

Il Presidente e l'Organo Di Amministrazione augurano a tutti  
**Buon Natale e Felice Anno 2024**

## Nella notte di Natale

*Io scrivo nella mia dolce stanzetta,  
d'una candela al tenue chiarore,  
ed una forza indomita d'amore  
muove la stanca mano che si affretta.*

*Come debole e dolce il suon dell'ore!  
Forse il bene invocato oggi m'aspetta.  
Una serenità quasi perfetta  
calma i battiti ardenti del mio cuore.*

*Notte fredda e stellata di Natale,  
sai tu dirmi la fonte onde zampilla  
Improvvisa la mia speranza buona?*

*È forse il sogno di Gesù che brilla  
nell'anima dolente ed immortale  
del giovane che ama, che perdona?*

Umberto Saba

## AGGIORNAMENTI SULLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI LA PREVENZIONE PRIMARIA IERI, OGGI E DOMANI

A cura di **Paolo Fioretti**  
già direttore della struttura complessa di Cardiologia del Presidio Ospedaliero Universitario "S. Maria della Misericordia" di Udine

### I FATTORI DI RISCHIO TRADIZIONALI

La durata media della vita in Italia è di 81 anni nell'uomo e di 85 anni nelle donne e la causa di morte prematura di morte per malattie cardiovascolari (CV) in Europa è del 43% nelle donne e del 36% negli uomini.

La prevenzione può giocare un ruolo importante per accompagnarci a una vita lunga e senza eventi CV (**TABELLA, dati della Società Europea di Cardiologia**).

### PERCHÉ PREVENIRE LA MALATTIA CARDIOVASCOLARE ATROSCLEROTICA?

- La malattia aterosclerotica cardiovascolare (CVD) e la malattia coronarica in particolare (CHD), sono la principale causa di morte prematura in tutto il mondo. Colpisce sia uomini che donne ed è la prima causa di morte in Europa (43% per le donne e 36% per gli uomini).
- La prevenzione funziona: oltre il 50% di riduzione della mortalità da CHD dipende dalla riduzione dei fattori di rischio, e il 40% dal miglioramento dei trattamenti.
- La prevenzione dovrebbe essere fatta per tutta la vita, dalla nascita (se non addirittura prima) alla vecchiaia, per tutti gli individui.
- Nonostante non tutto sia ancora chiarito, ci sono ampie prove per giustificare sia interventi intensivi di prevenzione generale, sia gli sforzi individuali.

L'età (menopausa, o >45 anni nell'uomo), la familiarità di malattia coronarica in età prematura, (<65 anni nell'uomo), il fumo o altre droghe, l'abuso di alcoolici, non seguire una dieta di stile

### Dal Direttore

Cari amici, dopo sei anni di attività svolta con dedizione e, dopo aver pubblicato 21 numeri, credo sia arrivato il momento di lasciare il campo ad altri. Ringrazio l'Organo di Amministrazione per avermi affidato all'epoca questo incarico, ma, così come ha deciso di cambiare altre consuetudini, sarà certamente capace di cambiare in meglio anche la direzione di questa rivista, preziosa risorsa dell'associazione. Salvo singoli, mi avete dimostrato approvazione e la vostra stima e per questo vi abbraccio tutti con altrettanta stima e affetto. Ciao.

S.C.

## QUALI SONO LE PRIORITA'?

<b>Rischio molto elevato</b>	<p>Soggetti con una delle seguenti condizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Malattia cardiovascolare su base aterosclerotica documentata clinicamente o tramite imaging</li><li>• Diabete mellito con danni d'organo (microalbuminuria, retinopatia, neuropatia), o almeno 3 fattori di rischio CV</li><li>• Insufficienza renale cronica (GFR &lt; 30 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>)</li><li>• Calcolo del rischio SCORE2/SCORE2-OP ≥ 10%</li><li>• Ipercolesterolemia familiare con malattia cardiovascolare su base aterosclerotica o un altro di rischio CV.</li></ul>
<b>Rischio alto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Singoli fattori di rischio particolarmente elevati, come colesterolo totale &gt; 310 mg/dL (&gt;8 mmol/L).</li><li>• LDL-C &gt; 190 mg/dL (&gt;4,9 mmol/L) o pressione arteriosa ≥180/110 mm/Hg.</li><li>• Ipercolesterolemia familiare senza altri fattori di rischio CV.</li><li>• Diabete mellito senza danno d'organo, ma presente da almeno 10 anni o in concomitanza ad un altro fattore di rischio CV.</li><li>• Nefropatia cronica moderata (eGFR 30-59 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>).</li><li>• Calcolo del rischio SCORE2/SCORE2-OP ≥ 5 e &lt;10% per il rischio a 10 anni di CVD fatale</li></ul>
<b>Rischio moderato</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diabete in soggetti giovani (T1DM &lt;35 anni, T2DM &lt;50 anni), presente da meno di 10 anni e in assenza di fattori di rischio</li><li>• SCORE2/SCORE2-OP ≥ 1 e &lt;5% per il rischio a 10 anni di CVD fatale</li></ul>
<b>Rischio basso</b>	Calcolo del rischio (SCORE2/SCORE2-OP) inferiore a 1% e assenza di altri fattori

mediterraneo, mangiare troppo, stile di vita sedentario, l'obesità, non eseguire controlli della glicemia, del colesterolo e della funzionalità renale sono/dovrebbero essere tutti fatti ben noti, come parte di un puzzle per eseguire una "manutenzione" adeguata del nostro corpo.

Agli stili di vita nei soggetti a maggior rischio di malattie CV va aggiunto un trattamento farmacologico personalizzato di cui abbiamo assistito negli ultimi anni un notevole avanzamento.

Lo scopo di questo articolo è quello di percorrere con uno stile mix narrativo e scientifico alcuni aspetti dei fattori di rischio classici e di altri emergenti.

### Fumo

Purtroppo circa 1/3 dei giovani ha già iniziato a fumare e una grande maggioranza di loro continua nell'età adulta incrementando progressivamente il rischio CV e di tumori polmonari che dipendono fortemente dalla durata negli anni della esposizione al fumo. Purtroppo l'abitudine al fumo si è andata estendendo maggiormente anche alle donne, il che può spiegare l'aumento di tumori polmonari nelle donne, che in passato erano rari.

