

Venerdì 2 ottobre 2015 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

MEGLIO PREVENIRE CHE CURARE

ATTIVITÀ FISICA: CONVIENE PRATICARLA

Fosca Scaramuzza - AF Cardiologia Riabilitazione del Cardiopatico - Ospedale Maggiore Trieste

Quanto sia importante per la salute delle persone la pratica regolare di una attività fisica è una cosa comunemente risaputa. La stessa OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) lo ha ribadito nel 2010 pubblicando un documento in cui venivano descritti e raccomandati tre livelli, distinti per età, di intensità e frequenza di esercizio fisico. (Global recommendations on physical activity for health – 2010).

Purtroppo tali raccomandazioni risultano ancor oggi del tutto disattese con costi economici e sociali molto elevati. Secondo un recente studio (febbraio 2015) realizzato da CEBR (Centre of Economics and Business Research) risulta che la sedentarietà costa nella sola Europa oltre ottanta milioni di euro di oneri sanitari e soprattutto circa un mezzo milione di morti evitabili all'anno. Gli italiani, tra tutti i cittadini europei risultano fra i più pigri, secondi solo agli inglesi. Tutto questo perché l'inattività fisica, fatto storico e confermato da innumerevoli studi clinici, rappresenta uno dei fattori rischio più temibili per l'insorgenza di patologie cerebro-vascolari, del diabete, del tumore del colon e della mammella.

La pratica regolare dell'esercizio fisico costituisce un autentico toccasana per molteplici motivi:

- Previene e riduce l'ipertensione arteriosa
- Controlla l'eccesso di sovrappeso corporeo
- Riduce significativamente l'insorgenza di infarto del miocardio e morte improvvisa

- Contiene i livelli di zuccheri nel sangue prevenendo e controllando la malattia diabetica
- Diminuisce, associata ad un regime alimentare equilibrato, il livello dei grassi nel sangue
- Favorisce il metabolismo delle ossa, prevenendo e riducendo l'osteoporosi
- Mantiene efficiente l'apparato muscolo-tendineo, garantendo una buona tolleranza agli sforzi fisici, efficaci reazioni di equilibrio e coordinazione e quindi prevenendo le cadute nell'anziano
- Libera endorfine migliorando l'equilibrio psico-fisico

Ma quali sono le motivazioni che vengono addotte per giustificare la scarsa attività fisica svolta? Indagando sugli stili di vita dell'utenza che affluisce dopo un evento coronarico acuto, all'Area Funzionale di Cardiologia – Riabilitazione del Cardiopatico dell'Ospedale Maggiore di Trieste, emerge come l'attività fisica sia negletta sostanzialmente per tre motivi:

- Mancanza di tempo per impegni di lavoro, familiari, sociali
- Presenza di patologie concomitanti, in genere di tipo ortopedico (artrosi agli arti inferiori e al rachide) che impedirebbero un regolare esercizio fisico
- Età avanzata associata ad una diminuzione globale di contatti sociali

Per quanto alcune di queste motivazioni siano reali e comprensibili, tuttavia per ottenere i per

benefici di una sana attività fisica, non è sempre necessario un oneroso impegno di tempo e fatica in palestra. Può essere sufficiente un cambiamento nello stile di vita, attraverso dei piccoli accorgimenti nella vita quotidiana capaci di portare grandi e soprattutto duraturi risultati in termini di salute.

Ad esempio:

- Usare l'ascensore solo in salita, oppure scendere uno o due piani prima
- Scendere dall'autobus una fermata prima
- Limitare l'uso dell'automobile e posteggiarla più lontano
- Fare una passeggiata quotidiana a passo sostenuto (due chilometri e mezzo in andata e ritorno)
- Andare a ballare
- Prendersi cura dell'orto e del giardino
- Fare escursioni a piedi in campagna e collina
- Prendersi un cane e accompagnarlo quotidianamente per l'espletazione delle sue necessità fisiologiche

Questi espedienti per mantenersi attivi sono alla portata di tutti, indipendentemente dagli oneri professionali, familiari, sociali ed economici. È necessario, però, essere consapevoli dei danni dell'inattività fisica ed essere fermi nella volontà di contrastarli.

ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE PSICOLOGICO: COME LA SALUTE LEGA CORPO E MENTE

Mara Abatello – Psicologa Psicoterapeuta - AF Cardiologia Riabilitazione del Cardiopatico – Ospedale Maggiore Trieste

Se appartiene ormai all'epoca moderna la consapevolezza scientifica che l'attività fisica regolarmente praticata favorisca la migliore salute e funzionalità del corpo, meno conosciuta è l'evidenza di quanto essa incida in modo significativo anche sulla qualità della vita, sullo stato di salute psicologica e sul benessere globale della persona non solo a livello fisico ma anche a livello mentale.

L'ansia e lo stress d'altronde altro non sono che risposte psicofisiologiche in cui sono coinvolti mente e corpo. Se dunque la condizione del corpo migliora, migliora anche la condizione psicologica.

Uno dei meccanismi in azione (in realtà sono molti e complessi i modi in cui mente e corpo agiscono e si influenzano vicendevolmente) è l'aumento nella concentrazione di **endorfine** rilasciate dopo l'attività fisica: esse sono sostanze chimiche presenti nel nostro cervello che funzionano come dei calmanti naturali e che producono sensazioni di piacere, oltre ad avere un'azione facilitante sul sonno, riducendo così lo stress.

Un recente studio condotto da ricercatori di Regno Unito e Canada e pubblicato su *Jama Psychiatry*, che ha coinvolto circa 11mila persone per la durata di 50 anni, ha evidenziato come le persone che nella maggior parte della loro vita siano state più attive fisicamente, abbiano sviluppato con meno probabilità sintomi depressivi e ansiosi nell'età adulta. I risultati dello studio sono particolarmente interessanti perché evidenziano una relazione di tipo bidirezionale e circolare tra attività fisica e benessere psicologico: più attività è associata a minori sintomi depressivi, e allo stesso tempo maggiori sintomi depressivi sono associati a minore attività fisi-

ca, mettendo in luce come la mancanza di benessere psicologico incida negativamente sullo stato di salute in generale, aumentando la sedentarietà e più in generale portando le persone ad assumere stili di vita nocivi alla propria salute fisica. [1]

Se guardiamo in particolare alla popolazione con disturbi cardiovascolari, l'esercizio fisico è ormai indicato da tutte le linee guida internazionali come fattore protettivo di malattia. [2] Ma anche il legame tra benessere psicologico e attività fisica risulta essere ancora maggiormente evidente in questa classe di pazienti. Il vissuto di malattia associato all'essere 'un cardiopatico' è spesso seguito da sintomi e vissuti depressivi, ansiosi e di paura, che limitano ancor più l'attività e il movimento, in un circolo vizioso che a lungo termine incide negativamente sia sulla salute fisica che su quella mentale.

Studi condotti su pazienti cardiopatici post-infarto e su pazienti sottoposti ad intervento di bypass hanno in più modi dimostrato come il praticare un'attività fisica costante dopo questi eventi cardiovascolari incida non solo abbassandone il rischio futuro, ma agendo in maniera positiva sulla qualità della vita e in generale sullo stato di salute, anche a livello mentale. [3] Questo risulta essere vero anche per i pazienti affetti da scompenso cronico (ad esempio con una FE <40%): un esercizio fisico controllato e adatto alla condizione cardiologica promuove e migliora non solo la funzionalità fisica, ma anche la qualità della vita diminuendo le limitazioni date dal vissuto psicologico associato alla malattia, in particolare aumenta l'energia mentale, la salute mentale per-

cepita, il senso di autoefficacia e la funzionalità sociale. [4]

In conclusione possiamo dunque dire che il movimento incide positivamente sui fattori che determinano stress, ansia, depressione, allentando tensioni o riducendo stati di astenia che incidono negativamente sulla visione della vita, e questo in tutte le persone.

