

# Cuore Vivo

ONLUS

## Il giornale per la prevenzione dell'infarto

### Sommario



I.N.R.C.A. - nuovo ospedale  
Stato dell'opera



Cuore: aspirina riduce  
il rischio di infarto  
nei 50enni



Cancro alla prostata:  
cibi industriali e bibite  
raddoppiano il rischio



Informazioni utili



La gita al Lago di Como  
e il trenino del Bernina



### I.N.R.C.A. - NUOVO OSPEDALE STATO DELL'OPERA

Scrivemmo nell'ultimo numero di questo "Giornalino", quello di Luglio per essere precisi, che avevamo notato qualche movimento nel cantiere dell'Aspio che faceva sperare nella ripresa dei lavori di costruzione del nuovo ospedale di Ancona Sud ove è previsto il trasferimento del Geriatrico INRCA della Montagnola. Ci eravamo purtroppo illusi, quei lavori erano effettuati per la realizzazione di un sottopasso destinato al contenimento di canalizzazioni sotterranee ma evidentemente non rappresentavano la ripresa dei lavori, che infatti si sono conclusi dopo pochi giorni. Il tutto è di nuovo fermo, come a Gennaio, quando la Magistratura amministrativa ha sentenziato che l'appalto dei lavori non doveva essere assegnato a quell'impresa che era partita con grande dispiego di mezzi e che dava l'impressione di essere finalmente sulla strada giusta.

Così non era e così non è, da Gennaio sono passati ormai 9 mesi e tutto, desolatamente, tace. Come abbiamo più volte detto gli anconetani sono ormai abituati a questi "stop and go" nelle opere pubbliche di più evidente impatto e importanza, basta pensare a cosa è successo nella realizzazione della quarta corsia autostradale o cosa sta ancora avvenendo per la edificazione della stazione autocorriere che immaginiamo ormai abbandonata.

Noi però, come Associazione di cittadini che sono grati all'INRCA per aver goduto della sua efficace assistenza, non siamo disposti a chiudere gli occhi di fronte a questa ennesima "impasse".

Pur impiegando i nostri modesti mezzi, vogliamo mantenere la guardia sul proseguimento dei lavori. Abbiamo già letto dell'interessamento che anche analoghe Associazioni come quella degli Amici del Geriatrico e dei Diabetici hanno posto a questa, chiamiamola "emergenza".

Lo scorso mercoledì 14 settembre il Consiglio Comunale di Ancona ha convocato una "adunanza aperta" ove si è dibattuto del futuro del Salesi e della situazione dei lavori per l'INRCA. Non sembra che l'iniziativa, pur lodevole, abbia suscitato un grande interesse per gli "addetti" e smosso le acque che restano stagnanti.

Bene, per parte nostra, questa prima pagina sarà impiegata per mettere in rilievo lo "Stato dei lavori". Diremo, ogni tre mesi, scadenza di pubblicazione di questo giornalino, cosa succede nel cantiere dell'Aspio. A chi vanno i meriti dell'avanzamento dei lavori e a chi il demerito del loro arresto.

È giusto che i cittadini, specialmente quelli che ne hanno più bisogno, ed i più anziani, abbiamo notizia di quello che sta succedendo. Visto che la parola d'ordine del momento sembra essere "trasparenza", ebbene, che trasparenza sia.

Vincenzo Cardoni

*P.S.: Leggiamo, nel momento di andare in stampa, che la Regione si sarebbe costituita in giudizio contro la CMC di Ravenna che, avendo vinto l'ultimo ricorso, chiede l'ottemperanza della medesima sentenza. La Regione infatti a 9 mesi dello stesso pronunciamento non avrebbe trovato un accordo con la ditta che aveva iniziato i lavori (Salc) sulla quantificazione delle opere già eseguite e quindi da pagare. "Non ci resta che piangere".*

## \* CUORE: ASPIRINA RIDUCE IL RISCHIO DI INFARTO NEI 50ENNI



(Reuters Health)- Molti adulti che non hanno mai avuto un infarto o un ictus dovrebbero prendere un'aspirina tutti i giorni per mantenersi in forma. È quanto sostengono le nuove linee guida americane. Secondo la Us Preventive Services Task Force (Uspstf) - un panel sostenuto dal governo e formato da medici indipendenti - i cinquantenni con fattori di rischio per malattie cardiovascolari (inclusi ipertensione, colesterolo alto e fumo) potrebbero trarre beneficio da un regime preventivo di un'aspirina quotidiana, applicandolo per almeno un decennio. Una bassa dose giornaliera di aspirina potrebbe anche proteggere le persone che l'assumono per diminuire il rischio di infarto e ictus dal cancro al colon-retto. Il farmaco può causare sanguinamento nello stomaco e nel cervello, quindi queste indicazioni non si possono applicare a chi soffre di disturbi emorragici. "Come con ogni farmaco, i pazienti e i loro medici devono bilanciare rischi e benefici", sottolinea la responsabile di Uspstf Kirsten Bibbins-Domingo della University of California di San Francisco. Secondo le nuove linee guida, possono beneficiare maggiormente degli 81 milligrammi di aspirina al giorno gli adulti tra i 50 e i 59 anni che hanno almeno il 10% di rischio di avere un infarto o un ictus nel decennio successivo. L'A-

