

# Cuore Vivo

ONLUS

## Il giornale per la prevenzione dell'infarto

### Sommario



Un'estate calda.  
Ecco come proteggersi!



Anziani:  
prendersi cura dei nipoti  
allunga la vita



Più frutta e verdura  
migliorano l'umore



Informazioni utili



A cena con il Dottore



### UN'ESTATE CALDA ECCO COME PROTEGGERSI

Siamo ancora a Giugno e già l'estate si fa sentire. Caldo e umidità hanno già offerto un assaggio di quello che potrebbe fornirci l'imminente stagione. Abbiamo perciò cercato di individuare qualche seria pubblicazione che ci rinnovasse i consigli da seguire per superare una situazione climatica che pur apprezzata da bagnini e bagnanti rischia di creare qualche rischio di troppo per gli anziani, specie se cardiopatici. Ebbene abbiamo pescato un articolo che già nel luglio del 2015 l'Istituto che ci ospita aveva pubblicato. Dicevano i ricercatori dell'INRCA: "Quando il caldo diventa eccessivo la salute degli anziani può trovarsi in serio pericolo; in particolare quella di coloro che hanno difficoltà a muoversi autonomamente e di quelli alle prese con disturbi cronici come: malattie cardiovascolari, diabete, insufficienza renale o Parkinson. ***Rischiano la disidratazione più facilmente perché non sentono o non riescono a comunicare la sensazione di sete a causa della minore efficienza del sistema termoregolatore***".

Nei casi più gravi in cui si può avere a che fare con un vero e proprio colpo di calore, la temperatura corporea può aumentare fin oltre i 40°C e alla semplice stanchezza possono subentrare una sensazione di malessere generale, mal di testa, vertigini e nausea. In loro presenza temporeggiare non è la scelta migliore. Piuttosto è meglio cercare riparo in un luogo fresco e ventilato, contattare subito il proprio medico o, in caso di assenza la guardia medica, e seguire le sue istruzioni sul da farsi.

Anche in questo caso come in molti altri cercare di prevenire i problemi della salute è però meglio che doverli affrontare. Come facilmente immaginabile un primo aiuto in questo caso arriva dall'acqua. Dall'INRCA consigliano di berne circa 8 bicchieri al giorno, evitando però quella ghiacciata, pena il rischio di una congestione. È inoltre meglio limitare il consumo di bevande gassate, di alcolici e di caffè.

Un altro aiuto per garantirsi una corretta idratazione arriva dalla frutta e dalla verdura di cui, anche gli anziani, dovrebbero consumare le 5 canoniche porzioni al giorno. Le altre regole da seguire? A tavola privilegiare la dieta di carni bianche e pesce (meglio se azzurro), latticini freschi e primi piatti leggeri. Da evitare gli alimenti troppo elaborati, piccanti o fritti.

Infine: Non uscire nelle ore più calde, indossare vestiti di cotone o di lino, chiari e non aderenti, non tenere l'aria condizionata a temperature troppo basse; tenersi in contatto con parenti o amici; non sospendere le terapie di lungo termine senza aver consultato il proprio medico.



## ANZIANI: PRENDERSI CURA DEI NIPOTI ALLUNGA LA VITA



(Reuters Health) - Nonni attivi, nonni longevi. Secondo uno studio tedesco condotto a Berlino, gli anziani che si occupano occasionalmente dei nipoti o di altre persone della comunità tendono a vivere più a lungo di quelli che non si prendono cura di altre persone. “Avere la custodia dei nipoti a tempo pieno può avere un effetto negativo sulla salute, ma occuparsene ogni tanto è un’attività che fa bene agli anziani” scrivono i ricercatori sulla rivista *Evolution and Human Behavior*. “Non avere nessun contatto con i nipoti può influire negativamente sulla salute dei nonni - ha aggiunto Sonja Hilbrand, del dipartimento di psicologia dell’Università di Basilea in Svizzera, principale autrice dello studio - Questo legame potrebbe basarsi un meccanismo fortemente radicato nel nostro passato evolutivo, quando badare ai bambini era fondamentale per la sopravvivenza della specie umana”.

