecnico-Scientifico ci adopereremo al massimo, ma chiedo l'aiuto di tutti, in termini di partecipazione, supporto, coinvolgimento di amici e parenti, soprattutto confidando nel vostro buon cuore con donazioni che ci permettano finalmente di redigere un progetto che aiuterà tutti a vivere sani e più a lungo.

ARRIVEDERCI

dr. Diego Vanuzzo, Responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare ASS 4 "Medio Friuli"
e Agenzia Regionale della Sanità del Friuli-Venezia Giulia, Udine

Cari Soci, amici e simpatizzanti della Lega Friulana per il Cuore, dopo molti anni nel Consiglio Direttivo della nostra Associazione, in cui ho ricoperto le cariche di Segretario e di Redattore Capo della rivista "Il battito", vi comunico che da Dicembre 2007 ho rassegnato le dimissioni dal Consiglio Direttivo stesso e dalle mansioni associate. A differenza di quanto succede nella quasi totalità delle situazioni simili, l'ho fatto con profonda soddisfazione e con sincera gratitudine nei confronti Vostri, degli altri Consiglieri, dei colleghi del Comitato Tecnico-Scientifico e del Presidente Borghi in particolare. Il perchè è presto detto: la Lega Friulana per il Cuore ha ricevuto dall'ASS 4 Medio Friuli, su indicazione dell'Agenzia Regionale della Sanità, il prestigioso incarico di allestire una campagna di promozione della salute cardiovascolare a favore di tutti i cittadini della Regione Friuli Venezia Giulia, nell'ambito dei Piani Regionali di Prevenzione Cardiovascolare. La campagna è finanziata per una somma adeguata, circa 150.000 €, anche se totalmente finalizzata e da rendicontare secondo i criteri della finanza pubblica, e tra ASS 4 "Medio Friuli" e Lega Friulana per il Cuore è stata firmata una convenzione in cui, fra l'altro,



al sottoscritto viene affidata la responsabilità di coordinare scientificamente l'attività e di supervisionare la conduzione dell'attività stessa per la parte pubblica. Come potete immaginare tale ruolo, che mi onora, è incompatibile con le cariche associative. Di qui le dimissioni. In questo numero il Presidente Borghi vi riferisce come si è giunti questo prestigioso traguardo e qui pubblica-

mente gli rendo merito per la grande dedizione con cui ha operato, comprimendo sempre spazi professionali e familiari, con lo stile del vero volontario. I ruoli da me ricoperti sono stati affidati dal Consiglio Direttivo ad un qualificato collega, il Dr. Ezio Alberti, già primario cardiologo a Tolmezzo, che recentemente è andato in quiescenza ed ha dimostrato anche una disponibilità di tempo per l'Associazione, oltre alla sua indubbia competenza. Ad Ezio i più sinceri auguri ed a Voi tutti un arrivederci: prometto che a conclusione di questa straordinaria opportunità, che confido coronata da successo, tornerò nella Lega del Cuore anche da semplice iscritto, perchè Vi considero imperdibili compagni di viaggio nella strada di ridurre le malattie cardiovascolari e vivere in piena salute in cui ci siamo incamminati insieme.

IL PROGETTO “CUORI IN MOVIMENTO”

prof. P.M. Fioretti, dr. D. Tuniz

C'è una chiara evidenza scientifica a favore di un legame fra la regolare attività fisica ed una significativa riduzione del rischio cardiovascolare. Infatti, uno stile di vita sedentario è considerato uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo delle malattie cardiovascolari. Anche nelle persone che hanno avuto presentato un infarto o un intervento di rivascolarizzazione miocardica (angioplastica o by pass coronario), un'attività fisica programmata, adeguata, aerobica e prudentemente somministrata è consigliabile e dovrà essere proseguita possibilmente per tutta la vita.

