

Cuore Vivo

ONLUS

Il giornale per la prevenzione dell'infarto

Sommario



Rieccoci



Nutrizione personalizzata:
studio di "Nature"
rivoluziona il concetto di
dieta



Assemblea di cuore vivo



Informazioni



RIECCOCI!

È dalla fine del "lock down" che sto pensando a cosa scrivere per salutarvi e dire "addio" a questa pandemia che ha creato non pochi problemi a tutti noi, specialmente a quelli che hanno subito conseguenze per i propri cari, per la salute, per il proprio lavoro dipendente o per la propria attività commerciale o professionale.

Potevo ripetere quello che è stato detto innumerevoli volte durante le scorse settimane e cioè che siamo un popolo ordinato e cosciente perché siamo stati a casa con la bandiera sul balcone, come dovevamo; o rinnovare le raccomandazioni per il futuro allo scopo di impedire il ritorno dell'emergenza.

Potevo anche unirmi a quanti adesso cercano le responsabilità di coloro che avrebbero colpevolmente creato i focolai della malattia da dove il virus si è più rapidamente propagato (RSA, Pronti soccorso, Locali pubblici in genere). No, non farò questo. In queste poche righe dirò quali sono le cose che mi hanno più colpito, immaginando che queste riflessioni siano, consapevolmente o meno, le stesse di tutti voi.

Prima riflessione: Le notizie TV, tutti i maggiori canali hanno fatto a gara nel diffondere notizie di tutti i tipi legate alla pandemia. A tutte l'ore hanno tenuto l'attenzione dell'utente fissa su una sola cosa: Quanto si diffonde la pandemia, quanto è "cattivo" il virus, quali sono i soggetti più colpiti, quali sono le Regioni più brave o meno brave, nella lotta alla malattia. E' stato giusto tutto questo, forse si per tenere a casa anche coloro che sono costituzionalmente indisciplinati, ma non si è esagerato?

Seconda riflessione: In questo bailamme di notizie l'altra cosa più evidente è l'affollamento di virologi ed epidemiologi: italiani sì, ma tutti o quasi associati ad università straniere dove si crede vi sia più scienza, meglio se inglesi o americane. Ognuno ha detto la sua, spesso differente da quella degli altri colleghi, dando quindi la certezza che la pandemia doveva essere presa sul serio e che molto c'era ancora da fare per individuare una via d'uscita...

La cosa che però più mi ha colpito è stata la posizione di coloro che anche in questa occasione hanno avuto la faccia tosta di dichiararsi "no-vax" cioè contrari al vaccino. Ma perché contrari, perché vogliono sottrarre se stessi e i loro figli dal rischio, minimo, della vaccinazione. Tanto si vaccinano gli altri e quindi potranno sfruttare l'immunità della maggioranza. Forse è gente che non ha vissuto la pena dei bambini (poi diventati adulti con i segni della malattia) che hanno subito i disastri della polio, debellata con i vaccini che ci hanno somministrato negli anni 50 e 60. Ebbene in quel caso ricordo a coloro che battono sempre sullo stesso chiodo dell'interesse dei produttori, gli scopritori Salk e Sabin rinunciarono al brevetto per le loro scoperte acquisendo questo sì, la gratitudine dell'Intera umanità.

*** CONTINUA

Non dico una parola relativamente a coloro che negano l'esistenza della pandemia, magari sostenendo che i deceduti di questo periodo sono stati vinti dalla vecchiaia e non dal virus. Vadano a dirlo ai medici e agli altri operatori sanitari che si sono adoperati per salvare quanti hanno potuto. Non verranno presi a schiaffi ma guardati con pena, questo sì. Da ultimo, fatemi dire che, mi fa impressione leggere che esiste la necessità di migliorare le nostre strutture sanitarie, come se quanto è successo in Italia sia dovuto alla carenza della nostra sanità. Questo non è vero, il nostro sistema sanitario è tra i migliori al mondo. A nessuno è stato chiesto di dimostrare la propria solvibilità all'atto del ricovero. Neppure ai due cittadini cinesi curati a Roma. Le strutture sanitarie, in questi ultimi 30 anni, hanno cambiato faccia. Gli ospedali nati nei vecchi conventi sono ora nella maggior parte, gioielli di architettura ed efficienza, seppur edificati con riprovevole lentezza (sic!). Il personale è più preparato, il rapporto territorio/ ospedale si va consolidando. C'è ancora strada da fare, ma resta la consapevolezza di vivere in un Paese fortunato almeno da questo punto di vista se non di altri.

Messo da parte il passato prossimo vi dico, ben ritrovati.

