

# Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

## Sommario



L'istituto scientifico  
"I.N.R.C.A." compie 50 anni



Olio d'oliva e sonno  
ristoratore: il mix perfetto  
salva-cuore

Dieta antinfiammatoria Elisir  
di lunga vita



La gita in Calabria



Informazioni



## L'ISTITUTO SCIENTIFICO "I.N.R.C.A." COMPIE 50 ANNI



L'Inrca (Istituto Nazionale di Ricovero e Cura Anziani) di Ancona celebra i 50 anni dal riconoscimento come istituto di ricovero e cura a carattere scientifico (Irccs), ma guarda al futuro e lancia il primo progetto in Italia di tecnoassistenza con monitoraggio quotidiano a casa del paziente anziano. Nato nel 1844 come ospizio per anziani poveri, negli anni '60 ha avuto i primi riconoscimenti nazionali, nel 1964 ha inaugurato l'ospedale geriatrico 'Sestilli' di Ancona, nel 1968 è diventato Irccs. Ora è un centro di ricerca e sperimentazione per tutti i problemi

dell'invecchiamento, dalle terapie ai modelli di assistenza, fino alla qualità della vita quotidiana. Un tema di attualità nelle Marche (al top per longevità) e in Italia, secondo il presidente della Regione Luca Ceriscioli: "si può vivere a lungo, abbiamo tanti ultracentenari, ma bisogna anche vivere bene". Il 18 e il 19 di ottobre saranno dedicati alle celebrazioni con "longevity check up" per la popolazione e un convegno di esperti.

## AUGURI!

*"Ed ora? Un Istituto nazionale di ricerca e cura sull'invecchiamento, senza dubbio, in un'epoca in cui l'invecchiamento della popolazione rappresenta una priorità sotto l'aspetto politico-sociale, e tanto più lo sarà negli anni a venire per le tendenze demografiche che prevedono l'aumento del numero degli anziani e soprattutto dei grandi anziani, solo la ricerca scientifica può fornire all'importante problema della vecchiaia delle valide soluzioni. Bisogna ricercare metodi in grado di fare invecchiare in salute il maggior numero possibile di persone comprimendo la disabilità agli ultimi anni della vita. In altri termini, in base anche alla esperienza dell'INRCA, lo sviluppo di una prevenzione adeguata delle malattie associate all'età... può permettere di raggiungere l'età molto avanzata nella relativa autosufficienza. Nei casi in cui questo risultato non sarà possibile, la ricerca di modelli assistenziali appropriati, come una rete integrata di servizi per gli anziani che utilizzi al meglio le telecomunicazioni (Telemedicina), potrà fornire dei validi aiuti per garantire una buona qualità della vita compatibile con una spesa sostenibile."* Questo scriveva il Prof. Enrico Paciaroni, nostro Fondatore, nel 2005, allorché curò la stesura della storia dell'INRCA "dall'Ospizio dei poveri vecchi e di mendicizia alla ricerca geriatrica d'eccellenza" (pag.133). È anche nel ricordo di questo auspicio che l'Associazione "CUORE VIVO" ha voluto sponsorizzare, con altri, i "festeggiamenti" per questo Cinquantenario.

## \* OLIO D'OLIVA E SONNO RISTORATORE: IL MIX PERFETTO SALVA-CUORE



Un buon sonno ristoratore e assumere olio di oliva con regolarità sono queste le armi per preservare la salute del cuore. A porre l'attenzione sull'efficacia di queste due buone pratiche è uno studio pubblicato su *Nature Communications* e realizzato dal Saint Michael Hospital.

Tutto ruota attorno al ruolo dei grassi insaturi: dopo la digestione di prodotti che ne sono ricchi, infatti, aumentano i livelli nell'organismo di una proteina, l'apo-lipoproteina A-IV, che è associata a un livello più basso di patologie che

riguardano l'apparato cardiocircolatorio.

