

Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

Sommario



29 Settembre
WORLD HEART DAY



L'esercizio fisico allunga la
vita. A qualunque età



Gita dell'anno
nel Cilento



Informazioni



29 SETTEMBRE WORLD HEART DAY



29 settembre
World Heart Day



Il 29 settembre si è celebrata la **Giornata Mondiale per il Cuore (World Heart Day)** con l'obiettivo di informare e sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Secondo i dati dell'ISS - Istituto Superiore di Sanità, le **malattie cardiovascolari** rappresentano ancora la **principale causa di morte** nel nostro paese con il 44% dei decessi che possono essere riconducibili a cause ad esse connesse.

Grazie alla ricerca e ai progressi fatti dall'innovazione tecnologica, oggi più che mai, la prevenzione e l'adozione di un corretto stile di vita rappresentano l'arma più efficace per ridurre i casi di morti cardiache improvvise.

Il Ministero della Salute in occasione della Giornata era presente alla **Cardio Race** con uno stand informativo, in Piazza Gentile da Fabriano a Roma, per parlare di stili di vita e prevenzione.

Oltre a sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari, sono stati distribuiti materiali informativi ed è stato possibile per tutti i partecipanti effettuare un elettrocardiogramma e ecoscopia gratuiti.

La corsa, che si è svolta sulle strade del quartiere Flaminio domenica 29 settembre a partire dalle ore 9, ha visto impegnati 1.500 partecipanti su distanze variabili (5, 10 e 16 km).

* L'ESERCIZIO FISICO ALLUNGA LA VITA. A QUALUNQUE ETA'



L'esercizio fisico riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e anche alcuni tumori. A oggi la maggior parte delle ricerche si è soffermata sull'efficacia dell'attività fisica in alcuni momenti della vita degli individui, senza valutarne l'impatto negli anni.

Un gruppo di ricercatori del Regno Unito ha recentemente pubblicato sul British Medical Journal uno studio incentrato sul rapporto tra attività fisica e longevità in uomini e donne di mezza età e anziani.

LO STUDIO

I ricercatori di Cambridge - guidati da Soren Brage hanno valutato per otto anni i livelli di attività di uomini e

donne che all'inizio dello studio avevano tra i 40 e gli 80 anni. Hanno coinvolto 14.599 partecipanti. Dopo i primi otto anni hanno iniziato a monitorare la mortalità e hanno continuato in media per 12,5 anni.

Durante questo periodo, sono deceduti 3.148 partecipanti, di cui 950 per malattie cardiovascolari e 1.091 per cancro.

Gli stessi ricercatori hanno misurato l'attività fisica complessiva svolta dai partecipanti, prendendo in considerazione il lavoro e il tempo libero, in termini di energia spesa per chilogrammo di peso corporeo.

E' stato osservato che il passaggio da una vita sedentaria ad un'attività fisica moderata per 150 minuti a settimana almeno - livello minimo di esercizio fisico raccomandato dall'OMS - era associato a una riduzione del rischio di morte per qualunque causa del 24%, di morte per malattie cardiovascolari del 29%, di morte per cancro dell'11%.

Tutti i partecipanti hanno beneficiato dell'esercizio fisico, anche coloro che soffrivano di una condizione cronica grave come malattie cardiache o cancro prima dello studio.

La riduzione del rischio di morte era associata all'aumento dell'attività fisica indipendentemente dai livelli di attività pregressi e persino dal peggioramento di altri fattori di rischio come dieta, peso corporeo, anamnesi, pressione arteriosa e livelli di colesterolo nel corso degli anni.

Le persone che hanno raggiunto livelli di attività "medi" durante lo studio avevano il 38% di probabilità in meno di morire rispetto ai sedentari, in caso di alti livelli di esercizio il rischio era ridotto del 42%.

GITA DELL'ANNO NEL CILENTO



Siamo partiti per il Cilento con ancora viva nella nostra mente l'esperienza del soggiorno che l'anno scorso abbiamo vissuto nella Riviera dei Cedri al nord della costa tirrenica calabrese. Lì siamo stati benissimo, bel villaggio, bel mare, belle escursioni, buon mangiare, bel tempo.

Quest'anno la nostra destinazione è stata il Cilento nella provincia campana di Salerno. Tutti si chiedevano: Vivremo anche quest'anno un'analogha esperienza? Questa speranza era offuscata dalle previsioni meteorologiche che annunciavano pioggia per almeno metà della settimana.

Ebbene, primo risultato: Non è piovuto quasi mai e questa è stata già una prima vittoria, non dipesa da noi né dai cordiali rapporti che l'organizzatrice del viaggio ha con l'Altissimo, come vorrebbe farci credere. Diciamo che abbiamo avuto la clemenza che immaginiamo di meritarcì.

