

## Lunedì 1 ottobre 2018 riprendono i corsi di ginnastica

**ATTENZIONE  
I CORSI INIZIANO  
ALLE ORE 08.45**

**Lunedì - Mercoledì  
Venerdì**

**1° corso**  
dalle 8.45 alle 9.45

**2° corso**  
dalle 9.45 alle 10.45

**3° corso**  
alle 10.45 alle 11.45

**4° corso**  
dalle 11.45 alle 12.45

**5° corso**  
dalle 17.00 alle 18.00



**1° corso**



**2° corso**



**3° corso**



**4° corso**



**5° corso**

## RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE A TRIESTE: PROTOCOLLI, ATTIVITÀ ED ESITI

**Sara Doimo MD<sup>1</sup>, Patrizia Maras MD FESC<sup>1</sup>,  
Gianfranco Sinagra MD, FESC<sup>1</sup>.**

*<sup>1</sup>Dipartimento Cardiovascolare e Scuola di Specializzazione in Malattie Apparato Cardiovascolare, Azienda Sanitaria Universitaria Integrata, Università di Trieste.*

### Introduzione

La Riabilitazione Cardiologica (RC), è un intervento multidisciplinare, che ha lo scopo di pro-

muovere la salute dei pazienti affetti da cardiopatia ischemica mediante una personalizzazione della terapia cardioprotettiva, attività fisica, counseling nutrizionale e psicologico.

L'importanza di riferire questi pazienti a un percorso di RC dopo un infarto miocardico STEMI (ST-elevation myocardial infarction) o NSTEMI (non-ST-elevation myocardial infarction), CABG o PCI, è sottolineato sia nelle linee guida europee che americane e specifiche misure di performance ne indicano i criteri di qualità<sup>10</sup>. Non-

stante le solide evidenze in termini di benefici ed efficacia della RC, questo servizio è largamente sottoutilizzato.

Lo scopo dello studio è descrivere il modello di RC ambulatoriale del Dipartimento Cardiovascolare di Trieste, analizzando il profilo clinico della popolazione avviata a RC, l'aderenza alla terapia e gli outcome cardiovascolari.

Sono state analizzate le caratteristiche clinico-strumentali e di outcome di pazienti consecutivamente riferiti alla Struttura di Riabilitazione del Cardiopatico dal 1 gennaio 2009 al 31 dicembre 2015, dimessi dal nostro Dipartimento Cardiovascolare dopo una sindrome coronarica acuta (STEMI, NSTEMI), by-pass coronarico e angioplastica elettiva.

In accordo con le linee guida, i pazienti iniziano il programma di riabilitazione precocemente dopo la dimissione, in particolare entro due settimane per STEMI e CABG/CABGV e quattro settimane per NSTEMI e PCI.

Nella struttura riabilitativa cardiologica ambulatoriale sono stati formulati differenti protocolli di RC che hanno come punto di partenza la diagnosi di arruolamento nella RC, il profilo di rischio e le fragilità:

1. Pazienti arruolati per NSTEMI o PCI elettiva ricevono valutazioni clinico-strumentali fino al raggiungimento dei target di prevenzione secondaria mediante visite programmate in cui personalizzare ed ottimizzare la terapia, test funzionali al cicloergometro ed ecocardiogramma, quando presente disfunzione ventricolare sinistra. I pazienti STEMI e CABG/CABGV oltre alle periodiche valutazioni clinico-strumentali effettuano anche un percorso di attività fisica in palestra sotto la supervisione del fisioterapista e dell'infermiere dedicato, sempre con stretto monitoraggio telemetrico. L'attività fisica, strutturata in 3 livelli di intensità di esercizio (basso a 50 Watt, medio ed alto carico di 75 e 100 Watt rispettivamente) consiste in una fase su cyclette di circa 4-5 settimane per 10 sedute di 45 minuti, due volte a settimana e di una seconda fase di esercizio fisico a corpo libero e con attrezzi psicomotori in palestra per altre 4-6 settimane, tre volte a settimana per un totale di 12 sedute da 45 minuti.