Secondo lo studio, questa proteina, riesce a interrompere l'aggregazione piastrinica che causa le occlusioni dei vasi che bloccano il flusso di sangue e che può portare a trombosi, infarto, ictus o morte. Con questo lavoro ha detto **Heyu Ni** - uno dei ricercatori che ha condotto lo studio - abbiamo anche spiegato perché i suoi livelli più alti possono rallentare l'accumulo di placca nei vasi sanguigni, noto come aterosclerosi.

I ricercatori hanno anche esaminato l'interazione dell'apolipoproteina A-IV con il cibo. Dopo ogni pasto, le piastrine vengono stimolate, il che rende più facile per loro legarsi insieme o ai globuli bianchi. L'apolipoproteina aumenta quasi subito nel sangue circolante dopo i pasti contenenti grassi insaturi e diminuisce l'iperattività e il legame alle piastrine, riducendo così l'infiammazione dopo i pasti e il rischio di infarto e ictus. Lo studio ha anche scoperto che questa proteina ha il suo ritmo circadiano: è più attiva durante la notte e meno al mattino.

La conclusione è: associamo il nostro buon olio d'oliva Italiano, rigorosamente extravergine, ad un buon sonno ristoratore.

## \* DIETA ANTINFIAMMATORIA ELISIR DI LUNGA VITA

Frutta, verdura, tè, caffè, pane integrale, cereali per la colazione, formaggio magro, olio d'oliva e olio di colza, noci, cioccolato e quantità moderate di vino rosso e birra. È la lista della spesa per seguire la dieta-antinfiammatoria, elisir di lunga vita. A rivelarlo è uno studio realizzato dall'Università di scienze della vita di Varsavia, dal Karolinska Institutet, dal Fred Hutchinson Cancer Research Center di Seattle e dall'Università di Uppsala e pubblicato sul *Journal of Internal Medicine*.

Addio, però, ad alimenti che alimentano infiammazioni come carne rossa non lavorata e trasformata, patatine e bevande analcoliche. Nello studio, che ha coinvolto 68.273 uomini e donne svedesi tra 45 e 83 anni, chi ha seguito questa dieta ha avuto un rischio inferiore del 18% di mortalità per tutte le cause, un rischio inferiore del 20% di mortalità per malattie cardiovascolari e un rischio ridotto del 13% di mortalità per cancro. Buone notizie per i fumatori: quelli che hanno seguito la dieta hanno avuto benefici ancora maggiori rispetto ai fumatori che non la seguivano.

## LA GITA IN CALABRIA

È trascorso quasi un mese dal nostro ritorno dal "viaggio dell'anno" e continuo ad incontrare, nei luoghi di ritrovo della nostra città, amici che mi dicono di aver apprezzato oltre ogni loro aspettativa la gita in Calabria che Cuore Vivo ha organizzato dal 10 al 16 settembre scorsi. La voce si è diffusa perché incontro anche molti altri che si rammaricano di non aver potuto partecipare o per motivi familiari o per aver pensato che il viaggio in pullman sarebbe stato troppo faticoso. Tra questi c'ero anch'io che però mi sono ricreduto anche perché la sosta a Melfi, in andata, ha creato quel giusto stacco dal mezzo ed ha aiutato, con una breve passeggiata, l'apparato circolatorio insieme ad una giusta ricarica di quello digerente.



Le istruzioni che avevamo dato ad Annalisa della Conerotour, erano quelle di trovarci una sistemazione comoda, che desse la possibilità ai meno ardimentosi di avvicinarsi alla spiaggia senza affaticarsi, ove si mangiasse bene e nelle giuste quantità, le bevande incluse, e che consentisse un minimo di animazione compatibilmente con il fatto che il nostro soggiorno sarebbe stato comunque di fine stagione estiva. Ebbene l'albergo è stato superbamente al più alto livello di quello che ci aspettavamo. Una sistemazione che merita le quattro stelle attribuite, ove la spiaggia è raggiungibile non un trenino che fa continuamente avanti e indietro, ove si mangia "da Dio" come dicono gli anconetani e dove la sera anche i più compassati tra noi hanno potuto "scatenarsi" nei balli proposti dai giovani animatori.

