

Mercoledì 1 ottobre 2014 riprendono i corsi di ginnastica al Palachiarbola



Lunedì – Mercoledì - Venerdì

- 1° corso dalle 8.30 alle 9.30
- 2° corso dalle 9.30 alle 10.30
- 3° corso dalle 10.30 alle 11.30
- 4° corso dalle 11.30 alle 12.30
- 5° corso dalle 17.00 alle 18.00

Informiamo i Soci che il 4° corso delle ore 11.30 -12.30, essendo l'ultimo istituito, è quello meno frequentato. Chi ne fosse interessato, anche in via sperimentale, può frequentarlo senza alcuna nuova formalità.

PIANETA CUORE

ISTRUZIONI PER CONOSCERLO E MANTENERLO SANO

Continua dal numero precedente

L'ipertensione arteriosa

Ogni volta che il cuore batte spinge il sangue all'organismo conducendo l'ossigeno e le sostanze nutrienti attraverso chilometri di arterie e vene. La pressione arteriosa è la quantità di forza esercitata dal sangue contro le pareti delle arterie. Ciascuno di noi deve avere una certa pressione sanguigna perché il sangue possa raggiungere gli organi e i muscoli del corpo.

Come viene misurata la pressione sanguigna?

La pressione sanguigna viene espressa mediante una coppia di valori: la pressione sistolica (la "massima") e la pressione diastolica (la "minima"). Il valore viene generalmente espresso come pressione massima/pressione minima (ad esempio "130/80" o 130 su 80 millimetri di mercurio o mmHg). La pressione che il sangue esercita sulle tue arterie non è sempre la stessa. Infatti la pressione massima viene esercitata quando il cuore pompa, mentre fra una contrazione e l'altra, cioè quando

il cuore riempie, la pressione precipita al suo livello minimo. Sia la pressione minima che quella massima sono importanti per le arterie, perciò una pressione sanguigna ha sempre 2 componenti. Una pressione arteriosa normale e sana dovrebbe essere inferiore a 130/80 millimetri di mercurio.

L'ipertensione arteriosa

L'ipertensione (pressione arteriosa elevata) è una delle affezioni mediche più comuni. Le persone di ogni età sono a rischio a causa di questo killer silenzioso. Tuttavia, vista l'impossibilità di percepire la presenza della pressione alta o i suoi effetti sul cuore in termini di superlavoro, chi ne è affetto potrebbe non capire pienamente le preoccupazioni del medico ed il senso di ciò che è necessario fare per combatterla. Anche le persone giovani possono avere l'ipertensione; sebbene molti casi di ipertensione non vengano diagnosticati prima dei 60 anni, la maggior parte di essi si sviluppa prima dei 45 anni.

Tabella 1]

Definizione dei livelli di pressione arteriosa (mmHg). Misura la tua pressione arteriosa e cerca di capire a quale categoria appartiene, nel caso tu abbia riscontrato dei valori elevati recati dal tuo medico Curante.

Categorie	Sistologica (mm/Hg)	Diastolica (mm/Hg)
Ottimale	< 120	<80
Normale	120-129	80-84
Normale alta	130-139	85-89
Ipertensione arteriosa di grado 1 (lieve)	140-159	90-99
Ipertensione arteriosa di grado 2 (moderata)	160-179	100-109
Ipertensione arteriosa di grado 3 (severa)	> 180	> 110
Ipertensione sistolica isolata	> 140	< 90

Continua a pagina 2

Sintomi dell'ipertensione arteriosa

Spesso l'ipertensione arteriosa non dà disturbi evidenti e talvolta accade che ci si accorga di una pressione arteriosa superiore alla norma dopo anni dalla sua insorgenza. Pur non esistendo una correlazione certa e dimostrata tra sintomi e ipertensione arteriosa, è utile consultare il proprio medico in caso di:

- senso di vertigine;
- sudorazione eccessiva e prolungata;
- mal di testa persistente;
- crampi muscolari;
- stanchezza prolungata e immotivata;
- palpitazioni o senso di stordimento.



“senso di vertigine? o di stordimento? potrebbe trattarsi di ipertensione!”

Cosa c'è di tanto negativo nell'ipertensione?

Quando la pressione arteriosa diventa troppo alta e rimane tale, con il passare del tempo essa può danneggiare le arterie e i delicati organi interni, come reni, cuore, cervello e occhi. Inoltre l'ipertensione può determinare un superlavoro per il cuore e portare a delle modifiche cardiache come l'ipertrofia (“irrobustimento delle pareti”). Una parte del danno causato dalla pressione alta è dato dall'ispessimento a livello della parete delle arterie, solitamente lisce. Quando ciò avviene, è più facile per grassi e colesterolo insediarsi nelle arterie, arrivando a ostruirle.

