

n. **1/2** Anno 18
Aprile 2018

POSTE ITALIANE Spa
Spedizione in abbonamento postale
D.L. 353/200 (conv. in L.27/02/2004)
art. 1, comma 2, NE/UD

Tariffa associazioni
Senza Fini di Lucro
ex Tabella C

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

LEGA FRIULANA
PER IL CUORE



ORGANO UFFICIALE



IL BATTITO

Edizione speciale

*L'attività fisica
fa bene al cuore*





SOMMARIO

Cuori sempre in forma con i volontari del cuore 3

Le tachicardie ventricolari non sostenute ed il loro significato clinico 4-5

PERLE DI SALUTE "30 minuti di camminata al giorno tolgono il medico di turno" 6-7

Ogni occasione è buona per muoversi! 8

Attività svolte 2017

Attività programmatiche 2018..... 9

Presentazione Calendario "Amici del Cuore" anno 2018 per le Scuole 10-11

Mangia bene... Cresci meglio.... 12-13

Il futuro a colori 14-15

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 € 15
Socio Sostenitore € 60

C/c postale n. 18817338 intestato alla Lega Friulana per il Cuore

**Cassa di Risparmio del FVG:
 IBAN IT35 D063 4012 3261 0000 0001 432**

**CrediFriuli
 IBAN IT46 P070 8564 1130 2621 0009 111**

**Banca di Manzano
 IBAN IT89 P086 3163 9300 0000 0005 354**

Lega friulana per il Cuore onlus

*Iscritta al n° 461 del Registro Regionale generale delle Organizzazioni di volontariato - Cod. fisc. 94011680306
 Sede Legale e Redazione: Via Giuseppe Foschiani, 21
 33044 Manzano (UD) - Tel. 348/3488548*

**visitate il sito:
www.inlineaconilcuore.it**

**Sede operativa presso il presidio medico ospedaliero Santa Maria della Misericordia Padiglione 14
 Piazzale Santa Maria della Misericordia n. 11 Udine al terzo piano stanza n. 5.
 Orari di segreteria: il Martedì e il Giovedì dalle ore 9.00 alle 14.00
 Tel. 0432 554394 _ Cell. 348 3488548**

Comitato di Redazione

Cav. Fausto Borghi
 Dr.ssa Maria Grazia Baldin
 Sig.ra Elisabetta Borghi
 Dr. Ugolino Livi
 Dr. Lucio Mos
 Dr.ssa Francesca Picco
 Dr. Alessandro Proclemer
 Dr. Duilio Tuniz
 Dr. Antonio Di Chiara

Consulente Contabile, Revisore dei conti

Dott. Edo Fedele

e-mail: legafriulanacuore@libero.it

pec: legafriulanacuore@pec.csvfg.it

Impaginazione e stampa

Grafiche Manzanese - Manzano

Consiglio Direttivo

Fausto Borghi (Presidente)
 Alessandro Proclemer (Vice-presidente)
 Elisabetta Borghi (Segretaria)
 Alfio Cecutti
 Romano De Paoli
 Anna Rosa Fabro
 Marco Olivo (Assistente di segreteria)
 Antonietta Romano
 Duilio Tuniz

Comitato Tecnico Scientifico

Dr. Duilio Tuniz (Presidente)
 Dr.ssa Maria Grazia Baldin
 Dr. Antonio Di Chiara
 Dr. Ugolino Livi
 Dr. Lucio Mos
 Dr.ssa Francesca Picco
 Dr. Alessandro Proclemer
 Dr. Diego Vanuzzo
 Dr.ssa Marika Werren (Segretaria)

Membri onorari

Dott. Roberto Snaidero (Presidente onorario)
 Prof. Paolo M. Fioretti (Presidente onorario)



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

Direttore
 Pietro Villotta

Capo Redattore Responsabile
 Cav. Fausto Borghi

CUORI SEMPRE IN FORMA CON I VOLONTARI DEL CUORE

Fausto Borghi

Oggi più che mai, vista la situazione difficile in cui viviamo, il nostro intento è quello di superare la passività delle persone, il volontariato per l'appunto non solo dice ma fa, non subisce ma costruisce, è una pratica in cui si costruisce fiducia sociale, fiducia negli altri e **non si limita a fare "per" gli altri ma vuole fare "con" gli altri**. È risaputo che la tenacia e il grande cuore di tutti noi friulani sono doti apprezzate in tutto il mondo, è da questi presupposti che dobbiamo proseguire ed essere fieri del patrimonio solidale e dell'operato che da sempre hanno portato avanti i nostri genitori e nonni e fare del nostro meglio per trasmetterlo ai nostri figli e nipoti. Si tratta di un grande serbatoio di umanità e di energie che fa onore alla nostra Regione. Credo che dovremmo soffermarci a riflettere su quale sia il vero Bene e quali siano i valori che realmente rendono l'animo leggero e fanno brillare il cuore di una luce intensa e pura. La diffusione del volontariato nel mondo giovanile è il nodo principale per il futuro della società, le abitudini acquisite nell'infanzia perdurano anche in età matura, la prevenzione inizia da bambini. Per concludere pensiamo che certamente la realizzazione del cambiamento sociale passi attraverso la diffusione tra le giovani generazioni dei valori quali la solidarietà, la condivisione, il rispetto reciproco, la tolleranza tutto racchiuso nel principio del **"non ti do per ricevere" ma "ti do affinché tu possa dare"**, forse così ciascuno di noi, come cittadino o come volontario, potrà in tal modo scoprire, sentendosi parte della sua comunità, che "le cose appartengono a coloro che le rendono migliori". Offrire il proprio tempo e la propria disponibilità, in forma gratuita, per il bene del prossimo è la più nobile qualità che può esprimere un essere umano.