Il Direttore

* NUTRIZIONE PERSONALIZZATA: STUDIO DI "NATURE" RIVOLUZIONA IL CONCETTO DI DIETA

La risposta al cibo è strettamente individuale di quanto si pensi, mentre altri fattori partono dalla composizione dei cibi, di vita che comprendono, per del sonno. Inutile, dunque, vince la cosiddetta nutrizione quanto, a parità di alimento tra un individuo e l'altro volte.

Un messaggio non sicuramente lascerà il risultati dello studio guidata dal dr. Tim lavoro al King's College innanzitutto in evidenza un impatto sulla qualità composizione microbica a glicemia, lipemia, fino alla qualità del sonno. La di quanto generalmente si metabolica all'ingestione di possono rispondere in maniera Ciascuno di noi è "unico" nella risposta "giusto" di mangiare. Lo stesso momento e non può legarsi a orari fissi: i ricercatori, per di metabolizzare meglio il cibo a colazione.

Anche la miglior combinazione di nutrienti in termini di mix tra grassi, carboidrati, proteine e fibre è altamente individuale e, pertanto, le diete basate su rapporti fissi di macronutrienti non possono funzionare allo stesso modo in ogni individuo. Per esempio, persone con alterata risposta glucidica dovrebbero ridurre il consumo di carboidrati, mentre altri potrebbero essere in grado di mangiarli liberamente.

Per quanto riguarda il microbiota intestinale infine, sono stati individuati 15 ceppi correlati a marker di buona salute, legati in particolare al consumo di alimenti vegetali. Altri 15, invece, legati più al consumo di carne, si sono segnalati più strettamente correlati a indicatori di cattiva salute.

Così commenta Sarah Berry, docente di Scienze della nutrizione presso il King's College di Londra e prima firma dello studio: "L'aumento di grassi e glucosio nel sangue dopo i pasti innesca una **risposta infiammatoria** che differisce enormemente tra gli individui. Strategie dietetiche e di stile di vita personalizzate vanno pertanto considerate per ridurre il rischio di condizioni infiammatorie sub-cliniche in grado di portare nel tempo allo sviluppo di **diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari**". In ambito di dieta e soprattutto di controllo del peso, abbiamo sempre posto una grande attenzione su fattori non modificabili, come la genetica. Eppure, ce ne sono molti altri che influenzano la risposta di un individuo al cibo e il mantenimento di un metabolismo sano. Lo studio dimostra come non si possa prescindere da un approccio scientifico all'alimentazione che tenga conto della biologia unica di ciascun individuo.

e personalizzata. Conta la genetica, ma meno entrano in gioco e fanno la differenza, a per arrivare al microbiota ed a stili esempio, attività fisica e qualità impostare diete standard: su tutti personalizzata o di precisione in assunto, la risposta metabolica può variare anche fino a dieci



sorprendente ma che segno quello che arriva dai Predict-1, La ricerca è stata Spector e dal suo gruppo di di Londra. I risultati mettono come sono diversi i fattori con della salute, a partire dalla intestinale, per arrivare insulinemia, esercizio fisico genetica gioca un ruolo minore tende a credere nella risposta cibo, tanto che gemelli monozygoti molto diversa agli stessi alimenti. al cibo e, pertanto, non esiste un modo ottimale per mangiare dipende dall'individuo esempio, hanno scoperto che vi sono soggetti in grado

ASSEMBLEA DI “CUORE VIVO”

Si è svolta il 25 Gennaio u.s., presso il “Ristorante solidale” del Centro Papa Giovanni XXIII di Posatora, l’annuale Assemblea ordinaria dell’Associazione Cuore Vivo. Eravamo in 80 ca tra soci e accompagnatori che hanno apprezzato la rinnovata familiarità che ha retto il paragone con le pur valide esperienze degli anni passati.

Il pranzo quindi è stato gradito, per il cordiale servizio ma anche per il gusto delle pietanze di cui ringraziamo gli organizzatori ed in particolare: il cuore di quella struttura rappresentato dal Fondatore Don Giancarlo Sbarbati che ci ha voluto suoi ospiti.

Oltre all’occasione gastronomica si sono svolti gli adempimenti statuali che riassumiamo qui di seguito indirizzando queste righe di memoria specialmente a quanti non hanno potuto partecipare ma che hanno diritto ad una dovuta informazione.

Il Presidente Dr. Antonicelli ha ricordato quanto realizzato da “Cuore Vivo” nel 2019 soffermandosi in particolare sulla donazione, con il sostegno del Rotary Club di Ancona, di un autoveicolo attrezzato per il trasporto dei disabili consegnato recentemente alla Cooperativa Giovanni XXIII con una veloce cerimonia svoltasi presso la chiesa di Posatora a cui ha cortesemente partecipato anche l’Arcivescovo di Ancona S.E. Mons. Angelo Spina, che ha benedetto il mezzo e ci ha gratificato esprimendo il suo apprezzamento per l’iniziativa che fa onore a Cuore Vivo e ai suoi sostenitori.

