

Edizione + Mercoledì 2 ottobre 2019 riprendono i corsi di ginnastica



ATTIVITÀ MOTORIA:
Lunedì, mercoledì e venerdì
 1° corso: dalle 8.45 alle 9.45
 2° corso: dalle 9.45 alle 10.45
 3° corso: dalle 10.45 alle 11.45
 4° corso: dalle 11.45 alle 12.45
 5° corso: dalle 17.00 alle 18.00

PIANETA CUORE

ISTRUZIONI PER CONOSCERLO E MANTENERLO SANO

L'alimentazione e l'attività fisica

La corretta alimentazione

Sei cardiopatico? Devi seguire un'alimentazione che consideri i fattori di rischio delle cardiopatie. In generale si consiglia di:

- Mantenere un peso desiderabile;
- Svolgere una regolare attività fisica (aerobica, di moderata intensità, ma quotidiana);
- Ridurre gli alimenti che contengono grassi saturi, grassi totali e colesterolo (burro, carni e pesci grassi);
- Usare come condimento principe olio extravergine di oliva a crudo, a fine cottura;
- Controllare gli zuccheri semplici (dolci, gelati, cioccolato), ma anche frutta e latticini in eccesso, il sale, le bevande alcoliche e la caffeina;
- Avere una dieta più varia possibile, seguendo la stagionalità.

Ogni attività che il nostro organismo svolge, costituisce un lavoro per il cuore. Anche la digestione rappresenta un lavoro, pertanto si consiglia di:

- Frazionare gli alimenti nell'arco della giornata (ad esempio 5 pasti) ed evitare pasti troppo abbondanti;
- Masticare accuratamente e lentamente per facilitare la digestione;

- Preferire alimenti confezionati in modo semplice;
- Sono controindicati fritti ed intingoli;
- Utilizzare cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura a vapore;
- Abolire condimenti di origine animale (burro, lardo, strutto, panna ...);
- Condire ed insaporire i cibi con erbe aromatiche (rosmarino, salvia, basilico, origano, prezzemolo, aglio) limone, aceto, sugo di pomodoro al naturale;
- Escludere dolci e i prodotti da forno contenenti uova, burro o grassi per pasticceria (olio di palma o di cocco). Preferire dolci di preparazione casalinga;
- Consumare liberamente bevande quali: acqua naturale, camomilla, orzo, tisane naturali e tè leggero;

"preferite cibi di origine vegetale privi di colesterolo e molto poveri di grassi saturi"



Preferire i cibi di **origine vegetale** (pane, pasta, frutta, oli, legumi) privi di colesterolo e molto poveri di grassi saturi.

I cibi di **origine animale** (carne, latticini, uova, burro, strutto, etc.) contengono grassi saturi. Limitare la carne a non più di 2-3 volte la settimana dando preferenza a poltame, coniglio, tacchino, tagli magri di manzo e cavallo.

Il **pesce** (sogliola, trota, rombo, razza, coda di rospo, merluzzo e pesce azzurro) è un alimento da privilegiare tra i prodotti di origine animale per il contenuto in acidi grassi polinsaturi essenziali per l'organismo. Utilizzare il pesce 3-4 volte la settimana. Sono controindicati: crostacei, anguilla e salmone. Se non sei sovrappeso, **pane, pasta** e **riso** anche integrali, si possono utilizzare abbastanza liberamente, controllando con attenzione i condimenti e mantenendo sempre il peso desiderabile.

Limita il **formaggio** a non più di 1-2 volte la settimana dando la preferenza a formaggi freschi tipo ricotta di mucca e mozzarella. Non esistono formaggi magri, ma solo formaggi con un quantitativo di grassi ridotto rispetto agli altri. Il latte e lo yogurt, preferibilmente magri, sono consigliati 1 volta al giorno per l'apporto di calcio. Se consumi latte scegli quello scremato o parzialmente scremato i quali mantengono comunque il contenuto di calcio.

I **legumi** (fagioli, piselli, soia, lenticchie, etc) rappresentano una fonte proteica e sono privi di grassi saturi e colesterolo, possono sostituire un secondo.

I **salumi** sono sconsigliati per il contenuto di sale, grassi saturi e colesterolo. Il prosciutto cotto o crudo magri sgrassati e la bresaola sono permessi solo saltuariamente.

Le **uova** vanno limitate e le frattaglie (cervello, fegato e rene) vanno evitate perché particolarmente ricche di colesterolo.

La **verdura** (fresca o surgelata) garantisce un importante apporto di fibre ed ha un potere saziante, quindi va consumata almeno due volte al giorno.

La **frutta** può costituire la merenda a metà mattina e pomeriggio. Sono consigliati 2-3 frutti di stagione al di evitando la frutta secca e oleosa.

Se non sussistono problemi di ritenzione di liquidi (se non hai scompenso cardiaco), bevi mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Oltre alle bevande ricorda che ci sono liquidi anche nelle minestre, nella verdura e nella frutta.

Il corretto esercizio fisico nel paziente cardiopatico

La ginnastica aerobica costringe il cuore a pompare in modo più efficace ed inoltre:

- **Riduce la pressione arteriosa**
- **Brucia calorie e favorisce la perdita di peso**
- **Aumenta il colesterolo buono**
- **Riduce lo stress**

Non esiste un livello di attività fisica necessario perché si possa ottenere qualche beneficio in termini di salute: per individui fisicamente non allenati è sufficiente svolgere 30-45 minuti al giorno di moderata attività fisica o due brevi passeggiate di 15-20 minuti l'una, almeno 5 giorni la settimana.