Nei cardiopatici in particolare l'attività fisica oltre che avere un impatto positivo sul controllo della patologia cardiovascolare, incide positivamente sulla qualità della vita, e sui vissuti psicologici associati alla condizione di malattia.

Se svolto in compagnia, il movimento diventa poi fattore di socializzazione, divertimento e svago, elemento fondamentale che rende l'esercizio stesso meno faticoso e fonte di ulteriore piacere.

[1] Pinto Pereira SM, Geoffroy MC, Power C. Depressive symptoms and physical activity during 3 decades in adult life: bidirectional associations in a prospective cohort study. *JAMA Psychiatry*. 2014 Dec 1;71(12):1373-80

[2] Linee Guida Nazionali su Cardiologia riabilitativa e prevenzione secondaria delle malattie cardiovascolari, 2005.

[3] Firouzabadi MG, Sherafat A, Vafaenasab M. Effect of physical activity on the life quality of coronary artery bypass graft patients. *J Med Life*. 2014 Jun 15;7(2):260-3

[4] Ghanbari-Firoozabadi M, Rahimianfar AA, Reza Vafaii Nasab M, Namayandeh SM, Emami M, Boostani F, Sherafat A, Barzegar K. A study of the effect of cardiac rehabilitation on heart failure patients' life quality. *J Med Life*. 2014 Mar 15;7(1):51-4.

SWEET HEART DOLCE CUORE TRIESTE ONLUS GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Di Lagana Saul – Graniero Morena

La ginnastica di mantenimento, la sua organizzazione e diffusione tra la popolazione colpita da problematiche cardiovascolari è la mission principale di Sweet Heart Dolce Cuore Trieste Onlus. Come attività essa nasce 35 anni fa per iniziativa del team di cardiologi e di un gruppo di pazienti dell'epoca.

I primi proposero di creare un'associazione di volontariato e di attivare un corso per i pazienti che, dimessi dalla riabilitazione, venivano inviati a casa. L'obiettivo era mantenere queste persone attive, facendo svolgere dell'attività fisica.

I corsi per i primi anni vennero tenuti dai volontari del gruppo. Successivamente la conduzione fu affidata a un docente di educazione fisica in pensione, il prof. Cappello. Si passava da un approccio volontaristico ad uno professionale.

Le attività erano comunque seguite ed approvate dal team della riabilitazione cardiologica del Dott. Gori.

Attualmente i corsi sono tenuti da due insegnanti di ed. fisica che seguono circa 250 persone, suddivise in cinque corsi tri-settimanali, quattro al mattino e uno al pomeriggio.

Le attività sono finalizzate al raggiungimento dei principali obiettivi prefissati: il mantenimento e l'incremento del tono muscolare migliora-

mento della resistenza aerobica e della resistenza cardiorespiratoria.

Vengono curati, inoltre, altri aspetti altrettanto importanti, quali quello psicologico ed emotivo. Partendo dal presupposto, ormai assodato da numerosi studi, che l'organismo non va considerato un insieme di organi e apparati, bensì un "unicum" dove le singole componenti interagiscono e interferiscono una con l'altra. Quindi anche la psiche.

Accogliere il nuovo arrivato, cercando di integrarlo nel gruppo, è considerata una finalità altrettanto importante che l'attività stessa: favorire la socializzazione, la fiducia in se stessi e il conseguente ritorno all'autonomia sono pertanto obiettivi da raggiungere. L'insegnante all'inizio segue costantemente la persona fino a che questa raggiunge l'indipendenza; cosa che avviene generalmente in poche sedute.

Nei limiti delle proprie competenze l'insegnante cerca anche di "personalizzare" l'approccio agli esercizi da parte dei singoli: patologie osteoarticolari, il diabete, difetti al rachide o altro sono casi non rari in questi gruppi. E vengono trattati con l'attenzione che meritano, sempre ricordando il principio "Primum non nocere".