Molti studi su pazienti cardiopatici con diverso profilo di rischio hanno dimostrato l'efficacia di adeguati programmi di training fisico sugli obiettivi a breve termine (incremento della tolleranza allo sforzo e controllo dei sintomi). Nel 2004, uno studio condotto su 8940 pazienti coronaropatici (con pregresso infarto miocardio, intervento di bypass coronarico, angioplastica coronaria o angina pectoris), ha



Training fisico per cardiopatici presso la Palestra delle Scuole di Povoletto.

confermato una riduzione del 26% della mortalità cardiaca nei soggetti sottoposti a training fisico, nell'ambito di un Programma riabilitativo.

A fronte di questi presupposti, l'esperienza quotidiana purtroppo insegna che i pazienti, alla fine del Programma riabilitativo, si trovano spesso in una situazione di difficoltà, caratterizzata da esigenze fra loro conflittuali:

la necessità di proseguire un programma di training fisico formalizzato, con documentato beneficio sul rallentamento della progressione della coronaropatia e sulla riduzione degli eventi nel follow-up);

il possibile rischio, seppur molto limitato, legato all'esercizio fisico quale fattore scatenante eventi cardiovascolari acuti;

la difficoltà di poter utilizzare una normale Palestra privata per svolgere attività fisica, per gli ostacoli legati alla preliminare richiesta di idoneità sanitaria (che nessun medico sottoscrive in modo aspecifico ed indeterminato, per le comprensibili ricadute medico-legali).

Come suggerito dalle Linee Guida, è opportuno l'attività fisica venga eseguita, dal paziente a basso-medio rischio, in modo continuativo, autogestito (dopo adeguata informazione/educazione), possibilmente integrato con iniziative che favoriscano la diffusione extraospedaliera di Programmi di Training fisico con supervisione e che garantiscano misure adeguate di sicurezza.

Prevenzione e salute

Queste iniziative dovrebbero essere in grado di offrire gli strumenti necessari per l'efficacia e la sicurezza (valutazione medica/cardiologica preliminare, personale adeguatamente formato per la supervisione, programmi di training idonei e collaudati, Palestra, defibrillatore, strumenti per il monitoraggio, supporto amministrativo, attività educativa riguardo a stile di vita "salvacuore, ecc).

Sulla base di questi presupposti si è sviluppato nel 2005-2007 un'esperienza-pilota nel Comune di Povoletto, coordinata dal dr. Duilio Tuniz, Responsabile della Cardiologia Riabilitativa dell'IMFR di Udine.

Dato il successo della iniziativa, sia in termini di partecipazione che di sicurezza, questa esperienza si è trasformata in un Progetto di più ampia diffusione, denominato **"Cuori in Movimento"** con il coinvolgimento di altre palestre, in sedi multiple, mantenendo rigorosamente la metodologia collaudata ed in grado di sostenersi con il contributo finanziario dei partecipanti.

Alla preparazione del Progetto, gestito dalla Fondazione IRCAB, oltre alla Cardiologia Riabilitativa dell'IMFR ed alla Cardiologia dell'AOU di Udine, hanno partecipato la Lega Friulana per il Cuore e l'Associazione di pazienti "Amici del Centro per la Riabilitazione del Cardiopatico" ed il Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine. L'obiettivo del Progetto è organizzare, nell'ambito degli interventi di Prevenzione Secondaria, una serie di sessioni di training fisico con supervisione in una Palestra extraospedaliera, per pazienti selezionati affetti da cardiopatia.

Prima dell'inserimento nel programma è prevista una valutazione cardiologica, che stabilisca la compatibilità ed i limiti di attivazione cardiovascolare durante sforzo,

oltre allo stato dei fattori di rischio e degli obiettivi di prevenzione secondaria. Tale valutazione è anche il presupposto per il monitoraggio clinico cardiologico dei partecipanti durante il periodo di training fisico.

Durante le sessioni di training sono previsti: la misurazione della Pressione Arteriosa (mediante sfigmomanometri elettronici



Presentazione dei risultati del Progetto presso il Comune di Povoletto, da sx: il Presidente Borghi, il dr. De Maglio, il dr. Tuniz, il Sindaco Cecutti, il prof. Fioretti e la prof. Tracogna.

automatici), il monitoraggio della frequenza cardiaca (controllo del polso e/o cardiofrequenzimetri per verificare il rispetto dei limiti di attivazione della frequenza cardiaca durante sforzo) e la presenza di un defibrillatore semiautomatico.