Quando si svolge una qualsiasi attività fisica la frequenza cardiaca aumenta ed è quindi utile:

- Utilizzare la forza fisica per svolgere le diverse mansioni domestiche (pulire la casa, lavare i piatti e fare il bucato);
- Salire e scendere le scale a piedi;
- Spostarsi preferibilmente a piedi o in bicicletta;
- Scendere dall'autobus alcune fermate prima della meta;
- Passeggiare con il cane;

Il segreto di un buon programma aerobico:

- Praticare attività aerobica almeno 5 volte la settimana;
- Abbigliarsi correttamente rispetto all'attività fisica praticata;
- Impostare un allenamento di almeno 30-45 minuti;
- Raggiungere gradatamente la frequenza cardiaca ottimale;
- Osservare a fine allenamento un periodo di defaticamento;
- Reintegrare l'acqua e i minerali persi con la sudorazione.

Esempi di programmi di allenamento:

Come iniziare l'attività fisica

Inizia lentamente e aumentala progressivamente nell'arco di qualche settimana.

Inizia camminando a passo non troppo svelto o utilizzando la bicicletta senza esagerare.

A regime, dedicaci almeno 45 minuti al giorno 5-6 giorni la settimana.

BICICLETTA

45 minuti

ad andatura sostenuta (>20 Km/h)

I^a e II^a settimana: 15 minuti
III^a e IV^a settimana: 30 minuti
Dalla V^a settimana: 45 minuti

CAMMINATA

50 minuti a passo svelto, il passo deve essere lungo più o meno come la propria gamba {circa 5-6 Km/h}

I^a e II^a settimana: 10 minuti
III^a e IV^a settimana: 20 minuti
Dalla V^a settimana: 30 minuti

“È il momento d'iniziare, non avere timore, il movimento genera benessere!”



Ringraziamo il prof. Gianfranco Sinagra per l'autorizzazione accordata alla pubblicazione.

Chi fosse interessato al libro contatti la segreteria dell'Associazione. Abbiamo ancora alcune copie disponibili.

Francesca Brus
Gianfranco Sinagra

Pianeta Cuore

Istruzioni per conoscerlo e mantenerlo sano

www.associazionecardio.it

Sabino Scardi, il percorso professionale ed i ricordi personali di chi ha lavorato con Lui

Andrea Di Lenarda.

SC Cardiovascolare e Medicina dello Sport, ASUI di Trieste



Sabino Scardi nacque a Canosa di Puglia il 16 marzo del 1938, si laureò presso l'Università di Modena nel 1962 con il massimo dei voti e si specializzò in Cardiologia nel 1964 ed in Geriatria nel 1966. Dal 1967, a Trieste, divenne dapprima assistente del professor Camerini nel Servizio di Fisiopatologia Cardiovascolare dell'Ospedale Maggiore e successivamente aiuto della Divisione di Cardiologia degli Ospedali Riuniti. Nel 1977 divenne Primario di quello che sarà poi il Centro Cardiovascolare di Trieste, struttura ambulatoriale distaccataherà dalla Divisione di Cardiologia.

Tra le sue varie cariche e riconoscimenti ricordiamo che è stato Presidente Regionale e Targa d'oro nel 2003 dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri, che nel 2005, anno della quiescenza, è stato nominato Primario Emerito, l'anno successivo Commendatore del-

la Repubblica dal Presidente Ciampi e cittadino benemerito di Trieste dalla giunta comunale. Per tanti anni ha trasferito con entusiasmo le sue conoscenze agli specializzandi di Anestesia e Rianimazione e di Cardiologia dell'Università di Trieste oltre agli infermieri, ai fisioterapisti ed ai tecnici di fisiopatologia.

Nel 1994 con la separazione dell'azienda ospedaliera e l'azienda territoriale, è iniziato il percorso che ha portato il Centro Cardiovascolare ad essere quello che è adesso, una struttura di continuità ospedale-territorio, tra la Cardiologia per acuti ed i distretti, la medicina di famiglia, le RSA e l'assistenza domiciliare.

Gli ambiti di interesse scientifico del Prof. Scardi sono stati molteplici. Uno di quelli che gli stavano più a cuore, perché di preminente interesse sociale, era l'ictus cardioembolico secondario alla fibrillazione atriale, aritmia estremamente frequente soprattutto nella popolazione anziana e quindi in particolar modo a Trieste. Il dott. Mazzone ricorda che già dalla fine degli anni '80, il dott. Scardi aveva iniziato a raccogliere i casi di fibrillazione atriale che afferivano al Centro e questo era diventato materia per la costruzione di un importante database che il dott. Mazzone ha curato per studiare questa aritmia e l'effetto della terapia anticoagulante. Da questi studi, ricorda sempre il dott. Mazzone, sono nate diverse pubblicazioni negli anni successivi, spesso discusse ed elaborate le domeniche mattina, ad ore antelucane, a casa sua. E proprio per l'interesse che il dott. Scardi aveva per questa aritmia ed il suo trattamento che arrivo a Trieste molto presto rispetto ad altre realtà il rivoluzionario coagulometro portatile che permetteva di avere l'INR da prelievo capillare come si faceva per la glicemia nei diabetici.

