

Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

Sommario



I.N.R.C.A.
Ancora sul nuovo ospedale



La salute disuguale



**CUORE A RISCHIO
PER CHI BEVE TROPPO**
Il problema è soprattutto
"uomo"

FRUTTA E VERDURA
Cinque porzioni al giorno
per proteggere il proprio
cervello



Informazioni utili



**La gita a Corfù e alle
Meteore**



I.N.R.C.A. **ANCORA SUL NUOVO OSPEDALE**



Varie volte abbiamo scritto a proposito dello stato dei lavori o meglio dei "non lavori" relativi alla realizzazione del Nuovo Ospedale dell'I.N.R.C.A., da ultimo, dettagliatamente nel numero di Ottobre 2016 di questo giornale e poi, ancora, nel marzo 2017 quando l'Ansa scriveva: "A 16 mesi dalla sentenza del Consiglio di Stato e della conseguente interruzione dei lavori, riprendono le attività nel cantiere del nuovo ospedale Inrca all'Aspio di Ancona... La Cooperativa Cmc di Ravenna è subentrata alla Salc Matarrese (inizialmente aggiudicataria dell'appalto, ma poi esclusa in seguito alla sentenza del Consiglio di Stato) e due giorni fa è entrata nel cantiere per iniziare le preparazioni propedeutiche nell'area." Diceva ancora l'ANSA "La struttura ospedaliera Inrca sarà l'unico presidio ospedaliero nazionale dedicato alla ricerca e alla cura degli anziani, un vero laboratorio di sperimentazione e ricerca sulla risposta ai bisogni specifici, con la costruzione di percorsi assistenziali che serviranno da modello per le altre realtà regionali e nazionali, favorendo anche la massima integrazione con i servizi territoriali". Come avevamo promesso abbiamo spesso "sbirciato" quest'estate passando davanti al cantiere per la via del mare e nulla abbiamo visto in movimento. Oggi, abbiamo voluto documentare, tramite una foto scattata tra le maglie della recinzione, che nulla si stava facendo. Né una macchina scavava, né una gru di muoveva, tutto come lo scorso marzo. Abbiamo notato solo tre persone che abbiamo evidenziato, in alto a destra nella foto, sotto il bel profilo del Conero, e riteniamo che siano i tecnici che valutano le "preparazioni propedeutiche da realizzare nell'area". Speriamo che tali valutazioni siano ormai complete ed i lavori possano effettivamente riprendere. Va bene che siamo anconetani ormai abituati ai ritardi nei lavori pubblici, ma non ve ne approfittate.

Il contatore dei numeri del nostro giornalino ci dice che questo è il n. 100. Ciò significa che si sono compiuti 25 anni dalla sua prima uscita. Non so quanto bene si sia fatto in tutto questo tempo. Certo un pò sicuramente sì, se qualcuno ha preso in considerazione i nostri ripetuti consigli: Mangiate sano, muovetevi, non fumate. Il maggior merito va al suo fondatore e primo direttore: il Prof. Enrico Paciaroni che qui ricordiamo con tutta la gratitudine che gli è dovuta.

Il Direttore Vincenzo Cardoni



LA SALUTE DISUGUALE



Che la salute sia influenzata dal livello socio-economico è un'evidenza scientifica ormai acquisita. Le condizioni di povertà e di svantaggio sociale sono associate a una maggiore frequenza di fattori di rischio individuali (quali: ipertensione arteriosa, dislipidemie, obesità) a stili di vita meno salubri (dalla sedentarietà, all'abitudine al fumo, a una dieta meno sana) ad ambienti di vita più degradati e con minore interazione sociale. Nessuna sorpresa quindi se, mano a mano che si abbassa il livello socio-economico, aumenta la probabilità che insorgano condizioni cronicodegenerative quali malattie cardiovascolari, tumori, bronco pneumopatie. Questa relazione fra condizione di svantaggio e disuguaglianze di salute si osserva in tutti i Paesi, indipendentemente dal reddito pro-capite, e riguarda tutta la popolazione, a prescindere dall'età e dal sesso. Di converso, e a riprova dell'influenza delle disuguaglianze, si nota anche che, a parità di livello di reddito, i Paesi con una struttura socio-economica più egualitaria presentano migliori condizioni di salute, oltre che minori disuguaglianze interne.