Avere la pressione alta, o ipertensione, non significa che tu sia malato. Significa che hai una condizione che può farti ammalare se non te ne assumi la responsabilità. [fig 6] L'ipertensione non trattata significa rischio aggiuntivo di insulto cardiaco o ictus cerebrale.

“ad ogni incremento di 5-6 mmHg della pressione diastolica si associa un aumento del rischio di ictus del 40% e di attacchi di cuore del 25% circa,,

Molte persone a cui viene diagnosticata l'ipertensione appartengono alla categoria lieve (vedi la tabella 1). Tuttavia tutti i tipi di ipertensione –non importa quanto lieve– dovrebbero essere trattati. L'ipertensione lieve danneggia le tue arterie un po' alla volta tutti i giorni. A lungo termine, potresti avere un problema serio che avresti potuto evitare.

Buone norme per controllare l'ipertensione

a) Esercizio fisico

Il tuo cuore è un muscolo. Similmente a qualsiasi altro muscolo ha bisogno di essere attivo. Questa è una ragione per cui l'esercizio rappresenta una parte importante nel mante-

nersi sano. Dovresti consultare il tuo medico per sapere quale programma di attività fisica sia più adatto a te. L'obiettivo più comunemente stabilito per un sano esercizio fisico per il cuore è di 20-30 minuti di attività moderata 3 volte la settimana. Molte persone scoprono di essere molto brave a iniziare l'esercizio fisico, ma dopo un po' di tempo trovano alcune ragioni per smettere. Scoprirai che è molto più semplice tenere duro e seguire un programma di esercizio se esso prevede un'attività che ti piace e che si adatta alla tua routine quotidiana. Inoltre la varietà ti aiuterà a persistere (forse potresti iniziare facendo una lunga passeggiata 1 o 2 volte la settimana e continuare giocando a tennis con un amico nel fine settimana). Effettua una varietà di attività fisiche, fai quelle che ti piacciono, non iniziare improvvisamente. Ma soprattutto, divertiti!

b) Perdere il peso in eccesso

L'essere in sovrappeso spesso può peggiorare l'ipertensione; il corpo necessita di più sangue in circolo ed il cuore ha bisogno di lavorare di più. Se il tuo medico ritiene che tu debba perdere peso, ma in passato hai incontrato difficoltà a dimagrire, chiedi consigli sulla dieta e sui programmi di esercizi e, soprattutto, seguili!

c) Evitare il sale in eccesso

Come fanno tutti quelli che hanno mangiato un pacchetto di tarallucci salati, il sale fa venire sete. Quando il sodio contenuto nel sale arriva in circolo, esso attrae l'acqua, questo fluido aggiunto può innalzare la pressione arteriosa e fa lavorare di più il tuo cuore, ovvero più di quanto dovrebbe. Il trucco sta nello “stare attenti al sale”: controllando le etichette sulle confezioni dei cibi conservati (zuppe in scatola, salse, intingoli, cibi surgelati) e cercando alternative con poco sale. Alcune persone possono mangiare enormi quantità di sale mantenendo la pressione sanguigna normale, altre che consumano molto poco sale hanno la pressione alta. Non c'è modo di sapere quale pressione arteriosa è sensibile al sale senza dover provare una dieta iposodica. Se la tua pressione alta è sensibile al sale allora dovresti continuare a ridurlo. Oltre al sale anche altri condimenti, come le spezie, posso insaporire i cibi. Non sei costretto a smettere di mangiare bene per vivere bene.

“Il trucco sta nello stare attenti al sale!”



Esercitare il controllo dell'ipertensione con i farmaci

Per alcuni –ovvero per l'80% delle persone con ipertensione –la dieta e l'esercizio fisico non sono sufficienti. Infatti queste persone devono integrare la dieta ed il programma di esercizi, con una terapia appropriata, sotto il controllo del proprio medico. I farmaci per controllare l'ipertensione funzionano in modi diversi; i due modi principali sono:

“fanno rilassare le arterie ed evitano che il cuore pompi troppo forte,,

I farmaci “anti-ipertensivi” non guariscono l'ipertensione arteriosa nello stesso modo in cui l'antibiotico guarisce l'infezione all'orecchio. Per la maggior parte delle persone questi farmaci rappresentano la soluzione per controllare la pressione alta a lungo termine e vanno in genere continuati per tutta la vita, sempre sotto il costante controllo del proprio medico. Alcune volte, in particolare d'estate, quando il nostro organismo perde più liquidi con la sudorazione a causa delle alte temperature, può essere necessario un aggiustamento del dosaggio del farmaco prescritto. Tuttavia interrompere bruscamente l'assunzione dei medicinali per la pressione alta senza essersi consigliati prima con il proprio medico, può essere pericoloso, poiché si può ottenere un effetto di “rimbalzo” che comporta valori di pressione arteriosa molto elevati. Alcuni pensano che “prendere medicinali” significhi non dover più seguire un programma di esercizi o controllare il proprio peso. Altri non vogliono aver a che fare con pillole tutti i giorni. Non è così. Mettendo tutti questi elementi assieme, è possibile tenere la tua pressione sanguigna sotto controllo.