Il dott. Fisicaro ricorda che nel 1998, l'anno successivo allo scorporo tra l'Azienda Universitaria-Ospedale e l'azienda Territoriale, il Prof. Scardi gli propose di venire a lavorare al Centro Cardiovascolare per creare un Ambulatorio dedicato alla diagnosi e cura delle malattie vascolari non cardiache. Fu una intuizione lungimirante, in un'epoca

in cui il cardiologo si interessava esclusivamente all'aterosclerosi coronarica ed alle sue complicanze, pur sapendo che la malattia dei vasi periferici (come del distretto cerebrale con la complicità dell'ictus, dell'aorta addominale con la prevenzione e cura dell'aneurisma e delle arterie degli arti inferiori con la claudicatio e le ischemie croniche invalidanti) erano associate ad un'elevata mortalità. Venne così perfezionato l'acquisto di un ECO Doppler dedicato alla diagnostica vascolare che ha permesso di iniziare la fondamentale attività per i nostri pazienti cardiopatici che il dott. Fisicaro sta proseguendo anche oggi nel Laboratorio Vascolare del Centro Cardiovascolare. L'articolo che il Prof. Scardi ed il dott. Fisicaro scrissero nel 2003 sul Giornale Italiano di Cardiologia dal titolo "Perché il Cardiologo deve occuparsi dell'arteriopatia periferica " crediamo abbia contribuito ad attirare l'attenzione della comunità cardiologica nazionale sulle strette correlazioni cliniche e fisiopatologiche tra malattia delle arterie periferiche e la coronaropatia.

Il Prof. Scardi fu soprattutto pioniere, assieme al professor Camerini, della riabilitazione del paziente post-infartuato fin dal lontano 1973 quando a Bratislava, frequentarono un convegno su come il paziente infartuato non dovesse rimanere allettato a lungo dopo l'evento infartuale, ma al contrario il muscolo cardiaco dovesse essere riabilitato precocemente con una attività motoria adeguata seguita da fisioterapisti ed il paziente stimolato a rientrare nella vita sociale e lavorativa. E così nacque a Trieste la Riabilitazione del Cardiopatico (diretta inizialmente dal dott. Gori, poi dalla dott.ssa Maras, oggi dalla dott.ssa Cherubini). In quegli anni nacque, anche grazie al contributo del Prof. Scardi e del dott. Pivotti, il Circolo Sweet Heart, promotore della cultura della prevenzione e riabilitazione cardiologica. Sabino Scardi si era anche impegnato molto per avviare i programmi di prevenzione cardiovascolare in città, organizzando lezioni informative sulla prevenzione cardiovascolare nelle scuole e dedicandosi all'educazione del paziente già affetto da infarto miocardico.

La dott.ssa Cherubini ricorda come il Prof. Scardi, formatosi nei tempi in cui la Cardiologia si avvaleva di poche indagini diagnostiche, dava molto spazio alla clinica ed alla semeiotica, con una proverbiale capacità di inquadrare il paziente ed il suo percorso diagnostico-terapeutico con pochi dati e pochissimo tempo. Malgrado si



fosse formato in un periodo in cui le indagini strumentali erano poche e relativamente imprecise (rispetto a quanto ora disponibile), aveva sempre incoraggiato il compianto dott. Pandullo ed i colleghi più giovani a coltivare e sviluppare la tecnica ecocardiografica, intuendo che sarebbe diventata, come poi è successo, una indagine assolutamente centrale nell'inquadramento del paziente cardiopatico. Anche grazie al suo stimolo, attualmente il Laboratorio di Ecocardiografia del Centro Cardiovascolare, diretto dal dott. Faganello, è certificato dalle Società di riferimento nazionali ed europee e sede di insegnamento della metodica.

Il Prof. Scardi ebbe attenzione anche per il mondo infermieristico. Tra i vari ricordi, della Responsabile Infermieristica Donatella Radini, del periodo lavorato con il Prof. Scardi, c'è quello della condivisione del nuovo "ruolo" che gli infermieri dovevano avere, a suo giudizio, in ambito cardiovascolare. Tra queste abbiamo l'analisi del sangue con prelievo capillare per misurare il tempo di coagulazione del sangue, essenziale per i portatori di valvole cardiache e per tutti coloro in trattamento con gli anticoagulanti orali. Iniziò come fase sperimentale nel 1998 al Cardiovascolare per estendersi dal 2002 a tutt'oggi, a tutta l'utenza ambulatoriale e domiciliare che necessita del controllo dell'INR. L'altra innovazione, fu il progetto sviluppato dalle unità operative (Centro Cardiovascolare nella figura del dott. Franco Humar e Struttura Complessa di Cardiologia nella gestione domiciliare dei pazienti con Scompenso cardiaco in collaborazione con il personale infermieristico. Il progetto chiamato Trieste Heart Failure Project, rientrava nel segno della "continuità assistenziale". Il Prof. Scardi riteneva che gli infermieri dovevano essere coinvolti nella gestione multidisciplinare dello scompenso cronico, svol-

gendo un ruolo centrale nella cura ambulatoriale e domiciliare del territorio, operando da trait d'union fra il paziente, lo staff medico e la rete dell'assistenza sociale. Questa modalità di presa in carico del paziente con scompenso cardiaco divenne parte integrante dell'attività cardiologica e assistenziale dei servizi sanitari triestini e nel 2006 estese la sua azione nella presa in carico e gestione domiciliare di quei malati che necessitavano di continuare determinate cure per via venosa. Ricorda anche il suo entusiasmo e coinvolgimento, di tutto il personale del Cardiovascolare e in collaborazione con l' ALLEANZA TRIESTINA DEL CUORE costituita da tutte le associazioni di volontariato a favore dei cardiopatici: Amici del Cuore, Sweet Heart-Dolce Cuore, Cuore Amico di Muggia, durante le Giornate del Cuore del 23-24 ottobre 2004. La manifestazione era stata preceduta da un Convegno dedicato al personale infermieristico e agli assistenti sanitari del Friuli Venezia Giulia. Ci fu anche il Simposio sulla Prevenzione Cardiovascolare dedicato alla popolazione che si concluse con il taglio del nastro che dava l'accesso al PERCORSO DELLA SALUTE. L'evento vide la partecipazione di oltre 1000 cittadini. Le giornate del cuore si conclusero con "La camminata del cuore" aperta a tutta la cittadinanza per le strade della città di Trieste e delle cittadine di Muggia e San Dorligo.

