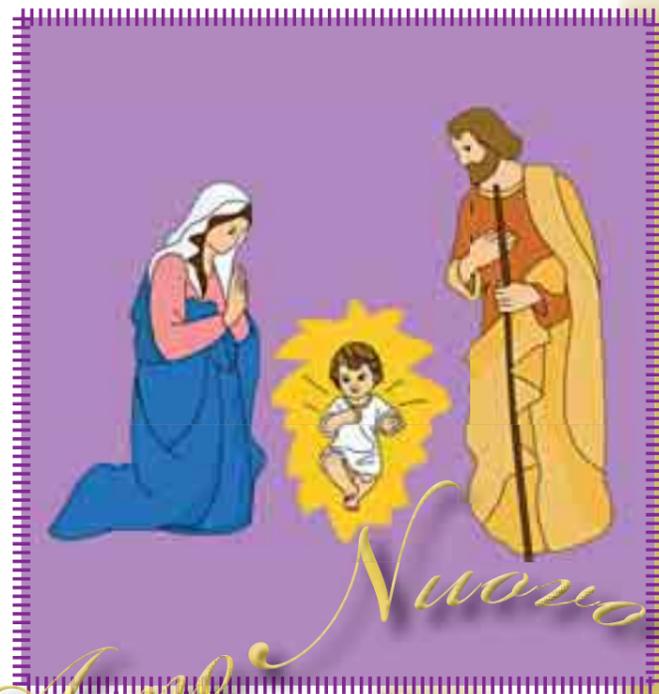




*Non importa cosa trovi sotto l'albero  
ma chi ci trovi intorno*



*Felice Anno*



*Buon Natale a ...*

*Centro Cardiologico  
Riabilitazione del cardiopatico  
Centro Cardiovascolare  
Amici del cuore  
Cuore amico Muggia*

*Centro Servizi Volontariato FVG  
nostri soci e simpatizzanti  
quelli che fanno ginnastica*

*a .....tutti*



# LE NOSTRE ATTIVITÀ DEL 2014



**APRILE 2014**

**TORNEO di BURACCO  
TORNEO di TRESETTE  
Campo Sacro**



**APRILE 2014**

**PASSEGGIATA  
di PRIMAVERA  
Con il favore del bel tempo  
Draga Sant' Elia**



**MAGGIO 2014**

**Fine dei CORSI  
di GINNASTICA  
Draga Sant' ELIA**



**OTTOBRATA 2014**

**Anche quel giorno il tempo  
ci è stato favorevole  
Campo Sacro**



Nel rispetto della consolidata tradizione si è svolta, in modo eccellente, l'Ottobrata 2014. La passeggiata carsica lungo i sentieri n° 9 e 7-9 ha toccato la vetta S. Primo e si è conclusa all'Hosteria Ai Pini per il pranzo conviviale. Durante l'incontro è stato rivolto un augurio speciale agli amici Franca e Aldo per il loro 47° anniversario di matrimonio. Eloquente il simbolico dono offerto loro: una "motoretta nuziale", presagio di una vita ricca di liete emozioni. Buon viaggio per un itinerario ancora lungo e felice (F.R.).



# ALTRE NOSTRE ATTIVITÀ



## PASSEGGIATE DEL MARTEDÌ

**BARCOLA** Il tempo ci è stato favorevole. Partenza dalla Pineta percorso il lungo mare sino al bivio di Miramare e ritorno. Sorpresa finale panino ed acqua per tutti

**NAPOLEONICA** Questa volta il tempo non è stato con noi. Partenza dall'Obelisco passeggiata lungo il percorso della Strada Napoleonica e ritorno. Anche questa volta panino e bibite per tutti

## BARCOLANA

Le nostre socie Maria Grazia e Angela (2°corso) hanno partecipato a bordo dell'imbarcazione Oinja, della società Nautica Laguna, alla 46<sup>a</sup> edizione della Coppa D'Autunno nell'ambito dell'iniziativa Amalia - Nati per Muoversi, di cui il Dolce Cuore è uno dei collaboratori

## TEATRO

Iniziativa Dolce Cuore in teatro. Anche quest'anno, 17 soci hanno partecipato alla rappresentazione iniziale del Teatro di San Giovanni.