Suggerimenti utili per ricordare di prendere i medicinali

- usa eventi quotidiani come la colazione o l'ora di andare a letto per aiutarti a ricordare di prendere i farmaci, piuttosto che usare la sveglia;
- tieni i medicinali in luogo sicuro, non in un luogo dove puoi perderli;
- tieni una confezione di scorta con i tuoi medicinali in ufficio o nella borsa;
- se sei preoccupato parla con il tuo medico o il tuo farmacista.

Quando viene diagnosticata l'ipertensione arteriosa può essere utile tenere un piccolo quaderno, un “diario” dove segnare periodicamente i valori di pressione misurati dal proprio medico, dal farmacista, o anche auto-misurati se si possiede un apparecchio adatto a domicilio. Questo piccolo registro può aiutare il tuo medico ad avere una chiara fotografia della situazione e ad adattare in modo preciso la terapia.

Francesca Brun
Gianfranco Sinagra

Pianeta Cuore

istruzioni per conoscerlo
e mantenerlo sano

biancavolta edizioni



Ringraziamo il prof. Gianfranco Sinagra per l'autorizzazione accordataci alla pubblicazione.

Chi fosse interessato al libro contatti la segreteria dell'Associazione. Abbiamo ancora alcune copie disponibili.



La nostra attività associativa

Nei precedenti numeri dell'Informatore non ci è stato possibile dare notizia in merito ad alcuni eventi che abbiamo organizzato o a cui abbiamo partecipato nell'anno 2013. Dedichiamo, parte di questa pagina ad alcuni di tali avvenimenti riportando le sole fotografie nell'impossibilità, per motivi di spazio, di "raccontarli" compiutamente.



Momenti del Dolce Cuore che amiamo ricordare



Dolce Cuore al ... Premuda.

Formaio, ciba e anguria per tuti, in Rifugio!

Dolce Cuore a la ... Triestina de la Vela.

Bela festa soto l'albero, là in Sacheta!

Dolce Cuore al ... Pian del Grisa.

Griziata bondante, in mezo al verde!

Dolce Cuore a l' ... Hostaria.

Gnuchi col goulash, cavai fra i pini!

Dolce Cuore in ... Velica.

Otimo menu a Barcola, e vista sul mar!

Dolce Cuore al... Saturnia

Risoto e caramai e zoghi de carte, fra i canotieri!

Dolce cuore al... Carso

Do primi sfiziosi eun bel stinco, a Monrupin!

Dolce Cuore al... Montecarlo.

Antipastini e bon pesse, nel giardin d' inverno!

Dolce Cuore in ... torneo.

De boce, de buraco e briscola e 3/7, i nostri tornei.

Dolce Cuore a... l'aperto.

A giugno far ginastica insieme, a Basoviza.

Dolce Cuore in ... teatro.

Prezi super popolari a l' Armonia e a San Giovanni.

Dolce Cuore in ... treno.

Memorabile viaggio co la "vaporiera" su la "Transalpina".

Dolce Cuore a... le terme.

Week end in smoio, su a Olimpia.

Dolce Cuore a... passeggio.

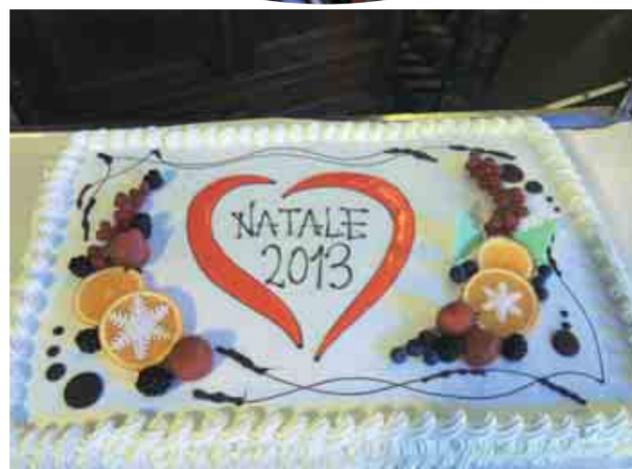
Val Rosandra, Monte Grisa, Barcola, Napoleonica, de martedì.

