



Ai sensi dell'art. 9 dello Statuto del Circolo Cardiopatici Sweet Heart - Dolce Cuore Onlus di Trieste viene convocata la

ASSEMBLEA ORDINARIA

che avrà luogo presso il **CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO** al Seminario di via Besenghi

Giovedì 23 aprile 2015
alle ore 16.30

Dona il tuo

5x1000

al Circolo Cardiopatici **SWEET HEART DOLCE CUORE**

Nella tua dichiarazione dei redditi metti la tua firma nel settore "Sostegno delle Organizzazioni Onlus" e indica il codice fiscale di

SWEET HEART DOLCE CUORE

80036120329

PIANETA CUORE

ISTRUZIONI PER CONOSCERLO E MANTENERLO SANO

Continua dal numero precedente

L'obesità ed il sovrappeso

L'obesità è una patologia complessa che deriva da interazioni con multipli fattori genetici ed ambientali. Il corpo assume 'calorie' quando mangiamo e le usa quando svolgiamo un'attività. Se introduciamo con l'alimentazione più calorie di quante ne vengano usate, l'eccesso viene immagazzinato, principalmente sotto forma di grassi, e ciò può portare ad un incremento graduale del peso. Maggiore è il peso corporeo, maggiore dovrà essere lo sforzo del cuore per portare il peso in eccesso. Per dimagrire devi ingerire meno calorie di quante ne consumi.

L'obesità viene 'misurata' in due modi: l'indice di massa corporea (BMI) e la circonferenza vita.

Calcolare il proprio grado di obesità

L'obesità viene valutata mediante l'indice di massa corporea (BMI, dall'inglese *Body Mass Index*). Tale indice è il risultato del rapporto tra il peso corporeo espresso in Kilo-

grammi e l'altezza, espressa in metri, ed elevata al quadrato.

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso in Kg}}{(\text{altezza in metri})^2}$$

valore da 18,5 a 25: normale,
da 25 a 30: sovrappeso,
maggiore di 30: obesità

La circonferenza vita

La misurazione della circonferenza vita (misurata con un metro a nastro all'altezza dell'ombelico) è un indicatore del tessuto adiposo viscerale, cioè della quantità di 'grasso' nel nostro organismo.

Consente una valutazione del rischio di complicanze metaboliche. [tabella 4]

L'obesità ed il grasso addominale aumentano gravemente i rischi per la salute. Il grado di accumulo di grasso addominale è correlato ad un aumentato rischio di patologie cardiovascolari (infarto miocardico, ictus) e di altre comorbidità:

[tabella 4] Rischio cardiovascolare in base alla circonferenza addominale nelle donne e negli uomini

DONNE	
circonferenza (cm)	rischio
minore di 80 cm	nessuno
da 80 a 88 cm	lievemente aumentato
maggiore di 88 cm	notevolmente aumentato
UOMINI	
circonferenza (cm)	rischio
minore di 94 cm	nessuno
da 94 a 101 cm	lievemente aumentato
maggiore di 101 cm	notevolmente aumentato

- diabete mellito
- ipertensione arteriosa
- ipercolesterolemia
- cancro mammario ed endometriale

- alterazioni ormonali
- iperuricemia e gotta
- patologie respiratorie
- calcoli alla cistifellea
- osteoartrosi

Le cause dell'obesità

Sono molti i fattori, sia legati al soggetto, sia esterni ad esso, che possono concorrere all'insorgere dell'obesità (stile di vita, predisposizione genetica, patologie e fattori psicologici). Ad esempio l'obesità infantile è molto spesso correlata all'obesità dell'adulto, soprattutto quando in famiglia vi siano persone in sovrappeso. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, l'obesità è causata da un disequilibrio tra le calorie in entrata ("quello che si mangia") e quelle in uscita ("quello che si consuma") che porta ad un incremento di peso corporeo.



“attenzione a cosa si mangia!,,

Una corretta alimentazione

Per controllare il peso occorre fare scelte giuste: assumere meno grassi, seguire una dieta varia con abbondanti verdura e frutta, 3 pasti al giorno più eventuali spuntini a basso contenuto di calorie e grassi.

Basta seguire poche semplici regole, facili da memorizzare, affinché diventino una "abitudine" e uno "stile di vita":

Le calorie permettono al corpo di sopravvivere fornendogli l'energia necessaria per le funzioni vitali. Esse sono contenute, in quantità variabili, in tutti i cibi. Alimentazione corretta significa non solo mantenere un equilibrio tra le calorie in entrata e quelle in uscita, ma anche introdurre nelle giuste proporzioni **grassi** (20-30%), **proteine** (10-20%) e **carboidrati** (50-70%).