Ben 23 soci hanno effettuato l'abbonamento presso il teatro dialettale L'ARMONIA

## 26 OTTOBRE 1954...2014

Quando si dice destino.....

È una ricorrenza che desta tanti ricordi in chi visse da vicino la realtà storica del tempo. Anche per me, pur lontana mille chilometri, fu una giornata eccezionale. Ragazzina quattordicenne, frequentavo il secondo anno dell'Istituto Magistrale, come studentessa esterna di un prestigioso collegio, che raggiungevo in autobus ogni mattina dal mio paese, con altre alunne della stessa scuola.

Il 26 ottobre 1954 in Puglia era una giornata splendida e mite. Durante il viaggio gli impegni scolastici ci preoccupavano, ma giunte alla meta, la piazza era affollata. Gli studenti dei Licei vicini sventolavano il Tricolore, inneggiando a Trieste Italiana.

L'insolita atmosfera contagiò tutti e presto formammo un corteo che percorse il viale centrale del paese.

Era un avvenimento importante che meritava la massima partecipazione....ma appena arrivammo nel parco comunale, dove avremmo valutato l'aspetto storico, ci venne incontro "Aquila Nera", il cappellano del collegio che obbligò tutte le studentesse a tornare a scuola, minacciando gravi provvedimenti disciplinari.

Che disastro.

Distrutto ogni intento patriottico, fu impossibile giustificare il nostro comportamento. Il giorno successivo tornammo a scuola accompagnati dai genitori, anche loro, severissimi.

Quell'anno alla valutazione finale manco il "10 in condotta": un castigo pesante che mi fece riflettere a lungo.....

Dopo qualche decennio le circostanze della vita mi condussero a Trieste; divenni cittadina adottiva e vi sono rimasta.

Grazie, Trieste! accetta ancora il meglio di me stessa e per te.....al maioira!!!!

L'episodio scolastico di 60 anni fa fu un omaggio spontaneo, quasi inconsapevole, ma forse, progettoi del destino, preludio della vita futura che avrei trascorso fra le tue mura e la tua gente meravigliosa. (F.R.)



# RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO

## UN DONO SPECIALE

Quest'anno Natale  
Mi ha fatto un bel dono,  
un dono speciale.

Mi ha dato allegria,  
canzoni cantate  
in gran compagnia.

Mi ha dato pensieri,  
parole, sorrisi  
di amici sinceri.

Dei vecchi regali  
Non voglio più niente.  
A ogni Natale  
Io voglio la gente,

(di Roberto Piumini)

## PROVERBI

**D**opo i sesanta xe tuto regalà  
*Dopo i sessant'anni cominciano i problemi*  
**O**dente o ganassa  
*Ad ogni costo*  
**L**a xe garba  
*Le cose si mettono male*  
**C**ò sventolava polenta e sepe  
*Ai tempi degli Asburgo*  
**E**l giusto fala sete volte 'l zorno  
*Nessuno è perfetto*  
**C**ossa, zoghemo al pandolo!  
*Ma che, scherziamo!*  
**U**ltimamente magno memoria  
*Dimentico facilmente le cose*  
**O**gi me son tapà a fogo  
*Mi sono vestito elegante*  
**R**ompi i ovi per la fritaià  
*Fai le cose in ordine logico*  
**E**l me vol mostrar la luna int' el pozo  
*Mi vuole far intendere cose inverosimili*