Ma andiamo avanti. Il viaggio di avvicinamento è stato leggermente movimentato. La prima tappa che, come consuetudine facciamo per rendere più sopportabile la permanenza in autobus, ha riguardato Termoli di cui abbiamo visto forse troppo poco per apprezzarla pienamente così come raccomandano le descrizioni turistiche. Vorrà dire che gli dedicheremo in futuro il tempo che merita, magari abbinandola ad una escursione alle Tremiti come molti hanno auspicato. Proseguendo, proprio in vicinanza dell'arrivo, abbiamo dovuto subire una deviazione dovuta alla chiusura di gran parte dell'area intorno a Battipaglia dove doveva essere disinnescato un residuo bellico. I nostri vecchi che hanno vissuto la guerra scuotono la testa quando raccontiamo queste esperienze. Per una bomba si blocca mezza provincia. Mah!

Comunque a parte l'obbligo di dover percorrere, di domenica, una litoranea ancora molto trafficata. Siamo arrivati. Il Villaggio è nuovo anche se non maestoso come quello calabrese. Il personale è stato gentile e ci ha aiutato a risolvere i piccoli problemi di sistemazione che si incontrano ogni volta che un gruppo numeroso occupa tante camere. La spiaggia è vicina, questa volta non c'è voluto il trenino. Il mare è bello, il tempo è stato cortese.

Si è mangiato decentemente anche senza una grande varietà di pietanze. Il che dovuto al fatto che gli ospiti della struttura erano limitati a noi e a pochi altri. Era fine stagione e a metà settembre il Villaggio andava a chiudere per il riposo invernale.

Ci siamo goduti da lì in avanti il mare e la qualità delle escursioni, prime fra tutte quella che ci ha fatto visitare, con l'ausilio di una guida competente, il sito archeologico di Paestum con i suoi Templi millenari ancora in grado di stupire noi moderni abituati a macchine capaci di fare tutto in aiuto dell'uomo.



Altra gita affascinante è stata quella che abbiamo fatto, in barca, a Palinuro, ove abbiamo apprezzato una magnifica costa e una "Grotta azzurra" che può onestamente competere con quella famosissima di Capri, almeno per il colore dell'acqua favorito dal bel tempo che anche in quella giornata ci ha accompagnato.

Ultima escursione apprezzata è stata quella fatta a Castellabate ormai divenuta famosa per essere stata la location (come si dice oggi) del Film "Benvenuti al Sud" e per il complimento di Giocchino Murat: "Qui non si muore", in omaggio a Cuore vivo.

In definitiva anche quest'anno siamo tornati contenti e pronti per le prossime scoperte.

ORTOPEDIA DURANTI

FORNITORI DEL S.S.N.
COD. REG. MARCHE P 1212110
www.ortopediaduranti.it
ortopediaduranti@alice.it



Esperienza nella vasta gamma della tecnica ortopedica
Articoli medico - sanitari

60122 ANCONA - Via XXIX SETTEMBRE, 2 - Tel e Fax 07156334

- Articoli ortopedici
- Carozzelle
- Corsetteria
- Busti
- Reggiseni
- Calze elastiche
- Plantari
- Calzature ortopediche
- Tutori
- Ginocchiere

Sconto del 10% per gli associati a: "Cuore Vivo"

AVVISO

Si ricorda agli iscritti alla Associazione "Cuore Vivo" che la quota di iscrizione, da anni ormai fissata a 20 Euro va versata entro IL 2019 con il bollettino simile a quello allegato. Qualora desideriate versare la quota direttamente alla Sede ospitata dall'INRCA in Via della Montagnola, i nostri volontari Vi aspettano il martedì ed il giovedì mattina dalle ore 9.00 alle 12.00. Fate bene a Voi stessi ed ai Vostri amici.

Nel corso del pranzo annuale vi daremo conto, come sempre, di come vengono spesi i vostri contributi.

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@gmail.com - sito internet: www.cuorevivo.org

**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**

A CENA CON IL DOTTORE - 2



Pubblichiamo, sempre a richiesta di quanti hanno partecipato alle Cene con il dottore, la seconda serie di ricette che hanno riscosso l'apprezzamento dei buongustai che anche quest'anno "Cuore Vivo" con la collaborazione dei D.ri R. Antonicelli, Cardiologo, L. Lanari, Dietologo e C. Venturini Dietologa, dell'INRCA, ha riunito al Ristorante "Il Pincio" con lo scopo di coniugare la buona cucina con l'attenzione agli accorgimenti necessari per salvaguardare la propria salute.