Queste parole vogliono lanciare un messaggio forte al mondo giovanile: offrire il proprio tempo e la propria disponibilità, in forma gratuita, per il bene del prossimo è la più nobile qualità che può esprimere un essere umano, porgere una mano a coloro che hanno bisogno di aiuto è un dovere di tutti noi, quindi Vi esorto a fare Vostri i valori di solidarietà, impegno e responsabilità nei confronti di chi è meno fortunato: con l'aiuto di tutti si può migliorare la qualità della vita, e preparare per i più piccoli il terreno per un futuro

migliore e sereno.

Riporto alcuni dati di una rivista scientifica di gennaio 2018: "le malattie cardiovascolari nel nostro paese ogni anno mietono circa 75 mila vittime nel mondo, causano 17,5 milioni di decessi prematuri ed è un numero che purtroppo è destinato ad aumentare sino a 23 milioni entro il 2030", tutto ciò, secondo la World Heart Federation, seguendo piccole scelte di salute ogni giorno è possibile prevenire e ridurre questi spaventosi numeri che purtroppo sono ancora la maggiore causa di letalità nel mondo occidentale nonostante i grandi progressi della medicina.

Noi tutti desideriamo dare al Friuli ciò di cui ha tanto bisogno: prevenzione e salute, atte a diminuire drasticamente i dati sopra citati e questo è il sogno mio e di tutti i miei validi collaboratori, dal consiglio direttivo al comitato di redazione e al **Comitato Tecnico-Scientifico** di questa rivista, *che viene pubblicata anche grazie alla generosità della Fondazione Friuli*.

Ridurre le malattie cardiovascolari in Friuli ben al di sotto della media nazionale è possibile solo con il vostro sostegno anche con piccole donazioni, sono piccoli gesti che fanno senz'altro bene al vostro cuore. GRAZIE

LE TACHICARDIE VENTRICOLARI NON SOSTENUTE ED IL LORO SIGNIFICATO CLINICO

UNO STUDIO CLINICO CONDOTTO GRAZIE AI PACEMAKER CON FUNZIONI DI MONITORAGGIO A DISTANZA.

Stefano Poli, Medico Cardiologo presso la SOC Cardiologia dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine.

Nel corso delle ultime decadi i pazienti con bradiaritmie (aritmie sintomatiche per la bassa frequenza cardiaca o per la presenza di pause del battito cardiaco) si sono potuti giovare di pacemaker impiantabili sempre a più alto contenuto tecnologico. Tali innovazioni hanno consentito una maggiore possibilità di programmare il dispositivo per ottimizzare e ridurre al minimo la stimolazione e hanno reso disponibili nuove funzioni diagnostiche, analoghe ad un esame Holter, per registrare eventuali eventi aritmici misconosciuti. Tale funzione era stata in origine principalmente pensata per permettere la diagnosi precoce della fibrillazione atriale, un'aritmia ad origine negli atri associata ad un rischio non trascurabile di eventi embolici, tra cui quello di ictus invalidante, eventualmente prevenibile con l'introduzione di un'adeguata terapia anticoagulante. Per permettere un controllo più stretto dei pazienti, i produttori hanno sviluppato dei network per il controllo a distanza dei dati registrati dai pacemaker: tramite delle piccole centraline installate al domicilio del paziente e collegate alla rete di telefonia mobile, i moderni dispositivi possono infatti trasmettere le informazioni contenute nelle loro memorie ad un server accessibile al personale ospedaliero, il quale può così venire a conoscenza in tempi rapidi di eventuali deficit del funzionamento del pacemaker o di eventi aritmici per i quali è necessario prendere provvedimenti. Oltre agli episodi di fibrillazione atriale, i pacemaker impiantabili registrano spesso dei brevi ed autolimitanti episodi di tachicardia ventricolare che decorrono quasi sempre del tutto asintomatici. Le tachicardie ventricolari, come suggerisce il nome, sono aritmie rapide, cioè con frequenza cardiaca maggiore di 100 battiti al minuto, che originano nelle camere principali del cuore, i ventri-



coli. Quando sono prolungate, convenzionalmente oltre i 30 secondi, si definiscono sostenute e possono essere pericolose per il paziente, sia per la compromissione emodinamica che un battito accelerato può indurre, sia in quanto correlate a cardiopatia di varia natura, soprattutto a cardiopatia ischemica. Se invece la tachicardia ventricolare si autolimita si definisce non sostenuta ed il suo significato clinico, specialmente in assenza di note malattie strutturali del cuore, è dubbio. I pazienti portatori di pacemaker sono in genere

soggetti anziani, con problemi esclusivamente correlati al malfunzionamento delle vie di conduzione dell'impulso elettrico nell'ambito della senescenza di tali tessuti, ma con un cuore per il resto sostanzialmente normale.

Per questo motivo ci siamo posti il problema di come interpretare le tachicardie ventricolari non sostenute asintomatiche rilevate dai pacemaker, il cui significato è stato poco indagato dalla Letteratura scientifica.

Abbiamo quindi impostato uno studio clinico retrospettivo approfittando dell'enorme mole di dati sugli eventi aritmici dei portatori di pacemaker presenti nei server del controllo remoto con due scopi: valutare la prevalenza delle tachicardie ventricolari non sostenute nella nostra popolazione e valutare il loro eventuale rapporto con la mortalità per tutte le cause e la mortalità cardiovascolare.