E' prevista inoltre una attività educativa riguardo a stile di vita "salvacuore".

La supervisione è svolta da un laureato in Scienze Motorie che ha maturato anche cultura e esperienza nel training fisico del cardiopatico, conoscenze sulle modalità di comparsa dei sintomi/segni della cardiopatia ischemica e superato le verifiche previste per il Corso di Rianimazione cardiopolmonare di base e per l'uso del defibrillatore semiautomatico.

Per ulteriori informazioni, telefonare al 3487258423 (dott. De Maglio).

2007: LA LEGA FRIULANA PER IL CUORE COMPIE 25 ANNI DI ATTIVITÀ!

Il 2007 è stato un anno particolarmente importante per la Lega Friulana per il Cuore: ricorreva il 25° della sua fondazione ad opera dei compianti Prof. Giorgio Antonio Feruglio e Cav. Rino Snaidero, e per l'occasione il Consiglio Direttivo ha attuato una importante campagna di sensibilizzazione alle problematiche cardiovascolari per i soci e tutta la popolazione.

Nel corso dell'anno la Lega si è fatta promotrice, anche in collaborazione con l'AFDS, di numerosi incontri con la popolazione in diverse località della provincia friulana dedicati ai temi della prevenzione e della cura delle patologie cardiovascolari: in gennaio a Mereto di Tomba, a marzo a Corgnolo, in aprile a Cividale e Carpaccio, a maggio a Plaino, ad ottobre a Basagliapenta e a Cargnacco, a novembre a Udine, a Pradamano e Chiusaforte.

Sullo stesso tema, a maggio, grazie alla disponibilità della Contessa Romano, veniva organizzato un Convegno dal titolo "Promuovere la cultura del cuore" presso la Villa Romano di Manzano.

Anche quest'anno la Lega Friulana per il Cuore ha partecipato all'ottava edizione dell'iniziativa legata al mondo del Volontariato "Idea Solidale" organizzata e promossa dall'Assessorato alle Politiche Sociali della Provincia di Udine, in collaborazione con il Centro Servizi per il Volontariato, nell'ambito della Manifestazione fieristica "Idea Natale" che si è tenuta presso l'Ente di Udine e Gorizia Fiere a Martignacco. Lo Stand della Lega, allestito in modo accattivante e simpatico ha suscitato notevole interesse da parte del folto pubblico a cui è stata distribuita una ingente quantità di materiale di educazione alla salute.

A livello nazionale l'esperienza della Lega Friulana per il Cuore veniva presentata dal dr. Vanuzzo con la relazione "Volontariato

Cardiovascolare, l'esempio della Lega Friulana per il Cuore" tenuta al Congresso della Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare.

A febbraio, presso la Sala ex Municipio del Comune di Povoletto, in un incontro pubblico che vedeva coinvolti i componenti del Comitato Tecnico, le istituzioni comunali nella figura della prof.ssa Bruna Tracogna assessore all'Assistenza del Comune e il Sindaco dott. Alfio Cecutti, la responsabile dei Servizi infermieristici dell'ASS 4 e i Medici di Medicina Generale, venivano presentati i risultati particolarmente lusinghieri del "Progetto 3C: Cuore, Comunità, Comune" e nell'autunno 2007, in una serie di incontri organizzativi, venivano concordate le azioni più idonee ad attuare la Terza Fase del progetto.

Il successo di questa iniziativa la fa ritenere idonea ad essere proposta all'Organizzazione Mondiale della Sanità come Progetto Pilota, cioè come modello per futuri progetti di prevenzione.

Nell'ambito del Progetto 3C, a dicembre, La lega Friulana per il Cuore, in collaborazione con la Commissione Consiliare per la Promozione della Salute del Comune di Povoletto, ha organizzato presso la Sala Consiliare un incontro con i Presidenti delle Associazioni, i Dipendenti Comunali e gli Insegnanti delle Scuole locali per realizzare l'attivazione de "L'Informacuore in Rete - sportelli informativi" finalizzati a diffondere e ad informare i cittadini sui comportamenti sanitari corretti.

