

# Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

## Sommario



Auguri!



L'olio di Palma  
Fa male o no?



L'uso corretto e sicuro dei  
farmaci



Informazioni utili



Decalogo Sicurezza nel  
griforifero



## AUGURI!

È Natale. La festa, come si dice: "più importante dell'anno" è quella che più si adatta alla rima con "cuore". Per questo motivo, nel mentre cercavamo le parole adatte per rinnovarvi i nostri auguri, abbiamo scovato questa poesia che è anonima e quindi, probabilmente scritta da un signore o una signora che non è diventato famoso o invece da un letterato famoso e modesto. In ogni caso è bella e ben si adatta a noi: AMICI, come vogliamo essere ora e sempre.

Grazie a quanti ci conoscono e condividono la nostra opera. Grazie a quanti non ci conoscono e vorranno condividere le nostre speranze.

Grazie a quelli che, occasionalmente, leggeranno queste righe.

**Grazie a tutti e, di nuovo, Auguri.**

### CHE NE DICI SIGNORE?

Tu che ne dici o Signore, se in questo Natale faccio un bell'albero e ci attacco, invece dei regali, i nomi di tutti i miei amici? Gli amici lontani e vicini. Gli antichi ed i nuovi.

Quelli che vedo tutti i giorni e quelli che vedo di rado. Quelli che ricordo sempre e quelli che, alle volte, restano dimenticati. Quelli costanti e quelli intermittenti. Quelli delle ore difficili e quelli delle ore allegre. Quelli che senza volerlo, ho fatto soffrire e quelli che, senza volerlo, mi hanno fatto soffrire. Quelli che conosco profondamente e quelli dei quali conosco solo le apparenze. Quelli che mi devono poco e quelli ai quali devo molto. I miei amici semplici e quelli importanti. I nomi di tutti quelli che sono già passati nella mia vita. Un albero con radici molto profonde perché i loro nomi non escano mai dal mio cuore. Un albero dai rami molto grandi perché nuovi nomi venuti da tutto il mondo si uniscano ai già esistenti. Un albero con un ombra molto gradevole affinché la nostra amicizia sia un momento di riposo durante le lotte della vita.

Anonimo



## L'OLIO DI PALMA FA MALE O NO?



In questi ultimi tempi assistiamo ad una guerra tra i sostenitori dell'olio di palma e quelli che, invece, lo ritengono dannoso per la nostra salute.

La pubblicità degli alimenti dolci, specialmente merendine e cioccolato, lo chiama in causa evidenziandone, a seconda della convenienza, i pregi o i difetti.

Quanto alla salute "la letteratura scientifica non riporta l'esistenza di componenti specifiche dell'olio di palma capaci di determinare effetti negativi sulla salute, ma riconduce questi ultimi al suo elevato contenuto di acidi grassi saturi rispetto ad altri grassi alimentari. Evidenze epidemiologiche attribuiscono infatti all'eccesso di acidi grassi saturi nella dieta un aumento del rischio di patologie cardio-vascolari" (cfr. Istituto Superiore di Sanità).

Si consideri che all'olio di palma si è fatto ricorso, dopo che venne lanciato dall'O.M.S. l'allarme per l'uso della margarina che, impiegata in sostituzione del burro, venne subito reputata nociva.

Ora è certo che nell'alimentazione umana l'assunzione di acidi grassi saturi è costante perché gli stessi si trovano anche in altri alimenti, il corretto consumo dei quali è sempre legato al controllo delle quantità con l'avvertenza di "non esagerare".

Ora, è anche da considerare che in questa guerra stanno giocando un ruolo importante, se non

preponderante, le Associazioni ambientaliste che accusano i produttori di olio di palma di essere responsabili della deforestazione di vasti territori, specialmente del Borneo e di Sumatra, ove per far posto alla monocoltura della palma si abbatterebbero le foreste tropicali con conseguente modifica degli ecosistemi.

Il consumatore finale è quello che dovrebbe essere convinto non solo dalla pubblicità e dagli interessi di parte, sulla bontà e sui rischi di una specifica alimentazione, ma anche da una informazione neutrale capace di orientare le scelte più giuste e comunque sempre attenta a ripetere che spesso non è un alimento specifico che fa male ma la sua scorretta assunzione che non rispetti il giusto equilibrio delle sostanze che forniamo al nostro organismo troppo spesso governato dalla gola e non dal cervello.



## \* L'USO CORRETTO E SICURO DEI FARMACI

I farmaci sono un bene prezioso ma vanno usati con saggezza, in modo da sfruttarne gli effetti positivi e ridurre al minimo i rischi. 10 suggerimenti per l'uso sicuro dei farmaci elaborati dal Ministero della Salute.