Grassi

1 g di grassi = 9 Kcal.

I grassi svolgono funzioni indispensabili:

- trasporto delle vitamine liposolubili (A,D,E,K);
- ruolo determinante nei meccanismi di difesa dell'organismo;
- mantenimento della corretta temperatura corporea;
- produzione e deposito di ormoni come gli estrogeni;

Sono nocivi solo quando sono assunti in eccesso (non devono essere maggiori di 1/3 del totale).

Proteine

1 g di proteine = 4 Kcal.

Possono essere considerate come tanti mattoni che messi insieme formano la struttura del corpo umano:

- sono costituenti fondamentali per la sintesi di ormoni ed enzimi;

- sono essenziali per la formazione dei muscoli;
- sono presenti nella carne, nel pesce, nei legumi, nelle uova, nei latticini e, in minor quantità, nei cereali.

Carboidrati (amidi e zuccheri)

1 g di carboidrati = 4 Kcal.

Sono nutrienti di base dell'alimentazione in quanto dovrebbero costituire dal 50 al 70% dell'apporto calorico totale. Sono una fonte energetica di pronto consumo e si suddividono in carboidrati semplici (per es. zucchero) e carboidrati complessi (per es. patate e cereali). In caso di eccesso di calorie vengono convertiti in grassi.

La scelta giornaliera degli alimenti per una **sana ed equilibrata alimentazione:**

- limitare al minimo indispensabile condimenti e dolci (olio, grassi, zuccheri e alcool), alternare e moderare il consumo di secondi piatti (carne, pesce, uova, salumi e formaggi);
- verdure e frutta non devono mai mancare;
- pasta e pane in modica quantità.



Diario alimentare

Quando si inizia un programma per il controllo del peso uno strumento che può risultare di grande aiuto è il cosiddetto "diario alimentare":

Tenere un diario, infatti, facilita la partecipazione attiva e rende responsabili delle scelte alimentari.

Se lo compili quotidianamente ti consente di prendere coscienza del tuo stile di vita e di individuare le strategie più idonee a migliorare il tuo comportamento alimentare.

La compilazione del diario è molto semplice: giorno per giorno, subito dopo ogni assunzione di cibo o bevande e senza dimenticare nulla, annota quanto richiesto dal diario seguendo le istruzioni qui riportate:

- **ora:** segnate l'ora in cui avete assunto il cibo o la bevanda;
- **luogo:** specificate dove avete mangiato o bevuto; se siete in casa indicate in quale stanza, ed infine se siete soli o in compagnia;
- **cibo e bevande consumate:** indicate esattamente cosa avete mangiato o bevuto;
- **quantità:** segnalate le quantità utilizzando le misure a voi più note (bicchiere, piatto, tazza, porzione, etc.);
- **sensazioni e commenti:** questo è lo spazio riservato alle sensazioni provate quando vi avvicinate al cibo; annotate lo stato d'animo (depresso, arrabbiato, tranquillo, allegro), eventuali situazioni capaci di alterare il vostro comportamento alimentare e quant'altro ritenete possa essere utile;
- **attività fisica:** riportate il tipo di attività e per quanto tempo l'avete praticata.

[tabella 5] Consumo calorico per tipo di attività fisica (di una durata di 30 minuti)

attività fisica (30 minuti)	Kcal
leggere	10
guidare l'automobile	25
dormire	30
guardare la televisione	30
lavare i piatti	35
scrivere a macchina o al computer	40
lavorare seduti	45
stare in piedi	50
stirare	60
spolverare	75
riordinare l'ufficio	80
camminare per lo shopping	85
pedalare lentamente	90
spostare mobili	90
ballare (ritmi veloci)	100
pulire i pavimenti	110
lavare la macchina a mano	120
camminare in piano	140
rifare i letti	140
fare ginnastica	150
camminare in discesa	200
lavorare in giardino	240
giocare a tennis	250
salire le scale	260
pedalare velocemente	300
giocare a calcio	300
nuotare	300
correre	380
lavare le scale	400
camminare in salita	450

Francesca Brun
Gianfranco Sinagra

Pianeta Cuore

istruzioni per conoscerlo
e mantenerlo sano



biancavoita 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 conferenza del Dr. Maurizio FONDA