Nel corso dell'anno sono state inoltre gettate le basi per la realizzazione del sito web "In linea con il Cuore" inteso come servizio informativo per la Promozione della Salute Cardiovascolare offerto a tutta la popolazione sia friulana che italiana e comprendente un'area esclusiva riservata ai Soci della Lega.



Prevenire è meglio che curare

Per un cuore sano

Il nostro cuore è come il motore dell'automobile. Il cruscotto degli indicatori della sua salute dovrebbe riportare valori ottimali dei "fattori di rischio" modificabili. La manutenzione corretta è uno stile di vita sano, che risistemerebbe eventuali squilibri.

Il cruscotto del Cuore

Velocità = Rischio di ammalare

Giri Motore
=
Pressione
120/80
mmHg

Livello Olio
=
Colesterolo
LDL < 115
mg/dl



Temperatura
acqua
=
Glicemia <
100 mg/dl

Spia liquido
freni
=
fumo: 0

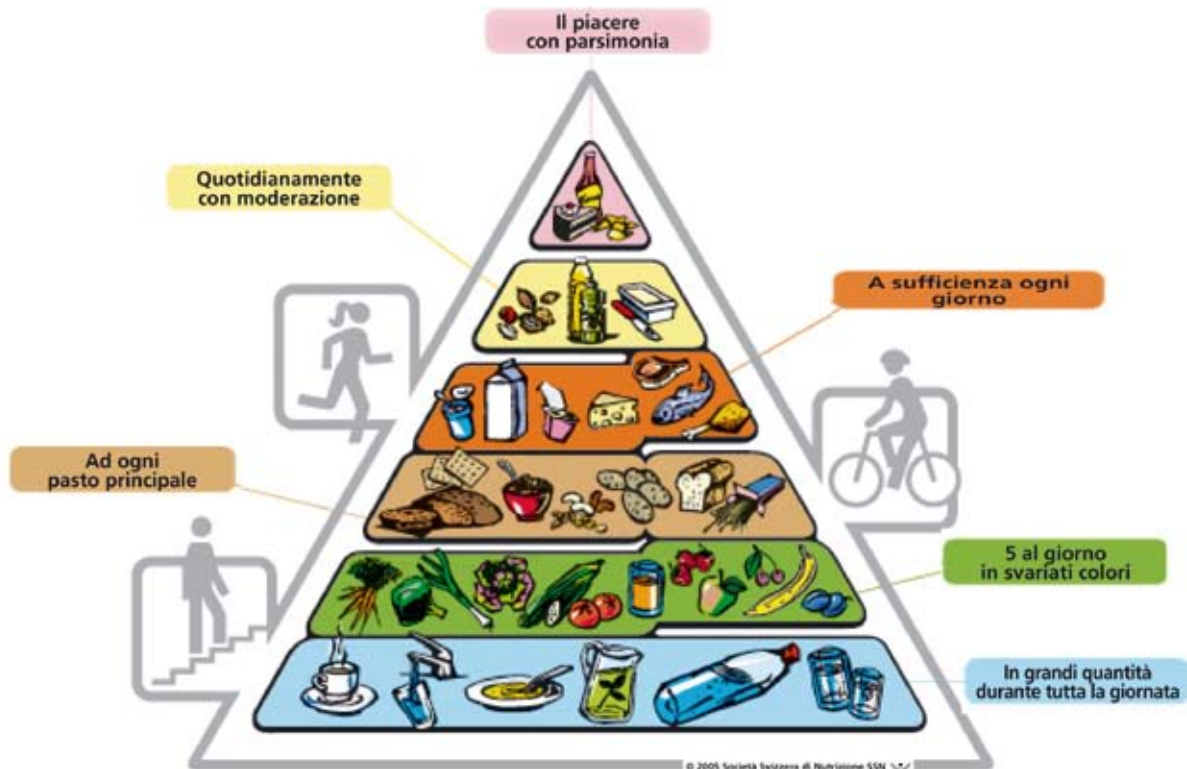
Carburante = bilancio calorico

- ♥ La **pressione arteriosa** ideale per tutti è 120/80 mmHg a riposo, dal medico è accettabile sino a 140/90 mmHg, ma nei diabetici e malati renali sino a 130/80 mmHg
- ♥ Il **colesterolo LDL** "cattivo" si calcola con la formula:
colesterolo totale meno colesterolo HDL meno la quinta parte dei trigliceridi (va fatto prima questo calcolo): inferiore a 115 mg/dl, a 100 mg/dl nei diabetici e cardiopatici.
- ♥ La **glicemia** a digiuno dovrebbe essere meno di 100 mg/dl, nei diabetici (con goccia di sangue) l'obiettivo è 70-90 mg/dl a digiuno, 70-135 mg/dl dopo pranzo; l'emoglobina glicata, espressione della glicemia di tre mesi, dovrebbe essere inferiore a 6.1%.

La MANUTENZIONE del cuore prevede una sana alimentazione, attività fisica quotidiana e vita libera dal fumo.



Preferire verdura, legumi, frutta, pesce, latticini scremati (latte e yogurt 0,1%, fiocchi di latte), pane e pasta integrali. Non salare, per dare sapore erbe aromatiche, aglio, aceto e spezie. Non superare due bicchieri di vino al giorno, da consumare durante i pasti.