## Vigilia de Nadal in montagna

Semo in vigilia.  
*I vetri de la finestra xè tuti sudai.*  
*In pergoloxè segnai 14 hgradi soto zero.*  
*In questa vaga trasparenza,*  
*coi oci spalancai, vardo in strada*  
*i abeti imbiancai de neve vera,*  
*ornai de lustrini e gingili colorai.*  
Semo in vigilia.  
*Sentai intorno a un tavolo*  
*imbandì de festa semo noi de famiglia*  
*con una zena de magro, fata con salmon*  
*e contorni vari, per respetar la tradizion.*  
*No manca el brindisi col spumante.*  
*In tanta alegria se scarta pachi e*  
*pacheti regalo, prima de 'ndar via.*  
Semo in vigilia  
*Xè quasi mezanote. Le strade xè*  
*piene de neve, de jazo, e a ogni nostro*  
*passo se ga sempre paura de sbrissar.*  
*In sta ceseta de montagna la Messa*  
*vien celebrada da un frate ermita*  
*e nel presepio tra el bue e l'asinel*  
*xè el bambin Gesu' su la paia*  
*Tra incenso e 'l sbriso tremolio de le fiamelle*  
*el coro e l'organo intona "Stile Nacht".*  
*E in questa magica atmosfera*  
*xè rivà el Santo nadal.*

**Il 14 dicembre 2014**

Alle ore 12.00 si svolgerà presso il  
ristorante

“LA MARINELLA”  
la tradizionale

**FESTA SOTTO L'ALBERO 2014**



Il convivio sarà allietato da musiche eseguite dal nostro socio Roberto Cerne

Prenotazioni entro il **5 dicembre 2014** presso la **segreteria** negli orari consueti e/o presso  
i referenti della **ginnastica**.

## 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**

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° 103 - DICEMBRE 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. Levic

Amministrazione e Redazione:  
**SWEET HEART - DOLCE CUORE**

Via M. D'Azeglio, 21/c  
34129 TRIESTE  
Tel. 040 7606490

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

Impaginazione e stampa:  
ART Group Srl  
via Malaspina, 1- Trieste

# PIANETA CUORE

ISTRUZIONI PER CONOSCERLO E MANTENERLO SANO

Continua dal numero precedente

## IL COLESTEROLO

Il colesterolo è un materiale grasso, somigliante alla cera, di cui il tuo organismo ha bisogno per ricostruire le cellule e viene trasportato dal sangue. In qualsiasi momento, una quantità di colesterolo, pari a circa un cucchiaino da tavola, circola nel sangue di un adulto medio di sesso maschile o femminile.

### Cos'è il colesterolo alto?

L'ipercolesterolemia (livelli elevati di colesterolo) è una delle malattie più comuni che colpisce le persone di qualsiasi età. Consiste in un livello di colesterolo nel sangue più elevato rispetto al normale. È regola generale che un livello di colesterolo superiore a 200 mg/dl aumenti il rischio di malattia cardiaca. L'ipercolesterolemia è diffusa quasi quanto l'ipertensione.

### Da dove proviene il colesterolo?

Il colesterolo entra nel nostro sangue in due modi: quello endogeno (cioè prodotto dal nostro stesso organismo) e quello esogeno o alimentare (cioè introdotto con il cibo). Sebbene una parte del colesterolo provenga dal cibo che si mangia, il tuo organismo produce da solo la maggior parte del colesterolo circolante. Una forma di colesterolo, chiamata colesterolo LDL (detto comunemente "colesterolo cattivo"), viene utilizzata per condurre i grassi (lipidi) al resto del corpo. Al contrario il colesterolo HDL (detto "colesterolo buono") è capace di trasportare i grassi dal resto del corpo al fegato, dove possono essere "consumati impedendo quindi che si accumulino nelle arterie. Quando il colesterolo è in eccesso, resta in circolo e si deposita nelle arterie, dove può causare problemi aumentando il rischio di aterosclerosi.

### Perché avere livelli elevati di colesterolo LDL è un fatto negativo?

Avere livelli elevati di colesterolo LDL nel sangue facilita la formazione di placche che si accumulano sulle pareti delle arterie. Come abbiamo visto in precedenza, se vi è un accumulo di placche in un'arteria del cuore, il cuore stesso viene privato dell'os-

sigeno, con la possibile conseguenza di un attacco cardiaco. Se questo si verifica in un vaso sanguigno del cervello, allora si avrà un "ictus". Entrambi i casi possono essere molto gravi.

