

# Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

## Sommario



A Cena con il Dottore.  
Serate di educazione  
sanitaria ed alimentare



L'elisir di lunga vita è  
nel piatto



Assemblea dell'Associazione



Informazioni



Incontro promosso dall'Associazione **Cuore Vivo** ONLUS

11 aprile • 16 maggio • 6 giugno 2018  
ore 20:00  
Ristorante "Il Pincio", Ancona

## A cena con il dottore

Serate di educazione  
sanitaria ed alimentare  
**la Dieta Mediterranea**

Interverranno  
Dott. Roberto Antonicelli, Cardiologo  
Dott. Luigi Lanari, Dietologo  
e lo Chef Marco Scaramucci

<b>SPAGNA</b>	<b>Pinchos</b> Garbanzos con Espinacas Tortillas de Patatas Paella Crema Catalana	11 Aprile 2018
<b>MEDIORIENTE</b>	<b>Falafel</b> Arayes Cous Cous e Verdure Tajine di Vitello Torta di Mandorle Formaggio e Miele	16 Maggio 2018
<b>GRECIA</b>	<b>Insalata Greca</b> Gyros Pita Dolmades Moussaka Loukoumades	6 Giugno 2018

Il costo per ogni singola cena a persona è di 25,00 €  
(di cui 5,00 € saranno donati all'Associazione Cuore Vivo) incluse bevande e caffè!  
Per prenotazioni chiamare: "Il Pincio", 071.56672

## \* L'ELISIR DI LUNGA VITA È NEL PIATTO



“Siamo ciò che mangiamo”, recitava il vecchio detto. Nulla di più vero. Le ultime novità che eleggono alcuni cibi ad elisir di lunga vita arrivano dall'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (Aigo) riunitisi al convegno annuale della Federazione italiana delle società delle malattie dell'apparato digerente recentemente tenutosi a Roma.

### Nel piatto dei centenari ci sono cose semplici

Ogni pasto è composto in media dal 70% di vegetali, di cui però solo il 20% è frutta perché contiene molti zuccheri, e per il 30% di proteine magre, tutto condito da abbondante olio d'oliva.

Gli spuntini sono come quelli di una volta, frutta

secca e olive. Insomma, consumare in abbondanza vegetali a ogni pasto, prediligere grassi vegetali, preferire pane e farine integrali, scegliere come fonti di proteine i legumi, le uova, i formaggi e in misura minore il pesce. È importante inoltre che gli alimenti siano poco raffinati e non di origine industriale.

### Cibo, medicina naturale

“Il cibo è una vera medicina naturale, che cosa si mangia è importante e altrettanto quanto si mangia: uno dei segreti di lunga vita è sintetizzato dal detto giapponese ‘hara hachi bu’, alzarsi da tavola quando si è sazi solo all'80%. Tutti gli studi sulle popolazioni dove si concentra il maggior numero di centenari - dalla Grecia alla Sardegna - mostrano infatti che questi ultimi hanno in comune una restrizione delle calorie assunte”.

### Omega3 e Omega6

Che il cibo faccia la sua parte nella gara a chi vive più a lungo è confermato anche da uno studio dell'Università della Finlandia orientale, pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition. Assumere la giusta quantità di Omega 6, contenuti ad esempio in olio di semi di girasole, noci e mais, potrebbe infatti contribuire ad allungare la vita e proteggere da morte prematura. Gli Omega 3 e 6 sono detti acidi grassi essenziali perché la loro presenza è essenziale per l'organismo e contribuisce al buon funzionamento delle cellule e di tutto il metabolismo. In particolare però gli omega 6 polinsaturi sono ritenuti dannosi, se assunti in eccesso. Tra questi il più noto è l'acido linoleico il cui livello nel sangue è determinato dalla dieta: ad esempio ne sono ricchi i semi di soia, di girasole, di sesamo, di arachidi ma anche mais, noci e olive.

### Lo studio finlandese

Per capirne meglio gli effetti, i ricercatori hanno determinato i livelli di acidi grassi nel sangue di 2.480 uomini che avevano tra i 42 e i 60 anni all'inizio dello studio, nel 1984-1989. Durante un follow-up medio di 22 anni, 1.143 uomini sono deceduti per malattia, mentre le morti per incidente o altre ragioni sono state escluse. Quando i ricercatori hanno diviso i partecipanti in cinque gruppi in base al loro livello di acido linoleico nel sangue, hanno scoperto che il rischio di morte prematura era del 43% più basso nel gruppo con il livello più alto, rispetto al gruppo con il livello più basso. Il risultato era indipendente rispetto al fatto che i partecipanti avessero sofferto di malattie cardiovascolari, cancro o diabete all'inizio dello studio.