2. I pazienti considerati "fragili" per età (> 80 anni), comorbidità e severità della malattia coronarica, beneficiano di un programma strettamente personalizzato di controlli cardiologici e di attività fisica. Tali pazienti svolgeranno solo attività ginnica in palestra a bassa intensità di carico (50 Watt) due volte a settimana per un totale di 12 sedute. L'attività in palestra permette di eseguire esercizi che rispondono alle specifiche esigenze del malato.

Tutti i pazienti beneficiano di un counseling con il nutrizionista per strutturare un regime alimentare personalizzato e con lo psicologo.

Al termine della RC, mediante un sistema di segnalazione computerizzata, i pazienti vengono riferiti alla cardiologia del territorio, dove verranno sottoposti a visita cardiologica dopo circa 12 mesi.

L'età media dei pazienti, per il 72% di sesso maschile, era di  $70 \pm 11$  anni, e maggiore di 75 anni nel 35% dei casi. I fattori di rischio erano ben rappresentati all'interno della popolazione in cui il 76% era iperteso, il 61% dislipidemico e il 19% diabetico, mentre il 27% era ancora un fumatore attivo. Le caratteristiche principali dei pazienti all'arruolamento, sono descritte nella tabella 1.

**A 12 mesi dal termine della riabilitazione**, l'1% dei pazienti ha avuto un nuovo ricovero per scompenso cardiaco, SCA o rivascolarizzazione coronarica.

Tra i 3088 pazienti, ad un follow-up medio di  $4,4 \pm 2$  anni, la mortalità totale è stata dell'11%. Il 3% dei decessi è avvenuto per cause cardiovascolari, 0,7% dei quali si è verificato entro i primi 12 mesi (tabella 2). La mortalità cardiovascolare ha interessato significativamente gli anziani (età  $\geq 75$  anni) (6% vs 2%,  $p < 0.01$ ), le donne (4% vs 3%,  $p = 0.038$ ), i diabetici (5% vs 3%,  $p = 0.004$ ) e i pazienti con FE < 40% (8% vs 3%,  $p < 0.01$ ) (tabella 3). Nonostante non vi fosse differenza significativa in termini di mortalità tra i 4 gruppi di arruolamento, il gruppo NSTEMI è quello che ha dimostrato un outcome più sfavorevole (NSTEMI vs STEMI, 5% vs 3%,  $p = 0,051$ ; NSTEMI vs PCI, 5% vs 3%,  $p = 0,026$ ; NSTEMI vs CABG/CABGV 5% vs 2%,  $p = 0,001$ ) (figura 1).

**In conclusione**, nella nostra casistica, la RC si conferma un importante intervento multidisciplinare per il raggiungimento della stabilità clinica

e il recupero funzionale al fine anche di garantire il miglioramento della qualità della vita. L'efficacia dell'intervento di RC è sottolineata dal buon controllo dei fattori di rischio cardiovascolare con un'alta percentuale di pazienti che ha raggiunto il target previsto e dall'esiguità degli eventi cardiovascolari durante il follow-up.

Gli anziani, le donne, i diabetici e i pazienti con disfunzione ventricolare sinistra, si confermano categorie ad alto rischio di eventi e di mortalità,

pertanto meritevoli di trattamenti di prevenzione secondaria mirati e intensivi. L'esistenza di un protocollo rigoroso, caratterizzato da presa in carico precoce e conduzione del percorso misurando il raggiungimento della stabilità clinica e dei target stabiliti dalle linee guida, ha permesso l'istituzione di un registro osservazionale che si è dimostrato uno strumento di analisi utile per il monitoraggio ed il miglioramento della qualità delle cure.