La cessazione del fumo è la singola misura preventiva più efficace per le malattie CV.

### Esercizio fisico

Ben nota l'importanza di una attività fisica aerobica da moderata a intensa da 130 a 300 min alla settimana. Espressa in termine di passi al giorno, sebbene il numero ideale di passi sembra 10.000, già 2.500 passi al giorno danno un beneficio CV.

Tali benefici a lungo termine sono, secondo dati recenti, anche in rapporto a un miglioramento dello stato immunitario dovuti all'esercizio

In aggiunta alla attività aerobica è consigliabile anche una moderata attività anaerobica 2 volte la settimana per rinforzo muscolare.

Interessante che il vantaggio CV della attività motoria è quando viene eseguita nelle ore del mattino.

### Diabete di tipo 2

È fra i fattori di rischio CV più pesanti.

È stato dimostrato ad esempio che la esposizione di 10 anni al diabete di tipo 2 sottrae in media 10 anni di vita.

Il bagaglio farmacologico per il diabete si è arricchito negli ultimi anni di una famiglia di farmaci (inibitori del SGLT-2 o glifozine) che hanno un effetto benefico non solo sull'equilibrio glicemico ma sono anche dotati di un effetto protettivo su cuore e reni.



Il loro effetto principale è quello di ridurre il riassorbimento di glucosio a livello dei tubuli renali, diminuendo il glucosio circolante. Indirettamente permettono altri effetti benefici quali una riduzione ponderale, dei valori pressori e dell'uricemia.

Un'altra famiglia di farmaci è quella degli agonisti dei recettori GLP-1. Stimolando tali recettori situati nel pancreas e nel cervello aumentano la secrezione di insulina riducendo la glicemia e, a livello cerebrale riducono il senso di appetito con conseguente calo ponderale e a livello gastrico rallentano la velocità di svuotamento dello stomaco.

## Obesità

Il sovrappeso e l'obesità rappresentano un fattore di rischio CV e purtroppo nel nostro paese si manifesta molto frequentemente già nell'infanzia (siamo per questo il quarto paese in Europa, forse anche per la insufficienza attività fisica nelle nostre scuole)

L'obesità viene diagnosticata nell'adulto per lo più quando l'indice di massa corporea è superiore a 30. Comunque questo indice non è in grado di catturare la complessità dei meccanismi sottostanti l'obesità

L'obesità addominale, specie se associata ad altri fattori di rischio CV comporta un maggior rischio CV per l'accumulo periviscerale di grasso bianco che funge non solo da accumulo di grassi ma anche come organo attivo produttore di adipochine (effetti CV dannosi come pro infiammatorio e insulina resistenza).

La misurazione del girovita è più appropriata dell'indice di massa corporea per la diagnosi e follow up della obesità addominale (se superiore a 102 cm nell'uomo e 88 cm nella donna).

L'obesità è un problema molto complesso e sono stati identificati numerosi sottotipi in base a alla diversa associazione non solo di marker biologici (glicemia, colesterolo, marker infiammatori) o del tipo di distribuzione del grasso (studiabile anche con risonanza magnetica) ma più recentemente anche con studi genetici e proteomici. Lo scopo di queste ricerche è di integrare nel futuro i dati clinici, dei marker metabolici e della genetica per trovare un trattamento personalizzato in base ai diversi meccanismi dell'obesità.

Ad esempio la identificazione dei sottotipi di obesità ad alto rischio potrà beneficiare di trattamenti rivolti al trattamento di meccanismi sia dell'obesità che del diabete tipo 2.

A questo proposito uno dei trattamenti attual-

mente più utilizzati nell'obesità, specie se accompagnata a diabete mellito di tipo 2, è la Semaglutide, un agonista dei recettori GLP-1. La Semaglutide, somministrata per via sottocutanea 1 x alla settimana, può portare fino a una riduzione ponderale del 15-20%. Numerosi altri farmaci che agiscono anche su altri recettori sono in fase di studio, e alcuni come la Tirzepatide (già approvato negli Stati Uniti per il diabete tipo 2 e in attesa di approvazione a breve termine anche per l'obesità) entreranno presto in commercio anche in Italia per dare maggiori opzioni nel trattamento dell'obesità.

Per quanto protrarre il trattamento?

È probabile che il trattamento farmacologico vada protratto a lungo termine come il diabete e l'ipertensione arteriosa.

## Le dislipidemie

I lipidi che vengono abitualmente valutati per la valutazione del rischio CV sono il colesterolo totale, il colesterolo HDL, il colesterolo LDL e i trigliceridi.

Vi è consenso ben consolidato che il colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo") è causa di malattie CV e la sua diminuzione ottenibile con il ricorso a diversi farmaci riduce la incidenza di infarto o morte CV.

Il colesterolo HDL (il cosiddetto colesterolo "buono") rimuove il colesterolo dalle pareti vasali, però tentativi di aumentare la sua concentrazione nella circolazione non hanno portato a riduzione di eventi CV.

I farmaci a nostra disposizione permettono una diversa intensità della riduzione del colesterolo LDL:

<b>Statine di moderata intensità (Atorvastatina):</b>	<b>-30%</b>
<b>Statine di alta intensità (Rosuvastatina):</b>	<b>-50%</b>
<b>Statina di alta intensità + Ezetimibe:</b>	<b>-65%</b>
<b>Inibitore PCSK9:</b>	<b>-60%</b>
<b>PCSK9 siRNA (small interfering RNA):</b>	<b>-50%</b>
<b>Inibitore PCSK9 + statina di alta intensità:</b>	<b>-75%</b>
<b>Inibitore PCSK9 + statina di alta intensità + Ezetimibe:</b>	<b>-85%</b>

Acido bempedoico: può sostituire le statine con simile efficacia in caso di effetti collaterali delle statine (non dolori muscolari)

## Meccanismi:

Statine e acido bempedoico: blocco a diverso livello enzimatico della sintesi del colesterolo a livello epatico

Ezetimibe: riduce l'assorbimento del colesterolo alimentare a livello intestinale

Inibitori del PCSK9: sono degli anticorpi monoclonali contro la PCSK9. PCSK9 è una proteina

epatica "cattiva" che riduce la distruzione naturale del colesterolo LDL, aumentandone la concentrazione circolante. **Tali farmaci vengono somministrati con una iniezione sottocutanea ogni 2-4 settimane**

PCSK9 siRNA (Inclisiran) è una piccola molecola di RNA interferente che abbassa la concentrazione di colesterolo LDL limitando la produzione di PCSK9 a livello delle cellule epatiche. **Ha anche il vantaggio che basta somministrarla per via sottocutanea 2 x all'anno.**

Questa caratteristica, vista la comodità di somministrazione, ha anche la potenzialità di aumentare l'aderenza terapeutica rispetto alla assunzione quotidiana di un farmaco.