Lo stesso Presidente ha anticipato che, facendo conto sulla cospicua donazione ricevuta nel corso del 2019, Cuore Vivo ha comunicato al Sindaco di Ancona l’intenzione di rinnovare l’attrezzatura informatica e telefonica per garantire il funzionamento del Centro di ascolto per Anziani di cui è titolare il Comune e del quale auspichiamo un efficace ed efficiente funzionamento per favorire il collegamento degli anziani con la comunità ed i servizi sociali e sanitari.

Si sono svolte quindi le svelte procedure di rinnovo del Consiglio esecutivo di Cuore Vivo a cui, per il prossimo triennio sono stati confermati i seguenti soci:

- | | | | |
|------------------------------|--------------------|---------------------------------|------------------------|
| * Antonicelli Roberto | * Di Stasi Antonio | * Cardoni Vincenzo | * Mancinelli Giancarlo |
| * Carloni Enrico | * Polverini Ivan | * Cingolani Daniela | * Cionna Luigi |
| * Spagnoli Eva nuova entrata | | * Ippoliti Sandro nuovo entrato | |

Il V. Presidente Cardoni ha quindi illustrato le risultanze del Consuntivo delle entrate e delle spese registrate nel 2019 che qui si riassumono e che i convenuti hanno approvato.

RENDICONTO “CUORE VIVO” 2019

Rimanenza Banca 2018	3.131,67	Uscite 2019	
Rimanenza Poste 2018	5.069,77	Spese funzionamento segreteria	2.200,00
Rimanenza Cassa 2018	285,45	Spese stampa calendari	341,60
Totale Rimanenze	9116,89	Spese manutenzione macchine ufficio	73,20
Entrate 2019		Spese stampa giornalino	2.137,20
Iscrizioni e rinnvi tessere	2.093,00	Spese bancarie (UBI e Posta)	111,50
Donazione Planet Onlus	50.000,00	Spese postali e affissioni	572,04
Ente Parco Calabria	2.750,00	Ordine giornalisti	130,00
Altre donazioni	2.375,25	Spese palestra	2.400,00
5x1000	1.419,14	Assicurazioni	264,17
Interessi banca	0,07	Contributi gite	940,00
Palestra	2.615,00	Donazione auto Coop Vita e Amore	20.000,00
Totale entrate 2019	61.234,46	Donazione Comune (Telemedware srl)	14.999,90
Tot. entrate + rimanenze 2018	70.351,35	CSV	124,00
Totale uscite 2019	-44.394,19	Tasse	100,58
Saldo 2019	25.957,16	Totale uscite	44.394,19
Saldo Banca al 31.12.2019	20.179,69		
Saldo Poste al 31.12.2019	5.777,47		

L’assemblea si è conclusa con i consueti dovuti ringraziamenti ai pochi che, volontariamente, garantiscono l’apertura del nostro Ufficio di Segreteria

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

L'Ortopedia Duranti offre:

- Articoli ortopedici
- Carrozzelle
- 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 2020.
I NOSTRI VOLONTARI VI ASPETTANO IL MARTEDÌ ED IL GIOVEDÌ MATTINA
DALLE ORE 9.00 ALLE 12.00
PRESSO LA NOSTRA SEDE ALL'INGRESSO DELL'OSPEDALE INRCA.
FATE BENE A VOI STESSI ED AI VOSTRI AMICI.

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: cuorevivoan@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

CUORE VIVO HA CONTRIBUITO CON LA DONAZIONE DI 500 € AL SOSTEGNO DELL'OPERA DELL'INRCA
NELLA LOTTA AL CORONAVIRUS. QUESTO ANCHE GRAZIE ALLA MATERIALE PARTECIPAZIONE
DI ALCUNI SOCI TRA I QUALI SI SONO DISTINTI GLI AMICI S. IPPOLITI E P. PIANTINI
AI QUALI VA IL NOSTRO RINGRAZIAMENTO.

**IN COLLABORAZIONE CON
ORGANIZZANO UN SOGGIORNO IN**

MARINA DI GINOSA (PUGLIA)

DAL 30 AGOSTO AL 6 SETTEMBRE 2020



Ritrovo dei partecipanti parcheggio P.za d'ARMI
ore 07.30 PARTENZA
VETTORE: CONEROBUS
ACCOMPAGNATORE: ANNALISA CELL 3358343224

30 AGOSTO - ANCONA -

sistemazione in pullman G.T. e partenza per la Puglia

Brevi soste lungo il percorso. Pranzo libero.

Arrivo nel pomeriggio al Torreserena Village, sistemazione in hotel cena e pernottamento

31 AGOSTO - MARINA DI GINOSA

Trattamento di pensione completa

Giornata a disposizione per attività sportive, di animazione, relax al mare o in piscina.