Abbiamo arruolato retrospettivamente 449 pazienti sottoposti ad impianto di pacemaker, o a sostituzione del generatore con uno più moderno, da Febbraio 2007 ad Aprile 2016; tutti i pazienti arruolati avevano ricevuto anche l'apparato per il controllo a distanza del dispositivo. Abbiamo quindi revisionato tutte le trasmissioni relative al primo anno dall'inizio del controllo a distanza, controllando tutti i tracciati registrati come sospette tachi-

cardie ventricolari non sostenute. I pazienti sono stati quindi suddivisi in due gruppi: quelli che nel primo anno avevano avuto almeno un episodio di tachicardia ventricolare non sostenuta, definita nel nostro caso come un episodio di almeno 5 battiti a 180 battiti al minuto (gruppo A) e quelli che non ne avevano avuti (gruppo B). Abbiamo quindi ottenuto per entrambi i gruppi i dati dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia circa gli eventi di morte negli anni successivi con la relativa causa di morte, memorizzata nel database amministrativo con una codifica internazionale (codice internazionale di classificazione delle malattie -ICD9).

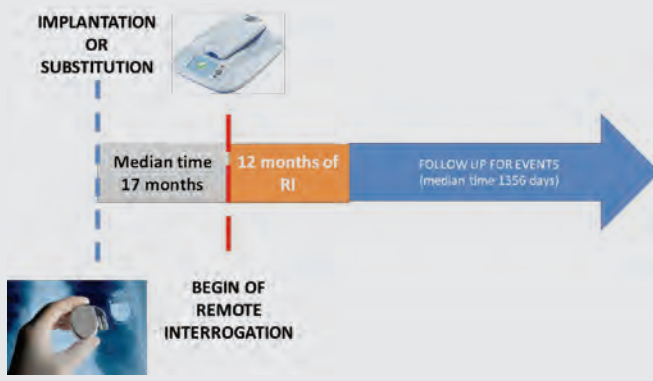
E' stato pertanto possibile rilevare che nella nostra popolazione, in un anno, il 21,1% dei pazienti presentava almeno un episodio di tachicardia ventricolare non sostenuta. Nel corso dei successivi 4 anni (tempo mediano di follow up) la presenza di tachicardie ventricolari non sostenute è risultata un predittore indipendente di mortalità per cause cardiovascolari (per esempio infarto del miocardio, scompenso cardiaco, morte aritmica, ...) mentre non è risultata un predittore indipendente di mortalità per tutte le cause.

Questo risultato ha potenzialmente delle importanti implicazioni pratiche: nei pazienti in cui vengono riscontrate incidentalmente tali aritmie al controllo del pacemaker è verosimilmente opportuno alzare la soglia di attenzione escludendo la presenza di forme latenti di cardiopatia strutturale come la cardiomiopatia dilatativa o la cardiopatia ischemica. Il nostro è il primo lavoro in Letteratura a individuare un ruolo predittivo sulla prognosi per le tachicardie ventricolari non sostenute nei portatori di pacemaker; pur essendo limitato dall'essere stato costruito in modo retrospettivo, quindi con dati incompleti sul fronte della storia clinica e delle comorbidità dei pazienti, ha il pregio della com-

pletezza dei dati sulle tachicardie ventricolari non sostenute, grazie alla presenza dell'archivio elettronico del controllo remoto, e della completezza dei dati sugli eventi di morte ricavati dal database informatizzato degli uffici amministrativi della Regione. I nostri risultati offrono anche spunti per nuovi studi di approfondimento, per esempio per valutare il costo/beneficio dell'introduzione di terapia farmacologica antiaritmica nei pazienti con riscontro incidentale di tachicardie ventricolari non sostenute o per l'individuazione di criteri per la selezione dei pazienti a più elevato rischio di morte improvvisa, da sottoporre quindi ad impianto di defibrillatore (ICD).

Lo studio è infine un esempio di come le nuove tecnologie, in questo caso le funzioni diagnostiche avanzate dei pacemaker ed i network per il controllo remoto dei dispositivi, siano delle risorse fondamentali non solo per la miglior gestione dei pazienti ma anche per il progresso della conoscenza scientifica.

Schema temporale riassuntivo dello studio; in basso a sinistra il generatore del pacemaker, impiantato sottocute; in alto il dispositivo consegnato al paziente per la trasmissione remota dei dati contenuti nel pacemaker.



Esempio di tachicardia ventricolare non sostenuta così come visibile al controllo remoto



PERLE DI SALUTE

"30 MINUTI DI CAMMINATA AL GIORNO TOLGONO IL MEDICO DI TORNO"

Dott.ssa Marika Werren, Dott.ssa Patrizia Ursig

In ambito medico-scientifico per attività fisica o esercizio fisico s'intende qualsiasi movimento corporeo dovuto a una contrazione della muscolatura scheletrica ed associato ad un dispendio di energia superiore a quella di riposo. La ricerca medica ha dimostrato che moltissimi stati di "cattiva salute" sono direttamente correlati alla carenza di attività fisica. Secondo l'ultimo rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'innattività fisica, definita come meno di 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, causa annualmente nel mondo 3.2 milioni di morti, essendo causa del 21-25% dei casi di tumori del colon e della mammella (causa principale), del 27% dei casi di diabete mellito e del 30% dei casi di cardiopatia ischemica. La pratica di una regolare attività fisica è associata inoltre ad una riduzione della mortalità cardiovascolare e viene raccomandata dalle linee guida quale valido strumento non farmacologico capace di migliorare la totalità dei fattori di rischio cardiovascolari e al contempo di incidere significativamente sulla qualità di vita.

ATTIVITÀ FISICA NELLA POPOLAZIONE GENERALE

L'OMS, considerati gli effetti benefici dell'attività fisica nei bambini (sviluppo fisico armonico, maggiore socializzazione, minore rischio di malattie croniche), negli adulti (minore rischio di malattie croniche, migliore stato di salute mentale) e negli anziani (minore rischio di cadute e fratture, protezione dalle malattie correlate all'invecchiamento) ha stabilito le seguenti indicazioni in relazione all'età.



Dott.ssa Marika Werren

Per bambini e ragazzi (5 – 17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive.