Io non ho mai lavorato con Lui, ma certamente di Scardi mi aveva colpito l'attenzione che aveva sempre posto alla continuità assistenziale, all'integrazione ospedale-territorio, alla valutazione globale del rischio cardiovascolare. Solo concentrandosi sui pazienti a rischio cardiovascolare aterosclerotico molto elevato, a Trieste parliamo di oltre 20.000 persone, in regione oltre 100.000, in Italia circa 4.5 milioni. Queste persone richiedono le cure al più alto grado di specializzazione in ospedale, nel momento dell'acuzie, ma altrettanto certamente necessitano di assistenza per screening e prevenzione delle complicanze ogni giorno dell'anno, nelle lunghe fasi di deospedalizzazione.

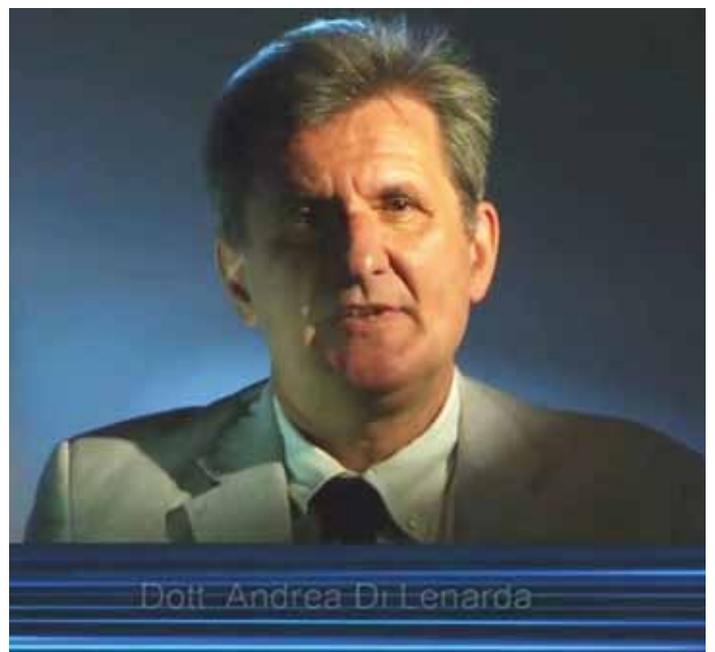
Così Scardi scriveva nel 2015 su *Cardiologia negli Ospedali*.

"E' necessario difendere e potenziare la Cardiologia Ospedaliera ... rinforzando i rapporti ospedale - territorio, così come è stato fatto a Trieste, grazie alla fattiva collaborazione fra un illuminato Fulvio Camerini e il sottoscritto per assicurare la "vera" continuità assistenziale. La sinergia tra

politica sanitaria del Paese, cura clinica e la Cardiologia però è indispensabile. Questa sinergia è fondamentale perché l'effettiva implementazione degli obiettivi di salute richiede un'interazione efficace tra i risultati della ricerca e l'applicazione dei suoi risultati nella pratica clinica, per migliorare la salute della popolazione, in particolare per combattere l'epidemia di malattie cardiovascolari croniche. In questa situazione è urgente l'utilizzazione di nuovi modelli di assistenza coordinata, studiati per ottimizzare l'efficacia delle "cure" e centrati sul paziente."

Sabino Scardi era noto per la sua instancabile dedizione al lavoro, arrivava nel suo studio prestissimo alla mattina, spesso lui stesso apriva il Centro Cardiovascolare per iniziare a lavorare all'alba, dedicava con passione molte delle sue energie alla cura dei pazienti. Scardi era persona molto diversa dal prof. Camerini, sanguigno, passionale, a volte conflittuale, un po' istrionico, ma dotato di forte personalità, di grande sapere cardiologico e soprattutto di un innato fiuto clinico. Mentre Camerini era equilibrato, ordinato, riflessivo e speculativo, Scardi era veloce, intuitivo e pragmatico, con il rischio talvolta di sembrare e sbrigativo. Il suo grande buon senso e la generosità tipica delle sue origini, ha lasciato il segno in molti suoi pazienti che ancora lo ricordano con affetto e gratitudine.

Scardi era così, o lo si amava o lo si evitava, non c'era una via di mezzo, ma questo è tipico delle personalità forti, di quelle che nel bene e nel male lasciano il segno. Questo era Scardi, forse una persona divisiva, ma che ha lasciato un segno forte nella Cardiologia triestina e nazionale.



In memoria del prof. Sabino Scardi



Unanime la commozione per la scomparsa del prof. Sabino Scardi, personaggio di grande rilievo nella

Cardiologia triestina e da sempre vicino alla nostra Associazione.

Specialista in cardiologia, geriatria e gerontologia, professore di cardiologia presso l'Università di Trieste, docente di cardiologia per infermieri, fisioterapisti e tecnici di fisiopatologia, era conosciuto da tutti anche per la sua grande disponibilità che sempre dimostrava verso i pazienti, inserendo talvolta fra altri impegni una visita non programmata o protraendo il controllo ben oltre l'orario previsto, sempre però concluso con la puntuale individuazione del problema, spiegandolo in maniera essenziale ma esauriente e talvolta colorita.