### Lo studio

I risultati sono stati tratti dai dati relativi a più di 500 persone con un’età superiore ai 70 anni, coinvolte nello *studio Berlin Aging Study*. I partecipanti hanno completato interviste e test clinici ogni due anni, nel ventennio compreso tra il 1990 e il 2009. I ricercatori non hanno incluso i nonni che erano caregiver primari dei loro nipoti,

ma solo quelli che lo facevano occasionalmente. Il team dello studio ha confrontato questo gruppo con anziani che fornivano supporto a membri esterni alla famiglia, come amici, vicini o altri anziani. Nel complesso, dopo aver considerato l’età dei nonni e il loro stato di salute generale, il rischio di decesso in un periodo di 20 anni era inferiore di un terzo per quelli che si prendevano cura dei nipoti rispetto a coloro che non lo facevano. Metà dei nonni che si prendevano cura dei nipoti erano ancora vivi 10 anni dopo il colloquio iniziale. Lo stesso accadeva per i partecipanti che non avevano nipoti, ma in qualche modo sostenevano i loro figli adulti, come offrire un supporto nelle attività quotidiane. Al contrario, circa metà dei partecipanti che non aiutavano gli altri sono morti entro cinque anni dall’inizio dello studio. L’assistenza risultava legata a una vita più lunga anche quando chi la riceveva non era un parente. Metà degli anziani senza figli che aiutavano amici o vicini erano in vita sette anni dopo l’inizio dello studio, mentre chi non aiutava nessuno era vissuto in media per quattro anni.

**Fonte: Evolution of Human Behavior 2016  
Madeline Kennedy**

(Versione Italiana Quotidiano Sanità/Popular Science)



## PIÙ FRUTTA E VERDURA MIGLIORANO L'UMORE

Secondo quanto emerge da uno studio neozelandese, dell'Università di Otago, pubblicato sulla rivista Plos One, la frutta e la verdura, già note per i loro molteplici effetti salutari sul fisico, sarebbero un toccasana anche per il benessere psicologico; cioè per l'umore. Aumentarne il consumo, infatti, migliora l'umore, bastano due settimane.

### Lo studio

Gli studiosi hanno preso in esame 171 persone, di età compresa tra i 18 e i 25 anni, che consumavano poca frutta e verdura. Sono stati divisi in tre gruppi, uno dei quali di controllo, e i ricercatori hanno svolto, in 14 giorni, due tipi di interventi che li hanno visti coinvolti: il primo con dei messaggi di testo che ricordavano, tramite il cellulare, di mangiare più frutta e verdura e con dei voucher prepagati per incentivarne il consumo, il secondo che prevedeva invece la fornitura diretta di due porzioni giornaliere in più di ortaggi e frutta fresca (carote, kiwi, mele e arance).

Dai risultati è emerso che tra i partecipanti che erano stati inseriti in quest'ultimo gruppo, a cui cioè erano state date in maniera diretta frutta e verdura, non solo il consumo di questi alimenti aumentava ma migliorava anche il benessere psicologico, rilevato tramite test appositi o riportato, in particolare per quanto riguarda vitalità e motivazione. Inoltre, chi era in questo gruppo tendeva a consumare più ortaggi e frutti crudi rispetto agli altri, che avevano ricevuto solo dei promemoria o degli incentivi al consumo, che invece sceglievano più di frequente di cuocerli o mischiarli ad altri ingredienti.



## 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

**LEGGETE!!! LEGGETE!!! LEGGETE!!! LEGGETE!!! LEGGETE!!!**

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

Dona il 5x1000 delle tue 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

## GRECIA - LE METEORE



## A CENA CON IL DOTTORE

Con la pubblicazione delle ricette proposte dallo Chef Mario Scaramucci, facciamo seguito al successo dell'iniziativa che abbiamo chiamato: "A cena con il dottore" con la quale siamo riusciti a raccogliere almeno 200 ospiti per ognuna delle tre serate che abbiamo organizzato presso il Ristorante "Il Pincio" di Ancona.

Gli incontri che hanno ribadito l'invito a mangiar "bene ma sano" sono scaturiti dalla fantasia del nostro Presidente Dr. Antonicelli, validamente affiancato dalla Dr.ssa Claudia Venturini che ha illustrato le pietanze con una professionalità condita dalla sua gentile presenza.

A tutti, il nostro sincero ringraziamento con l'auspicio di ripetere l'evento il prossimo anno.

### SPAGHETTI INTEGRALI CON LE SARDE

#### RICETTA PER 4 PERSONE

400 GR spaghetti integrali  
600GR sarde  
1 cucchiaino di uvetta  
1 cucchiaino di pinoli  
1 spicchio di aglio  
2 cucchiaini olio extra vergine di oliva  
½ bicchiere vino bianco  
1 mazzetto di prezzemolo finemente tritato  
Sale e pepe Q.B.