*N.B. Cuore Vivo Organizza un corso di Primo soccorso ove, Medici e Infermieri professionali si impegneranno a fornire le basi per capire “cosa fare e cosa non fare” nel caso di situazioni di emergenza. Chi fosse interessato è pregato di contattare la Segreteria di “Cuore Vivo”*



## ASSEMBLEA DELL'ASSOCIAZIONE

Si è svolta il giorno 27 Gennaio u.c. presso il Ristorante degli “Amici del mare” l’Assemblea annuale di Cuore Vivo durante la quale, oltre a gustare un buon pranzo a base di pesce, abbiamo sviluppato il consueto ordine del giorno che, nel rispetto dello Statuto sociale, ha trattato delle iniziative che ha assunto Cuore Vivo nel corso dell’anno appena trascorso e quindi del bilancio economico dello stesso esercizio per poi giungere all’esame delle proposte che vedranno impegnata l’Associazione nel 2018. Relativamente all’anno trascorso il Presidente Dr. Antonicelli ha ricordato il successo dell’iniziativa che abbiamo chiamato “A Cena con il dottore” che ha visto, in tre occasioni, riunirsi almeno 150 persone per assaggiare pietanze ottimamente preparate dal Cuoco Marco Scaramucci ed illustrate, con riferimento ai benefici attesi dalle medesime, dalla Dr.ssa Claudia Venturini medico dietologo e dallo stesso dr. Antonicelli. L’iniziativa è stata tanto apprezzata che il Direttivo dell’Associazione si propone di ripeterla nel 2018. Il Dr. Antonicelli ha poi riferito all’Assemblea che Cuore Vivo, nel rispetto della propria vocazione statutaria, ha provveduto alla stipula di un accordo con la COOS Marche e la Unità di Telemedicina dell’INRCA allo scopo di garantire la continuità assistenziale ad alcuni pazienti affetti da scompenso cardiaco deospedalizzati ma bisognevoli di monitoraggio domiciliare. Si è anche effettuato l’acquisto di due defibrillatori automatici utilizzabili negli interventi d’urgenza nei casi di arresto cardiaco e destinati ad essere donati all’Amministrazione comunale di Ancona che, concluse le residue formalità, dovrebbe destinarli alla dotazione di due macchine di pronto intervento della Polizia municipale. Quanto alle iniziative come sempre realizzate per garantire la socializzazione degli iscritti si è ricordata la gita del settembre scorso svolta presso la vicina Grecia durante la quale è stato possibile ammirare l’affascinante particolarità delle “Meteore” e dell’Isola di Corfù.

Il prossimo anno ci proponiamo di offrire analoghe occasioni di incontro ripetendo le Cene con il dottore e organizzando una Gita nel sud dell’Italia e precisamente in Calabria ove, tenendo conto dei nostri acciacchi dovuti al fatto di aver appena superato l’età giovanile, ci proponiamo di permettere alcune escursioni destinate a conoscere la bella regione del sud ma anche di dare la possibilità, a chi volesse risposare e godere del clima che speriamo ancora mite, di sostare in una struttura alberghiera capace di offrire: mare sole e occasioni ricreative adeguate.



ASSOCIAZIONE CUORE VIVO - RENDICONTO 2017			
Attivo al 1° Gennaio 2017		Uscite 2017	
Banca	12.279,80	Spese funzionamento segreteria	3.051,70
Poste	4.079,47	Spese smoggi ai soci	341,00
Cassa	87,17	Spese manutenzione e assistenza informatica	528,50
	16.446,44	Spese giornali	2.448,81
Entrate 2017		Spese bancarie (UBI e B.Postal)	216,40
iscrizioni e rinnovi tessere	8.567,40	Spese affiliazione	173,50
Donazioni	1.250,00	Ordini giornali	120,00
Taxi2000	1.406,39	Spese palestra	1.578,00
Interessi banca	0,00	Contributo pranzo sociale	418,00
Palestra	2.410,00	Contributo Gita sociale	0,00
Somma entrate 2017	13.633,80	Defibrillatori (acquisto)	1.961,70
		Somma uscite 2017	10.829,11
Saldo Banca al 31.12.2017	8.296,87	Perite al giro	
Saldo Poste al 31.12.2017	6.500,47	Entrate account Gita 2017	2.000,00
Saldo Cassa contanti al 31.12.2017	258,67	Uscite account Gita 2017	-7.000,00
Totale rimanenza	14.100,01	Saldo 2017	-2.195,48
Attivo al 1° Gen. 2017	16.206,50		
Perdita 2017	-2.195,48		
Rimanenza (come sopra)	14.100,01		