Socio fondatore del Club Coronarico Sweet Heart, primo esistente in Italia, poi trasformatosi nell'attuale Circolo Cardiopatici Sweet Heart Dolce Cuore, il prof. Scardi è stato sempre presente alle nostre iniziative organizzate nel corso degli anni: le Passeggiate in Carso, le Ottobrate, le Castagnate, l'Educazione Sanitaria per la popolazione, le Giornate del Cuore e tante altre.

Ho il ricordo ancora vivo per l'incontro avuto nel suo studio, in via delle Zudecche, per i preparativi del Convegno relativo al



40° anniversario di fondazione nel nostro Circolo.

Fu prezioso il suo intervento dal tavolo della presidenza nella Sala Generale del MIB e gradita la sua presenza alla cena conviviale svoltasi nella sede della Società Velica di Barcola e Grignano.

A conferma della valida personalità e statura professionale del prof. Scardi ci sembra doveroso ricordarlo ancora, riproponendo la lettera dedicatagli dal prof. Gianfranco Sinagra, con affetto, stima e gratitudine, pubblicata dal Piccolo il 23 aprile 2019.

Domenico Bonifacio

Scardi, il medico dell'energia mediterranea e il rigore appassionato



Ho conosciuto Sabino Scardi, recentemente scomparso, nel 1987.

Emanava energia ipercinetica e riusciva a vedere più pazienti contemporaneamente. Era dotato di spirito critico e, grazie alla grande esperienza clinica, di efficace intuito diagnostico.

Era cresciuto al fianco di Camerini dal quale aveva appreso l'accuratezza dell'esame obiettivo, la capacità di entrare in empatia con il malato e lo spirito di ricerca e approfondimento critico: Scardi lo declinava più come ricerca descrittiva che speculativa. Negli anni nei quali l'angioplastica non era diffusa, aveva contribuito con studi di livello internazionale a definire il ruolo della terapia medica nella cura delle malattie coronariche.

Rispettava molto ed era affezionato a Camerini, con il quale in certe fasi ebbe un rapporto dialettico ed

assecondò un processo di organizzazione orientata alla continuità ospedale-territorio, modello che negli ultimi 10 anni ha avuto ulteriore grande impulso.

Era molto amato dai pazienti ai quali si dedicava e seguiva in ogni tappa di evoluzione della malattia. Credeva e teneva al ruolo del medico integrato nella realtà sociale della città.

Malgrado le prove delle malattie, aveva continuato a studiare, approfondire, pubblicare e curare i malati. La medicina e lo studio appassionato sono stati la sua vita. Portava indubbiamente lo stile, la vivacità e la creatività mediterranea nell'esercizio del suo lavoro.

Aveva amore nel trasferire conoscenza ed era molto impegnato nell'insegnamento della semeiotica in cardiologia che per decenni tenne nella Scuola di specializzazione dell'Università di Trieste.

La comunità nazionale e triestina dei cardiologi e migliaia di suoi pazienti lo ricorderanno con affetto, stima e gratitudine.

Gianfranco Sinagra

Direttore Dipartimento Cardioracovascolare Asuits

Omaggio a Sabino Scardi

Vorremmo infine, in questo numero, mettere in luce ancora un ultimo contributo che Sabino Scardi ha dato a Sweet Heart - Dolce Cuore. Trattasi di un libretto che ha stilato molti anni fa, rispondendo ai quesiti posti dai soci cardiopatici. Sono parecchi gli argomenti trattati, ma questa volta ci fermeremo soltanto sul tema l'ipertensione, riportando i cinque consigli che il prof. Scardi dà agli ipertesi dopo aver analizzato le cause, i rischi e le eventuali terapie:



CINQUE CONSIGLI UTILI PER GLI IPERTESI

- controllare con scrupolo la pressione e annotare i valori;
- assumere regolarmente i farmaci prescritti e non sospendarli se compaiono effetti collaterali o peggio se la pressione ritorna ai livelli normali;
- ridurre il sovrappeso;
- svolgere una moderata attività fisica;
- evitare gli stati emotivi.

Tre soci «storici» Ciao amici

Rivolgiamo il nostro pensiero a tre soci "storici" che ci hanno lasciato di recente:

Enzo Morpurgo, che ogni estate ci invitava nel suo appezzamento di terreno sul Carso per offrirci la consueta grigliata di carne, nel tempo della fioritura dei ciclamini;

Giuseppe Trinca, che amava raccontarci storie ed aneddoti della cara Laguna e proponendoci sempre le sue nuove ricette per gustare le prelibate "moëche";

Giovanni Clari, conosciuto da tutti come Toni, nostro socio fondatore, impegnatosi fin da subito a favore della nostra Associazione.

Ci sembra pertanto doveroso riportare sul nostro **Informatore** le parole a lui dedicate dalla figlia Elena nel corso della cerimonia funebre.

Inizio dal cuore, quel cuore che ha segnato la sua vita fin da giovane.

Il cuore di Nino era tenace perché è riuscito a sopportare tanto e superare gravissimi scogli, ma soprattutto era un cuore forte e bello verso gli altri.

Forse non era semplice comprenderlo - nostro padre -, era spesso intransigente, severo, pignolo, ma allo stesso tempo sempre presente con la sua sensibilità, un gesto

gentile, un dono o un'attenzione che non doveva mai mancare a nessuno dei suoi cari e ai suoi amici.

Il suo cuore l'ha portato a divenire nel 1978 Socio Fondatore dell'Associazione Cardiopatici Sweet Heart, ora anche Dolce Cuore, che l'anno scorso l'ha premiato, con una bella cerimonia, donandogli una targa per i quarant'anni trascorsi nel sodalizio, come uno dei più longevi fondatori.

Ha sempre portato avanti, nonostante le avversità della malattia, la sua attività lavorativa con competenza e professionalità, tanto da ottenere il titolo di Cavaliere del Lavoro.