Le lezioni si susseguono alternando esercizi per:

- Il controllo tonico dell'equilibrio e della postura
 - La mobilità articolare e l'elasticità articolare
 - La coordinazione dinamica generale e intersegmentaria
 - La coordinazione oculo-manuale
 - Percezione spazio-temporale
 - La memoria motoria.
- Si utilizzano piccoli attrezzi quali:
- Bastoni
 - Palle di varie dimensioni
 - Elastici
 - Piccoli manubri da ½ e 1 kg
 - Cavagliere da 500 e 750 grammi
 - Tappetini per gli esercizi a terra.

Le lezioni hanno una durata di 60' circa e sono, come già accennato, trisettimanali; ogni corso si svolge dal 1 ottobre al 31 maggio. Nel mese di giugno l'attività si sposta all'aperto dove è proposto il fitwalking (passo di marcia adattato alle capacità dei componenti il gruppo, con ritmo variabile, lento/veloce).

ATTIVITÀ FISICA CONSIGLIATA DOPO IL CICLO DI RIABILITAZIONE

CAMMINO

La marcia è lo sport per eccellenza, non richiede nessun tipo di attrezzatura e può essere praticato in qualsiasi momento; può cominciare semplicemente col rinunciare a prendere la macchina per brevi percorsi oppure, se prende l'autobus, a scendere dalla fermata prima di quella stabilita.

Cammini ogni giorno su di un percorso di circa 5 km (2,5 km all'andata e altrettanti al ritorno) con una andatura da passeggiata.

GINNASTICA A CORPO LIBERO

Segua il programma di esercizi che le è stato consegnato

CYCLETTE

Rispetti la progressione dello sforzo

- 5 minuti senza carico
- 20 minuti con carico
- 5 minuti senza carico

ESCURSIONISMO

Ogni escursionista dovrebbe sapere che:

- La "gita" deve essere programmata graduando la lunghezza del percorso
 - Non è consigliabile affrontare ascensioni senza prima aver percorso un tratto di cammino in piano
 - Non è consigliabile portare uno zaino che pesi più di 5 kg
 - È opportuno invece rifocillarsi con alimenti energetici, ma leggeri
- L'altitudine, fino a 2.500 m. non costituisce generalmente un problema

CORSA

Per ottenere gli effetti benefici che questa attività può procurare è indispensabile che venga praticata in modo continuativo, ricordando di:

- Evitare i periodi di freddo o di caldo intenso
- Vestirsi in modo adeguato
- Rispettare il riposo nel momento della digestione

TENNIS

Questo sport, per l'andamento irregolare, per i suoi movimenti bruschi e per la competitività che comporta, non è consigliabile

SCI DI FONDO

Questo sport ha un ottimo effetto sull'apparato cardiorespiratorio; non bisogna però dimenticare di:

- Evitare di praticarlo nei periodi di freddo intenso
- Vestirsi in modo adeguato (la temperatura corporea deve mantenersi pressoché costante)
- Rispettare il riposo nel momento della digestione, tenendo comunque presente di non eccedere con un pasto troppo "pesante"

SCI DI DISCESA

Questa disciplina non apporta particolari benefici alla circolazione e alla respirazione. Può essere comunque consigliato nel caso in cui apporti una soggettiva sensazione di benessere. In tal caso è opportuno attenersi alle regole descritte per lo sci di fondo

CALCIO

Vietato perché comporta sforzi intensi e brusco stress emotivo. Particolarmente pericolose e quindi da evitare le classiche partite "scapoliamogliati"!!!

NUOTO

Questo sport ha un ottimo effetto sull'apparato cardiorespiratorio; non bisogna però dimenticare di:

- Evitare l'immersione con temperatura dell'acqua inferiore a 22°C
- Non essere mai soli
- Mantenere una respirazione regolare evitando i momenti di apnea
- Rispettare il riposo nel momento della digestione, tenendo comunque presente di non eccedere con un pasto troppo "pesante"
- In mare evitare correnti d'acqua fredde e contrarie
- Non effettuare nel modo più assoluto i tuffi

PESCA SPORTIVA

Attività permessa; ricordarsi solo di:

- Non essere mai soli
- Preservarsi dall'umidità
- Evitare posizioni statiche per lungo tempo

IMMERSIONE SUBACQUEA

Assolutamente Vietata!!!