TORTINO DI RICOTTA TIEPIDO CREMA DI SPINACI

- 250 gr di Ricotta di mucca
- 100 cc latte
- 50 gr parmigiano grattugiato
- Sale
- Pepe
- Noce moscata
- 500 gr di spinaci freschi
- 1 patata lessata
- Sale
- Olio extravergine d'oliva

Amalgamare tutti gli ingredienti con un frullatore, imburrare degli stampini, colare il composto e mettere in una teglia con dell'acqua e poi mettere in forno a 160° per circa 20 minuti.

Per la crema di spinaci, lavare gli spinaci, asciugare e ungerli con olio, scaldare una padella antiaderente a fuoco alto, cuocerli con coperchio per 1 minuto

Frullare con la patata lessa e olio E.V.O fino a ridurre in crema.

AVOCADO, POLLO SPEZIATO SALSA CHILLY

- 1 Avocado
- 250 gr di petto di pollo
- Sale
- Pepe
- Curry
- Salsa chilly (si trova già pronta nei supermercati) altrimenti potete prepararla così... (500 gr polpa pomodoro, il succo di 1 lime, 4 peperoncini rossi lunghi non troppo piccanti, 1 cipolla grossa. Rosolare la cipolla il peperoncino, sfumare con il succo di lime, unire la polpa di pomodoro, sale e portare a cottura).

Pelare l'avocado, tagliarlo a metà x la lunghezza e con una rotazione aprirlo. Togliere il nocciolo e tagliarlo a pezzettoni. Tagliare il petto di pollo a pezzi, salare ungerlo ben con olio extravergine di oliva, curry. Nel frattempo avrete scaldato molto bene una padella, rosolate e portate a cottura il pollo, aggiungendo un poco di acqua e poi olio, alla fine aggiungere e spellare per poco tempo anche l'avocado. Alla fine versate un cucchiaino, o più a piacere, di salsa chilly

ORZOTTO CON RAGÙ VEGETARIANO

- 150 gr orzo perlato o mondo
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 peperone
- 1 pomodoro

Fate cuocere per circa 30 min l'orzo su una pentola dove avrete fatto rosolare 1/2 cipolla, aggiungete acqua, sale grosso, 1 pizzico e 1 foglia di alloro.

Al termine scolate l'orzo e lasciate un poco della sua acqua di cottura.

Tagliate a pezzetti le verdure, salatele e rosolate con olio in padella per qualche minuto in ultimo mettete i pomodori. In una casseruola fate soffriggere la cipolla con poco olio, sfumare con vino bianco unire l'orzo, cuocere per qualche minuto, un poco d'acqua di cottura, infine il ragù vegetariano e mantecare con olio extravergine d'oliva.

SGOMBRO ARROSTITO

- 2 sgombri
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pane grattugiato con prezzemolo sale e aglio

Sfilettare gli sgombri e lasciarli in acqua fredda e poco sale a spurgare. Scolare, tamponare con carta assorbente, condire con olio, sale e pane aromatico. Cuocerli in padella antiaderente dalla parte della pelle girando 1 sola volta. Servire con un filo di olio extravergine d'oliva.

VERZA BRASATA

- 1 verza
- 1 cipolla
- Olio extravergine d'oliva

Pulire e lavare la verza. Tagliarla a striscioline. Tagliare la cipolla a fette. Cuocere il tutto su una pentola con un po' di olio, sale e mettere il coperchio. Aggiungete ogni tanto un poco d'acqua portate a cottura in circa 20 -30 minuto. Scorciatoia per abbreviare la cottura... Lessare le foglie di verza in acqua bollente x 5 minuti... scolare... tagliare a strisce... cuocere per 10 minuti con la cipolla a fuoco basso.

SEMIFREDDO ALLE MANDORLE

Ricetta abbastanza complessa per non esperti.

- 3 tuorli
- 100 gr zucchero
- 50 acqua
- 3 albumi
- 100 zucchero
- 50 acqua
- 250 panna
- Mandorle pelate e fatte a croccante
- 200 gr mandorle
- 100 zucchero
- 1 cucchiaino acqua

Montare l'albume per qlc minuto... mettere su un pentolino acqua e zucchero... portare a bollore fino che non raggiunge 120°, avrete bisogno di un termometro per le prime volte, aggiungete lo sciroppo di zucchero agli albumi e continuate a montare fino a raffreddare.

Fate la stessa cosa con i tuorli. Montate la panna non troppo soda. Fate il croccante mettendo in pentola acqua e zucchero, le mandorle. Quando avranno preso un bel colore brunito, spegnete e versate il composto sopra un foglio di carta forno. Quando raffreddato tritate.

Unire i tuorli montati, alla panna, mescolando dal basso verso l'alto piano per non far smontare, unire il croccante, infine gli albumi mescolando sempre dal basso verso l'alto piano.

Mettete in stampo tipo Plumcake o stampini singoli, in congelatore per almeno 24 ore.

Sformare e servire.