### I trattamenti raccomandati

Il trattamento giusto può essere differente da persona a persona. Alcuni controllano la loro ipercolesterolemia semplicemente modificando la dieta e con l'esercizio fisico. Ma a volte non basta.

#### a) l'attività fisica

L'attività fisica regolare fa diminuire i livelli di colesterolo nel sangue. Inoltre, con l'esercizio, aumenta il livello del colesterolo "buono" (colesterolo HDL) che aiuta a rimuovere il colesterolo cattivo (LDL) dal sangue (ricorda che è il colesterolo LDL che può formare le placche sulle pareti delle arterie). - cerca di camminare il più possibile anziché guidare la macchina o usare i mezzi pubblici. Camminare è un buon esercizio fisico e può essere fatto in modo salutare quasi da chiunque; - usa le scale anziché l'ascensore o la scala mobile; - anche passare l'aspirapolvere, fare giardinaggio e altre attività domestiche aumenta il livello di attività fisica.

#### b) la dieta

I grassi si presentano in varie forme. I grassi saturi (fra cui il più importante è appunto il colesterolo) provengono da fonti animali, come la carne (soprattutto bovina e suina), il latte, il burro ed il formaggio, le uova ed anche da alcune piante tropicali, come gli olii della noce di cocco e delle palme e da alcuni crostacei e molluschi (cozze). Il consumo di grassi saturi può causare un accumulo di colesterolo LDL (cattivo) nel sangue. Per ridurre il livello di colesterolo è importante sapere quali cibi contengano grassi saturi e ridurre il consumo.

### Ridurre i grassi nella dieta aiuta in due modi:

- facilita il tuo corpo nel perdere peso
- riduce il tuo colesterolo.

Per fare questo si consiglia di:

- ridurre il consumo di carne e uova (mangiare carne non più di 2-3 volte a settimana e uova non più di 1-2 volte a settimana)

- preferire le carni bianche (pollame) a quelle rosse (bovini) o a quelle particolarmente grasse (pancetta, salumi).

- mangiare spesso frutta e verdura

- usare il latte scremato e preferire i formaggi più magri (ricotta di mucca, mozzarella, feta greca)

- consumare spesso il pesce (specialmente il pesce "azzurro"), almeno 2-3 volte a settimana, ma evitare i molluschi (come le cozze).

### "il pesce contiene dei grassi buoni detti «poli-insaturi» capaci di ridurre il colesterolo nel sangue"

E se mangi al ristorante: scegli cibi alla griglia o al forno, non fritti; evita antipasti a base di formaggi, chiedi sughi o intingoli a parte (serviti a lato del piatto).

### c) controllare il colesterolo con i farmaci

Per alcune persone con ipercolesterolemia, la dieta e l'esercizio fisico non sono sufficienti perché, come abbiamo già detto, una buona parte del colesterolo che circola nel nostro sangue è prodotta dal nostro stesso organismo. I farmaci che riducono il colesterolo funzionano in modi diversi e possono agire anche sul colesterolo endogeno, cioè quello prodotto da noi stessi. I farmaci per il colesterolo, come abbiamo già visto a proposito di quelli per la pressione, non curano il colesterolo nello stesso modo in cui un antibiotico guarisce un'infezione. Per molte persone essi rappresentano un elemento chiave per tenere il colesterolo sotto controllo e spesso vanno assunti per tutta la vita.