Attività fisica: camminare, fare le scale, pulizie di casa, giardinaggio + bicicletta, passeggiate, corsa lenta, danza, nuoto, sci di fondo, palestra senza pesi, almeno mezz'ora tutti i giorni, con inizio e termine graduali, se possibile prendendo il polso e avendo una frequenza cardiaca tra il 60 e il 75% della massimale per età (il 100% = 220-età, per cui i valori richiesti vanno da 120 a 150 battiti per minuto a 20 anni, a 108-135 a 40 anni, a 102-128 a 50 anni, a 93-116 a 65 anni, a 87-109 a 75).

Il **bilancio** tra sana alimentazione e attività fisica quotidiana si traduce in **peso corporeo** e **girovita** protettivi per la salute.

Il **peso corporeo** si valuta con l'indice di massa corporea – IMC - (peso in Kg diviso l'altezza in metri moltiplicata per se stessa cioè al quadrato). L'IMC dovrebbe essere circa **25** in entrambi i sessi e ciò significa ad esempio pesare 56 kg per un'altezza di 1,50 m; 60 kg per 1,55 m; 64 Kg per 1,60 m; 68 kg per 1,65 m; 72 kg per 1,70 m; 77 kg per 1,75 m; 81 kg per 1,80 m. Il **girovita** deve essere inferiore a **88 cm nelle donne** e a **102 cm negli uomini**.

Chi è in sovrappeso mangi un po' meno e si muova di più.



A cura della
dr.ssa Maria Grazia Baldin, Direttore
 Struttura Operativa
 Complessa di
 Cardiologia
 Ospedale Civile
 di Palmanova

Gentile dott.ssa l'ipercolesterolemia è grave? Il mio colesterolo è 250 mg/dl è preoccupante?

Roberto C. Tolmezzo

Con il termine di ipercolesterolemia si indica un aumento dei livelli di colesterolo totale nel sangue; più precisamente ci si riferisce ad un aumento del colesterolo trasportato dalle lipoproteine a bassa densità o LDL, comunemente chiamato "colesterolo cattivo". L'ipercolesterolemia è uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari: è necessario quindi valutare il livello di colesterolo nel sangue, controllarlo e mantenerlo entro determinati limiti. Non esiste però un unico livello ottimale, ma piuttosto livelli ottimali da valutare e raggiungere in ogni paziente, in rapporto ai diversi fattori di rischio cardiovascolare presenti. In assoluto il valore da lei citato è leggermente alto e si riferisce al colesterolo totale non all'LDL che invece si calcola disponendo anche del dosaggio dell'HDL ("colesterolo buono") e dei Trigliceridi.