Per gli adulti (18 - 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

Per gli anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Anche la Società Europea di Cardiologia ha ribadito nelle ultime linee guida sulla Prevenzione Cardiovascolare del 2016 l'opportunità di praticare un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità alla settimana. Il massimo beneficio si ottiene svolgendo attività 4-5 volte la settimana per 30-45 minuti a seduta. Nella scelta dell'attività fisica è importante considerare la sicurezza, la facilità di esecuzione e il basso costo. L'attività fisica più semplice e fisiologica è sicuramente il cammino.

Tuttavia, poiché l'aderenza all'esercizio fisico è direttamente proporzionale al piacere percepito durante l'esecuzione dello stesso, è molto importante che la persona scelga un'attività di suo gradimento. Sono riassunti nella tabella 1 alcune attività fisiche consigliate con i relativi livelli di intensità.

Tabella 1. Livelli di intensità per diverse forme di attività fisica

Tipo di attività	Attività leggera (< di 3,0 MET)	Attività moderata (3 - 6 MET)	Attività intensa (> 6,0 MET)
Camminare	lentamente (1,5-3,0 Km/h)	lentamente (4,6-6,0 Km/h)	velocemente in salita o con carico
Nuotare	lentamente	sforzo moderato	nuoto veloce
Andare in bicicletta		per diletto (\leq 15 Km/h)	velocemente (> 15 Km/h)
Giocare a golf	senza trascinare il carrello	trascinando il carrello o le mazze	
Andare in barca	barca a motore	canoa per diletto	canoa veloce (> 6 Km/h)
Fare lavori domestici	pulire i tappeti	pulizia generale	spostare mobili
Falciare il prato	guidare la falciatrice	spingere la falciatrice	falciare a mano
Ballare		slow, lenti	valzer, tango, latino-americani, foxtrot, twist
Fare riparazioni domestiche	falegnameria	dipingere le pareti	ramazzare le foglie per 30' continuamente

Bisogna tuttavia tenere in considerazione anche i rischi legati all'attività fisica; quello più comune negli adulti è rappresentato dalle lesioni muscolo-scheletriche, più frequenti nei soggetti obesi. Il principio generale per ridurre il rischio di infortuni è di aumentare gradualmente nel tempo il livello dell'attività fisica.

L'intensa attività fisica aumenta inoltre acutamente il rischio di morte cardiaca improvvisa e di infarto miocardico negli individui con malattie cardiache occulte. Per tale motivo gli adulti sedentari a rischio cardiovascolare elevato (definito sulla base delle carte del rischio "Progetto Cuore" o "Score") dovrebbero evitare di svolgere un'insolita attività fisica intensa e dovrebbero seguire le raccomandazioni standard per aumentare i livelli di attività fisica gradualmente nel tempo; ciò è supportato dall'osservazione che il rischio di eventi cardiaci è maggiore nelle persone meno attive. Le linee guida infatti suggeriscono di eseguire una prova da sforzo prima di prescrivere un'attività fisica a un soggetto sedentario a rischio cardiovascolare.

ATTIVITÀ FISICA NEL CARDIOPATICO

Un'attività fisica programmata, adeguata, aerobica è consigliabile nel cardiopatico una volta superata la fase acuta della malattia e dovrà essere proseguita possibilmente per tutta la vita.

All'interno dei molteplici interventi di prevenzione secondaria, a cura di un team multiprofessionale (medico, infermiere, fisioterapista, psicologo, dietista), un programma di esercizio fisico strutturato (training fisico) nell'ambito di un percorso riabilitativo costituisce un elemento centrale con massimo livello di evidenza e l'aderenza alla prescrizione dell'esercizio è un fattore fondamentale nel determinare effetti benefici sulla prognosi del paziente. L'esercizio deve essere orientato al ricondizionamento/allenamento allo sforzo, con scopo di recu-

perare, migliorare e mantenere l'efficienza dell'apparato cardiovascolare. Attraverso l'esercizio viene incrementata progressivamente la capacità funzionale che va comunemente intesa come l'abilità dell'individuo di aumentare il suo grado di attività, favorendo così l'autonomia e la produttività.

Nella programmazione del training fisico del paziente cardiopatico è importante considerare tutti gli elementi che possono influenzare la performance fisica, analizzare le risposte del paziente allo sforzo, calcolare i limiti individuali di lavoro e operare scelte idonee, rispettando il principio fondamentale della personalizzazione delle attività.

Durante il periodo della riabilitazione cardiologica nella fase post-acuta le differenti modalità di esercizio dipendono dai protocolli stabiliti dal centro di riabilitazione cardiologica per le diverse categorie di pazienti; frequentemente viene utilizzata la modalità di esercizio su cicloergometro o treadmill (propedeutici alla ripresa dell'uso della bicicletta o del cammino a domicilio) e/o programmi di esercizio a corpo libero.

Una volta concluso il periodo di riabilitazione ogni soggetto dovrebbe aver acquisito gli elementi essenziali per poter continuare uno stile di vita attivo utilizzando anche altre forme di esercizio in base alle proprie attitudini e preferenze ma nello stesso tempo efficaci e sicure.