Sir Michael Marmot (autore del libro che porta il titolo di questo pezzo), nella sua lunga esperienza di medico ed epidemiologo, acquisita in Australia, negli Stati Uniti e in Inghilterra, ha studiato ampi campioni di popolazione generale, dai giapponesi emigrati nelle Hawaii e in California, agli impiegati inglesi, e ha evidenziato come il livello socio-economico è causa dello sviluppo delle malattie, allo stesso modo del fumo delle sigarette, della pressione arteriosa, della colesterolemia. Sono le persone più disagiate, con una scolarità più bassa e minore controllo della propria esistenza, quelle che si ammalano di più.

Molti ricercatori hanno avuto l'opportunità di verificare le ipotesi, ma sono pochi coloro che, una volta ottenuti i risultati attesi, sono stati in grado di trasferire l'evidenza in azioni di prevenzione e di verificarne gli effetti. Michael Marmot ci è riuscito. Nel suo libro, che ripercorre le tappe della sua lunga esperienza di ricerca scientifica e di azione in sanità pubblica, egli analizza le cause delle disuguaglianze di salute e dà possibili soluzioni. Le azioni suggerite sono spesso semplici - potrebbero essere scontate se non fosse per la necessità di scelte politiche - ma i risultati documentati sono rilevanti.

Si parte dall'istruzione: tutti i bambini, a qualsiasi livello socio-economico appartengano, hanno il diritto a iniziare il proprio percorso di vita avendo a disposizione una istruzione di "buona qualità" fin dalla scuola materna. E questo crea una differenza iniziale che verosimilmente spiega perché Paesi con un reddito pro-capite relativamente basso, come Costa Rica e Cuba, hanno viste ridotte, in relativamente pochi anni, la mortalità infantile addirittura al sotto di Paesi come gli Stati Uniti, che sono ben più ricchi e sviluppati.

Occupazione e condizioni di lavoro sfavorevoli, assieme ad un reddito minimo per garantire una vita sana, sono le opzioni che un Paese attento ai propri cittadini dovrebbe offrire. Nel richiamare l'attenzione verso i determinanti sociali di salute, Marmot mostra come tutti sono chiamati a contribuire per ridurre le disuguaglianze di salute. Da coloro che governano gli stati agli amministratori delle città, dagli insegnanti ai pompieri, ciascuno può giocare un ruolo attivo nel promuovere la salute all'interno dell'ambiente lavorativo, nei gruppi professionali, nelle comunità. Istruzione, cultura, lavoro, ambiente, socialità, tutte condizioni che permettono di fare scelte in libertà, dando a ciascuno il diritto del controllo sulla propria vita.

Il testo di cui sopra è tratto dalla Prefazione al libro di Marmot redatta da Simona Giampaoli e Giuseppe Traversa. Quanto affermato e documentato dall'autore appare sicuramente evidente, basta guardarsi intorno. In questa opera si misurano scientificamente le evidenze e si sollecitano le coscienze ad adottare azioni di contrasto ad una situazione di disuguaglianza che è sotto gli occhi di tutti purché si volga il nostro sguardo al di là dei confini del nostro egoismo.