In sintesi, l'arsenale terapeutico di cui oggi disponiamo, somministrando 1 o più farmaci, permette ormai una riduzione del colesterolo LDL in modo sicuro ed efficace nella grande maggioranza dei casi. secondo **Nei casi a rischio CV basso l'obiettivo per il colesterolo LDL è di 115 mg%, per il rischio moderato di 100 mg%, di rischio alto o molto alto di 50-70 mg%.**

Per quanto riguarda invece il livello di guardia per i trigliceridi è di 150 mg%. In caso i valori siano superiori è consigliabile un aggiustamento della alimentazione con una riduzione degli zuccheri mentre un trattamento farmacologico è consigliato solamente nei rari casi con valori molto alti, superiori a 500 mg%. In questi casi il farmaco di prima scelta è l'**Icosapent etile**, a base di acidi grassi di omega -3.

## L'ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa è uno dei principali fattori di rischio per le malattie CV.

**L'obiettivo sono i valori < 140/90, ma meglio se < a 130/90 mm Hg**

Il raggiungimento / mantenimento dei valori desiderati è influenzato dagli stili di vita (dieta povera di sale e alcool, ricca in frutta e verdura), una giusta dose di esercizio fisico, attenzione all'obesità e infine, come ultima scelta a una terapia farmacologica personalizzata monitorando la funzionalità renale.

**Le classi dei farmaci più usate sono:**

**Ace inibitori**

**Antagonisti recettoriali dell'angiotensina**

**Calcio antagonisti**

**Diuretici tiazidici**

**Beta bloccanti**

**Alfa bloccanti**

**Diuretici antialdosteronici**

Tali farmaci per aumentarne l'efficacia vengono per lo più prescritti in diverse combinazioni (con pillole che contengono 2 o 3 tipi di farmaco a

basso dosaggio con effetto sinergico)

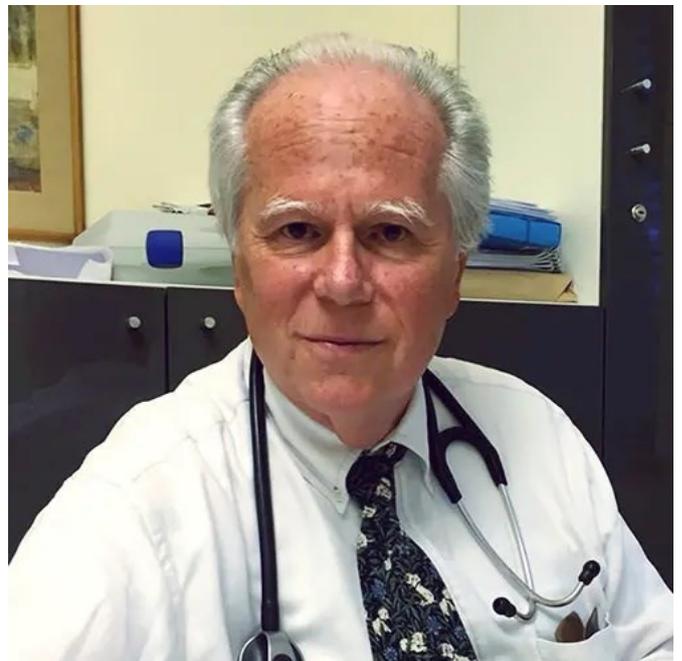
Purtroppo il controllo pressorio nella popolazione generale è ancora povero e non supera 1/4 degli ipertesi comprendendo il totale dei soggetti trattati e quelli non trattati perché non sanno di essere ipertesi o preferiscono non ricorrere ai farmaci.

Per i casi in cui la terapia farmacologica non è sufficiente, dà effetti collaterali o se non hanno la costanza di assumere regolarmente la terapia, sta emergendo un nuovo trattamento mininvasivo, la denervazione renale transcateretere, che permette una moderata riduzione dei valori pressori costante e duratura negli anni. È una procedura che va eseguita limitatamente in centri ospedalieri altamente specializzati.

Un altro importante avanzamento è l'automonitoraggio della pressione arteriosa è la disponibilità di device indossabili (a tipo orologio) che permettono la misurazione continua della pressione senza ricorrere all'uso di bracciali. Tali metodi verranno certamente sempre più utilizzati e permetteranno un miglior controllo dei valori pressori evitando lo stress spesso legato alle misurazioni spot della pressione.

*A cura del Prof. **Paolo Fioretti***

*già direttore della struttura complessa di Cardiologia del Presidio Ospedaliero Universitario "S. Maria della Misericordia" di Udine*



*La seconda e conclusiva parte dell'articolo, sarà pubblicata nel prossimo numero*

Da questo numero la Redazione ospiterà, a vantaggio del Sodalizio, alcuni articoli nei quali il prof. Paolo Fioretti, con la sua autorità ed esperienza, riassumerà per noi lo "stato dell'arte" in tema di prevenzione e trattamento delle malattie cardiovascolari. Sarà pure disponibile a fornire chiarimenti di carattere informativo nel caso di eventuali richieste, collaborando così fattivamente agli intenti della nostra ODV. Gli esprimiamo i nostri ringraziamenti.

**p. b.**

#### *I nostri racconti*

La nostra socia, amica e componente dell'Organo di Amministrazione, Neva Michelazzi, va col suo ricordo alla prima conoscenza di Sweet Heart Dolce Cuore che Dario Gobbo, allora Presidente del circolo cardiopatici, le aveva illustrato. Non immediatamente ha compreso bene di cosa si trattasse, ma, approfondendo le sue conoscenze con la presenza ...