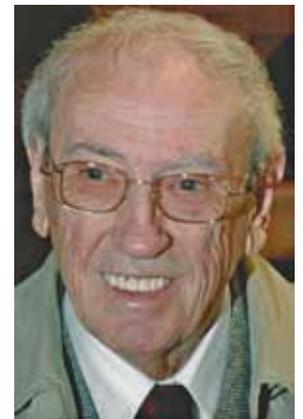
Ma la sua vita personale l'ha spesa soprattutto per l'amata Mirella e la famiglia, per cui è stato un importante punto di riferimento.

Abbiamo perso una mente acuta e lucida fino all'ultimo giorno, poco prima del ricovero in ospedale.

Mi mancheranno i tuoi preziosi consigli, papà.

Alcuni, in questi giorni, l'hanno ricordato, caramente, come una persona molto elegante, che colpiva per i suoi modi e la signorilità, un uomo d'altri tempi.

Per noi era e rimarrà il papà e il nonno dal cuore grande. Ciao papà



(Trieste 9.10.1931 - 27.3.2019)

Ricordi sparpaiaadi

Treso de Stico buto l'ocio lontan,
Valon, po' Isola, più soto Piran,
me ven in mente el vaporeto,
i mami discalsi sul bel moletto,
le panche de pupa, i tendalini,
le bite de piera, i moscardini.
Ricordo sia Tina, de casa a Lera,
saine e pianeri, i fruti de tera,
i cachi che intensi, i meloni maturi,
le sisole fiape, le naserde sui muri,
el bon savaion col vovo ingalado,
a fin istade, la vendema in tel Prado.
Rivedo sio Toni, che incalma le vide,
co' in spala l'albol, la so, fra le lide,
che coliesi le nespole, i armelini,
perseghi, brincole, dolsi susini,
che col resaio ciapa la sena,
co' giornada finida, rota la schena.
Una scisada e me sveio de boto,
xe el bel incantesimo subito roto,
davanti la nave che porta i cassoni,
a drita i barconi per "Luci e suoni",
vardo in tel mar e faso un ficon,
xe stado sto qua un giorno sai bon.

Dino Bonifacio

(poesia degli anni '90 in dialetto piranese)

El clanfer

Tubi de aqua, scarighi de piombo, valanghini e pluvia,
caro garzon, muleto, 'prendista,
el Clanfer Pino ga inizià in un'epoca
che bastava tanta voia,
e no gaver orloi che scandiva el tempo.
Bastava quatro ordegni e un fià de mestier,
do forfe, destrosa e sinistrosa, una tanaia piana,
do verghe de stagno, el canel de rame,
muriatico, vivo e studà.
El rosigava lastre de rame, de zinco e lamiera,
per metri e metri de gronde,
compluvi valanghini e boche de leon,
altro che pan de rosigar.
De qua nasseva el conza lastre,
el mistro, quel che co' le man creava,
che anche qualche piada
in tel cul te dava!
Voltarse indrio ormai xe tardi,
i ani xe passai, i fioi comanda,
i veci tasi, ma no sempre,
perchè co ghe vol, ghe vol.
De lavor xe stado fato tanto,
sperando che altro se ne farà.
Ogi, però i cocai, colombi e cornace
sui tetti i xe terrorisai,
perchè i sà che xe rivadi i operai,
quei de Sergas, quei che neta tuto,
via nidi, calisine e materia,
la caldaia i devi far funzionar.
In sto lustro giorno de festa strenzeve tuti,
scoltè el "VECIO" che ve dà el "LA",
alzè i biceri e tuti insieme intonè
la canzon del clanfer:
che sia de lode quel che xe passà,
ma, più de tutol'augurio,
per quel che domani sarà.

**Versi di Mauro G. (Pepo) in occasione del 50° della Ditta
Sergas 1958 - 2018**

Siora Rosa

Co 'ndavo a scole alte, pasavo per Cavana
e 'ndavo a far marena tuta la settimana
int'un local scureto, batù sempre de gente,
'ndove che me saziavo, spendendo poco, gnente.
Panoni de persuto, con man 'sai generosa,
spartiva a tuto spiano la cara siora Rosa.
Pignate de luganighe, porziana e bei persuti
mandava un bon profumo che inoivava tuti.
De tuti i sui clienti la conoseva el gusto
e la ghe dava in man el suo panin bel, giusto
colsenape, col cren, con tanto grasso o senza,
tratando tuti quanti con serietà e pazienza.

"La scolti, siora Rosa, no la ga stanco el brazo,
... sonando quel violin, ani, con quel andazo?"
No la me rispondeva, ma la sbasava el viso,
continuando a taiar, con l'ombra de un sorriso.
Ogi, drio el bancon, serena, messa in posa,
un quadro che par vivo me mostra siora Rosa
e, con ste quatro righe, che no val poco gnente,
volù go ricordarla a tuta quela gente
che 'ndando per Cavana se ga magnà un panin,
vardando siora Rosa ... sonar el suo violin

Dal libro "Un fia' de tuto" dela sig.ra Lepore

Le iniziative Sweet Heart

“Festa di Primavera con gli Alpini” - Domenica 07 aprile 2019



Gita in pullman con gli Alpini di Trieste a Tricesimo

È stato sorprendente scoprire che quella che avevamo immaginato come una giornata da vivere passeggiando all'aperto, si sia trasformata in una festa da ballo. Molte insidie sentimentali dalle donne dell'altro gruppo ai nostri giovanotti di altri tempi