CUORE A RISCHIO PER CHI BEVE TROPPO

Il problema è soprattutto “uomo”



La rigidità arteriosa è un importante indicatore di invecchiamento cardiovascolare, fortemente associata a malattia cardiovascolare e relativa mortalità. Per indagare il legame tra un prolungato consumo di alcool e la rigidità arteriosa, i ricercatori hanno utilizzato i dati relativi a quasi 4 mila impiegati del governo britannico reclutati per la prima volta tra il 1985 ed il 1988. Quasi tre quarti erano uomini e la maggior parte erano bianchi. Ogni quattro-cinque anni, i partecipanti hanno riferito sulle loro abitudini legate al consumo di alcolici. Inoltre, a partire dal 2007-2009, sono stati sottoposti a ripetute

misurazioni della velocità dell'onda di polso per valutare la rigidità arteriosa. Tra gli uomini è stato osservato un eccessivo consumo di alcool, decisamente superiore rispetto a quello del gentil sesso, dove l'“eccesso” è stato definito come più di sette birre o bicchieri di vino a settimana o più di 14 bicchierini di liquore. Sempre negli uomini è stata osservata una più marcata rigidità arteriosa. Al follow-up, coloro che un tempo erano stati grandi bevitori mostravano incrementi più decisi della rigidità arteriosa rispetto a chi aveva sempre bevuto moderatamente. Di fatto, anche se tutti i gruppi hanno registrato un aumento della rigidità arteriosa nel tempo, quello dei bevitori è stato l'unico a registrare un cambiamento più accelerato.

Journal of the American Heart Association 2017
Madeline Kennedy

(Versione italiana Quotidiano Sanità/Popular Science)



FRUTTA E VERDURA Cinque porzioni al giorno per proteggere il proprio cervello

Con le ormai famose 5 porzioni al giorno, 3 di verdure e 2 di frutta, non solo ci si mantiene in salute, ma si riduce il rischio di demenza. Lo rivela uno studio condotto da Linda Lam dell'Università di Hong Kong e pubblicato sulla rivista Age and Ageing, giornale ufficiale della Società Britannica di Geriatria.

Gli epidemiologi hanno considerato un campione di oltre 17 mila individui tutti sani all'inizio dello studio. Il loro stato di salute è stato monitorato per parecchi anni di seguito, così come le loro abitudini a tavola. È emerso che coloro che mangiavano poca frutta erano a maggior rischio di sviluppare demenza e l'aggiunta di tre porzioni di verdura al di ulteriormente contribuiscono alla riduzione del rischio. Secondo gli esperti il segreto di frutta e verdura sono le vitamine e i minerali in esse contenuti, che contrastano i processi ossidanti e infiammatori, implicati specie nelle prime fasi di sviluppo della demenza.



ASSISTENZA DOMICILIARE AGLI AFFETTI DA SCOMPENSO CARDIACO

Una nuova iniziativa di “Cuore Vivo” ha preso il via in collaborazione con l’INRCA e la AICARE (Società a responsabilità limitata che ha lo scopo di offrire servizi integrati non ospedalieri capaci di assicurare la continuità delle cure sanitarie).

Cuore Vivo, come sempre nell’ambito dei propri scopi statutari, ha ritenuto di intervenire, pur con la modestia dei suoi mezzi, in gran parte forniti dalle donazioni dei propri iscritti, per garantire il monitoraggio domiciliare degli affetti da scompenso cardiaco che è tra le malattie a più alta diffusione tra gli anziani.

Il monitoraggio si effettuerà con l’ausilio di personale para-medico fornito dalla AICARE che sarà collegato con il Centro di Telemedicina dell’INRCA ove operano medici incaricati di monitorare i parametri vitali rilevati dagli apparati tecnologici di cui è fornito l’Istituto cui compete la cura e la ricerca per la promozione della salute degli anziani.

Il servizio è diretto ai pazienti che versano in condizioni più disagiate sia per la situazione familiare che per quella della sistemazione domiciliare.

La selezione dei destinatari della specifica assistenza sarà fatta dalla equipe cardiologica dell’INRCA e per quando di competenza, dall’Organo esecutivo di “Cuore Vivo” che si assumerà l’onere che deriva dalle convenzioni stipulate allo scopo con l’INRCA e con l’AICARE.