Spero che il racconto, certamente simile a quello di tanti altri dell'associazione, risulti gradito ai nostri affezionati lettori ed agli iscritti a SWEET HEART DOLCE CUORE ODV. La parola all'amica Neva

s.c.

**“SWEET HEART !!!**  
**« Che associazione è mai questa? Cardio-**  
**patici che fanno ginna-**

**stica. Ma non è per me questa cosa.”**

È il primo pensiero che ho fatto quando Dario Gobbo mi ha parlato del suo club. Poi piano piano ho capito che era un insieme di persone che, accomunate dalla loro patologia, si trovavano per parlarne e per sfogare i loro dubbi e le loro preoccupazioni.

Standoli ad ascoltare, ho capito quanto bene stavano assieme, non solo per la loro condizione, ma anche perché si ritrovavano per ridere scherzare e divertirsi.

Così, un po' alla volta, mi sono adeguata al loro stile di pensiero e di vita. Ho incominciato a partecipare ai corsi di ginnastica di Saul e Morena, e poi Martina e mi sono trovata subito a mio agio e sono stata accolta molto bene.

Ormai sono quasi 10 anni che faccio parte di questa associazione ed un po' alla

volta sono entrata anche negli organismi direttivi.

Contagiata dall'energia instancabile di Dino, dalla flemma di Giorgio e Giovanni, dall'eccentrico Stellio mi sono trovata a dare il mio aiuto per le varie iniziative proposte dal Direttivo.

Stellio ha annunciato le sue dimissioni da direttore de "L'Informatore" al 31 dicembre 2023, dopo aver gestito brillantemente, per un quinquennio, il nostro organo d'informazione.

Sono sicura che chi lo sostituirà sarà altrettanto valido, ma un po' mi mancheranno le sue critiche e le sue battute.

Cari soci vi consiglio vivamente di partecipare al Direttivo del SWEET HEART, dando il vostro contributo di idee e suggerimenti per far crescere ulteriormente la nostra associazione.

Un bacio e Buone Feste.

la socia e consigliera **Neva Michelazzi**

### **CLUB SWEET HEART DECALOGO DEL SOCIO**

1. Sweet Heart Dolce Cuore ODV è la mia Associazione di Volontariato, non lucrativa e di utilità sociale, apartitica, apolitica e aconfessionale
2. ne condivido le finalità e gli scopi associativi e mi impegno a realizzare le attività di interesse generale
3. ho diritti e doveri pari agli altri soci poiché in seno all'Associazione siamo tutti uguali
4. ho il diritto di eleggere e di essere eletto negli Organi Sociali, di essere informato sulla loro attività partecipando alle Assemblee e alla stesura dell'Informatore nonché alle altre attività ed iniziative societarie
5. ho il dovere di conoscere, accettare e rispettare lo Statuto ed i Regolamenti e di attenermi alle deliberazioni legalmente adottate dagli Organi associativi
6. lo status di socio dello Sweet Heart costituisce di per sé premessa ad un costume morale improntato a schiva e dignitosa umanità solidale
7. devo pertanto sentire il dovere di agire, nei confronti dei consoci, in conformità di una linea di condotta ispirata ad una sostanziale convergenza o identità di interessi, idee, sentimenti
8. nei rapporti diretti, mi conviene ritenere appropriato osservare o riconoscere i diritti della superiorità, del merito o della dignità altrui
9. intendiamoci, devo sempre salutare il consocio, non chiacchierare in palestra, impedendo ai compagni di udire le istruzioni degli insegnanti, negli spogliatoi ed in palestra vestirò gli indumenti societari e adatte calzature (mai quelle calzate all'esterno), non mi lamenterò di certo per il vociare o per il volume della musica nelle feste sociali e così via...
10. cercherò, in qualche modo, di portare aiuto a chi si trova in una situazione di grave bisogno o di imminente pericolo...

## Le ricette della nostra cucina

### Sardoni in savòr



#### Storia della ricetta

I Sardoni in Savòr sono una tipica ricetta della tradizione triestina. Questa ricetta nacque dall'esigenza di poter conservare il più a lungo possibile i sardoni pescati nel Golfo di Trieste. Quindi dalla tradizione del popolo triestino è nato questo piatto dai forti sapori, spesso proposto come antipasto e chi visita Trieste non può certo lasciarsi sfuggire l'occasione di assaggiare questo piatto amato da grandi e piccini! Ecco come prepararlo.

#### Ingredienti (per 4 persone)

- ◆ 600 gr. di sardoni;
- ◆ Farina q.b.;
- ◆ 1 cipolla bianca;
- ◆ ½ bicchiere d'aceto di vino bianco;
- ◆ 4 foglie di Alloro;
- ◆ Olio Extravergine di Oliva per friggere.
- ◆ Sale q.b.

#### Procedimento

Per prima cosa, pulite i sardoni eliminando la testa e le interiora, lavateli, scolateli ed asciugateli; passateli nella farina da entrambi i lati. In una padella mettete i sardoni per friggerli in abbondante olio; una volta dorati, scolateli e lasciateli asciugare su un foglio di carta assorbente, in modo da rimuovere l'olio in eccesso.

Tagliate la cipolla a fette, in modo da mantenere gli archi degli spicchi. Soffriggetela in

un po' d'olio usato per la frittura dei sardoni affinché diventi tenera facendola rosolare bene. A vigore, smorzate il tutto versando l'aceto. Aggiungete anche il sale. Lasciate la padella sul fuoco per circa 2 minuti

#### Procedimento per consumo immediato

*da Roberto Pagani, Trieste (Italia)*

In una terrina mettete uno strato di cipolla ed uno di sardoni fino a finire i due ingredienti (l'ultimo sarà di cipolla con due foglie d'alloro). Consumate subito, o - ancora meglio - lasciate per qualche ora a riposo.

#### Procedimento per consumo differito

*Dal Gran Consiglio della Forchetta*

In un contenitore ermetico per alimenti, disponete i sardoni a strati, bagnando ogni strato con il sugo di cipolle e aceto. Ad ogni strato aggiungete una foglia di alloro. Poi una volta finito, chiudete il coperchio e mettetelo in frigo per almeno 2 giorni prima di servire.