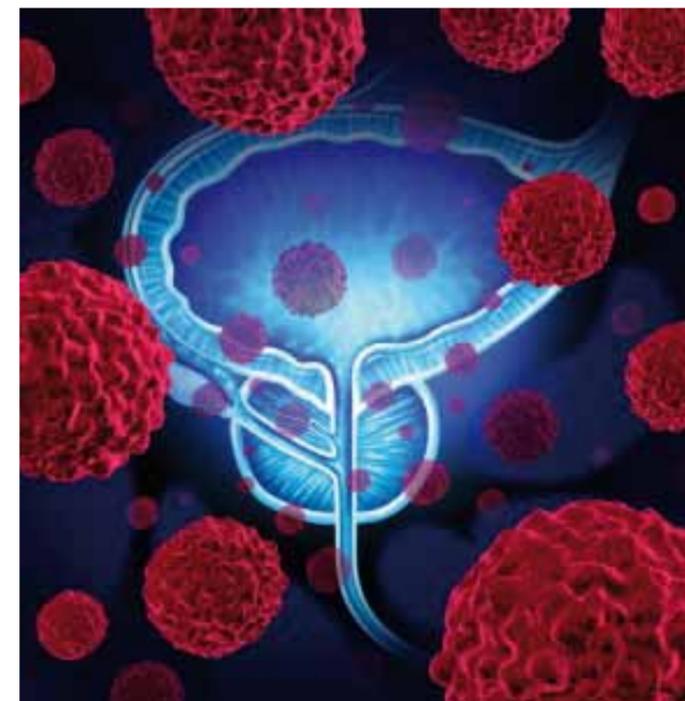
merican College of Cardiology fornisce un calcolatore del rischio che può essere consultato all'indirizzo <http://bit.ly/1UEFYtE>. Le indicazioni non sono valide per i sessantenni perché il rischio di emorragia aumenta con l'età. Tuttavia, la commissione della task force sta ancora discutendo se l'approccio abbia senso per persone sotto i 50 o sopra i 70 anni.

Quasi il 40% degli over 50 statunitensi già prende l'aspirina per prevenire il primo infarto o per evitarne un secondo, secondo una ricerca pubblicata su 'Annals of Internal Medicine' con le nuove linee guida.

"Così come per il cancro al colon-retto, l'aspirina potrebbe ridurre il rischio agendo su un percorso biochimico usato dal tumore per crescere. - spiega David Weinberg, direttore del Dipartimento di medicina al Fox Cancer Center di Philadelphia - Ma i pazienti non dovrebbero prendere l'aspirina per prevenire il cancro. Invece, dovrebbero pensare alla riduzione del rischio di cancro come beneficio aggiuntivo se già prendono l'aspirina per ridurre il rischio di infarto e ictus".

Fonte: Ann Intern Med 2016 Lisa Rapaport

## \* CANCRO ALLA PROSTATA: CIBI INDUSTRIALI E BIBITE RADDOPPIANO IL RISCHIO



Si torna a parlare di carboidrati raffinati, ossia zuccheri semplici o complessi lavorati industrialmente, questa volta in relazione al rischio di tumori. Si è visto infatti che, da un lato, mangiare troppi zuccheri raffinati, come quelli presenti in bibite e cibi industriali, sembra raddoppiare o triplicare il rischio di cancro alla prostata. Dall'altro, però, limitare il consumo dei carboidrati utilizzati per le preparazioni industriali e consumare alimenti che forniscono carboidrati sani quali legumi, cereali integrali e frutta, sembra ridurre il rischio di alcuni tumori tra cui il cancro al seno. È questa la scoperta che arriva da uno studio presentato al meeting dell'*American Society for Nutrition* a San Diego, da esperti della Università di New York.

### Studio epidemiologico

Gli epidemiologi hanno arruolato 3.100 individui e seguito per parecchi anni il loro stato di salute, monitorando il tipo di alimentazione adottato da ciascuno nel tempo. Gli esperti hanno tenuto conto delle diagnosi di cancro e visto che il consumo regolare di bibite zuccherate è associato a un rischio triplo di cancro alla prostata; il consumo di cibi industriali - hamburger, hot dog, dolci confezionati etc - è associato a un rischio doppio di cancro alla prostata. Invece, un'alimentazione ricca di legumi, cereali integrali, frutta, verdura riduce il rischio di tumore al seno del 67%. Uno dei risultati importanti di questa ricerca è che il rischio di cancro è determinato dalla fonte di carboidrati portata a tavola, spiega **Nour Makarem**, autore dello studio. "Le fonti di carboidrati sani, quali i legumi, tendono a difenderci dal cancro, quelle non sane come i cibi dei fast food e le bibite ne aumentano il rischio".