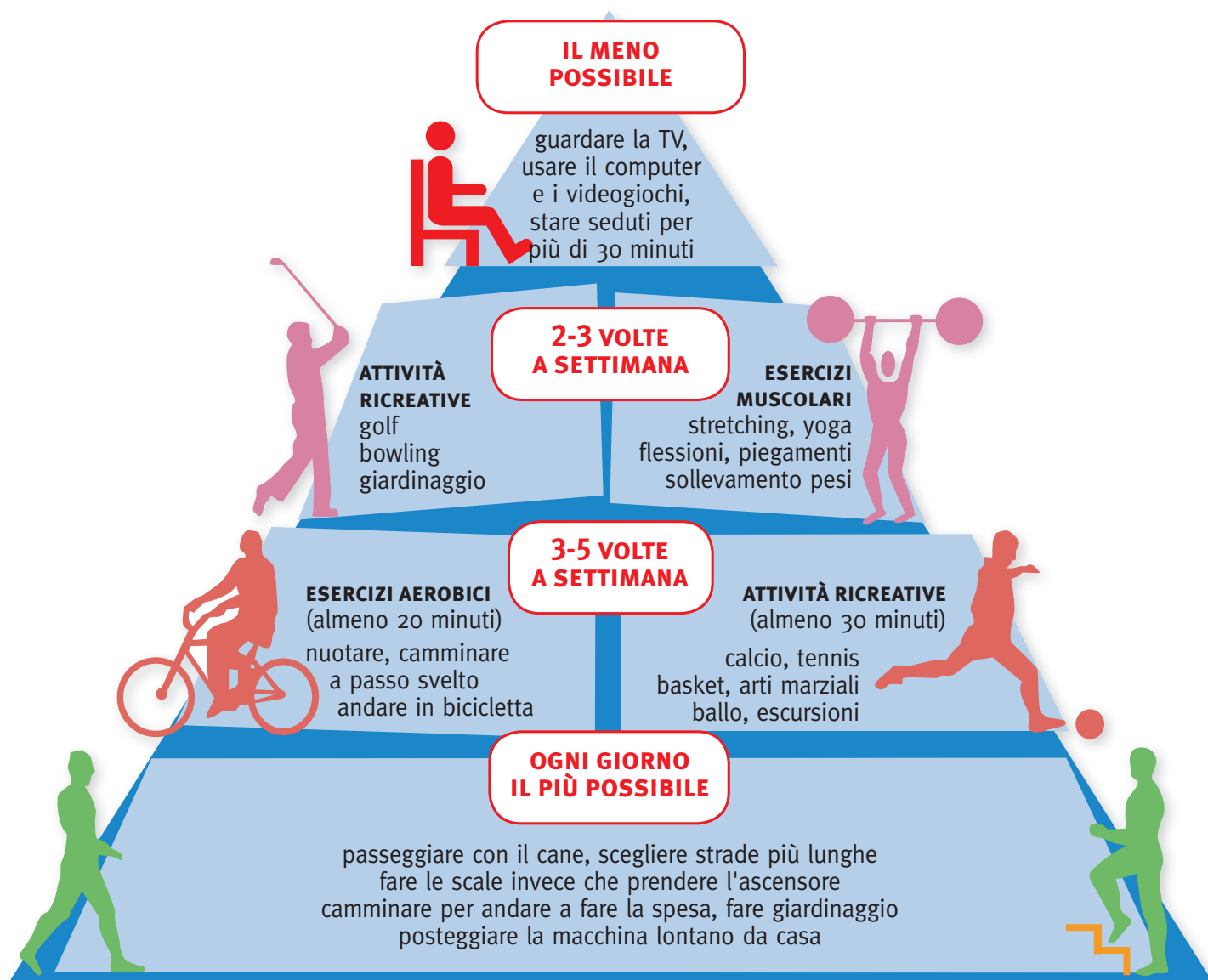
È di fondamentale importanza conoscere e rispettare i propri limiti individuali di lavoro (per esempio: la frequenza di allenamento), i limiti fisici correlati a situazioni muscolo-scheletriche ed eventuali patologie associate, considerare la percezione dello sforzo (scala di Borg) e sapere riconoscere i sintomi che devono indurre a ridurre o sospendere l'attività fisica.

È molto utile essere consapevoli delle modificazioni muscolo-scheletriche determinate dall'età e delle proprie attitudini e abitudini all'esercizio, in modo da privilegiare un movimento basato sulla percezione delle parti del corpo, senza forzare i movimenti per evitare la comparsa di fenomeni traumatici o dolorosi. Ricorda: il movimento non deve mai essere un atto meccanico!

Un regolare programma di esercizio fisico è in grado di ridurre significativamente il rischio di sviluppare malattie croniche, quali le malattie cardiovascolari, l'obesità, l'osteoporosi, il diabete, alcune neoplasie e la depressione. Per tale ragione, si propone come mezzo preventivo e terapeutico, fisiologico, economico ed efficace in numerose condizioni cliniche.

OGNI OCCASIONE È BUONA PER MUOVERSI!

La piramide dell'esercizio fisico ci mostra quali sono le attività base che andrebbero svolte ogni giorno, quali settimanalmente e quali andrebbero evitate. Chi è stato colpito da un infarto dovrà ovviamente riprendere le attività motorie in maniera graduale e controllata. L'attività fisica infatti esercita un effetto molto positivo sul cuore in quanto muscolo e permette di ridurre fattori di rischi come stress, obesità, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia.



Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica. Ecco come cominciare...

Se sei inattivo (raramente svolgi attività fisica)
Aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide:

- fai le scale invece di prendere l'ascensore
- nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più, attorno alla casa, in giardino
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare

Se sei discontinuo (svolgi attività fisica non regolare)
Cerca di diventare più costante dedicandoti alle attività indicate al centro della piramide:

- trova attività che ti piacciono
- pianifica le attività da svolgere nell'arco della giornata
- poniti obiettivi realistici

Se sei costante (fai attività fisica almeno quattro volte a settimana)

Scegli l'attività dall'intera piramide e, se ti annoi:

- cambia le tue attività quotidiane
- prova nuove attività

ATTIVITÀ SVOLTE 2017

- ♥ **38** iniziative di prevenzione di vario tipo;
- ♥ **6** uscite su quotidiani;
- ♥ **12** serate sanitarie;
- ♥ **5** trasmissioni televisive;
- ♥ **12** donazioni alle strutture sanitarie della provincia di Udine per circa € 35.000,00;
- ♥ **4** numeri de "Il Battito" redatti;
- ♥ **1** numero speciale de "Il Battito" per i 35 anni dell'Associazione;
- ♥ **10** progetti di comunità per una sana alimentazione rivolti ai bambini in età scolare;
- ♥ **2** incontri per formazione "Gruppo di Cammino";
- ♥ inizio prima fase "La magia dei colori, un arcobaleno di salute" per i fanciulli delle scuole primarie;
- ♥ **4** giornate con il nostro stand personalizzato a Idea Solidale;
- ♥ **7** partecipazioni a fiere ed eventi nella provincia di Udine.