Buon appetito!

### «RINGRAZIAMENTO»

#### SONO INIZIATI IN SEDE I LAVORI DI RIPRISTINO DEGLI INTONACI

Si è finalmente dato corso alle richieste d'offerta ed all'assegnazione del lavoro in sede di ripristino degli intonaci ammalorati dall'umidità. Si è scelto di assegnare i lavori alla **Petra S.r.l.** di Monfalcone, interpellata dal consigliere Capato, che diversamente dalle altre che realizzavano una copertura delle pareti con pannelli di cartongesso (destinati a durare poco), ha proposto 3 tipi di lavoro; uno di questi, la cui durata dovrebbe essere abbastanza lunga, con una probabile ripresa a un anno data, ci è stato offerto gratuitamente, grazie ai trascorsi lavorativi intercorsi tra le persone in questione. Per questo ringrazio di cuore il dr. Antonio Malic, che, con questo generoso gesto, vuole dare sostegno alle finalità e l'impegno profuso dalla ns. Associazione.

S.C.

## L'angolo della poesia dei Soci

### *Raggio di sole*

Bianche ovattate o scure minacciose,  
le nuvole si rincorrono nel cielo,  
come i miei pensieri che intrecciano  
sentimenti e stati d'animo.  
Spinte dal soffio di un leggero zefiro,  
si disperdono nell'infinito  
e un raggio di sole illumina la terra;  
fa schiudere le corolle variopinte,  
ravviva il cinguettio degli uccelli,  
abbaglia gli occhi assonnati di un bimbo.  
La sua luce e il suo calore  
penetrano anche nell'animo umano,  
per donare coraggio, speranza, fiducia  
e trasformarsi in gesti d'amore:  
confortevoli sorrisi,  
energia spirituale, forza vitale.  
Se quel raggio di sole  
asciuga lacrime di tristezza,  
accarezza le mani tremanti di chi soffre,  
splende sul cammino  
del viandante smarrito,  
diventa per tutti ancora di salvezza,  
vincolo di serenità e di pace.

*Francesca Rutigliano*

## L'angolo della poesia

### *Mangiatoia*

Ecco il mio cuore Signore,  
che si fa mangiatoia,  
perché Tu possa nascere ancora  
e trovare riposo.  
Ecco il mio niente  
perché Tu possa essere tutto  
e uomo e Dio  
nella mia povertà di creatura.  
Ecco la mia fragilità perdonata  
che rioffro a Te bambino  
perché io sia io  
e Tu parola della mia voce.

*Rossella Vascotto*

*Da: Rinasco Fuoco*

### *Un cantonzin*

Un cantonzin de pase  
che varda le stele,  
in sconton dele ciacole  
lontan del rumor,  
per impinir casseti  
de sogni e magia,  
per piturar sogni  
de morbin e fantasia...

*gianpacco*

### **GIORNO 5 - NOTTE**

Verso sera il mio cuore  
d'un manto scuro si vela  
e come barca senza timone  
al largo della vita si perde.

Vaga lo sguardo  
in cerca di quell'orizzonte  
che di diamanti riluce  
senza trovarlo  
e manca il respiro  
e s'intrappola il pensiero  
in carceri di solitudini e silenzio.

Il dolore del crepuscolo  
ferma il battito per un attimo  
e riprende poi lentamente  
per segnare nuovi percorsi  
che possono esplorare  
e poi amare o lasciare.

Questo imbrunire racconta  
una nuova avventura  
nell'estate di stelle  
senza paure  
e con la voce della luna.

*Elena Giacomini*

*Dal suo libro Argento e Melodie- Marzo 2020*

### *San Nicolò*

Co' ierimo putei vestidi de veludo,  
dicembre el giorno Sei el iera el benvignudo.  
Mia mama ancora viva, la ne diseva: "Ciò,  
per muleria cativa no vien San Nicolò,  
opur no 'l porta gnente".

Stavimo in via Torente,  
adesso via Carduci: mi, mia sorela Cela  
e i dò gemei defonti, studada la candela  
se stava boni e cuci sognando mari e monti.

El giorno dela Fiera in via Nova ghe iera  
dò file de barache con zuca Brustolada  
elastichi e tirache  
e a 'ndar su e zò in contrada le gambe iera strache.

No iera lampadine  
ma luce de carburo; e riduzando in scuro  
le mule moscardine fava l'amor sul muro.

*da Serbidiòla*

*Di Carpinteri e Faraguna*

# Le iniziative di Sweet Heart

«Attività Motoria Estiva 2023» dal 5 al 30 giugno 2023 Fitwalking con



**Dal laghetto di Basovizza al Sentiero Ressel**

URL video: <http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/Estiva/2023/Estiva.mp4>



Anche nel 2023, dopo l'attività motoria al Palachiarbolla, si va col nostro insegnante Saul e la sua associazione, Benessere A.S.D.C., a cimentarsi nel Fitwalking. Quest'anno dal 5 al 30 giugno abbiamo avuto, tranne la prima, tutte belle giornate. Adesso si fa pausa fino a settembre inoltrato.



**Dr. Andrea Di Lenarda «LA PAROLA ALLE ASSOCIAZIONI» - Lunedì 18 settembre 2023**

**Presso l'Urban Center di Corso Cavour 2/2**

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/Camminata/Presentazione/2023/camm\\_cuoreINV.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/Camminata/Presentazione/2023/camm_cuoreINV.mp4)



"Insieme per promuovere una lunga vita attiva". Questo è il tema posto dal dott. Andrea di Lenarda nella conferenza che si è svolta lunedì 18 settembre presso l'Urban Center di Corso Cavour 2/2. La prevenzione, la socializzazione, il movimento quotidiano sono fondamentali in ogni fase della vita, in grado di prevenire e rallentare la progressione di tutte le patologie croniche, ridurre lo stress, migliorare l'umore e la qualità della vita. Allearsi per agire insieme rinforza il messaggio e migliora i risultati del nostro intervento. A cura di ASUGI (Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina), in collaborazione con:

Sweet Heart – Dolce Cuore, ASD Benessere, Amici del Cuore, Nuova Assodiabetici Trieste, Associazione per le malattie respiratorie - AMAR-FVG, Associazione Italiana Bronchiectasie, UISP Trieste, LILT Trieste, ANVOLT, Azzurra Malattie Rare, Gruppo Volontari Duino Aurisina S. Croce, Panathlon Trieste-Muggia, Università della Terza Età Trieste, Croce Rossa Italiana Comitato di Trieste, SOGIT.