Dolce Cuore in... beneficenza.

Un aiuto ai frati de Montuza e al Burlo, co le nostre tombole e Pesche de Beneficenza.

Dolce Cuore in... musica.

Ritornar ai rugenti ani '60, con Roby dei Cardinali.



Riceviamo e pubblichiamo

CASE

*Penetro in desolanti vene di cemento
tetre, cupe, silenziose.*

*Non luci, non voci, ma squallidi se-
gni dell'uomo :*

un uomo nemico di se stesso,

*un uomo triste che distrugge il suo
mondo.*

Ma fuori, più avanti

*Aria, cielo, piante, poesia di vita,
serenità!*

*Ecco una casa odorosa di terra e di
fiori,*

custode fedele di segreti ricordi,

chiusa nel suo misterioso incanto

che il tempo le ha donato.

*Non segni, ma fascino intriso di sto-
ria,*

un silenzio antico

*che il canto gioioso di bimbi inter-
rompe,*

fra le melodie di un usignolo

e lo svolazzare di bianche farfalle

su candide corolle.

Francesca

Stiamo preparando

le nostre tradizionali feste:

ottobrata 2014

con "scarpinada"

il **14 ottobre** presso il ristorante "Ai
Pini".

**Prenotazioni entro il 10 ottobre
2014 presso la segreteria e/o
referenti dei corsi di ginnastica.**

castagnata 2014

con "scarpinada"

il **11 novembre** presso il ristorante
"Pian del Grisa".

**Prenotazioni entro il 7 novembre
2014 presso la segreteria e/o
referenti dei corsi di ginnastica.**

festa sotto l'albero 2014

**stiamo mettendo a punto luogo e
data**

ASSEMBLEA STRAORDINARIA

Si è svolta l'assemblea straordinaria
con la elezione dei nuovi organi sociali.

CONSIGLIO DIRETTIVO

GOBBO DARIO (*presidente*)

OLIVA ALESSANDRO (*vicepresidente*)

BONIFACIO DOMENICO (*tesoriere*)

PIGNATELLI GIOVANNI (*segretario*)

ALESSI GIORGIO

LEVC MARIA

GIAMPEDRONE LUIGI

MASNADA RENATO

PINTO FRANCESCO

COLLEGIO DEI REVISORI

BRAIT BRUNO

MICHELAZZI NEVA

SPADARO ANTONIO

COLLEGIO DEI PROVIBIRI

CUSCITO ANTONIO

DEL BEN FURIO

GALLO MARIO



APPUNTAMENTI FISSI

Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì strutturati in 5 turni (ore 8.30 - 9.30 - 10.30 - 11.30 - 17.00)

Misurazione pressione arteriosa tutti i lunedì in sede dalle ore 9.30 alle 11.30

Prove ematiche colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio tutti i primi giovedì del mese dalle ore 8.00 alle 10.00

Martedinsieme ogni martedì scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

Prova udito il primo martedì del mese, gratuito, in collaborazione con l'istituto acustico Pontoni (prenotazione obbligatoria presso la segreteria)

Books crossing sono disponibili presso la nostra sede libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa



Come aiutare il

CIRCOLO CARDIOPATICI

«SWEET HEART - DOLCE CUORE»



con bonifico intestato

**SWEET HEART
DOLCE CUORE**

Trieste

Unicredit - IBAN:

IT 62 H 02008 02218 000021592506

Antonveneta - IBAN:

IT 47 S 05040 02200 00000178185

Tutte le donazioni effettuate sono
fiscalmente deducibili o detraibili.
Conserva le ricevute del bonifico

Dona il tuo

5x1000

Codice Fiscale

80036120329

ELARGIZIONI

presso

tutte le agenzie

**UNICREDIT
BANCA**

SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO IL CIRCOLO

l'Informatore

ANNO XXXVI N° 102 - SETTEMBRE 2014

Pubblicazione periodica del Circolo
SWEET HEART - DOLCE CUORE

Direttore responsabile:
Dario Gobbo

Hanno collaborato:

A. Oliva - D. Bonifacio - G. Pignatelli
G. Alessi - L. Gianpedrone - M. Levc

Amministrazione e Redazione:
SWEET HEART - DOLCE CUORE

Via M. D'Azeglio, 21/c
34129 TRIESTE

Tel. 040 7606490

E-mail: dolcecuoreonlus@libero.it
Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. Di Trieste

Impaginazione e stampa:

ART Group Srl
via Malaspina, 1- Trieste