Fonte: alimentazione & nutrizione

## PALESTRA

L'attività della palestra per la "Ginnastica dolce" di Cuore Vivo che verrà sempre ospitata presso la Sede del Filo d'Argento di Via Ascoli Piceno n. 10, avrà inizio il 3 Ottobre p.v. (Lunedì) alle ore 16 e si svolgerà nei giorni feriali di:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

Per le iscrizioni si prega di contattare il Sig. Enrico Carloni presso la nostra Segreteria al n. 071.800.3374 nelle mattine di Martedì e Giovedì

## ISCRIVETEVI NUMEROSI ALL'ASSOCIAZIONE



Quota annuale di iscrizione: Soci Ordinari € 20,00; Soci Sostenitori € 25,00 in poi c/c postale n. **11709607** intestato a: "Cuore Vivo"

Via della Montagnola, 81 - 60100 Ancona

A tutti i soci verrà inviato gratuitamente il nostro giornale.

Per maggiori informazioni telefonate al numero

**071 800 3374** il martedì ed il giovedì dalle ore 9.30 alle ore 12.00

## VUOI FARE UN GESTO DI SOLIDARIETÀ CHE NON TI COSTA NULLA?

Dona il 5x1000 delle imposte, che comunque devi pagare allo Stato, all'Associazione di volontariato "Cuore Vivo"

che opera presso l'Ospedale Geriatrico (I.N.R.C.A.) di Ancona.

Contribuirai così allo sviluppo delle azioni di prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Ricorda il codice fiscale di "Cuore Vivo" è:

**93022590421**

Scrivilo nell'apposita casella della tua dichiarazione dei redditi e firma. Grazie!!!

Il Presidente  
Dott. Roberto Antonicelli

Il Vice Presidente  
Dott. Vincenzo Cardoni

**PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTO GIORNALINO  
CHIAMARE LO 071.8003374**

## LA GITA AL LAGO DI COMO E IL TRENINO DEL BERNINA



Bene, anche quest'anno, a Dio piacendo, abbiamo realizzato una gita che rimarrà nella nostra memoria. Perché diciamo: "A Dio piacendo" perché a lui deve essere piaciuto tantissimo vedere che noi riusciamo ancora a godere della Sua opera. Riusciamo cioè a meravigliarci delle bellezze che ci ha messo a disposizione e che, nonostante l'accanimento degli uomini che spesso remano contro, la natura conserva la sua bellezza d'origine.

La memoria poi, i viaggi sono fatti proprio perché lascino scolpita nella nostra mente un'esperienza che riaffiori anche senza che si operi un richiamo consapevole a quei giorni, a quegli eventi, a quei luoghi. Siamo stati fortunati: per la destinazione scelta, per le condizioni atmosferiche, per la disciplinata compagnia (in 55 persone era necessaria); per gli organizzatori ed i collaboratori scelti cui va il nostro rinnovato ringraziamento.

**Il lago.** Negli anni scorsi abbiamo avuto come meta il Lago Maggiore e quindi molti hanno tentato di fare paragoni con quello di Como. Non si sa se hanno prevalso gli estimatori dell'uno o dell'altro, certo è che belli sono tutti e due. Quest'ultimo esaltato da quei luoghi di delizia rappresentati dalle tante ville signorili che abbiamo visto navigando da Como a Bellagio.

**Le montagne poi.** Chi scrive è un patito del mare (forse perché nato su un'isola), per niente portato a frequentare le montagne. Devo dire però che la Valtellina è veramente un paradiso e il Trenino del Bernina esalta tale delizia. Le foto di quelle montagne daranno un'idea, solo un'idea, di quanto abbiamo apprezzato quei luoghi, anche a chi, per vari motivi, non ha potuto essere con noi.

Sulla via del ritorno abbiamo fatto tappa a **Modena**, a noi vicina ma per alcuni sconosciuta. Sapevamo che è una città operosa e che ci si mangia bene come del resto nelle altre località dell'Emilia e della Romagna e di questo abbiamo fatto esperienza. Abbiamo avuto conferma delle nostre aspettative presso il Ristorante "Il Fantino" nel centro della città che, con lodevole cortesia, ha soddisfatto il nostro palato e anche la nostra insaziabile gola.

Insomma siamo soddisfatti perché soddisfatti sono stati i nostri compagni di viaggio. Grazie a tutti.

# ALCUNE IMMAGINI DELLA NOSTRA BELLA GITA.