Sweet Heart Dolce Cuore con « **FITWALKING for AIL** » - Domenica 24 settembre 2023

**Da Barcola a Miramare e ritorno, più sosta a sorpresa al Pane Quotidiano**

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/AIL\\_Trieste/2023/AIL\\_Fit.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/AIL_Trieste/2023/AIL_Fit.mp4)



Guidati dall'istruttrice di Fitwalking (e di Sweet Heart), Martina Adriani, siamo partiti dal Lungomare Benedetto Croce (inizio Pineta di Barcola, lato mare), e arrivati al Bivio di Miramare per far ritorno a Barcola con tappa a sorpresa al Pane Quotidiano. Il motto dell'evento è: Vuoi fare del bene camminando? Iscriviti alla Fitwalking for AIL, la camminata non competitiva di AIL in favore della Ricerca e dell'assistenza ai pazienti con tumori del sangue e ai loro familiari. Il costo solidale è stato di 10€, spesi molto volentieri.



Sweet Heart Dolce Cuore con « **Bollini Rosa** » - da martedì 26 settembre a lunedì 2 ottobre 2023

**Ospedale Maggiore di Trieste**  
IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE



(H)-Open Week malattie cardiovascolari

In occasione della "Giornata mondiale del cuore", l'Ospedale Maggiore di Trieste dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina ha aderito all'iniziativa Bollini Rosa, offrendo alla popolazione, tramite la Fondazione Onda "UNA SETTIMANA DI SERVIZI GRATUITI ALLA POPOLAZIONE DEDICATI ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI" con l'obiettivo di promuovere l'informazione, la prevenzione e la diagnosi precoce delle malattie cardiovascolari. La Dr.ssa Antonella Cherubini, responsabile della riabilitazione del cardiopatico, ci ha raccomandato di diffondere la notizia, cosa che abbiamo fatto sia in palestra, durante le ore di attività motoria, sia tramite il nostro sito Internet.

**Incontro «E-vento Barcolana 55» - Giovedì 5 ottobre 2023 ore 18<sup>30</sup>**

**Presso l'«Aula Magna dell'Università della III Età» - Via Corti, 1/1**



Per l'ottavo anno consecutivo UNI3 e Società Velica di Barcola e Grignano organizzano questo evento, che fa parte del programma Generale della Barcolana. Sweet Heart Dolce Cuore O.d.V. è presente con Dino Bonifacio, Dirigente SVBG, che, dopo il saluto e la presentazione dell'evento del Presidente Lino Schepis, intrattiene i presenti sul tema "BARCOLANA 55, tra storia e attualità".

# Le iniziative di Sweet Heart

Sweet Heart Dolce Cuore con «L'arte a sostegno della fragilità» dal 2 al 9 ottobre 2023 

**Sala Arturo Fittke, piazza Piccola - Trieste**



Sport e sociale: Nati per Muoversi con Saul Laganà di Benessere, Uisp e Sweet Heart insieme in Barcolana. Ventisei artiste e artisti del gruppo Rivel'Art di Trieste hanno messo gratuitamente a disposizione alcune loro opere; chi le ha acquistate ha contribuito con un'erogazione liberale in favore di Associazione Malattie Respiratorie FVG, sostenendo i progetti di AMAR



## «IN BARCOLANA CON NATI PER MUOVERSI» domenica 8 ottobre 2023

### Regata velica disputata nel Golfo di Trieste

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023\\_Barcolana/Barcolana2023.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_Barcolana/Barcolana2023.mp4)



Anche in questa 55<sup>a</sup> edizione della "Coppa d'Autunno", la Sweet Heart Dolce Cuore O.d.V. è presente nella flotta di Nati per muoversi grazie al socio Attilio Giorgi con la sua "CORSARA", uno Slot di m. 11,70. A collaborare al governo della barca anche il nostro Consigliere, Stellio Capato, ed altri amici della Società Triestina Sport del Mare. Il novantaquattrenne Marcello Manuelli, ex professore d'orchestra del Teatro Verdi, attualmente ospitato in una casa di riposo triestina è gradito ospite in barca. Un grosso ringraziamento va all'armatore per essersi prodigato con ogni mezzo possibile per mettere la barca in condizioni di poter prendere il mare in tempo per disputare la regata. Alla fine, causa la mancanza di vento e una "Bavisela" che arriva dopo due ore dal via, la regata viene accorciata alla prima boa. Corsara risulta classificarsi al 715° posto assoluto e la 91° posto in categoria Crociera Classe III



## « Festa dell'Ottobrata 2023 » - martedì 10 ottobre 2023

### Presso la "Hostaria ai Pini" - Campo Sacro 14

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023\\_Ottobrata/2023\\_ottobrata.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_Ottobrata/2023_ottobrata.mp4)

Ed eccoci arrivati a martedì 10 ottobre, dove si concretizza il primo dei tradizionali appuntamenti dell'anno di attività 2023-2024. L'accoppiata "scarpinata & convivio" stavolta è pienamente realizzata, visto che le condizioni meteorologiche sono a nostro favore. L'appuntamento con la scarpinata vede trovarsi alle 10<sup>30</sup> una quindicina di volenterosi, pronti ad infilare il sentiero nel bosco retrostante il luogo di ritrovo, dove più tardi ci si incontrerà con gli altri. Fa ancora una volta da guida del gruppo Gigi Giampedrone, visto l'impedimento del consigliere Franco Bianchi. Dopo il percorso, alleggerito dalle allegre chiacchierate tra gli amici, ci sono le foto di gruppo, che si ripromette



di ritrovarsi, sapendo bene che l'attività fisica all'aria aperta è sempre un buon modo per rafforzare le difese immunitarie. Tornati al ristorante si salutano con piacere gli altri convenuti e, dopo poco si passa alla degustazione di quanto preparato dall'amico Lorenzo, gestore del ristorante, ed il suo staff.