#### PROCEDIMENTO:

Sfilettare le sarde e lasciarle a bagno in acqua fredda, nel frattempo tritare l'aglio e il prezzemolo, ammolare l'uvetta con acqua fredda, tostare i pinoli e predisporre una pentola con acqua bollente per la cottura della pasta.

Scolare le sarde e tritarle grossolanamente, rosolare, con dell'olio, l'aglio in una padella nella quale aggiungere successivamente alla rosolatura le sarde, sfumare il tutto con vino bianco.

A seguire mescolare l'uvetta, salare e pepare gli ingredienti.

Una volta cotta la pasta, scolarla e versarla nella padella con il condimento.

Infine, aggiungere i pinoli tostati e il prezzemolo.

### FILETTO DI SGOMBRO CON PANATURA AROMATICA E LIMONE

#### RICETTA PER 4 PERSONE

8 sgombri taglia media  
100 gr molliche di pane grattugiato  
1 ciuffetto prezzemolo finemente tritato  
1 ciuffetto maggiorana fresca  
1 spicchio di aglio  
1 rametto di rosmarino  
2 cucchiaini olio extra vergine di oliva  
Scorza grattata di mezzo limone  
Sale e pepe Q.B.



#### PROCEDIMENTO:

Sfilettare lo sgombro e lasciarlo a riposo in acqua fredda cambiata ripetutamente (circa 3-4 volte) per un'ora.

Nel frattempo preparare la panatura aromatica con le molliche di pane grattugiato, il prezzemolo, la maggiorana, l'aglio, il rosmarino e la scorza di limone, il tutto finemente tritato con l'aggiunta di un cucchiaino d'olio extra vergine di oliva.

Scolare e asciugare bene i filetti di sgombro, salarli, peparli e impanarli con gli ingredienti sopraelencati.

Infornarli a forno caldo a 180° per 10 min ca.

Al termine della cottura bagnateli con olio extra vergine di oliva.

## ORZOTTO CON CREMA DI PORRI E TARTUFO (O FUNGHI)

### RICETTA PER 4 PERSONE:

300 gr orzo perlato  
2 porri  
1 tartufo scorzone/tuberum estivo grattato o affettato  
(in alternativa al tartufo)  
200 GR funghi champignon a lamelle  
1 cipolla  
1 costa di sedano  
1 carota  
½ bicchiere olio extra vergine d'oliva  
Sale Q.B.

### PROCEDIMENTO:

Preparare un brodo vegetale con la cipolla, dopo averla tostata con un filo d'olio, la carota, il sedano e sale. Il brodo ottenuto servirà per cuocere successivamente l'orzo.

Nel frattempo tagliare a rondelle la porzione bianca dei porri e parte della porzione verde, scartando l'area più esterna.

In una casseruola far rosolare con un filo d'olio la parte bianca dei porri a rondelle. Aggiungere l'orzo e allungarlo versando progressivamente il brodo vegetale come avviene per un risotto. Far cuocere il tutto per 30-40 min ca.

Aggiungere infine il tartufo o i funghi e mantecare con olio extra vergine d'oliva.

Durante la cottura dell'orzo friggere in poco olio le rondelle verdi dei porri dopo averle infarinate.

Aggiungere ad ogni piatto le rondelle fritte.



## DOLCE DI RICOTTA AL MIELE, ARANCIA, MUESLI E SCAGLIE DI FONDENTE

### RICETTA PER 4 PERSONE:

500 gr ricotta vaccina magra	50 gr di scaglie di cioccolato fondente al 72%
1/2 bicchiere di latte	2 foglie di colla di pesce
100 gr miele	(alternativamente alla colla di pesce, per i vegetariani 4 gr agar agar)
Scorza di un'arancia non trattata	
3 cucchiaini di muesli	

### PROCEDIMENTO:

Scaldare il latte e aggiungere le due foglie di colla di pesce reidratate.

Setacciare finemente la ricotta con un colino e mescolarla con il latte.

Aggiungere la scorza di arancia grattugiata, il miele e le scaglie di cioccolato tritato.

Una volta leggermente rappresosi il composto, aggiungere il muesli e versare il contenuto in coppette monoporzioni.

Riporre in frigo fino al completo rassodamento.

