

# Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

## Sommario



Ebbene sì! Parliamo ancora dell'Ospedale Geriatrico



Le donne e l'esercizio fisico. C'è ancora da dire e tanto da fare!



Estratto da: S.I.C.  
(Società Italiana Cardiologia)  
L'Invalidità civile (II parte)



Informazioni utili



Gita "Cuore Vivo" 2016



### EBBENE SÌ! PARLIAMO ANCORA DELL'OSPEDALE GERIATRICO

Abbiamo ricominciato a frequentare la riviera del Conero, e, partendo da Ancona diviene naturale percorrere la via più veloce che passa per l'Aspio e quindi dall'area del Cantiere ove dovrebbe svilupparsi la costruzione del nuovo ospedale INRCA anche conosciuto come "Ospedale di Ancona Sud".

Nel numero di ottobre di questo periodico ci eravamo rallegrati per la ripresa dei lavori fermi dopo la posa della prima pietra a causa di una serie infinita di ricorsi che aveva visto immancabilmente vincitori i ricorrenti e quindi conseguentemente battuti, non tanto le imprese assegnatarie dell'opera, ma coloro che tali assegnazioni hanno fatto violando qualche norma o diritto.

I lavori che erano partiti con "impressionante spiegamento di mezzi" come scrivemmo allora, si sono di nuovo fermati a gennaio di quest'anno. Il Consiglio di Stato ha annullato l'ultimo contratto di appalto che la Regione aveva stipulato con la cordata Salc-Matarrese Srl e ha quindi stabilito che i lavori debbono essere eseguiti da un altro concorrente: la Cmc Cooperativa edile di Ravenna.

Questo è avvenuto, come abbiamo detto, nel gennaio scorso. Da allora è stato tutto fermo fino a quando, alcuni giorni fa, la strada è stata interrotta per la realizzazione delle canalizzazioni sotterranee destinate allo scolo delle fognature che dovranno servire il costruendo ospedale. È questo il segnale della ripresa dei lavori con il ritmo interrotto a gennaio? Speriamolo.

Intanto, si guardano, con "tenerezza" i nuovi alberghetti, i B&B, gli Agriturismo che sono sorti nei paraggi evidentemente sperando nella realizzazione del nuovo ospedale e quindi in una certa sorgente di affari.

Gli anconetani più anziani, come noi, all'inizio di un'opera pensano sempre: Questa volta vedrò la fine dei lavori".

*"Fusse che fusse la vorta bbona"* come diceva il povero Manfredi.

Vincenzo Cardoni

## \* LE DONNE E L'ESERCIZIO FISICO. C'È ANCORA DA DIRE E TANTO DA FARE!

Da tempo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera i soggetti sedentari nelle fasce di età media ed avanzata come individui ad alto rischio per contrarre malattie degenerative. Studi epidemiologici, clinici e di laboratorio hanno evidenziato come la mancanza di attività fisica è associata ad un incremento di mortalità, morbilità cardiovascolare, maggiormente nel sesso femminile, con una importanza pari a quella del fumo di sigaretta. Ricordiamo inoltre che la sedentarietà aumenta il rischio di cancro del colon e della mammella, di osteoporosi, di depressione e di stati ansiosi. Nel 1995 l'American College di



Medicina dello Sport pubblicò le raccomandazioni per la salute pubblica, affermando che ciascun adulto dovrebbe eseguire circa 30 minuti o più di attività fisica al giorno di intensità come minimo moderata. Sebbene siano passati più di dieci anni dalla pubblicazione del testo, non tutti hanno recepito il significato delle raccomandazioni o almeno, hanno applicato nella vita quotidiana tale consiglio. L'inattività fisica rimane infatti un problema di salute pubblica molto pressante e riguarda la prevenzione di tutta la popolazione e di ogni fascia di età. Negli Stati Uniti, il programma Healthy People 2010 individua l'attività motoria come una delle finalità di salute principali per il Paese ed in Italia già nel piano Sanitario 2002-2004 la sua promozione compare tra gli obiettivi strategici della prevenzione e della comunicazione pubblica sulla salute (insieme al controllo del tabagismo e al miglioramento della qualità dell'alimentazione).

