



*Buone
Feste*



La nostra felicità verrà dal bene che faremo, dalla gioia che diffonderemo, dal sorriso che faremo fiorire, dalle lacrime che avremo asciugato.

Pierpaolo Gori un medico, un amico, un uomo buono e tanto di più . . .

Avevo terminato una ascesa verso la Croda Rossa, tornato in albergo sentii una strana stretta al petto, conclusa la vacanza volli fare un elettrocardiogramma ed interessare un cardiologo amico il dottor Fonda che, predisposta una terapia, ritenne necessario chiedere un appuntamento con il dott. Gori per una prova da sforzo, non fu in quel momento che conobbi Pierpaolo Gori. L'infarto sopraggiunse prima - era il 1995 vent'anni fa.

Ma, con la riabilitazione successiva ebbi anch'io, come tanti, la fortuna di conoscere una persona splendida amante del suo lavoro, disponibile in ogni occasione, pronto ad assisterti nei piccoli problemi post ospedalizzazione come a suggerire ai famigliari i più appropriati metodi di sostegno psicologico per riportare il paziente nella forma migliore per una più ottimistica aspettativa di vita.

La storia: Correva l'anno 1973. A Bratislava si svolgeva un convegno medico relativo alla cardiologia. Durante questo congresso veniva prospettato un trattamento per i malati di cuore, sia durante la degenza che durante il periodo successivo, che veniva a rivoluzionare tutti i sistemi precedentemente applicati. Infatti, normalmente i soggetti cardiopatici, gli infartuati, erano sottoposti a periodi molto lunghi di immobilità assoluta, veniva loro proibita qualsiasi attività fisica e lavorativa; conseguentemente questi trattamenti, oltre a comportare delle lunghe degenze ed ancor più lunghe convalescenze, causavano uno stato di prostrazione fisica e psicologica del povero paziente, che, ritenendosi ammalato in servizio permanente, si vedeva escluso dal mondo, rele-



gato in un limbo al di fuori di una vita comune. Questo nuovo metodo invece veniva ad applicare un semplice ragionamento: il cuore è un muscolo, vitale, importante ma, pur sempre un muscolo, seppur più complesso degli altri. Pertanto, come si applicava una riabilitazione motoria a soggetti che avevano subito traumi fisiologici così si poteva applicare, su soggetti che avevano subito traumi di natura cardiologica, una riabilitazione motoria sussidiaria alle normali cure di carattere medico.

A questo convegno di Bratislava partecipavano due cardiologi triestini (Camerini e Scardi) ed una fisio-terapeuta, prima assistente del reparto di riabilitazione motoria della Maddalena. Ri-

tornati a Trieste, ottennero che due fisioterapisti venissero aggregati alla neo-costituita divisione cardiologica dell'Ospedale Maggiore, dando così inizio alla prima fase di riabilitazione, quella ospedaliera.

Successivamente, nel 1974, un giovane medico che si specializzava in cardiologia, veniva particolarmente incaricato di seguire e studiare questo sistema di riabilitazione nella prima fase; e successivamente di preparare quella che sarà la seconda fase di riabilitazione. Quel giovane cardiologo era il dott. Gori, responsabile ufficiale della riabilitazione cardiologica dell'Ospedale Maggiore. Nell'agosto del 1975, presso l'Ospedale della Maddalena, si iniziava l'applicazione della seconda fase della riabilitazione cardiologica, frutto di una unione partecipativa di terapie di tipo fisioterapico. Infatti, controlli costanti di ECG da sforzo si alternavano con esercizi ginnici riabilitativi.

Pierpaolo Gori continuò la sua attività nella Sanità Pubblica fino al pensionamento poi fu chiamato da una struttura privata convenzionata a reggere il Servizio di Cardiologia.

La continuità riabilitativa demandata a dei volontari fuori dall'ambiente ospedaliero fu una sua intuizione ed appoggiò e seguì costantemente come Socio Fondatore di Sweet Heart e poi come Presidente del Comitato Tecnico ogni nostro momento dalla nascita ad ogni attività importante come il progetto di Riabilitazione Psicologica, alle varie conferenze fino ad intervenire, presso

il Sindaco, con una sua dettagliata relazione per farci ottenere l'uso delle palestre comunali.