Cardoni ha quindi illustrato le risultanze della gestione economica di Cuore Vivo che ha visto l’aumento delle spese dovute, in parte, alla necessità di assicurare la continuità dell’apertura della nostra Sede presso la quale non è però mai mancata la presenza volontaria e gratuita dell’amico Enrico Carloni che l’Assemblea tutta ringrazia, e poi all’acquisto dei defibrillatori di cui ha già parlato il Presidente. Altre spese di un qualche significato sono state quelle per la stampa e

la spedizione del giornalino e quindi per il funzionamento della palestra che però sono compensate dalla quota di partecipazione di coloro che ne usufruiscono. Il bilancio del 2017 è quindi pubblicato unitamente a questo resoconto affinché tutti i soci ne abbiano la dovuta conoscenza.

### RICORDO DI GIANCARLO LUCARELLI

*È venuto a mancare il nostro socio ed amico Giancarlo Lucarelli. È stato componente del Direttivo di Cuore Vivo e di lui ricordiamo la cordialità ed il coraggio speso nei mesi della sua sofferenza. Alla moglie, al figlio e a tutti i suoi cari giunga il nostro abbraccio e siano di consolazione le parole a loro indirizzate dal Celebrante nella Chiesa di San Giuseppe Moscati ove si sono svolte le sue esequie.*

## ORTOPEDIA DURANTI

FORNITORI DEL S.S.N.  
COD. REG. MARCHE P 1212110  
[www.ortopediaduranti.it](http://www.ortopediaduranti.it)  
[ortopediaduranti@alice.it](mailto:ortopediaduranti@alice.it)



*Esperienza nella vasta gamma della tecnica ortopedica  
Articoli medico - sanitari*

60122 ANCONA - Via XXIX SETTEMBRE, 2 - Tel e Fax 07156334

L'Ortopedia Duranti offre:

- Articoli ortopedici
- Carrozzelle
- Corsetteria
- Busti
- Reggiseni
- Calze elastiche
- Plantari
- Calzature ortopediche
- Tutori
- Ginocchiere

**Sconto del 10% per gli associati a: "Cuore Vivo"**



Zona Rione Adriatico - Ancona: (rif.1934av) Vicinanze Viale, appartamento al secondo ed ultimo piano, di mq 130 ca, composto da ampia sala con cucina a vista, salotto/studio, tre camere da letto e due bagni. Cantina. Ristrutturato mantenendo il fascino degli anni '30. Condizioni interne molto buone! Luminoso! Prezzo € 220.000.



## RINGRAZIAMENTI

Anche quest'anno le sorelle Delia e Rina Canonici hanno voluto rinnovare la loro generosa offerta in favore delle iniziative di "Cuore Vivo"

## 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 info telefonare

**071 800 3374** il martedì e il giovedì dalle ore 9.30 alle ore 12.00  
e-mail: [cuorevivo@virgilio.it](mailto:cuorevivo@virgilio.it) - sito internet: [www.cuorevivo.com](http://www.cuorevivo.com)

IN COLLABORAZIONE CON  
ORGANIZZANO UN SOGGIORNO IN

# CALABRIA

DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE A DOMENICA 16 SETTEMBRE 2018



## Programma di viaggio:

**1° Giorno:** Partenza da Ancona alla volta della Calabria. Arrivo in hotel 4 stelle area Pollino/Riviera dei Cedri. Sistemazione nelle camere riservate, cena, animazione e pernottamento.