INCONTRO CON IL

DOTT. ANDREA DILENARDA

DIRETTORE DEL CENTRO CARDIOVASCOLARE

**MARTEDI 17 NOVEMBRE 2015
ALLE ORE 17.30**

**PRESSO CSV CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO
VIA BESENGHI-SEMINARIO VESCOVILE**



28 MAGGIO 2015

FESTA DI FINE CORSO

**L'incontro avviene presso
la "Trattoria Ai Tre Merli" di Viale Miramare
in una giornata soleggiata
ma alquanto fredda per il vento
che increspa il mare, mentre le onde s'infrangono
contro il muro di cinta del giardino che ci ospita.**

**Il piacere di rivederci e stare insieme, rinnova
i sentimenti di affettuosa amicizia.**

**Prevalgono gli auguri per le vacanze estive
all'insegna del benessere fisico
e morale e i pensieri più cari per i soci assenti
al lieto ritrovo;
un altro ricordo da custodire!**

F.R.



Stiamo preparando

le nostre tradizionali feste:

ottobrata 2015

con "scarpinata"

il **15 ottobre** presso il ristorante "Ai Pini".

Prenotazioni entro il **12 ottobre 2015** presso la segreteria e/o referenti dei corsi di ginnastica.

castagnata 2015

con "scarpinata"

il **12 novembre** presso il ristorante "Pian del Grisa".

Prenotazioni entro il **9 novembre 2015** presso la segreteria e/o referenti dei corsi di ginnastica.

festa sotto l'albero 2015

stiamo mettendo a punto luogo e data

IL DONO DI UN SORRISO

*Che cos'è un sorriso?
Un raggio di sole fra le nuvole,
Un bagliore di luce nelle tenebre,
Un rigagnolo d'acqua limpida nel deserto.*

Nel teatro del mondo, fra gli scenari dell'umanità, un sorriso asciuga ogni lacrima, spegne l'angoscia e la fatica, cancella ogni conflitto ideologico.

Quanti sentimenti, quante emozioni esplodono da un sorriso!

La mamma esulta di gioia per il primo sorriso del suo bambino.

L'atleta sorride soddisfatto per la vittoria conseguita.

La conquista di una meta ambita non esula da un sorriso.

E c'è anche chi "nasconde il suo dolor sotto un sorriso"

Meglio di tante parole un sorriso può infondere coraggio, aprire il cuore alla speranza, destare fiducia, suscitare entusiasmo, lenire sofferenze fisiche e morali.

Se poi a un sorriso si abbina uno sguardo d'intesa, una stretta di mano o una carezza, si schiudono le porte dell'amicizia, all'insegna del rispetto, della comprensione e dell'aiuto reciproci.

Così senza limiti di spazio, tempo, distinzione di razza, livello sociale e principi di vita.

Charlie Chaplin sosteneva che "Un giorno senza un sorriso è un giorno perso", infatti un sorriso non costa nulla, ma arricchisce l'anima e la mente di chi lo dona e di chi lo riceve, sempre sotto il magico arcobaleno della pace e dell'amore fraterno.

F.R.

Comunicazioni

informazioni dettagliate presso la segreteria

Teatro dialettale

Abbonamenti 31^a stagione "L'Armonia" prenotazioni entro il **5 ottobre 2015**

Barcolana

Partecipazione al progetto "Nati per Muoversi" (2 posti) entro il **30 settembre**

Tornei di Burraco e Briscola e Tressette

In fase di definizione (novembre)

Mercatino dell'usato e dell'antiquariato

Domenica 20 dicembre: contiamo sul sostegno e collaborazione da parte dei soci e simpatizzanti

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

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

SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO IL CIRCOLO

Dona il tuo

5x1000

Codice Fiscale

80036120329

ELARGIZIONI

presso

tutte le agenzie
UNICREDIT
BANCA

i'Informatore

ANNO XXXVII N° 105 - SETTEMBRE 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