Quale è il comportamento del genere femminile in questo campo e quale è l'impatto di tale fattore di rischio cardiovascolare nei due sessi? Le donne conducono uno stile di vita più sedentario di quello maschile a tutte le età. In America solo il 53.1% delle donne rispetto al 60.3% degli uomini praticano esercizio fisico moderato o vigoroso 3 o più giorni alla settimana. In diversi paesi europei, il 60% circa degli uomini e il 70% circa delle donne sono risultati sedentari. Anche in Italia, secondo dati forniti dal Ministero della Salute, il 46% del sesso femminile non pratica attività motoria ed il numero si incrementa con l'aumentare dell'età. Nel mondo occidentale, la sedentarietà coinvolge il sesso "debole" fino dall'epoca adolescenziale. Le giovani infatti, secondo gli organi ufficiali delle società sportive di alcuni paesi europei, tendono a sottostimare il loro potenziale e la capacità di praticare attività sportiva, adducendo come ostacoli lo scarso tempo a disposizione e le risorse finanziarie. Nell'età adulta, le donne spendono meno energia rispetto agli uomini, pur essendo comunque impegnate in attività domestiche o lavorative che richiedono uno sforzo intenso. Le cause possono essere molteplici, ossia l'età, il ruolo sociale ed

i numerosi schemi ambientali. Gli studi epidemiologici evidenziano che è maggiormente colpita la popolazione con la condizione socioeconomica e culturale più bassa. Molto probabilmente, la consapevolezza del beneficio insostituibile apportato da una costante attività fisica, inteso come parte attiva di una terapia non farmacologica nella prevenzione primaria e secondaria delle patologie cardiovascolari non è stata ancora completamente capita e recepita dallo stesso mondo femminile.

Nell'ambito della prevenzione cardiovascolare, quale deve essere l'attività da consigliare e di che entità? Le linee guida della prevenzione cardiovascolare del 2007 consigliano alle donne di praticare attività fisica aerobica per almeno 30 minuti, di entità moderata, come camminare a passo svelto, almeno per 5 giorni alla settimana, fino a raggiungere 60-90 minuti se sovrappeso e/o per mantenere la perdita di peso. L'attività può essere anche intermittente, con periodi di circa 10 minuti, ciascuno nell'ambito della giornata e, ultimamente gli esperti incoraggiano anche l'introduzione di esercizi di resistenza e di allungamento muscolare eseguibili nel programma complessivo. Occorre quindi definire ricerche che coinvolgano il mondo femminile per potere valutare il reale contributo dell'esercizio fisico nella prevenzione delle patologie cardiovascolari; in particolar modo, è importante delineare l'entità e la modalità di esecuzione dell'attività fisica che possa essere somministrata senza provocare danni e che possa essere adottata dalle donne nel proprio contesto sociale, come la più congeniale al loro mondo ed alle loro attitudini. Bisognerà poi sostenere campagne pubblicitarie per portare a conoscenza del reale beneficio dell'esercizio fisico per la salute nel mondo femminile. Si dovrà ribadire che l'attività motoria non deve essere rivolta prevalentemente a raggiungere un obiettivo estetico, di incremento del tono muscolare e/o di riduzione di peso; essa rappresenta infatti un validissimo supporto di prevenzione non solo cardiovascolare e deve essere iniziata in giovane età e continuata assiduamente anche nelle fasi adulte o più che adulte.

Estratto da S.I.C. (Società Italiana di Cardiologia)



## ESTRATTO DA: S.I.C. (SOCIETÀ ITALIANA CARDIOLOGIA) L'INVALIDITÀ CIVILE (II PARTE)

Nel numero di Aprile abbiamo pubblicato un saggio a cura dello Studio legale Di Stasi sulla invalidità civile particolarmente riferita ai soggetti affetti da malattie cardiovascolari.

Ci eravamo riservati di aggiungere, in questo numero, la tabella delle percentuali che danno diritto al godimento dei benefici previsti dalla legge.