Riporto:

RELAZIONE SULL'ATTIVITA' DEL CIRCOLO CARDIOPATICI SWEET HEART - DOLCE CUORE.

Il Circolo di Cardiopatici Sweet Heart-Dolce Cuore opera come Associazione di Volontariato nella nostra Città dal 1978, a supporto esterno del nostro Centro di Riabilitazione del Cardiopatico.

Le principali attività ... (omissis) ... pur essendo destinato ai soci, viene letto anche dai familiari, informandoli appunto su alcuni argomenti di prevenzione.

Trieste 7/7/16

dott. Pierpaolo Gori

Per me e per tutti i Soci non averlo più con noi è e deve essere come la dipartita di un grande amico vorrei dire "di un familiare" tuttavia vorrei ricordarlo non con la tristezza ma, con uno degli ultimi nostri incontri conviviali ristretti.

Avevamo il piacere, attorno a Natale, di incontrarci, per una cena, tra i pochi rimasti soci

fondatori ed il gruppetto che nel 1999 aveva rimesso in piedi l'Associazione che era in un periodo difficile ... ci siamo ritrovati in un ristorante di un Circolo tutti con particolare gioia ed affetto ... il posto riservato per Gori era rimasto vuoto... mancava a tutti ... lo chiamai sul cellulare ... sono ancora qua ... un amico aveva bisogno di me ma arrivo ... "laseme qualcosa" arrivò e si buttò su una "zuppa di cozze" riempiendo il piatto di pezzi di pane ... domanda corale ... a pranzo oggi ... *si due pomi* .. lo vogliamo ricordare così impegnato, felice ed ottimo commensale.

Ciao Pierpaolo apprezzatissimo cardiologo ti abbiamo voluto bene e te ne vorremmo sempre:

Tullio Stricca

Sentirsi bene con l'esercizio fisico

I farmaci che assumiamo da un lato fanno certamente bene, se indicati per la nostra malattia, dall'altro qualche piccolo effetto negativo lo possono provocare. Non c'è dubbio che i farmaci prescritti dal medico vanno assunti con attenzione e puntualità. Ma nessun farmaco è in grado di sostituire gli effetti benefici dell'attività fisica aerobica.

È noto che se una persona adulta di 50-60 anni non fuma, fa attività fisica tutti i giorni, consuma frutta e verdura quotidianamente, si concede un bicchiere di vino al giorno, può ridurre di oltre il 50% il suo rischio di rimanere vittima di un infarto o di ammalarsi di diabete o di cancro, ma soprattutto vivrà mediamente 3-5 anni in più in buona salute. Purtroppo la sedentarietà è molto diffusa nel nostro paese ed almeno 1/3 delle persone adulte non fa nessuna attività fisica. Trieste si muove un po' di più ma non ancora abbastanza.

La sedentarietà rappresenta uno dei più importanti fattori predittivi di mortalità nella popolazione generale apparentemente sana. L'eliminazione di un fattore di rischio come la sedentarietà può portare ad una riduzione delle malattie cardiovascolari del 15-39%, di ictus del 33%, del cancro del colon del 18% e delle fratture secondarie ad osteoporosi del 18%.

L'aspettativa di vita della popolazione mondiale non ha fatto altro che aumentare progressivamente nei secoli fino ad oggi.

Ogni anno che passa l'aspettativa di vita della popolazione nel nostro paese aumenta di 2-3 mesi in media. Gli epidemiologi per sono certi che questo non continuerà ancora a lungo. Infatti per la prima volta fra qualche decina d'anni assisteremo ad una inversione di tendenza. La durata della vita comincerà a ridursi per colpa del continuo aumento di persone obese. E la sedentarietà, insieme alla cattiva alimentazione, è la causa principale del progressivo aumento delle persone obese.

Sedentarietà ed obesità saranno il "fattore di rischio principale del terzo millennio" non solo nei paesi occidentali ma anche in quelli in via di sviluppo.

L'esercizio controllato fa bene per molti motivi e non solo perché, come detto, previene l'obesità. Fare attività fisica leggera o moderata aiuta a controllare i fattori di rischio cardiovascolare e metabolico e previene lo sviluppo e la progressione delle patologie croniche invalidanti.