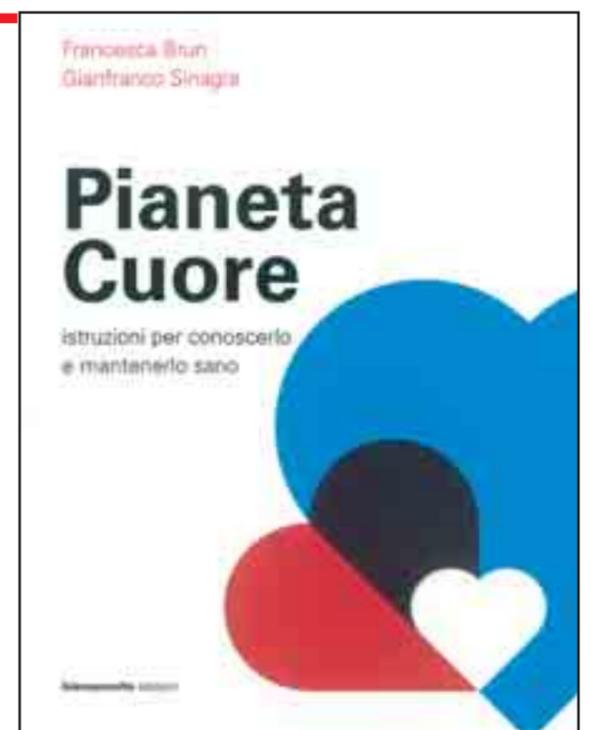
## IL DIABETE MELLITO

In Italia sono circa 2 milioni le persone che soffrono di diabete, in Europa superano i 33 milioni, in America 40 milioni. Il diabete è una patologia del metabolismo che è caratterizzata da un livello elevato di glucosio, ovvero di zuccheri, nel sangue. Il valore normale di glicemia a digiuno deve essere inferiore a 110 mg/dl. Il diabete di tipo 1 origina dalla distruzione delle cellule beta del pancreas, generalmente associata a perdita completa della secrezione di insulina (**tipo 1** o giovanile). Circa il 10% dei diabetici è affetto dal diabete tipo 1; il sistema immunitario attacca le cellule del pancreas che producono l'insulina. Mentre il diabete che si sviluppa negli adulti è il "diabete mellito non-insulino dipendente" o NIDDM, che rappresenta il diabete di tipo più comune (**tipo 2**).

Nel diabete non-insulino dipendente il pancreas produce insulina, ma l'organismo non è in grado di utilizzarla in modo efficace. L'insulina aiuta il glucosio presente nel sangue ad entrare nelle cellule dell'organismo, dove viene trasformato in una forma di energia che è necessaria alle cellule per svolgere le loro innumerevoli funzioni. Se l'insulina non lavora in modo efficace, il glucosio non è in grado di entrare nelle cellule in modo adeguato e perciò si verifica un accumulo di glucosio nel sangue. La conseguenza è che i tessuti e gli organi corporei non possono funzionare adeguatamente.

### Sintomi

Chiunque può ammalarsi di diabete, indipendentemente da età, sesso, stile di vita.



	CARATTERISTICHE	SINTOMI	TERAPIA
<b>TIPO 1</b>	<p>Caratterizzato dalla distruzione delle cellule beta del pancreas</p> <p>Porta a una insulino-deficienza assoluta</p> <p>Si manifesta soprattutto in età giovanile</p>	<p>Aumento Insulina della frequenze e della quantità di urine</p> <p>Sete eccessiva</p> <p>Calo di peso</p> <p>Fame eccessiva</p>	<p>insulina</p>
<b>TIPO 2</b>	<p>Caratterizzato dalla resistenza d alcuni organi all'azione dell'insulina e/o da una relativa mancanza di insulina</p> <p>Si manifesta soprattutto in età adulta e nelle persone sovrappeso</p>	<p>Stanchezza e spossatezza</p> <p>Disturbi della visione</p> <p>Formicolii a mani e piedi</p>	<p>Sulfaniluree: stimolano la produzione di insulina.</p> <p>Biguanidi: migliorano la sensibilità del tessuti all'insulina.</p> <p>Insulina</p>

[tabella 2] Sono descritte le caratteriste ed i sintomi tipici dei due tipi di diabete.