ATTIVITÀ PROGRAMMATICHE 2018

- ♥ 2^a fase "La magia dei colori, un arcobaleno di salute" per i fanciulli delle scuole primarie;
- ♥ prosecuzione dell'attività di ideazione, realizzazione, stampa e diffusione del periodico "Il Battito";
- ♥ ristampa degli opuscoli "gente di cuore" in collaborazione con la Regione Friuli Venezia Giulia;
- ♥ organizzazione e avviamento ai corsi BLS-D per l'uso dei defibrillatori semi automatici;
- ♥ conferenze di educazione alla salute rivolte alla popolazione con la collaborazione dei cardiologi componenti il nostro Comitato Tecnico Scientifico;
- ♥ sostegno alle strutture cardiologiche e di chirurgia cardiotoracica con donazioni di apparecchiature scientifiche ed informatiche;
- ♥ sostegno logistico ai "gruppi di cammino";
- ♥ partecipazione con il nostro stand a Idea Solidale 2018;
- ♥ partecipazione alle principali fiere ed eventi nella provincia di Udine;
- ♥ prosecuzione del progetto integrato di interventi di prevenzione cardiovascolare in ambito extraospedaliero post-riabilitazione cardiologica e nei soggetti ad alto rischio.

2018

Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!



GIUGNO 2018 FEBBRAIO

Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!



La salute va in fumo!

MARZO 2018 APRILE

Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!



Il click in cui ti perdi!

SETTEMBRE 2018 OTTOBRE

Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!



Troppa euforia ti frega!

LUGLIO 2018 AGOSTO

Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!



Tutti connessi, ma più soli!

MAGGIO 2018 GIUGNO

Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!



Il cibo è buono, senza esagerare!

NOVEMBRE 2018 DICEMBRE

Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!



La droga ti imbroglia col falso benessere!



PRESENTAZIONE CALENDARIO "AMICI DEL CUORE" ANNO 2018 PER LE SCUOLE



LEGA FRIULANA PER IL CUORE

2018 *Conoscere il falso benessere per superare le dipendenze!*

Quest'anno il Calendario degli "Amici del Cuore" si occupa di una visione diversa di quelle che vengono chiamate comunemente le "dipendenze" puntando l'attenzione sul FALSO BENESSERE che tali dipendenze riescono a dare a chi ne è vittima.

1ª TAVOLA _ La dipendenza che dà un falso senso di benessere, nonostante sia una violenza per i polmoni, è il fumo che, una volta vinta la repulsione fisica della prima boccata, conquista le persone dando loro la sicurezza di stare bene solo quando si riesce a mettere una sigaretta in bocca e fumando si è convinti di riacquistare calma e sicurezza.

2ª TAVOLA _ Anche il gioco, che tutti noi abbiamo praticato da bambini per crescere, può trasformarsi in una trappola che regala falso benessere a piene mani per portarti verso il lato oscuro della vita in cui esiste solo il pulsante da spingere per vedere quello che succede, una volta che la macchinetta si mette in moto.

3ª TAVOLA _ Il cibo, di cui non possiamo fare a meno, ma che, una volta assunto in modo compulsivo e senza freni, può trascinare le vittime in un buco senza fondo in cui si vive solo per mangiare qualsiasi cosa purché dia benessere e acquieti il *mostro* esigente che alberga in queste povere persone. Non abbiamo preso in considerazione l'opposto, cioè la privazione di cibo che è l'altra faccia della medesima medaglia, perché, per il momento, ci siamo concentrati sull'enorme espansione del fenomeno dell'obesità infantile in Italia.

Nella **QUARTA TAVOLA** abbiamo trattato la più subdola delle dipendenze: **il web**. Ormai si sta creando una specie umana che non concepisce la possibilità di vivere sconnessa dalla rete! Un sistema nato per facilitare la nostra vita si sta trasformando sotto i nostri occhi in una "dipendenza" che porta ogni giorno più in basso l'età in cui si comincia ad essere avviluppati dal fascino delle meraviglie presenti in rete.

Basta osservare con occhio disincantato le persone che camminano per strada e vedere che l'appendice elettronica è sempre più presente.

Ancora un falso benessere che comporta un'incognita per il futuro di tutti noi.

5ª TAVOLA _ Per l'**alcol** il discorso è diverso perché entriamo in un campo in cui una bevanda come il vino può essere assunta senza conseguenze se lo si fa per gustare un bicchiere come compendio ad un buon cibo o per un incontro con gli amici. Ma, come per le altre situazioni in cui si ha bisogno di un falso benessere, appena viene superato il limite e si beve solo per necessità, ecco che si entra anche in questo caso nel mondo delle dipendenze che distruggono una vita.

6ª TAVOLA _ La più evidente è proprio la **droga** che attira coloro che sentono il bisogno di farne uso con l'allettante prospettiva di "stare meglio" e che, successivamente, quando è ormai troppo tardi, s'impadronisce della volontà e impianta nel cervello una sola visione: *farsi*.

Ovviamente il Calendario, rivolto come sempre principalmente ai bambini delle scuole elementari (i miei preferiti come interlocutori), e agli studenti delle Scuole Medie e Superiori, ha come finalità di mettere in grande evidenza, che tutto questo "Falso Benessere" fa molto male al Cuore e prepara un futuro di problemi Cardiaci, diretti e indiretti.

Speriamo che anche questa volta i nostri "Lettori" capiscano e memorizzino, per il loro futuro, cosa NON dovrebbero fare.