Ecco la tabella. Per eventuali chiarimenti potete sempre scrivere al seguente indirizzo e-mail:  
[segreteria@studiolegaledistasi.it](mailto:segreteria@studiolegaledistasi.it)

MALATTIE APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO	Min.	Max.	Fisso
ANGINA PECTORIS STABILE	-	-	60
ARITMIE GRAVI PACE-MAKER NON APPLICABILE	-	-	100
CARDIOPATIA VALVOLARE AORTICA CON APPLICAZIONE DI PROTESI	-	-	25
CARDIOPATIA VALVOLARE NON AORTICA CON APPLICAZIONE DI PROTESI	-	-	35
STENOSI CONGENITA DELLA POLMONARE GRAVE (III CLASSE NYHA)	71	80	-
STENOSI O COARTAZIONE AORTICA CONGENITA MODERATA (II CLASSE NYHA)	-	-	50
STENOSI O COARTAZIONE AORTICA CONGENITA SERRATA (III CLASSE NYHA)	-	-	75
MIOCARDIOPATIE O VALVULOPATIE CON INSUFFICIENZA CARDIACA LIEVE (I CLASSE NYHA)	21	30	-
MIOCARDIOPATIE O VALVULOPATIE CON INSUFFICIENZA CARDIACA MODERATA (II CLASSE NYHA)	41	50	-
MIOCARDIOPATIE O VALVULOPATIE CON INSUFFICIENZA CARDIACA GRAVE (III CLASSE NYHA)	71	80	-
MIOCARDIOPATIE O VALVULOPATIE CON INSUFFICIENZA CARDIACA GRAVISSIMA (IV CLASSE NYHA)	-	-	100
CORONAROPATIA LIEVE (I CLASSE NYHA)	11	20	-
CORONAROPATIA MODERATA (II CLASSE NYHA)	41	50	-
CORONAROPATIA GRAVE (III CLASSE NYHA)	71	80	-
CORONAROPATIA GRAVISSIMA (IV CLASSE NYHA)	-	-	100
STENOSI CONGENITA DELLA POLMONARE MODERATA (II CLASSE NYHA)	31	40	-
CARDIOPATIE CON APPLICAZIONE DI PACE-MAKER A FREQUENZA FISSA	31	40	-
CARDIOPATIE CON APPLICAZIONE DI PACE-MAKER A FREQUENZA VARIABILE SECONDO ESIGENZE FISILOGICHE	21	30	-
TRAPIANTO CARDIACO IN ASSENZA DI COMPLICANZE	71	80	-



## LA VITA DELL'ASSOCIAZIONE:

Anche quest'anno si è svolta la "Settimana del pesce azzurro". Il tradizionale evento è fatto per rammentare, qualora ce ne fosse ancora bisogno, quali sono i benefici che derivano dall'alimentazione a base di pesce.

Hanno partecipato i seguenti ristoranti:

LA CANTINETA	Via Gramsci, 1/c	Ancona
DA BALDI	Via del Castellano, 43	Ancona
DA MIZZIO	Centro Commerciale	Torrette
IL GUASCO	P.zza San Francesco, 29	Ancona
LA CAPANNINA	Bagno n. 24 della Spiaggia	Falconara M.
MISCIA	P.zza Rosselli, 24	Ancona
NERO DI SEPPIA	Bagni n. 3 Spiaggia	Falconara
PINCIO	Via Circonvallazione, 63	Ancona

Per un malaugurato incidente tipografico, abbiamo escluso, dall'elenco pubblicato sul manifesto, lo storico Ristorante "Il Vigolo" di P.za S. Maria che pure anche quest'anno aveva assicurato la sua gradita partecipazione. Ci scusiamo dell'inconveniente e invitiamo i nostri iscritti a considerare quel Ristorante tra i nostri preferiti in relazione alla qualità del cibo ed ai prezzi onesti praticati.

## ATTENZIONE

L'amico Giancarlo Mancinelli che da tanti anni ha svolto egregiamente le funzioni di Segretario dell'Associazione ed è stato presente ogni Martedì e Giovedì nella nostra sede dell'INRCA, non potrà assicurare la continuità di tale servizio a far data dal prossimo mese di Agosto. Questo per prevalenti impegni familiari che pure gli fanno onore. Lui stesso nel darci tale notizia ci autorizza a rivolgerci a tutti gli iscritti affinché possano essere valutate le disponibilità per una eventuale sostituzione anche assicurata da più persone (uomini e/o donne) in turni da concordare. In sede troverete l'amico Enrico Carloni che aspetta con ansia di conoscere chi avrà il piacere di fargli compagnia nelle poche ore settimanali di impegno volontario per il quale è previsto il rimborso delle spese vive sostenute.