I sig.ri Bianca M. di Trivignano e Alfredo P. di Udine mi chiedono rispettivamente che cosa sia l'ictus cerebrale e come si manifesti e quali siano le cause e come si prevenga.

È un evento improvviso ed acuto che si manifesta a livello cerebrale in seguito alla riduzione o all'interruzione del flusso ematico al cervello a causa, rispettivamente, nell'85% dei casi ad ostruzione di un'arteria (ictus ischemico) e nel restante 15% a rottura (ictus emorragico). L'afflusso ematico al cervello si riduce a causa dell'ostruzione di un'arteria. Tale restringimento del vaso non consente un adeguato apporto di ossigeno alle cellule cerebrali, con conseguente ischemia del tessuto circostante. L'afflusso ematico al cervello si interrompe a causa della rottura (emorragia) di un'arteria, spesso per effetto della pressione elevata, che provoca la fuoriuscita di sangue dal vaso.

L'ictus è una malattia relativamente frequente, soprattutto nell'età senile, con prognosi negativa; rappresenta infatti la prima causa di invalidità, la seconda di demenza e la terza di morte. In Italia si registrano 186.000 nuovi ictus

ogni anno. L'incidenza è poco più elevata nei maschi e aumenta progressivamente con l'età, raggiungendo il massimo negli ultraottantacinquenni.

I principali sintomi sono: formicolii, visione ridotta in una metà del campo visivo, vertigini, cefalea.

Tra i più frequenti fattori di rischio vi è l'ipertensione arteriosa; vanno inoltre considerati: età, fumo, malattie cardiache, regime alimentare ed ipercolesterolemia, obesità, vita sedentaria, stress, uso di contraccettivi orali.

A seconda di quale sia la parte del cervello colpita dall'ictus, il risultato può essere la paralisi e la perdita di funzioni che interessano la parola, la visione, la sensibilità fisica o la memoria. L'ictus, privando il cervello di ossigeno, può anche portare al coma o, nel 15-25% dei casi, alla morte.

La prevenzione si basa sul controllo della pressione arteriosa. Se, nonostante la modifica dello stile di vita, non si ottiene un abbassamento della pressione, è consigliato iniziare una terapia con farmaci antiipertensivi che hanno dimostrato una significativa riduzione dell'ictus. È inoltre importante modificare il proprio stile di vita: smettere di fumare, correggere la dieta, non esagerare con

Cara dottoressa è vero che il rumore fa alzare la pressione anche durante il sonno? Lucia T. Gonars

Penso di riferisca all'articolo del 12 febbraio del Corriere della sera che ho letto anch'io e che mi ha stimolato ad una ricerca: ebbene sì, il rumore del passaggio di un aereo o del traffico può aumentare la pressione del sangue anche di notte, pur se apparentemente non lo si sente e si continua a dormire. È quanto emerge da uno studio dell'European Heart Journal. La ricerca ha coinvolto 140 volontari che vivono vicino all'aeroporto di Heathrow a Londra e ad altri tre scali europei: l'equipe ne ha misurato, durante la notte, la pressione ogni 15 minuti e monitorato i livelli di rumore. I valori pressori dei volontari hanno subito un rialzo per un rumore maggiore di 35 decibel, come il passaggio di un aereo, una strada trafficata o il russare del partner e l'effetto si è osservato anche quando la persona era addormentata. Il rumore di un aereo ha causato un aumento medio della pressione sistolica di 6,2 mmHg e di 7,4 mmHg per la diastolica. Incrementi simili si sono osservati per altre fonti di inquinamento acustico, come una strada trafficata, e il picco ipertensivo è risultato proporzionale all'intensità del rumore, quale ne fosse la provenienza.

Scrivete a:

La posta del Cuore

Via Savorgnana, 43

33100 Udine

posta.delcuore@tiscali.it



Ricordo del Rag. Eugenio Nobile

UN AMICO DAL CUORE BUONO

Diego Vanuzzo

Mercoledì 5 Marzo 2008 si è spento il Rag. Eugenio Nobile, Consulente Contabile della Lega Friulana per il Cuore sin dalla sua fondazione. Un male ancor oggi inesorabile ha portato via una persona anziana anagraficamente ma dal cuore ancor giovane e soprattutto buono, ricco di sensibilità, disponibilità e delicatezza.