**Tabella 1. Dati al basale**

<b>Baseline</b>	<b>Popolazione totale (3088 pz)</b>	<b>STEMI 30%; (911)</b>	<b>NSTEMI 23%; (705)</b>	<b>PCI 19%; (577)</b>	<b>CABG/CABGV 29%; (895)</b>
<b>Età (anni) ± DS</b>	70± 11	68 ± 12	71 ± 12	69 ± 10	71 ± 9
<b>Età &gt; 75 anni %; (n)</b>	35%; (1069)	30%; (277)	43%; (300)	32%; (184)	12%; (108)
<b>Femmine %; (n)</b>	28%; (870)	30%; (275)	38%; (269)	25%; (144)	20%; (182)
<b>Diabete %; (n)</b>	19%; (602)	14%; (130)	20%; (144)	19%; (107)	28%; (251)
<b>Iperensione %; (n)</b>	76%; (2347)	72%; (656)	76%; (539)	78%; (450)	78%; (702)
<b>Dislipidemia %; n</b>	61% (1896)	59% (534)	63% (442)	65% (377)	61% (542)
<b>Fumo %; (n)</b>	27%; (837)	34%; (311)	24%; (172)	24%; (136)	24%; (218)
<b>IRC %; (n)</b>	16%; (491)	13%; (123)	19%; (131)	14%; (80)	17%; (157)
<b>BPCO %; (n)</b>	10%; (316)	8%; (70)	11%; (75)	9%; (51)	13%; (120)

Legenda: STEMI: ST-elevation myocardial infarction;  
 NSTEMI: non- ST-elevation myocardial infarction;  
 PCI: angioplastica percutanea;  
 CABG/CABGV: by-pass coronarico con o senza chirurgia valvolare;  
 IRC: insufficienza renale cronica (Creatinina > 1,2 mg/dl);  
 BPCO: broncopatia cronica ostruttiva.

### SALUTO

Oggi tutto il mondo è in festa .  
Più ridente brilla il sole.  
Io so perché c'è qualcosa in me  
che mi fa cantare ...  
Amiche care, amici cari, ci salutiamo,  
andremo sui monti, oppure al mare o in città,  
ma noi ci ricorderemo,  
anche se lontano staremo  
e più felici saremo, quando ci rivedremo.  
Buone vacanze auguro a tutti con ardore.  
Evviva l'amicizia che unisce i nostri cuori!

**F. Rutigliano**

### “ EL DESTIN ”

Riflesioni de un, che ga avù qualche problema 29 luglio 1994

I disi che co' un nassi  
el gà el destin segnà.  
Mi no ghe credo tanto,  
però un dubio gò.  
Nesun se imagina,  
quando una matina, co'l se gà alzà,  
che quel giorno xe rivà.  
Drio el canton xe la baba nera,  
col muso schizo e la falza in man.  
Zac! E la te taja el fil.  
Quel che co' te son nato,  
tu' mama e tu' papà  
te gaveva dà.  
E cusì xe stado anca per mì.  
Solo che te son stà fortunà,  
perché la schiza el colpo gà falà.  
Me piassi pensar,  
che l'amor de qualchedun,  
gà fato sì,  
che el fil se gà indurì.  
Co' son rivà in ospedal,  
jero tanto incocalì  
che al dottor gò dito:  
“No me frega un figo rinsechì”.  
Per i cavei i me gà zucà fora,  
eco che qua son  
un poco rompibale, un poco brontolon.  
Scuseme un tanto,  
ma la morale xe,  
che forsi un poco el destin  
se se lo fà soli.  
L'unica roba bona  
de tuta 'sta storia xe:  
la voia de callipar me xe pasà.