1 SETTEMBRE - MARINA DI GINOSA

Trattamento di pensione completa

Giornata a disposizione per attività sportive, di animazione, relax al mare o in piscina.

Possibilità di effettuare una gita in barca (da pagare in loco)

2 SETTEMBRE - ESCURSIONE A TARANTO

Trattamento di pensione completa al villaggio.

Escursione di ½ giornata a Taranto con guida locale:

Importante colonia della Magna Grecia, Taranto racconta la sua storia stratificatasi nel tempo e nei suoi diversi livelli.

- La città è un condensato di storia che si intreccia con il mare e si dipana nel borgo antico, tra palazzi nobiliari e gioielli sotterranei.
- È chiamata "la città dei due mari" perché bagnata dal Mar Grande e dal Mar Piccolo, con una posizione strategica che l'ha resa protagonista di importanti vicende storiche
- Le antiche testimonianze più preziose sono custodite presso il Museo archeologico nazionale, il Marta, dove è possibile "ammirare i famosi "Ori di Taranto", raffinate produzioni dell'arte orafa locale tra il IV e il II secolo a.C., oltre all'immensa "raccolta di reperti archeologici provenienti da tutta la provincia ionica.
- La storia di Taranto corre lungo i due ponti che collegano la città vecchia a quella moderna. Oltre al ponte di pietra "costruito dopo l'alluvione del 1883, il ponte girevole inaugurato nel 1887 continua ad avere il fascino delle grandi opere di "ingegneria meccanica e conduce nel dedalo di vicoli intorno alla centrale via Cava, lungo la quale fioriscono diverse "botteghe" artigiane.
- In questo istmo di terra si ergono architetture nobili e chiese di epoche e stili differenti come la Cattedrale di San "Cataldo a cavallo tra il romanico e il barocco, o San Domenico dai lineamenti gotici.

Rientro in hotel cena e pernottamento

3 SETTEMBRE - MARINA DI GINOSA

Trattamento di pensione completa

Giornata a disposizione per attività sportive, di animazione, relax al mare o in piscina.

4 SETTEMBRE - MARINA DI GINOSA - CASTELLANETA MARINA

Trattamento di pensione completa al villaggio.

Nel pomeriggio escursione a Castellaneta per una passeggiata

Castellaneta sorge nel cuore del Parco Regionale delle Gravine, un territorio che offre un patrimonio naturalistico diversificato, dalla collina al mare. Terra natale di Rodolfo Valentino, attore e personaggio conosciuto in tutto il mondo, il borgo si compone di un centro storico, una frazione marittima.. In particolare, Castellaneta Marina, che si trova nella pineta di Bosco Pineto, rappresenta una meta turistica molto richiesta, grazie al mare cristallino, alle spiagge di sabbia fine e alle dune che le circondano.

Rientro in hotel, cena e pernottamento

5 SETTEMBRE - MARINA DI GINOSA

Trattamento di pensione completa al villaggio. Giornata a disposizione per attività sportive, di animazione, relax al mare e in piscina.

6 SETTEMBRE - MARINA DI GINOSA - ANCONA

Prima colazione in hotel e mattinata a disposizione. Pranzo al villaggio Check out, sistemazione in pullman e partenza per il rientro a Ancona.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA

Minimo 30 partecipanti

in camera doppia € 720,00

Supplemento camera singola su richiesta

Assicurazione medico e bagaglio e annullamento viaggio.

◇ LA QUOTA COMPRENDE

Viaggio in pullman Gran turismo per tutta la durata del viaggio, come da itinerario. Sistemazione presso il VILLAGGIO TORRESERENA in camere doppie con servizi privati

Trattamento di pensione completa dalla cena del giorno di arrivo al pranzo del giorno di partenza

Bevande incluse ai pasti (acqua e vino in caraffa)

Servizio spiaggia: 1 ombrellone e 1 lettino e 1 sdraia a camera, in spiaggia

Attività di animazione diurne e serali per adulti e bambini

Escursione di mezza giornata con guida a Taranto

Escursione a Castellaneta (senza guida)

Assicurazione medico e bagaglio e annullamento viaggio.

◇ LA QUOTA NON COMPRENDE

Mance, escursioni facoltative.

Tasse di soggiorno da pagare in loco

tessera club (18 €) da pagare in loco

Ingressi ai musei (eventuali)

Extra di carattere personale

Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"

◇ Per informazioni e prenotazioni rivolgersi ad Annalisa Tel. 335 83 43 224
(presso Conero Tour - C.so Stamira 31 - Ancona)

ACCONTO ALLA PRENOTAZIONE € 200,00

IL VILLAGGIO ACCETTA I BONUS VACANZE RICONOSCIUTI AGLI AVENTI DIRITTO