PALESTRA

L’attività della palestra per la “Ginnastica dolce” organizzata da Cuore Vivo sarà, come sempre, ospitata presso la Sede del Filo d’Argento di Via Ascoli Piceno n. 10,

RIPRENDERÀ A OTTOBRE

Per le iscrizioni e le informazioni relative allo svolgimento dell’attività 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 info telefonare

071 800 3374 il martedì e il giovedì dalle ore 9.30 alle ore 12.00

LA GITA A CORFÙ E ALLE METEORE



Arrivederci cari amici, spero vi sia piaciuto il viaggio di quest'anno. Ve lo chiedo adesso perché lo sbarco dalla nave (la Cruise Europa della Minoan direbbero i Greci, della Grimaldi diciamo noi italiani) è stato un pò affannoso, tanto che a terra non abbiamo incontrato nessuno dei nostri compagni. Tra l'altro pioveva e la logistica del porto di Ancona non è tra le più felici, basta dire che la nostra "stazione" di partenza è stato il portico del palazzo RAI di Piazza della Repubblica. Meglio della nuova Stazione marittima che non è raggiungibile a piedi e con le valigie.

La navigazione, per alcuni una prima esperienza, è stata tranquilla. La nave, che è in definitiva un traghetto destinato in larga parte al trasporto dei camions, è la più grande e più nuova sulla rotta Ancona-Grecia insieme alla gemella "Cruise Olympia", della stessa Compagnia. Qualcuno avrà pensato che la flotta sia stata realizzata con i guadagni derivanti dalla vendita dei caffè che a bordo hanno un prezzo che varia tra i 2,50 e i 3,40 Euro. A parte la battuta è veramente un pò troppo. Neppure sulle navi da crociera che pure possono vantare il "questo o nulla" il prezzo è così alto.

A parte questo e la confusione che deriva dall'affollamento. La nave porta quasi 3000 passeggeri. Tutto bene se si giustifica il lieve ritardo. Ma la nave non è un treno. A Igoumenitsa ci aspettavano il pullman e la guida che ci hanno condotto al traghetto con il quale abbiamo raggiunto Corfù. Lì, a parte la Villa della Sissi non abbiamo visto niente di entusiasmante salvo i panorami e il mare che però non abbiamo avuto il tempo di apprezzare a parte un breve tragitto in barca peraltro guastato da un tempo non proprio clemente.

Il giorno dopo siamo tornati di nuovo in continente, come direbbero i nostri compaesani sardi, e abbiamo raggiunto Kalambaka. Lì si che la meraviglia è apparsa sui volti dei nostri compagni di viaggio. È infatti un luogo unico che abbiamo potuto apprezzare a cominciare dal momento in cui siamo stati sistemati in un albergo veramente confortevole come del resto era stato quello di Corfù appartenente alla medesima catena.

I monasteri delle meteore sono veramente "In mezzo all'aria" come dice il nome. Questi monasteri che risalgono all'XI secolo ma oggi, in parte, restaurati, sono costruiti su torri di roccia e fino al secolo scorso erano raggiungibili con scale a pioli o con paranchi azionati con argani a mano. Ne abbiamo visitati due. Il primo facilmente raggiungibile, il secondo con una lunga scala in muratura che però nessuno ha rifiutato dimostrando che i nostri cuori sono veramente vivi così come le nostre gambe anche se, a volte, appesantite dagli anni.

Li abbiamo fatto la consueta foto di gruppo dove si nota che i nostri viaggiatori, non erano soltanto i soci di "Cuore Vivo" ma anche altri amici che ci hanno fatto il piacere di accompagnarci e che avremmo la soddisfazione di vedere iscritti alla nostra Associazione con lo scopo di sostenere l'opera di divulgazione dei consigli per la tutela della salute ed anche per godere delle nostre amichevoli "uscite".

ALCUNE IMMAGINI DALLA NOSTRA GITA “OLTREMARE”