Ma soprattutto l'esercizio costante contrasta gli effetti negativi dell'invecchiamento e favorisce il generale benessere psicofisico.

Ma cosa significa fare attività fisica aerobica leggera o moderata? Significa camminare, correre, andare in bicicletta, fare ginnastica ad una intensità che ci permetta di non superare circa il



70-75% della frequenza massima cardiaca teorica (calcolabile facilmente sottraendo l'età del soggetto a 220). Per fare un esempio la frequenza cardiaca massima teorica in una persona, maschio o femmina, di 60 anni è 160 battiti per minuto (220 - età). In generale è consigliabile che questa persona, quando fa esercizio, non superi la frequenza di 110-120 battiti per minuto, corrispondente al 70-75% di 160 battiti per minuto.

È per questo che il Centro Cardiovascolare sostiene e plaude le Associazioni di Volontariato e tra queste in primis lo Sweet Heart - Dolce Cuore per la meritoria attività che da tanti anni porta avanti con tanto impegno e seguito da parte dei pazienti l'attività di promozione dell'attività fisica.

Con Sweet Heart - Dolce Cuore abbiamo condiviso di proseguire insieme anche nel 2016 e promuovere l'incontro tra operatori e pazienti ed il muoversi insieme nelle bellezze della nostra città e del nostro ambiente. Ripartiremo insieme in febbraio con la tradizionale camminata "per il Tuo cuore" e poi continueremo settimanalmente per tutta la primavera camminando insieme nella bellezza della nostra settimana.

Buone Feste, un sincero ed affettuoso augurio di un 2016 in salute e in movimento.

Andrea Di Lenarda



12 novembre 2015

Castagnata al "Pian del Grisa"



Trieste si sveglia avvolta da una fitta nebbia che rende l'aria umida e fredda, ma già in periferia il grigiore si dissolve e il Carso ci accoglie con un omaggio dell'estate di San Martino: cielo limpido, sole splendente e aria mite; l'ideale per una lieta passeggiata fra i sentieri carsici, accarezzati dalla vegetazione ancora rigogliosa.

Verso le ore 13.30, la sala, riscaldata dallo scoppiettante caminetto, ci accoglie.

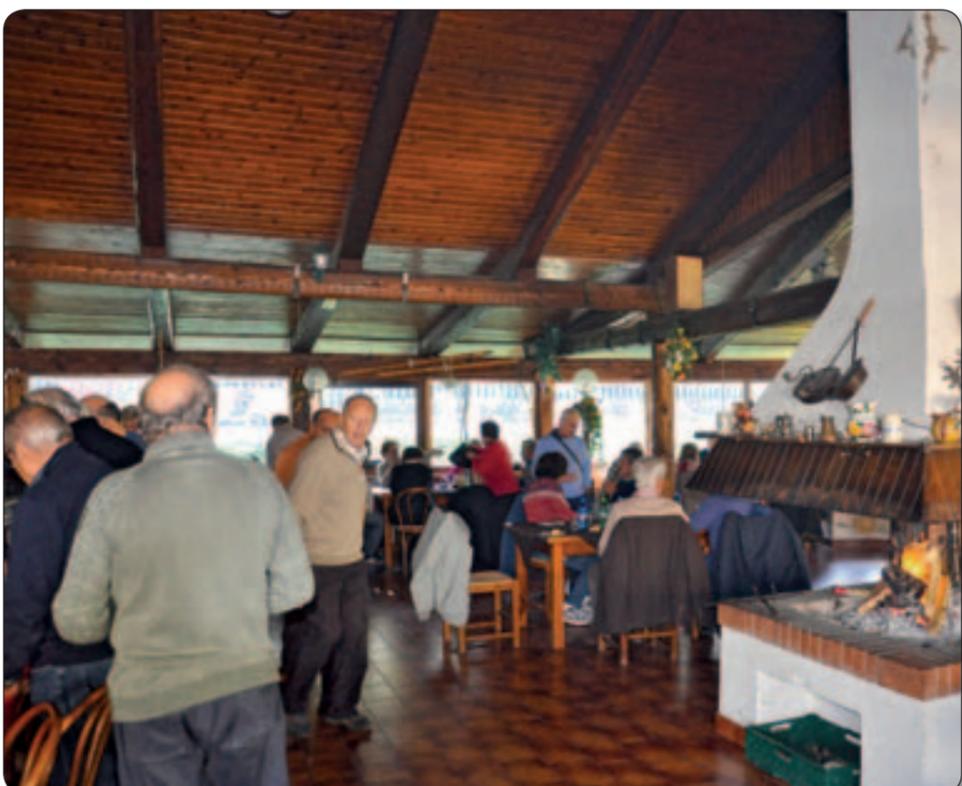
È doverosa una breve sosta per la "lotteria", egregiamente allestita da Dino.