“Tornei Primaveraili di Carte” - Giovedì 11 aprile 2019



Presso “HOSTARIA AI PINI” - Campo Sacro 14

Ritrovo dei partecipanti alle ore 1215 di Giovedì 11 aprile 2019. Sono 30 le coppie per il Burraco e 8 le coppie per il Tresette e Briscola. Alla fine, dopo un'aspra lotta, risultano i più bravi **Max & Mimmo** per il Burraco e **Androcina & Tenze** per il Tresette e Briscola



“Assemblea Ordinaria dei Soci” - Venerdì 12 aprile 2019



Presso Centro Servizi Volontariato - Via Besenghi 16

Si è svolta, Venerdì 12 aprile, l'assemblea ordinaria dei Soci; dopo le relazioni di Presidente, Sindaci e Tesoriere, si è passati all'approvazione dei bilanci ed è stata annunciata la necessità di modifica dello “Statuto” per adeguarlo alle nuove normative di legge



“Mujalonga sul mar” - Sabato 27 aprile 2019



Mujalonga sul mar - Ritrovo a Porto San Rocco alle 1700

Noi in una camminata energica ma tranquilla, assieme a qualcuna delle nostre donne, in una giornata che prometteva male. Il prof. Andrea Di Lenarda, invece, dopo averci salutato, affronta il percorso di corsa con la sua solita energia. Alla fine del percorso però, va a tutti la medaglia di partecipazione .



“Miramar Family 2019” - Domenica 5 maggio 2019



Da Miramare a piazza Unità - 7 chilometri

La consolidata formula della non competitiva, da Miramare a piazza Unità d'Italia, quest'anno è stata rovinata da un meteo sfavorevole. Chiaramente non ha inciso molto sulla competizione sportiva, ma su di noi, giovani da un sacco di tempo, ha lasciato il segno. Pochi i coraggiosi.



“Gita sociale a Cividale e Attimis” - Martedì 14 maggio 2019



Nel fascino della storia

Fra le molteplici iniziative svolte, oggi si predilige la storia. Ci accoglie Cividale del Friuli, cittadina adagiata sulle rive del fiume Natisone fra le propaggini delle Prealpi Giulie. La signora Carla,

guida turistica regionale, ci indica il duomo risalente al XV e XVI secolo, il municipio e la statua di Giulio Cesare.

Mentre illustra le fasi salienti della storia longobarda, ci conduce verso il “Museo archeologico medioevale”, interamente dedicato alla vita quotidiana svolta nei castelli del



circondario, di cui custodisce preziosi reperti e fedeli ricostruzioni di ambienti, costumi e oggetti significativi. L'archeologia funeraria di età longobarda mostra l'evoluzione di questo popolo, sia nell'ambito religioso (le croci), sia in quello economico (dal baratto alle monete metalliche). Di pregevole valore artistico sono l'ara del duca longobardo Rachis, l'ottagonale battistero di San Callisto e quanto si osserva nell'oratorio di Santa Maria in Valle, chiamato anche "Tempietto longobardo".

È un mirabile ambiente costruito nel VIII secolo, in cui architettura, pittura e scultura creano una preziosa armonia di forme e colori.

La storia e l'arte, però, non ci distraggono dal paesaggio naturale dominato dal "Ponte del diavolo" che sovrasta il limpido ed impetuoso Natisone.



Nel ristorante "La sorgente longobarda" si consuma il pranzo con cibi genuini, gustosi, dal sapore della tradizione antica.

La visita al museo archeologico medioevale di Attimis ci offre un viaggio nel tempo, nell'epoca dei castelli, quando questi avevano funzione di difesa del territorio.

Suppellettili, ceramiche, sculture, arte decorativa, armi, numismatica, bolle, sigilli, provengono anche dagli otto castelli vicini, dove, fra gli abitanti, prevalevano la caccia, la pesca, l'agricoltura e l'allevamento; tutte pagine di storia molto interessanti da custodire, valutare e trasmettere ai posteri ... Un ringraziamento speciale e un lodevole plauso all'organizzazione e a Furio Delben per il loro generoso impegno. Bravi tutti! Alla prossima!

Francesca Rutigliano



Con Kira Stellato in "Scelgo quel che mangio" - Dal 20 maggio al 9 giugno 2019



Alimentazione consapevole - Istruzioni in via telematica

La dott.ssa Kira Stellato ha proposto anche a Dolce Cuore - Sweet Heart un'iniziativa di promozione della salute e di cittadinanza attiva per la condivisione dei principi della salute fisica e del benessere mentale. Molti dei nostri soci hanno curiosato nel "Forum" e trovato interesse nell'iniziativa aggregandosi alla "Tribù".



"Yemen Redux Un passato da leggenda, un presente da decifrare, un futuro da inventare" - Giovedì 23 maggio 2019



Presso la S.V.B.G - Viale Miramare 32

Convivio con "Piatto unico e dolce" seguito dalla proiezione degli audiovisivi. Un passato da leggenda, un presente da decifrare, un futuro da inventare nei documenti rappresentanti lo Yemen di ieri e di oggi, proposti da Dino Stefani e Iris Comin



Scarpinata e Convivio di "Fine Corsi" - Giovedì 30 maggio 2019



Presso "LA BAJTA" Fattoria Carsica - Località Sales 108

La scarpinata (in pochi), l'incontro conviviale preparato a regola d'arte dall'amico Nevo ed il suo staff, i premi e, soprattutto la calda ed amichevole atmosfera, sono stati i diversi momenti di una splendida giornata passata insieme dagli amici di Sweet Heart - Dolce Cuore



Soggiorno estivo di "Auronzo" - Dal 07 al 14 luglio 2019

Presso l'albergo "ALL'USIGNOLO" di Auronzo di Cadore

Un gruppo dei nostri amici dei corsi di attività motoria, hanno voluto stare insieme anche per una settimana di passeggiate in montagna. Solo un paio di giorni con un meteo un po' turbato, ma per il resto il soggiorno è stato magnifico e rilassante. Ci voleva proprio



Il Mercatino dell'usato

Domenica 19 maggio 2019 era in programma, davanti al Palazzo Costanzi, «Il Mercatino dell'usato», appuntamento a cui la nostra associazione vuole essere sempre presente al fine di devolvere il ricavato in beneficenza.