Se sei obeso o in sovrappeso, conduci una vita sedentaria ed hai in famiglia parenti di primo grado con diabete (familiarità), sei a rischio per l'insorgenza del diabete. I principali sintomi del diabete sono elencati nella tabella 2. [tabella 2]

### La terapia

L'obiettivo della terapia è quello di mantenere la concentrazione di glucosio nel sangue il più possibile vicino alla normalità. [tabella 3] Per molte persone con diabete del tipo 2, il glucosio può essere tenuto sotto controllo attraverso un regime dietetico, una riduzione del peso corporeo e un'attività fisica regolare. Tuttavia il tuo medico potrebbe chiederti di assumere dei farmaci, se il regime dietetico

e l'esercizio fisico non si dimostrassero sufficienti. In tal caso i farmaci sono gli ipoglicemizzanti orali e l'insulina. Alcune linee guida sono valide per quasi tutti coloro che vogliono seguire una dieta sana. Ridurre o eliminare i grassi e gli zuccheri raffinati (come ad esempio caramelle, torte e dolci) e mangiare una grande varietà di cibi, (frutta fresca, verdure, carne magra e pesce). Inoltre è una buona idea evitare il sovrappeso e ridurre al minimo le fluttuazioni di accrescimento/dimagrimento, poiché qualsiasi cambiamento di peso significativo avrà effetti sulla glicemia e può determinare una modifica del dosaggio della tua terapia antidiabetica (ipoglicemizzanti orali o insulina).

### Se prendi l'insulina

Se hai necessità di insulina per controllare il diabete, il tuo programma dietetico deve essere integrato alla tua routine quotidiana (insulina ed attività fisica) al fine di mantenere la glicemia ai valori normali. Raggiungere l'equilibrio perfetto richiede una pianificazione attenta e un automonitoraggio costante della glicemia (segui le raccomandazioni del tuo medico).

Eccoti alcuni suggerimenti che ti aiuteranno:

- consuma i pasti e gli spuntini ogni giorno alla stessa ora;
- mantieni il peso corporeo ideale;

- tieni i livelli di pressione arteriosa e colesterolo sotto controllo.

### Se prendi gli ipoglicemizzanti orali

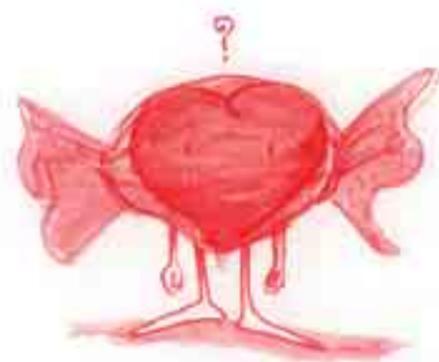
Se prendi gli ipoglicemizzanti orali per controllare la glicemia puoi raggiungere vari obiettivi di salute generale attraverso un'alimentazione sana. Tali obiettivi comprendono un buon controllo della glicemia, una normalizzazione della pressione sanguigna, una riduzione della iperlipidemia (colesterolo e trigliceridi elevati) ed un raggiungimento e mantenimento del peso corporeo ideale.

Eccoti alcuni suggerimenti utili:

- per perdere peso, anziché adottare diete ipocaloriche difficili da seguire, cerca di concentrarti su una riduzione della quantità totale di grassi e carboidrati nella tua dieta e su un aumento dell'attività fisica giornaliera.
- consuma pasti più ridotti, ma più frequenti, durante la giornata, piuttosto che tre pasti abbondanti.
- osserva regolarmente l'assunzione dei farmaci.

Il tuo medico ed il tuo dietologo ti aiuteranno con un programma dietetico adatto a te.

**“un'accurata selezione dei cibi dalle diverse categorie di alimenti ti aiuterà a controllare il glucosio ed i grassi nel sangue”**



**“ridurre o eliminare gli zuccheri raffinati. (ad esempio le caramelle!...)”**

	GLICEMIA A DIGIUNO	GLICEMIA A DIGIUNO	TEST DA CARICO DI GLUCOSIO
Diabete	> 126 mg/dl	> 200 mg/dl e qualche sintomo	Glicemia > 200 mg/dl 2 ore dopo il carico
Alterata omeostasi Glicemica	> 110 mg/dl e < 126 mg/dl		> 110 mg/dl e < 200 mg/dl 2 ore dopo il carico
Normale	< 110 mg/dl	< 140/mg/dl	< 140 mg/dl 2 ore dopo il carico

[tabella 3] Diagnosi: come puoi capire i risultati dei test sulla glicemia