Tra un piatto e l'altro gli interessanti interventi del nostro amico, dott. Andrea Di Lenarda e del prof. Riccardo Candido, che hanno entrambi la capacità di esprimere i difficili concetti della medicina con parole chiare e semplici, che sanno sempre coinvolgere i presenti, suscitando grande ammirazione e grande rispetto. Si arriva così alla fine del pranzo, concludendo con il dolce offerto da Sweet Heart.

La validità dell'iniziativa è forse stata un po' carente visto che non c'è stato il solito "disturbo" della musica che, non in tutti, ma nella maggior parte delle persone, porta in un'atmosfera fatta di empatia, aggregazione, condivisione, entusiasmo grazie alle emozioni suscitate dall'armonia e dalla magia musicale! "La musica unisce e uniti si vince ..." diceva in un articolo del numero scorso di questa rivista, ma ora è stato sufficiente che una sparuta minoranza di persone, quelle che per l'associazione fanno molto, si lamenti che si decide di non fare musica. Ebbene, per quanto mi riguarda, "la musica (e non solo) è finita"

Stellio Capato



# Le iniziative di Sweet Heart

Sweet Heart Dolce Cuore con « Above the Clouds Contest » Sabato 14 ottobre 2023

Presso PalaChiarbola di via Visinada, 5 - Trieste

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023\\_Agmen\\_BrekDance/2023\\_Agmen\\_BrekDance.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_Agmen_BrekDance/2023_Agmen_BrekDance.mp4)



In memoria di Mattia Montenesi, in arte "b-boy Scatto", è un evento che ha seguito per noi la nostra istruttrice, Martina Adriani. È la 1ª edizione della competizione, in cui si sono sfidati a colpi di break dance ballerini provenienti da tutta Italia, gli istruttori da Corea e Sud America, per un contest organizzato a Trieste e dedicato ad un giovanissimo breakdancer triestino, Mattia detto "Scatto", scomparso nel 2021 a causa di un tumore. Nella foto a sinistra la mamma di Mattia



Gianfranco Sinagra e Maddalena Rossi « Presentazione Pianeta Cuore 3.0 » Martedì 31 ottobre 2023

Presso l'Aula Casali del Polo Cardiologico "F. Camerini", 5 - Trieste

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023\\_PresPianetaCuore/2023\\_PianetaCuore.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_PresPianetaCuore/2023_PianetaCuore.mp4)



Martedì 31 ottobre, nell'Aula Casali del Polo Cardiologico "Fulvio Camerini" dell'Ospedale Universitario di Cattinara, è stato presentato il libro: "Pianeta Cuore 3.0. Istruzioni per conoscerlo e mantenerlo sano". Tredici anni dopo la pubblicazione della 1ª edizione di Pianeta Cuore, il Prof. Gianfranco Sinagra e la Dott.ssa Maddalena Rossi hanno aggiornato il testo, nell'esigenza di adattarlo ai rivoluzionari progressi della Cardiologia."



« Festa della Castagnata 2023 » - martedì 7 novembre 2023

Presso il Ristorante/Pizzeria "Casa Rosandra" - Località Mattonaia, 217

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023\\_Castagnata/2023\\_Castagnata.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023_Castagnata/2023_Castagnata.mp4)

Buona l'affluenza di soci alla Festa della Castagnata 2023 di martedì 7 novembre, presso la Casa Rosandra in località Mattonaia 217, nonostante il posizionamento sub-autostradale del sito e l'insufficiente capienza di un ospitale parcheggio dedicato al nostro numeroso parco automobili. Infatti pochissimi si sono affidati al mezzo pubblico per intervenire, pur essendo quest'ultimo disponibile ed efficiente. Tuttavia ci siamo ritrovati numerosi nella affollata sala da pranzo del ristorante, incuriositi dalla novità dovuta alla inconsueta allocazione della nostra manifestazione sociale.

Siamo stati accolti con gentilezza e cortesia nei locali spaziosi del sito e ci è stata offerta inizialmente una abbondante selezione di affettati, seguiti da un assortimento di stuzzichini composti da fritto di olive, mozzarella e formaggi vari, apprezzati da tutti per quantità ed abbondanza, accanto ad un vino bianco fermo, delicato ed eccellente.



La doverosa parsimonia del cardiopatico è riuscita a limitare al minimo le quantità ingerite, soprattutto considerando la successiva portata, consistente in una grigliata mista di carni suine, bovine e pollame, cotte alla perfezione, finemente affettate per il consumo ed accompagnate da un gentile vino rosso della casa (non "rosadà" ma "Rosandra" dal nome del vicino torrente, che presta il nome alla casa). Un dolce al marzapane, castagne di stagione e una ribolla mosto hanno caratterizzato il compimento del convivio, al cui termine è stata giocata la tombola, guidata egregiamente dal Presidente, che vedrà vincitori delle tappe finali di tombola e tomboli-

no alcuni fortunati, ai quali verranno assegnati ambiti ricchi premi in piena corrispondenza di amichevole entusiasmo.

Notata la malinconica ma quieta assenza dell'accompagnamento musicale, non altrettanto silenzioso il vociare degli astanti, impegnati in conversazioni ad alto volume ma liete, sovrastanti gli altri rumori della sala.

Un saluto cordiale ed affettuoso, tavolo per tavolo, del Presidente, del dottor Di Lenarda e della prof. Martina Adriani. Alla prossima conviviale ... ..



Pietro Broussard

## Le iniziative di Sweet Heart

### «Dino Stefani e La Siberia» Giovedì 23 novembre 2023

Presso S.V.B.G. - V.le Miramare 32



Giovedì 23 novembre, dopo il piacevolissimo convivio preparato a puntino dal ristorante sociale S.V.B.G., Dino Stefani ha presentato Rosa Salvi e Giorgio Pavan che, attraverso le loro riprese, ci hanno portato prima tra gli allevatori di renne della Siberia e poi lungo le coste dei mitici esploratori nel Mar Glaciale Artico.