Poi, lieti di ritrovarci, si chiacchiera, si mangia, si beve e qualcuno tenta di ballare al suono della fisarmonica che propone canzoni della nostra passata giovinezza.

Più tardi ecco le caldarroste profumate, innaffiate dal vino novello. È il timbro autunnale che non possiamo tralasciare.

Anche oggi abbiamo vissuto una piacevole giornata, grazie all'entusiasmo e all'impegno dei bravissimi organizzatori, per i quali, a nome di tutti, esprimo immensa riconoscenza.

Francesca





DOMENICA
20 DICEMBRE 2015

Il Circolo Cardiopatici
Sweet Heart
Dolce Cuore Onlus

partecipa al

MERCATINO DELL'USATO

(sotto il palazzo comunale e davanti il palazzo Costanzi)

Per la buona riuscita
della manifestazione
invitiamo i soci e simpatizzanti

a donare oggetti
(casalinghi o altro)

La consegna si può effettuare in
occasione della Festa sotto l'Albero o
presso la sede nell'orario di segreteria
o ai corsi di ginnastica
Come di consueto il ricavato
delle vendite

**SARÀ DEVOLUTO
IN BENEFICIENZA**

La nostra associazione
Sweetheart - Dolcecuore onlus

ha aderito al progetto

"PER UN CUORE SEMPRE GIOVANE"

curato dall' Associazione
di Volontariato Trieste Solidale Onlus
con il supporto della Croce Rossa
Italiana - Comitato Provinciale di
Trieste APS Onlus.

La finalità del progetto mira a
divulgare nella cittadinanza la
"cultura del primo soccorso"
in situazioni di emergenza, far
conoscere le semplici manovre di
rianimazione cardio-polmonare ed
incrementare quanto più possibile
l'installazione di defibrillatori,
formando attraverso corsi degli
operatori non sanitari che si
rivolgeranno al 118 per l'assistenza
successiva al loro intervento.

Per finalizzare l'iniziativa le due
associazioni hanno promosso una
lotteria a cui i soci della nostra
Associazione hanno, come sempre
quando si tratta di progetti socio
sanitari, aderito con entusiasmo
apportando un rilevante contributo.

PROVE EMATICHE

Dal prossimo mese di **gennaio 2016**,
in collaborazione con la Croce Rossa
Italiana, le prove ematiche verranno
effettuate due volte al mese (il 1° ed il
3° giovedì del mese).

Al fine di migliorare la qualità del ser-
vizio è necessario fissare alcune regole
a cui tutti sono pregati di attenersi.

Sarà necessario **prenotare telefoni-
camente** (lunedì e giovedì dalle 9.30
alle 11.30 - tel 040 7606490).

Verranno richieste le generalità ed il
numero telefonico.

Verrà subito fissato il giorno e l'ora del-
la prova evitando così le lunghe attese.

In caso di impedimento si prega di av-
visare tempestivamente la segreteria.

Verranno effettuate le analisi del **cole-
sterolo** e della **glicemia**; solo su spe-
cifica richiesta motivata verrà effettua-
to anche l'esame dei **trigliceridi**.

**GLI ESAMI SONO
GRATUITI**
anche per i non soci

APPUNTAMENTI FISSI

Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.30 - 9.30 - 10.30 - 11.30 - 17.00). *Martedì* (ore 11.30 - 12.30)

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 e terzi 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**

l'Informatore

ANNO XXXVII N° 106 - DICEMBRE 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. Levco

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