fonte: **F. Del Ben**

### Fine Corsi - Il quadro di Flavio va a ...

...una brava ragazza neo-laureata. AUGURONI CORINA



### Che ve ne pare?

Ciao amici miei. Visto che, con lo scorso numero abbiamo trascurato tutte le attività intraprese dalla nostra associazione e ci siamo dedicati esclusivamente a cercare di celebrare in modo decoroso e rispettoso la storia dei nostri primi 40 anni di vita dalla fondazione ad oggi, è necessario tornare sui nostri passi e ricordare nella parte che segue, quanto e con non poca fatica il consiglio direttivo, con “in primis” il Presidente Domenico Bonifacio, abbia fatto per far “vivere” i soci anche fuori dai luoghi istituzionali e dalle palestre. Si è ben soffermato sull'argomento il nostro “Dino” al pranzo di fine corsi, proprio per dar risalto al fatto che, oltre che a mantenere il fisico in buona salute attraverso l'attività di mantenimento in palestra, è necessario e non meno importante il mantenimento dello spirito di noi cardiopatici incentivando attività di socializzazione e di svago. Ciò detto, avrei bisogno di in vostro parere: per andare verso un minimo di cambiamento, ho pensato di cogliere un suggerimento del nostro grafico che mi ha consigliato di modificare il formato del nostro giornale, riducendolo da A3 in A4. Ho accettato il suggerimento e voglio fare una prova in via sperimentale proprio in questo numero. Aspetto però un vostro parere su gradimento della modifica mediante E-mail all'indirizzo **webmaster@dolcecuoretrieste.it**, modifica che renderò definitiva solo se piacerà alla maggioranza di tutti quelli che vorranno dare la loro impressione nel merito. Ciao

**Stellio Capato**

# Le iniziative Sweet Heart da Natale a giugno

## "FESTA SOTTO L'ALBERO" - Domenica 10 dicembre 2017



**Savoy Restaurant - Hotel Excelsior Palace**

Una splendida location per la tradizionale "Festa sotto l'albero", che si ripete ormai da 39 anni sempre in un clima allegro e spensierato e, grazie a Roby, con buona musica accompagnata dal canto intonato dei presenti



## "MARIA TERESA D'ASBURGO E TRIESTE" 26-27 gennaio e 6 febbraio 2018



**Magazzino delle Idee - Corso Cavour, 2**

Un grandissimo successo e grande interesse ha riscosso la visita museale che, inserita nel contesto del 300° della nascita di Maria Teresa d'Asburgo, abbiamo dovuto ripetere per ben tre volte.



## Serata Proiezione Diapositive "AMORE PER L'ISTRIA" - Giovedì 8 febbraio 2018



**Presso la S.V.B.G., Viale Miramare 32**

Serata con Livio Viezzoli, un appassionato della fotografia e dei viaggi intorno al mondo, fatti sia per mestiere sia per il gusto di viaggiare, che ci fa vedere le bellezze di 4 città dell'Istria.



## "10.000 PASSI DI BENESSERE" - Venerdì 16 febbraio 2018



**Presso la S.V.B.G., Viale Miramare 32**

Il prof. Andrea Di Lenarda del Centro Cardiovascolare incontra la cittadinanza per parlare di prevenzione cardiovascolare assieme a istituzioni e ad associazioni sportive e di volontariato che promuovono uno stile di vita attivo.



## "LA CAMMINATA DEL CUORE" - Sabato 17 febbraio 2018



**Partenza da Barcola, Piazzale 11 Settembre**

Ritrovo ore 10.00, per dare il via alle 10.30 alla "Cammina Per il Tuo Cuore 2018" in co-organizzazione con il Comune di Trieste con la partecipazione delle Società sportive e di volontariato, tra cui la nostra non manca mai.



## "I GRANDI TRANSATLANTICI" - Martedì 20 marzo 2018



**Presso la S.V.B.G., Viale Miramare 32**

Ancora un'altra volta con Livio Viezzoli, che propone una serata di proiezione di diapositive che riguarda la storia dei grandi transatlantici della marina mercantile italiana ed estera.