Questa volta però, dopo tutti i preparativi per la riuscita dell'evento, Sweet Heart - Dolce Cuore ha dovuto alzare bandiera bianca, causa una situazione meteo che ha fatto rimandare il tutto ad altra data.



Assemblea Straordinaria per la modifica dello Statuto

Il 28 giugno si è svolta l'Assemblea Straordinaria nella Sala Matteucci del Centro Servizi Volontariato (Seminario Vescovile) per deliberare le modifiche da apportare al nostro Statuto in ottemperanza alle nuove disposizioni di legge riguardanti il Terzo Settore, al quale facciamo parte e più precisamente del decreto legge del 3 luglio 2017 n.117 e s.m.l., introdotta con la legge n. 106 del 6 giugno 2016, che ha riorganizzato la materia dettando nuove regole per gli enti che perseguono finalità non lucrative, tra cui associazioni, fondazioni, onlus e, da ultimo, le imprese sociali. L'Assemblea ha discusso e deliberato all'unanimità sull'ordine del giorno che prevedeva l'adeguamento statutario, così come elaborato e modificato per la parte più impegnativa dagli amici del C.D., Dario e Giorgio.

S.C.



Le ricette della nostra cucina

Gulasch al Teran

Ingredienti (per 4 persone)

- 700 g di carne di manzo
- 700 g di cipolle
- 1 e ½ bicchiere di Terrano
- paprika dolce
- paprika forte
- concentrato di pomodoro
- olio evo
- maggiorana
- timo
- 3 foglie di alloro
- rosmarino
- sale

Procedimento

Mondare e tagliare le cipolle a fette sottili e farle appassire con dell'olio caldo a fiamma bassa. Tagliare la carne a pezzi da 4 cm circa. Aggiungere la carne e farla rosolare bene con le spezie. Salare, aggiungere il concentrato di pomodoro e il terrano. Coprire e far cuocere per almeno 2 ore mescolando di tanto in tanto. Se necessario durante la cottura aggiungere acqua calda.

Gulash al terrano - La ricetta del **Gulash al Terrano**, come tutte le ricette di antiche tradizioni culinarie, presenta una moltitudine di varianti. Originariamente il **Gulash** è un tipico piatto della tradizione ungherese a base di carne di manzo. Oltre che la variante triestina al terrano che vi propongo, esistono anche varianti tedesche, austriache, istriane, dalmate, alcune di esse con l'aggiunta di peperoni e patate.

Il **Gulash al Terrano** è un ottimo condimento per gnocchi o pasta all'uovo che rendono il piatto unico. È un piatto invernale, in particolar modo consumato durante le feste.

PROSSIME INIZIATIVE

Per informazioni dettagliate rivolgersi presso la segreteria
Per quelle in tempo reale consultare la pagina web www.dolcecuoretrieste.it

Escursione culturale in bus

Sabato 21 settembre 2019 - con l'Unione Istriani (posti limitati)

In Barcolana con "Nati per muoversi"

Domenica 13 ottobre 2019

Ottobrata 2019 scarpinata e convivio

Martedì 15 ottobre 2019

Mercatino dell'usato

Domenica 20 ottobre

Tornei Burraco e Tresette

in programmazione con pranzo all'HOSTARIA AI PINI

Castagnata 2019 scarpinata e convivio

Martedì 12 novembre 2019

Museo Revoltella

Passeggiata e convivio a "Sademar" in programma a novembre

Festa Sotto l'albero

Domenica 8 dicembre 2019

Museo di Miramare

Con passeggiata e convivio BEFeD, da riprogrammare

Incontro con gli Scout di Trieste

2° Incontro con gli Scout in occasione del 100° CNGEI

Visite Musei e Concerti Corali

In programmazione a Trieste e non

Serate di proiezioni e Canzoni triestine

In programmazione

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 ed in palestra per tutti i 5 turni

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 telefonica in sede negli orari di apertura.

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 numerosi libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa

La sufia

Bora che sbatocia i pensieri, bora che canta,
refoli che cori e scoverzi desideri.
Bora che sburta sogni, bora che ridi,
sufia nele sfese sora i nuvoli e nel mar,
squasi fussi l'arcobalen che dismissia colori
e fa tornar seren ...

gianpacco

L'Informatore

ANNO XL N° 117 - AGOSTO 2019
Pubblicazione periodica del Circolo
SWEET HEART - DOLCE CUORE

Direttore responsabile:
Stellio Capato

Hanno collaborato:
M. Adriani, G. Alessi, D. Bonifacio,
G. Pignatelli, G. Cerqueni, F. Delben,
S. Laganà, R. Mele, F. Rutigliano

Amministrazione e Redazione:
SWEET HEART - DOLCE CUORE
Via M. D'Azeglio, 21/c
34129 TRIESTE
Tel. 040 7606490

Web: www.dolcecuoretrieste.it
E-mail: dolcecuoreonlus@libero.it
Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Stampa:
RICCI Graf - via dell'Eremo, 46 - Trieste



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

Donna il tuo
5x1000
Codice Fiscale
80036120329

ELARGIZIONI
presso
tutte le agenzie
**UNICREDIT
BANCA**

SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO IL CIRCOLO