S. C.

### «FESTA SOTTO L'ALBERO 2023» - Domenica 10 dicembre 2023

Presso Savoy Restaurant - HOTEL EXCELSIOR PALACE - Riva Mandracchio 4 - Trieste

URL video: [http://www.dolcecuoretrieste.it/2023 Natale Savoia/2023 Natale.mp4](http://www.dolcecuoretrieste.it/2023/Natale_Savoia/2023_Natale.mp4)



Il 5° Corso c'è

**D**omenica 10 dicembre al Savoy Restaurant di Riva del Mandracchio in Trieste si sono ritrovati più di un centinaio di amici dello Sweet Heart Club, con l'aspettativa di godersi la "Festa sotto l'albero 2023" in "ghingheri", cioè vestiti di festosa eleganza, consoci, amici e familiari, poco importa se i vestiti, già usati, stringessero un po'. L'atmosfera, indotta dal successo delle precedenti edizioni e pronta ad acquisire attestazioni di più che sufficiente conforto, si presentava vantaggiosa e suscettibile di un'ottima riuscita della manifestazione, a tutti gli effetti. Il visibile sforzo organizzativo condotto dai membri dell'ODA, pur sottoposti ad una faticosa prestazione straordinaria, a causa di

lavori edili di ristrutturazione da compiere nella sede sociale di via D'Azeglio, non è stato sufficiente ad attenuare gli effetti del non eccezionale trattamento alberghiero della location prescelta (quanto alla qualità degli alimenti serviti e non dell'ottimo servizio prestato).

Assenti, per impegni, gli ispiratori culturali dell'Associazione, prof. Sinagra e dott. Di Lenarda, si è avuto il conforto degli interventi del prof. Candido, endocrinologo e del dott. Fioretti, emerito Direttore di S.C. Cardiologica (Rotterdam ed Udine) che hanno dato il saluto ai presenti.



La festa è proseguita col sommosso accompagnamento della dolce musica del socio Roby, molto applaudito e dalla non eccezionale, per la verità, qualità della cucina, inferiore all'usuale attesa conveniente dimensione...

Ottima la torta seguita da baci e abbracci...

Auguroni a tutti noi per il SS. Natale e l'Anno Nuovo.

p. b.



## 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)

### "Visita al Museo Revoltella «Mostra Antonio Ligabue»"

Programmata a gennaio 2024 - Passeggiata, visita museale e convivio **STSM**

### Camminata del cuore "Presentazione"

Programmata a febbraio 2024 - presso Società Velica Barcola Grignano

### Camminata del cuore "Caminatha"

Programmata a febbraio 2024 - partenza da piazzale 11 settembre ore 10<sup>00</sup>

### "Mujalonga Family color Run" Mujalonga sul mar

Programmata aprile 2024 - partenza da Ple.Lodovico Salvatore (S. Rocco) ore 11<sup>00</sup>

### "Trieste Family Spring Run" ex Bavisela

Programmata maggio 2024 - partenza da Bivio di Miramare ore 10<sup>00</sup>

### Pranzo di Fine Corsi e scarpinata con ritrovo alle 10<sup>30</sup>

Giovedì 30 maggio 2024 - ritrovo pranzo ore 12<sup>30</sup> presso ristorante da fissare

TEATRO DIALETTALE  
Abbonamenti stagione l'ARMONIA  
e LA BARCACCIA

TORNEI DI CARTE  
Burraco e  
Tresette e Briscola

SERATE CORALI CON  
il Coro "I Gioiosi" e  
il Coro Femminile SOTTOVOCE

SERATE DI VIDEO-PROIEZIONI  
Documentari e report fotografici  
di vari OPERATORI amatoriali e non

## APPUNTAMENTI FISSI

**Corsi di ginnastica** da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8<sup>45</sup> - 9<sup>45</sup> - 10<sup>45</sup> - 11<sup>45</sup> - 17<sup>00</sup>)

**Misurazione pressione arteriosa** tutti i lunedì in sede dalle ore 9<sup>30</sup> alle 11<sup>30</sup>

**Prove ematiche** colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 2° giovedì del mese dalle ore 8<sup>00</sup> alle ore 10<sup>00</sup>, 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 libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa



Come aiutare

"Sweet Heart - Dolce Cuore ODV"



bonifico

Sweet Heart  
Dolce Cuore  
Trieste

Unicredit IBAN:  
IT62H0200802218

000021592506

Tutte le donazioni effettuate sono  
fiscalmente deducibili o detraibili.  
Conserva le ricevute del bonifico.

Dona il tuo

5 x 1000

Codice fiscale

80036120329

ELARGIZIONI

presso tutte le  
agenzie

UNICREDIT  
BANCA

SIRINGRAZZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO L'ORGANIZZAZIONE  
... e si ringraziano in anticipo anche tutti coloro che ci daranno il loro supporto in futuro

## l'Informatore

ANNO XLV - N° 132 DICEMBRE 2023  
Pubblicazione periodica di  
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

**Stellio Capato**

Hanno collaborato:

M. Adriani, G. Alessi, F. Bianchi, D. Bonifacio  
P. Broussard, G. Pignatelli, F. Rutigliano

Amministrazione e Redazione:

SWEET HEART - DOLCE CUORE  
Via M. D'Azeglio 21/c  
34129 TRIESTE  
Tel. 040 7606490

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

E-mail: [info@dolcecuoretrieste.it](mailto:info@dolcecuoretrieste.it)

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

Stampa: **RIGGI**  
graf

via dell'Eremo, 46 - Trieste

## L'uguaglianza

Fissato ne l'idea de l'uguajanza,  
un Gallo scrisse all'Aquila: "Compagna,  
siccome te ne stai su la montagna  
bisogna che abbolimo 'sta distanza:  
perché nun è né giusto né civile  
ch'io stia fra la monnezza d'un cortile,  
ma sarebbe più commodo e più bello  
de vive ner medesimo livello."

L'Aquila je rispose: "Caro mio,  
accetto volentieri la proposta:  
volemo fa' amicizia? So' disposta:  
ma nun pretenne che m'abbassi io.  
Se te senti la forza necessaria  
spalanca l'ale e viettene per aria:  
se nun t'abbasta l'anima de fallo  
io seguito a fa' l'Aquila e tu er Gallo."

Trilussa