## "INCONTRO CON IL CORO MELARA" - Martedì 27 febbraio 2018



**Presso l'Unione Istriani, Via Silvio Pellico 2**

Ritrovo alle ore 17.30 in Sala Chersi per incontrare ancora una volta il coro dell'Associazione Melara, sapientemente diretto dal Maestro Riccardo Cossi, che sceglie di eseguire canzoni classiche, canzoni triestine e noti brani di operetta.



# Le iniziative Sweet Heart da Natale a giugno

## IL "MERCATINO DELL'USATO" - Domenica 15 aprile 2018



### Davanti il Palazzo Costanzi

Anche domenica 15 aprile, Sweet Heart – Dolce Cuore non vuol far mancare la sua presenza al Mercatino dell'Usato. Presenti a partire dalle ore 9.30, finiamo alle 15.00 causa meteo.

### IL MERCATINO DELL'USATO



15 APRILE 2018

## Celebrazione del "40° dalla Fondazione" - Martedì 17 aprile 2018



### Presso MIB, Largo Caduti di Nasiriya, 1

Alla ricorrenza che abbiamo celebrato al Palazzo Ferdinando, abbiamo dedicato l'intero numero precedente, pertanto lo vediamo a volo d'uccello. È stata comunque una giornata indimenticabile



## Serata Proiezione Diapositive "Giù e su per la Dalmazia" - Giovedì 19 aprile 2018



### Presso la S.V.B.G., Viale Miramare 32

Le diapositive prese nel corso di una crociera in barca a vela fatta fino a Ragusa e del viaggio di ritorno fatto in macchina. Bellissimi momenti dall'amico Marino Peras che ha viaggiato piacevolmente insieme alla famiglia.



## Noi con Trieste in Movimento per "Miramar Family" - Domenica 6 maggio 2018



### Partenza ore 10.00 dal castello di Miramare

Grande partecipazione di "Trieste in Movimento" di cui Sweet Heart fa parte. Anche quest'anno risultiamo essere il gruppo più numeroso tra quelli che prendono parte alla "ex Bavisela.



## Gita Sociale a Maniago e Valvasone - Martedì 12 maggio 2018

12 maggio 2018; si viaggia in pullman turistico, si scherza e si canta al suono della chitarra magistralmente suonata da Stellio. Si raggiunge Maniago allo sbocco in pianura della Val Cellina. È la "capitale dei coltelli" famosa già nel Medioevo. La visita al locale museo dimostra l'e-

voluzione produttiva: dalle numerose botteghe domestiche a conduzione familiare, dove si lavorava solo manualmente, ai modernissimi stabilimenti attuali, in cui si applica il laser a leghe metalliche più selezionate per ogni arnese da taglio, di sicuro effetto tecnico ed estetico.



Il ristorante "Stella" a Sedrano di S. Quirino ci ospita per il pranzo con menù gustoso e raffinato. Nel pomeriggio si arriva a Valvasone sulla destra del Tagliamento, meraviglioso nel suo aspetto medievale. Meta obbligata è il Duomo del Santissimo Corpo di Cristo, semplice e austero prima, neogotico dopo la ristrutturazione del 1889. Fu costruito nella seconda metà del 1400 per custodire la "sacra tovaglia", corporale oggetto di miracolo avvenuto a Gruaro nel 1294. Di notevole interesse risulta il suono armonico e cristallino dell'organo cinquecentesco di fattura veneziana, unico esistente al mondo ancora funzionante.



Nel centro storico del borgo antico si nota la struttura urbanistica medievale con calli, piazze e portici di antiche dimore abbellite da preziosi decori.

L'omonima piazza abbraccia il castello dei Conti di Valvasone, risalente alla seconda metà del 1200, ma sottoposto a parecchie modifiche nel corso dei secoli.

All'interno si ammirano affreschi gotici, raffiguranti aspetti della vita di corte e curiose scene di animali.



Nel prezioso teatrino settecentesco il "Gruppo Danze Antiche Corte Gaudia" fa rivivere lo sfarzo delle feste rinascimentali con musiche, danze ed eleganti costumi d'epoca.