Che dire poi delle escursioni locali. Il nostro pullman della Conerobus guidato da un "pilota" competente e prudente è stato sempre a disposizione salvo che per le soste d'obbligo. Abbiamo visto i Paesi caratteristici della Riviera dei cedri: Orsomarso dove anche uno "sfatigato" come me ha saputo raggiungere la vetta della Torre dell'Orologio raccogliendo l'incredulità ed il plauso degli amici,, Diamante con i suoi apprezzati murali alcuni dei quali ancora in esecuzione, Praia a Mare con la sua Madonna della Grotta anche questa al vertice di una "comoda" scalinata, come l'ha definita la guida, ma che comunque con l'aiuto della Padrona di casa non abbiamo voluto schivare. E poi una puntata "fuori confine" a Maratea dove non poteva mancare una visita alla statua del Cristo redentore alla sommità della cima che domina il Paese ed il mare sul quale abbiamo fotografato uno spettacolare tramonto. Cedri e peperoncini dappertutto.



I più volenterosi, con una modica spesa, hanno raggiunto anche Tropea e Pizzo Calabro dove trovò coraggiosa morte il valoroso Gioacchino Murat che Napoleone, esperto di promozioni al merito, fece Re, e poi la navigazione ed il bagno intorno all'Isola di Dino dove abbiamo scoperto che Enzo Ferrari ha creato tanti bolidi ma non ha dato il nome allo scoglio, e che Dio nella creazione del mare è stato un po' parziale favorendo quei luoghi che meritano perciò di essere visitati con attenzione e cortesia rispondendo così all'ospitalità dei suoi abitanti.

**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"**



RIF.1986AV: ZONA CENTRO, VICINANZE P.ZZA DEL PAPA, monocale al primo piano, con ascensore, arredato e ristrutturato in ottime condizioni e dotato di piccola cantinetta!!! Ottimo come uso investimento perché facilmente affittabile!  
Prezzo EURO 50.000!!!



## 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)

**SE VUOI FARE UN GESTO DI SOLIDARIETÀ CHE NON TI COSTA NULLA  
DONA IL 5X1000 DELLE TUE IMPOSTE, CHE COMUNQUE DEVI PAGARE ALLO STATO,  
ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE  
IL CODICE FISCALE DI "CUORE VIVO" È  
93022590421**

**ALIMENTI A BASSO CONTENUTO CALORICO E SALE, COTTURE SEMPLICI E NATURALI. NIENTE FUMO E ATTIVITÀ FISICA MODERATA ANCHE DOPO UN EVENTO CARDIACO. QUESTI I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI.**

L'Italia rischia di detenere un triste primato: quello del più alto indice di malattie cardiovascolari che, rappresentano la principale causa di morte con il 45% di tutti i decessi.

Sono le ultime stime diffuse dal Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, suffragate anche dal Progetto Cuore, condotto dall'Epidemiologia e prevenzione delle malattie cardiovascolari dell'Istituto Superiore di Sanità, che attesta un rischio globale medio assoluto di eventi cardiovascolari.

Ma una attenzione alla dieta e agli stili di vita può contribuire ad allontanare questa evenienza.

### CAUSE

Non è solo questione di predisposizione. Età, sesso maschile e familiarità sono solo una parte di fattori (quella non modificabile) che possono influenzare l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, prime fra tutte **l'infarto del miocardio**, l'angina pectoris o **l'ictus**. Spesso però, dicono gli esperti, il cuore che fa le bizze è anche responsabilità personale: **l'ipertensione arteriosa e il diabete mellito trascurati, i trigliceridi alti, il colesterolo 'cattivo' (LDL) in eccesso e il fumo** - che sono i peggiori nemici del cuore - dipendono da uno stile di vita scorretto e sregolato. Invece nelle malattie cardiovascolari, corrette abitudini alimentari e comportamentali rappresentano il caposaldo della prevenzione secondaria, che non solo previene l'evento cardiovascolare ma anche aiuta a tenere sotto controllo la probabilità di una seconda manifestazione importante.