Amico del Prof. Feruglio aveva aderito con convinzione sia al Progetto Martignacco sia alla Lega Friulana per il Cuore. Discreto e preciso, è stato per tutti questi anni il custode sicuro di contabilità e bilanci della nostra Associazione, sempre redatti con grande professionalità e nel rigoroso rispetto delle normative nazionali e regionali, tanto da ricevere più volte il plauso degli organi di controllo. Fino a pochissimo tempo fa era regolarmente presente presso la sede della Lega in Via Savorgnana 43 ad Udine, inviava le convocazioni del Consiglio Direttivo e dell'Assemblea d'ordine del Presidente, e redigeva i relativi verbali con una calligrafia nitida e bella pur essendo un over 80!

Chi scrive è stato il Suo cardiologo e vi posso assicurare che aveva una grandissima forza d'animo che gli ha consentito



di superare problemi familiari di grande rilevanza, come una gravissima invalidità della moglie Nerina poi mancata, ma anche i propri fattori di rischio, che erano importanti, ma che ha saputo dominare con grande aderenza agli stili di vita ed alle cure prescrittegli, tant'è che non hanno interferito con l'ultima fatale malattia.

Un grande esempio quindi per il volontariato, ma anche per la prevenzione cardiovascolare. Il Rag. Nobile ha guadagnato anni di vita rispetto ai suoi problemi e li ha donati agli altri!

Vorremmo istituire una borsa di studio a Suo nome e chiediamo a tutti donazioni finalizzate per realizzarla. Siamo sicuri che avrebbe apprezzato moltissimo questo modo di rendergli omaggio.

Eventuali donazioni in memoria del Rag. Eugenio Nobile potranno essere fatte sul C/C Postale n. 18817338 oppure sul C/C Bancario IBAN IT80 H063 4063 9301 0000 0001 007 presso la Cassa di Risparmio F.V.G. intestati alla Lega Friulana per il Cuore .



LEGA FRIULANA PER IL CUORE

UDINE - VIA SAVORGNANA, 43 - TEL. 0432 503449

Donazione del 5%

*C'è più cuore nella tua prossima
dichiarazione dei redditi*



Comunicazione del Presidente

**Per aiutare la lotta alle malattie cardiovascolari
basta un piccolo gesto.**

Con la prossima dichiarazione dei redditi puoi destinare il cinque per mille per sostenere le Organizzazioni no-profit. La **Lega friulana per il Cuore Onlus** è un'associazione senza scopo di lucro, che nel solo interesse dei cittadini promuove la cultura della prevenzione cardiovascolare in Friuli, lo sviluppo della conoscenza nel settore medico-scientifico, in particolare nel campo cardiologico attivandosi nel sostegno alle strutture cardiologiche della provincia di Udine.

Non ti costa nulla poichè è una quota di imposta a cui lo Stato rinuncia e che destina appunto alle organizzazioni no-profit per sostenere le loro attività. Non devi pagare niente di più di quanto devi al fisco, è lo Stato che rinuncia e trasferisce questa somma. Devi solo deciderlo tu, riempiendo l'apposito spazio, come nella figura sottostante, del modello CUD, 730 o UNICO, inserendo il codice fiscale **94011680306** e la tua firma, oppure comunicandolo al tuo commercialista, o al CAF.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF

(in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni

FIRMA _____

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **94011680306**

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

FIRMA _____

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA _____

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____

Attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente

FIRMA _____

In merito a quanto spiegato nell'informativa sul trattamento dei dati, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF. Il contribuente deve apporre la propria firma nel presente. Per alcune delle finalità il contribuente ha la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta per una delle finalità beneficiarie.

Grazie, di cuore, per il tuo importante gesto.

Cav. Fausto Borghi

Presidente della Lega Friulana per il Cuore.

Un piccolo gesto, che fa bene al Cuore!