Ugo Furlan
(Autore del Calendario)

MANGIA BENE... CRESCI MEGLIO

Elisabetta Borghi

Il 16 novembre 2017 ha preso il via presso l'ente fiera di Martignacco (UD) la 29^a edizione della Fiera di Idea Natale, anteprema dei Festeggiamenti Natalizi. Al suo interno ha avuto inizio anche la 17^a edizione di "Idea Solidale", con l'obiettivo di mettere in giusto e doveroso risalto tutto il lavoro socialmente lodevole svolto in un anno dalle associazioni di volontariato ONLUS Friulane. Graditissima la visita dei componenti del nostro Comitato Tecnico-Scientifico il dott. Di Chiara, dott.ssa Werren, dott. Vanuzzo, dott. Tuniz.

Quest'anno è stata per noi una manifestazione davvero significativa, sia dal punto di vista dell'interesse che abbiamo riscontrato nei visitatori ma soprattutto nella "voglia di solidarietà" trasmessa dai volontari vecchi e nuovi, grandi e piccini, della nostra Associazione (che ringraziamo di tutto cuore), si è formato un gruppo di volontari eterogeneo ma compatto, propositivo ed entusiasta di far capire a quanti si soffermavano presso il nostro stand l'importanza di aver cura di noi stessi e di tramandare agli altri il nostro messaggio di prevenzione rendendo consapevole la popolazione che la salute è un bene primario e insostituibile da difendere e da potenziare, lo stile di vita sano non deve essere una costrizione bensì un privilegio, una strada che va intrapresa sin da bambini e in questo senso i nostri volontari hanno illustrato i progetti **"Crescere Sani e forti in allegria"** e



da sx dott. Di Chiara, chef Ravarini, dott.ssa Werren con la figlia Nicole, Elisabetta, Marco Olivo con il figlio Alessandro, Diego e Giorgia

"La magia dei colori, un arcobaleno di salute" per le scuole per l'infanzia e primarie della Provincia di Udine, progetti che mirano a trasmettere ai bambini delle scuole attraverso il gioco e la sperimentazione, quanto sia importante un'alimentazione sana e genuina.

È stato offerto del buon succo estratto al momento da frutta e verdura, molto apprezzato da grandi e piccini e tra un sorso di salute e l'altro sono stati illustrati agli ospiti interessati i prossimi progetti di prevenzione a tavola in via di realizzazione.

Noi contiamo molto su questo genere di iniziative perché crediamo che il ruolo del volontariato sia proprio quello di mettere al centro le relazioni sociali, è qualcosa che può contribuire a far sì che la società non si concepisca come una serie di atomi sparsi, ma come insieme di relazioni significative; quale miglior occasione per l'Associazione di incontrare e conoscere tante persone che con lo spirito del Natale nel Cuore visitano la fiera di "Idea Solidale"?

Un elemento fondamentale di una società sono gli affetti. Possiamo pensare ad una società senza affetti, senza amore, senza sentimenti? No, sono tutti aspetti gratuiti ma indispensabili, fondanti.

Il volontariato non riguarda la cerchia ristretta dei propri cari, non è il dono offerto solo perché ci si attende un atteggiamento di reciprocità, in un



da sx Elisabetta B., Elisabetta S., chef Ravarini, Raffaella, Gianni, Anna, Diego, Mariaelena, Alessandra





da sx cav. Borghi Fausto, chef Ravarini, Elisabetta, Diego con il gruppo Friul Clown Onlus

rapporto di scambio, infatti la forza del dono gratuito non sta nella cosa donata ma nella speciale cifra che il dono rappresenta per il fatto di costituire una relazione tra persone, una relazione e un'apertura verso gli altri che può assumere le forme più varie: dall'aiuto materiale a quello spirituale. Il volontariato è la capacità di individuare la propria comunità allargata, a cui si è solidali: dal mondo fino al proprio quartiere.

C'è tanta gente che vive nello stesso condominio o nello stesso borgo e non si conosce. Un tempo il vicino di casa era considerato una risorsa, colui al quale rivolgersi in caso di bisogno, di cui ti fidavi di più, se non altro perché lo conoscevi meglio.

Oggi il vicino di casa è spesso colui da cui pensi di doverti difendere perché non sai chi è. Possono sembrare argomentazioni banali, ma a rifletterci bene, a volte, sono proprio queste cose banali che potrebbero ricostruire i legami sociali ed è da questi presupposti che è stato creato il nostro programma per il 2018.

Ripartiamo dalle cose semplici, ricominciamo dalla famiglia, educiamo i bambini ad un sano e rispettoso stile di vita, facciamolo anche giocando e mettendoci in gioco ma ricordiamo sempre che ciò che viene fatto ai bambini... essi un domani lo renderanno alla società di cui saranno parte.

I bambini sono un bocciolo tenero e puro, è nostro compito proteggerli dal freddo e dalle intemperie e insegnar loro a guardare verso il sole per diventare, un domani, uno splendido fiore profumato in un prato magicamente colorato.



la dott.ssa M. Werren e lo stand della Lega Friulana per il Cuore Onlus



le volontarie Fabiola ed Elisabetta



Diego, Ginevra, Gabriella e Alexandra con i visitatori dello stand

IL FUTURO A COLORI

chef Stefano Ravarini



chef Stefano Ravarini mentre cuoce le castagne

È sempre una grande emozione collaborare ad un nuovo progetto di volontariato per i bambini. Questo è stato il mio primo pensiero quando Elisabetta mi propose questa nuova avventura didattica. In un mondo ormai frenetico, dove le tradizioni sembrano scomparire ogni giorno più velocemente, dedicare un po' del nostro tempo ai futuri uomini e donne è per me come non dimenticare il passato. È con questi presupposti che è nato il progetto "LA MA-

GIA DEI COLORI, UN ARCOBALENO DI SALUTE", un nuovo modo di fare prevenzione, al passo con i tempi, che permette di parlare ai giovani con il loro linguaggio per trasmettere ludicamente la "passione" per una sana alimentazione. La prima regola da seguire nella scelta di ciò che portiamo in tavola dovrebbe essere: proporre frutta e verdura di ogni colore per arricchire i propri piatti e per mantenersi in salute; non dimenticare di assumere ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura, basandosi sulla varietà dei loro colori, oltre che sulla stagionalità.