**2° Giorno:** Prima colazione in hotel. Mattina libera da trascorrere in spiaggia o in hotel. Pranzo in hotel. Nel pomeriggio partenza per la visita di **Orsomarso**. Una passeggiata per le vie del centro storico ci condurrà alla scoperta di Orsomarso, centro di grande interesse ambientale ma anche di una certa rilevanza storica. Nella bella piazza Municipio risiede la chiesa dedicata a San Giovanni Battista. All' interno sono presenti affreschi del

XVII secolo di Giovan Battista Colimodio, ma anche altri di autore ignoto. Per i più audaci, uno sguardo a tutta la Valle dalla cima della Torre dell'Orologio. Proseguendo la passeggiata per le strade dell'antico borgo, si ammirerà la statua della Madonna di Lourdes che protegge l'abitato dall'interno di una grotta naturale. Dopo la visita rientro in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

**3° Giorno:** Prima colazione in hotel. Mattina dedicata a **Diamante**, città famosa per i caratteristici murali che ne caratterizzano le abitazioni. Si tratta di più 180 opere realizzate per la maggior parte nel 1981 da artisti famosi, provenienti da ogni parte del mondo e dipinti sui muri delle case del centro storico. La passeggiata proseguirà sul bellissimo lungomare, realizzato nel 1965, con la possibilità di poter gustare il caffè alla nocciola più famoso della costa tirrenica e di "perdersi" nello shopping di prodotti tipici del luogo. Pranzo in hotel. Pomeriggio libero da trascorrere in spiaggia o in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

**4° Giorno:** Prima colazione in hotel. Mattina dedicata a **Maratea**, la "perla tirrenica" della Basilicata. Visita all'imponente statua del Cristo Redentore, seconda per dimensioni soltanto a quella di Rio de Janeiro, ai cui piedi si trova la basilica di San Biagio. Proseguimento della visita al suggestivo centro storico di origine medioevale ricco di chiese e palazzi antichi. Tempo a disposizione per lo shopping nelle botteghe del centro. Pranzo in hotel. Pomeriggio libero da trascorrere in spiaggia o in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

**5° Giorno:** Prima colazione in hotel. Mattina dedicata alla visita della grotta della Madonna di **Praia a Mare**, cavità naturale oggi santuario della Madonna della Neve. Passeggiata nel centro della cittadina e tempo a disposizione per shopping. Pranzo in hotel. Pomeriggio libero da trascorrere in spiaggia o in hotel. Cena, animazione e pernottamento.

**6° Giorno:** Prima colazione in hotel. Mattina libera da trascorrere in spiaggia o in hotel. Pranzo in hotel. Nel pomeriggio partenza per la visita di **Maierà**, un paesino dalle case armoniose, accoccolate le une alle altre, quasi a proteggersi dell'invasione di sguardi indiscreti. Il paese offre, nelle diffuse testimonianze degli scalpellini locali, espresse attraverso portali, fregi e ornamenti di qualche palazzo signorile, un piacevole incontro con le tracce del tempo. Visita al famoso museo del peperoncino unico nel suo genere. Interessante visita dove si potrà conoscere ed apprezzare il famoso peperoncino. Cena, animazione e pernottamento in hotel.

**7° Giorno:** Prima colazione in hotel. Mattina libera da trascorrere in spiaggia o in hotel. Pranzo in hotel. Nel pomeriggio partenza per il rientro in sede.

[N.B. LE CAMERE VERRANNO CONSEGNATE AL GRUPPO NON PRIMA DELLE 16.00 DEL GIORNO DI ARRIVO](#)

## Sistemazione

camere, finemente arredate e dotate di servizi con doccia e asciugacapelli, aria condizionata, minifrigido, cassetta di sicurezza, TV, telefono. Camere Standard possono ospitare da 2 a 4 persone (alcune con 4° letto a castello), alcune con vista piscina (con supplemento).

## Informazione Spiaggia

A 500 metri circa, di sabbia e ghiaia, con lido attrezzato riservato ai soli ospiti del villaggio. Il lido è dotato di postazioni con ombrelloni, sdraio, lettini, servizi, chiosco bar e ristorante con servizio a buffet. Può essere raggiunto a piedi o con trenino ad orario continuato (dalle 08:00 alle 19:30), attraverso sottopasso stradale. Disponibile sedia Job per la clientela diversamente abile. Possibilità di noleggio teli mare.