## 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

**NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI CHE PRESENTERAI QUEST'ANNO, RICORDA CHE: PER DESTINARE IL TUO 5X1000A CUORE VIVO IL CODICE FISCALE È: 93022590421**



## GITA "CUORE VIVO" 2016

### LAGO DI COMO - TRENINO DEL BERNINA ST. MORITZ (Svizzera)

#### 8 Settembre Ancona/Como/Lecco

Ore 06.15 - Ritrovo dei partecipanti nella piazza di fronte al Negozio Cagnoni alle Palombare e partenza con pullman G.T. alla volta di Como.

Pranzo libero durante il trasferimento.

Arrivo a Como e visita guidata del centro storico della città: Il Duomo, il Broletto, antica sede del Comune in stile romanico-gotico, la Basilica di San Fedele, primitiva cattedrale della città - Fuori dalla cinta delle mura romane la Basilica di S. Abbondio, costruita nel sec. XI e uno dei capolavori dell'architettura romanica, il Tempio Voltiano, ove sono raccolti i ricordi di Alessandro Volta e il Monumento ai caduti.

Proseguimento per Lecco per la sistemazione in Hotel. Cena e pernottamento.



#### 9 Settembre Lecco - Navigazione sul lago

Prima colazione in hotel

Partenza in Mattinata con il battello per godere di uno splendido panorama del lago fino alla cittadina di Bellagio ove sarà possibile una sosta per soddisfare le proprie curiosità fotografiche. Pranzo a bordo. Proseguimento, in battello, per Varenna sulla sponda orientale del lago ove incontreremo il nostro pullman per proseguire per Sondrio.

Sistemazione in hotel, cena e pernottamento.



#### 10 Settembre

#### Lecco - Trenino del Bernina - St. Moritz (CH)

Prima colazione in hotel

Partenza in mattinata per Tirano ove saliremo sul "trenino rosso" del Bernina composto da moderne e confortevoli carrozze per l'esaltante viaggio transalpino sino al Passo del Bernina (quota 2.253 mt.) in un paesaggio mozza fiato. Arrivo a St. Moritz ove pranziamo e faremo una sosta libera per la visita dell'elegante località alpina del Canton Ticino svizzero.

Ritorno in hotel. Cena e pernottamento.

#### 11 Settembre Lecco - Modena - Ancona

Prima colazione in hotel

Partenza per il ritorno

Sosta a Modena per il pranzo e la visita del Duomo che è tra i maggiori monumenti della cultura romana in Europa, riconosciuto dall'UNESCO: Patrimonio dell'umanità.

Fondato nel 1099 per iniziativa delle varie classi sociali cittadine, come affermazione dei valori civici, culturali e religiosi della comunità.

In alternativa si ipotizza la visita alla Casa-museo di Pavarotti.

Ritorno in Ancona.



Quota di partecipazione per persona:	
Base 50 partecipanti. In camera doppia	€ 400,00
Soci di Cuore Vivo	€ 380,00
Supplemento camera singola	€ 72,00
Assicurazione annullamento (facoltativa)	€ 10,00

La quota comprende:

- Viaggio in pullman GT
- Crociera sul lago
- Escursione sul trenino rosso del Bernina
- Sistemazione in hotel ¾ Stelle in camere doppie con servizi
- Trattamento di pensione completa come da programma
- Bevande ai pasti nella misura di ¼ di vino e mezza minerale a testa
- Visite guidate come da programma

La quota non comprende:

Ingressi, mance ed extra di carattere personale

Tutto quanto non espressamente indicato alla voce “la quota comprende”

Fermi restando i servizi indicati, il programma può subire modifiche dovute a necessità organizzative.

**N.B. I posti sono stati tutti prenotati. Ulteriori adesioni possono essere prese in considerazione per eventuali disdette dell'ultimo minuto.**

La prenotazione è stata confermata entro il 30 Maggio attraverso il versamento dell'acconto di 100 €

Il saldo dovrà essere corrisposto entro il 15 di Agosto

Il pagamento va effettuato presso la Segreteria di Cuore Vivo che

**sarà aperta anche nei giorni 9 e 11 agosto**

o presso L'Agenzia Conero Tour di Corso Stamira, 31 Ancona Tel. 071.57892 (Annalisa)

Le condizioni contrattuali sono disciplinate dalla L. 27/12/1977 n. 1084 e dal Codice di consumo.