### ALIMENTAZIONE

Non c'è una dieta ad hoc in caso di convalescenza da malattia cardiaca, ma esistono invece delle buone regole alimentari, da mettere in pratica con regolarità e costanza, che aiutano a proteggere o a controllare il rischio di malattia. Specie per chi è reduce da una patologia cardiaca, gli esperti raccomandano di impostare una dieta che assicuri un corretto apporto di grassi, proteine, carboidrati e che elimini soprattutto le bevande alcoliche.

Per mantenere il cuore in salute è bene:

- In caso di **sovrappeso e/o obesità** (circonferenza addominale superiore a 88 cm per le donne e 102 per gli uomini) impostare con il medico curante o con uno **specialista nutrizionista una dieta a basso contenuto calorico**.
- **Ridurre il consumo di sale**. Questo significa fare attenzione non aggiungere sale alle pietanze (o limitarsi ad impiegarne al massimo 3-5 gr al giorno) già cotte e a quello già presente all'interno dei prodotti industriali, ma anche a tutte quelle sostanze che dietro altri nomi - glutammato di sodio (ingrediente principale dei dadi da brodo), benzoato di sodio (presente nelle salse, nei condimenti e nelle margarine), citrato di sodio (esaltante di sapore dei dolci, gelatine e bevande) - mascherano un ulteriore contenuto di sodio (sale).
- Consumare con parsimonia **pane e prodotti da forno** (biscotti, crackers, merendine, cornetti e cereali da prima colazione) che sono una fonte importante di introito di sale quotidianamente presente sulla tavola.
- **Evitare alimenti conservati sotto sale o sott'olio**, precotti o preconfezionati e salse (come la maionese).
- Abolire (o limitare al massimo) le **bevande gassate, gli alcolici e superalcolici**.
- Prediligere **condimenti semplici**, come sughi di pomodoro o alle verdure per la pasta, e brodo vegetale per risotti, pasta o riso.

- **Non eccedere con l'assunzione quotidiana di vitamina K** (il cui quantitativo va definito con il medico), specie se si è in terapia anticoagulante. Il consumo di alimenti ricchi di questa sostanza - broccolo, cavolo, verza, crauti, cavolfiore, lattuga, insalate, cavolini di Bruxelles, soia, maionese, fegato bovino - dovrebbe essere limitata a una sola porzione/die. Mentre sono da evitare, perché troppo ricchi di vitamina K, tè verde, lenticchie, spinaci, prezzemolo.
- Preferire **cotture al vapore**, ai ferri, alla griglia e al cartoccio per carni e pesci; a lessso, al vapore o al forno per le verdure. Evitare in ogni modo le frittiture.

## FREQUENZE SETTIMANALI DI ALCUNI ALIMENTI

Non solo qualità del cibo, ma anche quantità corrette: è la seconda regola per nutrire correttamente il cuore.

Ecco, dai consigli degli esperti, gli alimenti che richiedono un consumo moderato o da preferire:

- Ridurre gli insaccati (mortadella, salame, salsicce, wurstel) a 1 volta alla settimana. Nel caso, preferire prosciutto crudo dolce o cotto privati del grasso e bresaola.
- Privilegiare le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) e limitare quelle rosse.
- Incrementare il consumo di **pesce a 3-4 volte la settimana**, con preferenza di pesce azzurro ad alto contenuto di acidi grassi Omega3 che inibiscono l'aggregazione piastrinica.  
Consumare 2 uova alla settimana.

- Preferire i **grassi di origine vegetale**, quali l'olio extra vergine di oliva, evitando il più possibile quelli animali (burro, lardo, strutto, pancetta, panna).
- Scegliere latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.

## STILE DI VITA

Accanto alle regole di buona alimentazione, non va trascurato un corretto stile di vita che prevede:

- attività fisica, da definire con il medico curate e/o lo specialista, facendo particolare attenzione a un programma graduale nelle 3-6 settimane successive alla dimissione dopo un episodio cardiaco, e alla presenza di concomitanti patologie. Resta fondamentale camminare almeno 1-2 km, 3 volte alla settimana, a passo normale e all'aria aperta.
- **Eliminare il fumo.**