Frutta e ortaggi formano un vero e proprio arcobaleno di tonalità differenti e di benefici, associati proprio al loro colore, per via della presenza di speciali pigmenti, ognuno con le proprie caratteristiche da non sottovalu-

tare, soprattutto per quanto riguarda la loro capacità di proteggere il nostro organismo da patologie gravi come infarto e ictus. È infatti largamente riconosciuto che un adeguato consumo di frutta e verdura rappresenta un comportamento protettivo per la salute a tutte le età e in particolar modo durante l'infanzia.

Una volta decise le linee guida, con l'approvazione del direttivo dell'associazione, siamo passati alla fase operativa convocati presso la scuola primaria di Povoletto, ad illustrare alle insegnanti il progetto per l'anno scolastico 2017/18 al fine di avvicinare i bambini alla prevenzione coinvolgendo tutto il plesso.

Il primo contatto con i bimbi fu mercoledì 22 novembre in una fredda giornata autunnale. L'idea era quella di proporre ai ragazzi della scuola, una merenda naturale, sana, diversa, fuori dagli schemi convenzionali dei soliti prodotti preconfezionati. Quale frutto autunnale sarebbe stato più rappresentativo della castagna? Una porzione di caldarroste accompagnata da un bicchiere di succo di mela naturale, ecco questa è stata l'idea vincente!



distribuzione delle castagne



in attesa delle castagne



antica pentola di cottura



chef Ravarini assieme alla maestra E. Mainardis, il dott. D. Tuniz con la classe 3B

Ho curato la fase logistica e la cottura usando una rara ed antica padella forata per trasformare le castagne in caldarroste, ad Elisabetta il compito di spiegare, con sapiente maestria, il mondo della castagna dalla nascita nel bosco fino alla nostra tavola; praticamente un prodotto a chilometro zero vista la nostra vicinanza ai castagneti che si elevano maestosi nelle colline nei pressi di Povoletto. La nostra presentazione comprendeva, oltre alla cottura a vista delle caldarroste, anche un dolce accompagnamento di succo di mela caldo con musiche e canti della tradizione friulana sulle castagne. Tutti i bambini hanno così potuto mangiare una merenda nel giardino della loro scuola, sotto l'occhio vigile delle maestre gustandosi... ed alcuni per la prima volta, la gioia di una "merendina" sana.



Elisabetta spiega le origini dell'orto



Elisabetta con il cardiologo dott. D. Tuniz e la coordinatrice Miria Bello

sabetta anche dal presidente del nostro comitato tecnico-scientifico il cardiologo dott. Duilio Tuniz.

L'appuntamento si è svolto nella palestra della scuola dove abbiamo illustrato l'importanza della prevenzione per una sana ed equilibrata alimentazione con la frutta e la verdura iniziando dalle origini dell'orto partendo dalle prime coltivazioni nella storia per poi continuare spiegando come dalla buccia di un frutto conservata in un apposito contenitore e successivamente compostato, può ripartire, grazie alla trasformazione, la fertilità del terreno per un nuovo ciclo di vita. I bambini si sono tanto appassionati all'argomento partecipando attivamente con domande e prendendo appunti con attenzione.

Ora il nostro compito sarà quello di proseguire il progetto attraverso il percorso della salute seguendo L'ARCOBALENO PER ARRIVARE ALLA MAGIA DEI COLORI DELLA NATURA.



chef Ravarini e le quattro fasi del compostaggio



il relatore dott. D. Tuniz con gli attenti alunni

SAVE THE DATE

20 aprile 2018 ore 20:45

EVENTO UNICO IN REGIONE

Auditorium Teatro di Povoletto UD

Un'indimenticabile serata per tutta la famiglia!

Infoline 348.3488548

Lega Friulana per il Cuore

 CrediFriuli
CREDITO COOPERATIVO FRIULI

**LA SOLIDARIETÀ SI CONCRETIZZA ANCHE CON LA TUA DONAZIONE
DEL 5% CHE, TRA L'ALTRO, NON TI COSTA NULLA**



LEGA FRIULANA PER IL CUORE

Sede operativa presso il presidio medico ospedaliero
Santa Maria della Misericordia di Udine - Tel. 0432 554394 - Cell. 348 3488548
Sede Legale: Via Giuseppe Foschiani, 21 - 33044 Manzano (UD)

Donazione del 5%

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

E con la destinazione del 5 per mille non ti costa nulla poichè è una quota di imposte 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.

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

FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale): 94011680306	FIRMA _____ Finanziamento della ricerca scientifica e della università
FIRMA _____ Finanziamento della ricerca sanitaria	FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale): _____
FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale): _____	FIRMA _____ Attività sociali svolte dal comune di residenza del contribuente

AVVERTENZE: Per il versamento della quota del 5 per mille dell'IRPEF, il contribuente deve indicare il codice fiscale del beneficiario e la propria firma nel riquadro sottostante. La scelta deve essere fatta prima dell'invio del modello all'Agenzia delle Entrate per il versamento della quota del 5 per mille dell'IRPEF. Il contribuente deve indicare il codice fiscale del beneficiario e la propria firma nel riquadro sottostante. La scelta deve essere fatta prima dell'invio del modello all'Agenzia delle Entrate per il versamento della quota del 5 per mille dell'IRPEF.



Un piccolo gesto, che fa bene al Cuore!