**Servizi:** Due ristoranti, 4 bar, uno nella hall, un american bar, attivo la sera con annessa discoteca, uno a bordo piscina e uno in spiaggia, sala riunioni, deposito bagagli, parcheggio recintato non custodito, servizio transfer gratuito da/per la stazione ferroviaria di Scalea e Diamante. Possibilità di utilizzo passeggini per baby 0/3 anni, fino ad esaurimento disponibilità. Due piscine di cui 1 per bambini all'interno del mini club, campo da tennis, campo da calcetto in materiale sintetico, beach volley, canoe, pedalò, biciclette, area Fitness Technogym. Area giochi per bambini. Area Benessere: con massaggi, trattamenti viso e corpo, piscina con idromassaggio, bagno turco, sauna e docce emozionali. Wi-Fi: connessione disponibile e gratuita nella hall, nelle camere, nelle aree comuni e anche in spiaggia.

**A PAGAMENTO:** Ingresso area benessere e trattamenti, parrucchiere, boutique e bazar con rivendita tabacchi e giornali. Servizi esterni alla struttura: equitazione, rafting, sci nautico, bananone, parafly, parapendio, trekking, diving, campo volo, noleggio e custodia barche, noleggio auto; a circa 1 km supermarket, farmacia e negozi vari.

**Ristorazione:** Prima colazione, pranzo e cena con servizio a buffet e bevande incluse (acqua, vino della casa, birra e soft drink alla spina), pizza servita a buffet a cena. Possibilità, su prenotazione, di pranzare presso il Ristorante Spiaggia, con menù fisso a buffet e bevande alla spina; una volta a settimana, su prenotazione e a pagamento, cena speciale "Lobster Night" con menù a base di aragosta e prelibatezze del mare. Durante la settimana sono previste: una cena tipica e una cena elegante. A colazione è previsto l'Angolo del dormiglione con possibilità di effettuare una colazione soft al bar dalle 10.00 alle 12.00, con caffè americano e conetteria.

**Angolo natura e benessere:** per gli ospiti che scelgono uno stile di vita che predilige una cucina vegetariana o vegana è previsto a colazione un piccolo corner con prodotti specifici (biscotti, fette biscottate, gallette di riso, latte di soia o di riso, miele al naturale, cereali, corn flakes, semi di lino, bevande del giorno).

**Intolleranze:** per gli ospiti con intolleranze alimentari (glutine/lattosio) sono disponibili prodotti base confezionati (pane, pasta, biscotti senza glutine e/o lattosio, gelato senza lattosio); i clienti potranno integrare il tutto con prodotti da loro forniti. È necessaria in ogni caso la segnalazione in fase di prenotazione.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA

Minimo 40 partecipanti € 510,00 Soci Cuore Vivo €490,00

Minimo 30 partecipanti € 560,00 Soci Cuore Vivo €540,00

Supplemento camera singola € 110,00

- Infant 0/3 anni non compiuti.: GRATIS nel letto coi genitori, pasti da menù inclusi

- 3° letto 3/14 anni non compiuti.: GRATIS

- 4°/5°/6° letto bambini 3/14 anni non compiuti.: -40%

- 3°/4° LETTO ADULTI: -25%

### ◇ LA QUOTA COMPRENDE

**Pullman Gt da Ancona e disponibile per tutto il periodo**

Soggiorno mare presso Hotel 4 stelle area Riviera dei Cedri (Calabria), sistemazione in camera doppia con servizi interni, Pensione completa dalla cena al pranzo dell'ultimo giorno, Prima colazione, pranzo e cena con servizio a buffet e bevande incluse (acqua, vino della casa, birra e soft drink alla spina), guida turistica per n. 5 escursioni di mezza giornata. Assicurazione bagaglio e medico no-stop Europ Assistance.

### ◇ SERVIZI INCLUSI ED OFFERTI DA ZONABLU VIAGGI

**Tessera Club:** Include servizio spiaggia (1 ombrellone e 2 lettini o sdraio a camera) a partire dalla terza fila, trenino da/per la spiaggia ad orario continuato (dalle 08:00 alle 19:30), utilizzo delle 2 piscine di cui una per bambini, utilizzo di tutte le attrezzature sportive, animazione diurna e serale, corsi collettivi degli sport previsti., degustazioni di prodotti tipici nelle varie località di visita dove specificato, ingresso al Museo del Peperoncino a Maierà, vitto e alloggio per l'autista.

### ◇ LA QUOTA NON COMPRENDE

Quanto non espressamente menzionato alla voce "la quota comprende", mance, extras personali

◇ Tassa di soggiorno da regolare in loco, 1 € a persona al giorno. Bambini fino a 10 anni esclusi