Castagnata Pian del Grisa novembre 2014



Un gruppo di ascoltatori



NATALE 2014 Festa sotto l'albero ristorante La Marinella



Nella magica atmosfera natalizia, ricamata da luminarie e addobbi variopinti, il 14 dicembre si svolge la "Festa sotto l'Albero 2014" presso il Ristorante "La Marinella" di Viale Miramare. Grazie all'instancabile e lodevole impegno degli organizzatori, tutto si realizza in modo ottimale: ambiente raffinato, menù gustoso e liete sorprese d'intrattenimento, nella cornice della più gioiosa amicizia. È un piacere per tutti ritrovarsi, scambiarsi gli auguri, raccontare i propri vissuti, volendo rinvigorire i sentimenti che l'incontro rinnova. Quanti ricordi, quante emozioni destano le canzoni degli "Anni 60" alternate a brani di musica classica, proposti magistralmente dal socio Roberto Cerne, mentre i ballerini più esperti si esibiscono in pista!



L'entusiasmo prorompe anche durante la tombola che vivacizza la festa con ricchi premi. Nell'omaggio finale il calendario 2015 è l'inno alla speranza, l'auspicio più eloquente di giorni migliori che la clessidra della vita potrà donarci.

F.R.



14 FEBBRAIO 2015 Camminata del Cuore Barcola

← con l'amico GIORGIO MAURO
(Presidente cuore amico Muggia)

e con il Dott. DI LENARDA →
e il sindaco COSOLINI





In ospedal (5.1.2004)

Ghe voleva anche questa
se nò
non saria vera Festa....
una visita in ospedal!
Te rivi e te giri
fin che 'tintivi el giusto posto
che xe il Pronto Socorso.

Là, i te guanta,
su una barela i te buta,
e via in corsia
scortato dala dona bafuta.

Xe tuto un teatrin
barele che va,
carozele svode che torna.
Xe la vecia sesolata
cò la testa rota
sbrisada in condoto,
xe il mato, postin,
co'l dedo infasà
perché un can lo ga morsigà,

La siora Lovisato,
la gà l'asma
per via del gato.

E mi son là che guardo.

Devo dir che xe grandi profesori
par de eser in fabrica
de panetoni.
Xe quella che te discarta,
una altra in tel ninziol
te involtiza,

la terza co'l ago te sbusa,
ecote pronto per la visita
col dottor Malusa.
E avanti col teatrin
riva anche el dottor Vincenzo, tarantin,
che però el parla solo triestin.
A tuti ghe spiego che mal respiro
che i batiti xe asai sfasai,
lori i me guarda oltra i ociai
e la sentenza xè:
"Valori normali per un infartuà"

A' sto punto torno a casa rincuorà,
ma ancora con un dubbio
"Per 'cosa son andà?"
La Bice medicina no ga studià
ma naso lo gà,
anch'ela disi la sua sentenza
"Te gà tropo magnà!"
A' sto punto me vien in tela mente
la storia simile de mio papà.
Stesi sintomi, stesa presion,
ma quella volta el dottor Donade
gaveva dito:
"Score.. ingropade"

Ogi, xe la Befana, e vado in gita
con quei de Monfalcon
chisà se poderò inforcar
qualcosa col piron?
Concludendo la vita xe bela
E viva l'A. e po' bon.

F.D.

Si avvicina la primavera,
le scampagnate portano alla raccolta
dei Bruscardoli (asparagi selvatici)

"EL COGO CONSILIA":

*Frittata di asparagi, come
dire, frittata di primavera.*

**Componenti: 4 uova, 4 cucchiari di latte,
50 grammi di burro, asparagi a piacere.**

Gettare le parti tenere degli asparagi in acqua bollente e cuocerle per un istante, soffriggerle poi nel burro su fuoco lento, senza che coloriscano e lasciarle raffreddare.

Battere per qualche istante uova, latte e pepe - sale e versare il tutto sugli asparagi rosolati.

Friggere su fuoco forte, finché l'orlo della frittata si staccherà dalla padella; sollevarla allora un pochino tutta intorno e sbandare la padella per far scorrere il liquido, in giro, sotto la frittata; di lì a un po' ripetere questa operazione; quando la superficie della frittata sarà quasi consolidata, rovesciarla su piatto caldo e servirla in fretta. Buon appetito.

D.B.



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 XXXVII N° 104 - MARZO 2015

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
Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Impaginazione e stampa:
STELLA Arti Grafiche
via Caboto 20 - Trieste