Ecco le dieci regole per un uso sicuro dei farmaci.

### 1 Assumere i farmaci solo su indicazione del medico

Usare i farmaci solo se prescritti dal medico e non perchè consigliati da un parente o da un amico oppure perchè se ne è sentito parlare alla televisione o letto informazioni su riviste o su internet. Quando si assumono farmaci acquistabili senza ricetta chiedere comunque consiglio al medico o al farmacista.

### 2 Chiedere di essere informati e consapevoli della cura che si sta facendo

Non esitare a chiedere al medico e/o al farmacista tutte le informazioni sui farmaci che si devono prendere, inclusi gli effetti collaterali e le eventuali interazioni con altri medicinali, prodotti erboristici e fitoterapici, bevande e/o alimenti. Se non si ha capito bene chiedere di ripetere con parole più semplici.

### 3 Parlare apertamente con il medico

Quando si va dal medico portare sempre la lista dei farmaci che si stanno prendendo (eventualmente con i foglietti illustrativi), anche quelli prescritti da altri medici. Riferire se si stanno usando prodotti omeopatici, erboristici, fitoterapici, integratori o altri preparati acquistati in negozi specializzati; informare il medico se si è in allattamento, in stato di gravidanza o se si ha in progetto di esserlo.

### 4 Informare il medico se si è allergici ai farmaci

Anche durante il ricovero riferire sempre ai medici e agli infermieri se si è allergici ad alcuni farmaci o altri prodotti e/o materiali e se si hanno avuto manifestazioni di intolleranze ad alcuni alimenti.

### 5 Riferire al medico i disturbi apparsi durante la cura

Se durante la cura compaiono disturbi di cui il medico non aveva avvertito, occorre avvisarlo subito: il medico dirà come comportarsi.

### 6 Rispettare le indicazioni fornite dal medico "Farmaco giusto, al paziente giusto, nella dose giusta, nel momento giusto"

Controllare sempre che il farmaco da assumere sia quello prescritto e che la quantità sia quella indicata dal medico. Se si sbaglia medicina o quantità, prima di prendere iniziative, consultare il medico. Se ci si dimentica di prendere un farmaco non prenderne due successivamente per colmare la dose saltata. Aumentare o diminuire la dose solo quando lo dice il medico.

### 7 Prestare attenzione se si devono assumere più farmaci

Se sono stati prescritti più farmaci per diverse malattie riferire al medico o al farmacista la difficoltà a ricordare tutti i nomi e gli orari di assunzione ed eventualmente chiedere di scrivere sulle confezioni di ciascun farmaco a cosa serve e l'orario in cui va preso o di fare un promemoria delle medicine da assumere con tutte le indicazioni necessarie.

### 8 Non sostituire i farmaci nè modificare la cura prescritta di propria iniziativa

Quando si è ricoverati riferire al medico e all'infermiere quali medicine si stanno prendendo e, per evitare interazioni, non prendere i farmaci che eventualmente si sono portati da casa: è il medico che decide se confermare, sostituire o integrare la cura domiciliare.

### 9 Conservare i farmaci in modo sicuro

In casa conservare i farmaci in un luogo asciutto, al riparo dalla luce o, se indicato, in frigorifero e lontano dalla portata dei bambini. Separare i farmaci che hanno la confezione o il nome simili e che possono trarre in inganno, e separare quelli per i bambini da quelli per gli adulti. Non lasciare i blister (gli involucri) o i flaconi aperti a portata di tutti: è buona abitudine conservare i farmaci nelle proprie confezioni originarie con il foglietto illustrativo. Per i colliri, gli sciroppi e le soluzioni in flaconi multidose, è utile annotare sulla confezione la data della prima apertura e la data dell'ultima utilizzazione. Prima di prendere un farmaco controllare la scadenza e la corretta conservazione osservando eventuali cambiamenti di colore e/o odore. Non lasciare i farmaci in auto, specie nel periodo estivo o se è esposta al sole. Durante l'estate se si è in viaggio, anche per brevi spostamenti, trasportare i medicinali, che richiedono una determinata temperatura di conservazione, in busta termica e/o con ghiaccio sintetico; se si viaggia in aereo portare sempre i farmaci con sé.

### 10 Se si assiste qualcuno, non esitare a chiedere aiuto

Se si assiste a casa una persona malata, prestare attenzione ai farmaci che deve assumere, attenendosi scrupolosamente alle indicazioni fornite dal medico: se si incontrano delle difficoltà o si hanno dei dubbi avvertire subito i familiari dell'assistito, se possibile, o il medico.



## ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI SABATO 28 GENNAIO 2017

Ore 12.45: Ritrovo dei soci e dei loro invitati presso il Ristorante "IL PALOMBARO" alla Fiera della Pesca di Ancona (Quello dell'anno scorso con un nome nuovo).

Tesseramento 2017

Ore 13.00: Pranzo sociale a base di pesce

Ore 15.00 Assemblea con il seguente O.d.G.

- Relazione del Presidente
- Approvazione del bilancio dell'esercizio 2016
- Programma dell'anno 2017
- Varie ed eventuali

La Segreteria di Cuore Vivo, aperta nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 9.30 alle ore 12.00, accetterà le prenotazioni fino al giorno 24 Gennaio 2017.

La quota individuale di partecipazione è stabilita  
in 25 Euro per i Soci e in 28 Euro per i Non Soci



## 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

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

Dona il 5x1000 delle imposte, che comunque devi pagare allo Stato, alla 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

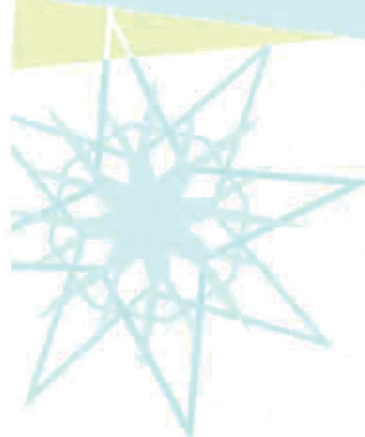
Il Vice Presidente  
Dott. Vincenzo Cardoni

# DECALOGO

sicurezza nel

# frigorifero

  
*Ministero della Salute*  
Direzione generale per l'igiene e la sicurezza  
degli alimenti e la nutrizione  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



**1.**

## **VERIFICA LA TEMPERATURA ALL'INTERNO DEL TUO FRIGORIFERO**

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Colloca il frigorifero lontano da fonti di calore. Aprilo solo al bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, poni un normale termometro sui diversi ripiani e scomparti: in questo modo potrai verificarne l'efficienza e regolarne la potenza, abbassando la temperatura interna.

**2.**

## **RICORDA CHE OGNI ZONA DEL FRIGORIFERO MANTIENE TEMPERATURE DIVERSE**

Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

**3.**

## **NON CONSERVARE GLI ALIMENTI OLTRE LA LORO DATA DI SCADENZA**

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi entro": è importante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.

## 4.

### RICORDA CHE OGNI ALIMENTO HA LA SUA "TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE"

Carne e pesce devono sostare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso). Il pesce eviscerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere. La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panna e agli alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura". Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse; vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento. Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).

## 5.

### IL FRIGORIFERO NON È INDICATO PER QUALSIASI ALIMENTO

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero esserne danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine; il pane diventa rafferma più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

## 6.

### NON RIPORRE MAI IN FRIGORIFERO ALIMENTI CALDI

Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero: eviterai condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

## 7.

### FAI ATTENZIONE ALLE CROSS-CONTAMINAZIONI

Separa gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi, eventualmente presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.

## 8.

### UTILIZZA CONTENITORI PULITI E CHIUSI

È sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio. Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto: potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

## 9.

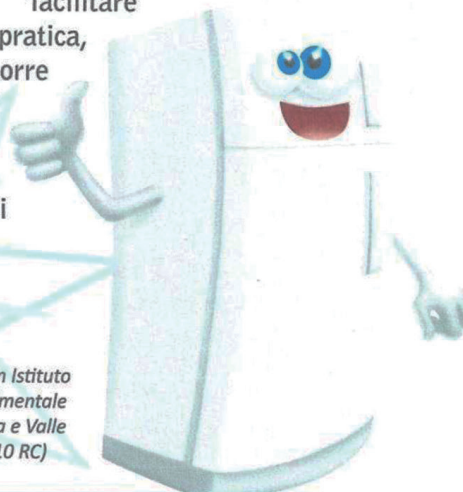
### PULISCI REGOLARMENTE L'INTERNO DEL FRIGORIFERO

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato e/o aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

## 10.

### NON CEDERE ALLA TENTAZIONE DI FARE SCORTE TROPPO ABBONDANTI

Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata. Pratica sempre la FIFO (First In, First Out) "chi prima entra, prima esce". Per facilitare questa buona pratica, abituati a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.



*In collaborazione con Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle D'Aosta (IZSPLV 08/10 RC)*