La sosta presso il centro turistico per la degustazione di birre e biscotti prodotti secondo la tradizione del territorio, conclude la piacevole gita, molto ben riuscita, grazie all'eccezionale impegno organizzativo dell'amico Furio.

F.R.

## "Assemblea Ordinaria dei Soci 2018" - Martedì 15 maggio 2018



### Ai Centro Servizi Volontariato di Via Besenghi 16

Ai sensi dell'art.9 dello Statuto del Circolo Cardiopatici Sweet Heart – Dolce Cuore, viene convocata alle ore 16,30 l'assemblea ordinaria dei soci per l'approvazione del bilancio, che viene votato all'unanimità.



## "Pranzo di fine corsi 2018" - Martedì 29 maggio 2018



### Fattoria carsica – "Agriturismo Bajta" Località Sales 108 - 34010 Sgonico (TS)

Passeggiata sul Carso e incontro conviviale di fine anno 2017/2018. Ricca lotteria con in premio per il primo estratto un quadro dipinto ed offerto dal nostro socio Flavio Giachelli.



## Andrea Di Lenarda e "La prevenzione..." e "Il 40°" - Martedì 5 giugno 2018



### Presso la S.V.B.G., Viale Miramare 32

- 1) Il prof. Andrea Di Lenarda illustra i grandi vantaggi dati da: **"La prevenzione è la via obbligata per un lungo futuro in salute"**
- 2) La serata prosegue con la cena conviviale e la rivisitazione della celebrazione del 40° di fondazione con la proiezione di audiovisivi dell'evento svoltosi al Ferdinando il 17/04/2018.



# PROSSIME INIZIATIVE

Per informazioni dettagliate rivolgersi presso la segreteria  
Per quelle in tempo reale consultare la pagina web [www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)

## Tornei di Burraco e Briscola e Tressette

Venerdì 14 settembre 2018, ritrovo alle ore 12.30 al Ristorante "Hostaria ai Pini" di Campo Sacro

## Barcolana 50

partecipazione al progetto "Nati per muoversi" - 14/10

## Ottobrata 2018

con "scarpinata" sul Carso triestino - 18/10

## Castagnata 2018

con "scarpinata" sul Carso triestino - 13/11

## Festa sotto l'albero 2018

"Hotel Excelsior Palace" di Trieste - 9/12 con ritrovo alle 12.45 Pranzo conviviale alle ore 13.00 al "Savoy Restaurant"

## Teatro dialettale

Abbonamenti ai gruppi teatrali "L'Armonia" e "La Barcaccia"

## Soggiorno alle Terme

In programmazione

Le altre iniziative, in fase di allestimento, saranno pubblicate a breve sul nostro sito



Sweet Heart con Nati per muoversi



Scarpinata sul Carso e Ottobrata



Scarpinata sul Carso e Castagnata



Festa Sotto l'Albero 2018

## APPUNTAMENTI FISSI

**Corsi di ginnastica** da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.45 - 9.45 - 10.45 - 11.45 - 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 il 1° e il 3° giovedì del mese dalle ore 8.00 alle ore 10.00, previa prenotazione

**Martedinsieme** ogni martedì passeggiata a Barcola o 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

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 XL N° 114 - SETTEMBRE 2018  
Pubblicazione periodica del Circolo  
**SWEET HEART - DOLCE CUORE**

Direttore responsabile:  
**Stellio Capato**

Hanno collaborato:  
M. Adriani, G. Alessi, A. Alfieri, D. Bonifacio,  
R. Cerne, G. Cerqueni, F. Del Ben, L. Giampedrone,  
D. Gobbo, G. Pignatelli, F. Rutigliano

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

Via M. D'Azeglio, 21/c

34129 TRIESTE

Tel. 040 7606490

[www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)

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

Stampa:

RICCI Graf - via dell'Eremo, 46 - Trieste