



l'Informatore

SEGRETERIA: Lunedì e Giovedì 9.30-11.30 • Via M. d'Azeglio 21/c • 34129 Trieste • Tel. 040 7606490 • Cell. 353 4684315

Sito web: www.dolcecuoretrieste.it • E-mail: dolcecuoreonlus@libero.it info@dolcecuoretrieste.it • Pec: dolcecuore@pec.csvfg.it - Codice Fiscale: 80036120329 • Iban: IT62H0200802218000021592506

La pubblicazione si propone di far conoscere e diffondere informazioni e pratiche utili all'auspicabile e possibile superamento e successiva riabilitazione, fisica e psicologica, delle limitazioni indotte da problemi causati da una sindrome cardiovascolare

Carissimi Soci ed Amici,

concludendo il ciclo di esercitazioni ginniche guidate, caratterizzanti la nostra peculiare attività, svolta nel periodo sett.'24 - mag.'25, ho il piacere e l'onore di riconoscere, attraverso questo mezzo, favorite da un sentimento di marcata soddisfazione, i risultati di gestione ottenuti nella nostra Associazione, sia:

- di carattere tecnico-sanitario (Ginnastica: 5 corsi di riabilitazione, mantenimento, prevenzione per cardiopatici, dei quali 4 trisettimanalmente al Palachiarbola al mattino ed 1 alla scuola R.Manna al pomeriggio, tenuti dai proff.Saul Laganà e Martina Adriani - Passeggiate: del Cuore a Barcola con 300 partecipanti, assieme ad altre ODV, Mujalonga sul Mar con 50 partecipanti, Bavisela Family Run con 200 partecipanti, ottenendo così la premiazione in quanto gruppo più numeroso - 2 corsi di Fitwalking in loc. Basovizza, istruttore Saul Laganà)
- che socializzanti e culturali (visite museali alle opere del Ligabue, van Gogh al Revoltella, agli Histri al Winkelmann, alla fotografia dei Wultz al Magazzino delle Idee e di Mc Curry al Salone degli Incanti), organizzando incontri conviviali quali: Ottobrata, Castagnata e Festa sotto l'albero, Festa di fine corsi (questa partecipata dalla banda Vecia Trieste),
- assicurando prestazioni gratuite in Sede quali le prove ematiche e la misurazione della P.A., alcuni concerti (con il coro femminile "Sottovoce" e a voci miste "I Gioiosi") nonché iniziative assistenziali (raccolta di beni in favore di non abbienti, assistenza alla pratica di sport inusitati, ad esempio la vela, a persone con qualche disabilità, come alla Barcolana), ed anche gite a carattere culturale e ludico (Isola, Umago e Grisignana).

Tutto ciò, vi assicuro, è a vantaggio del conseguimento del fine statutario desiderato, scopo della nostra associazione di volontariato, oltre a favorirne il suo sviluppo, anche in virtù dell'esigenza di collaborare con altre ODV in materia.

Per attuare tante nostre molteplici attività, abbiamo speso, a consuntivo, nonostante avessimo ricevuto contributi in quota ridotta rispetto al precedente anno, un importo superiore agli anni precedenti, senza peraltro aumentare la contribuzione a carico degli Associati, la cui quota è rimasta inalterata.

Confidiamo nel fatto che quest'anno ci vengano assegnati contributi arreccanti di certo un beneficio maggiore.

Nell'augurare ai Soci, alle loro famiglie ed ai lettori tutti del presente periodico informativo, un'estate di serenità, svago e riposo, rimando al prossimo autunno l'inizio della stagione di esercitazioni ginniche guidate, che, sono sicuro, saranno foriere di nuove grandi soddisfazioni. Un caro saluto dal Presidente

→ **Domenico Bonifacio**



Gianfranco Sinagra
Maddalena Rossi

**Pianeta
Cuore
3.0**

retiuzioni
per conoscere
e mantenere sano

EUT

A far seguito dal numero precedente, continua l'annunciata pubblicazione del testo del volume **"PIANETA CUORE 3.0"**, Autori il prof. Gianfranco Sinagra e la dott.

Maddalena Rossi, testo che sarà suddiviso secondo le parti progressive in cui si articola (capitoli) in corrispondenza dei numeri del presente periodico. Si ringraziano gli Autori per la gentile concessione, atta a fornire, ai Consoci ed ai Lettori tutti, validissimi elementi di conoscenza, utili a favorire la prevenzione delle malattie cardiovascolari, contribuendo altresì a promuovere, tra l'altro, attività di tipo assistenziale, ricreativo e culturale, in sintonia ai metodi indicati dagli Organi Sanitari.



PIANETA CUORE 3.0

Istruzioni per conoscerlo e mantenerlo sano

CAPITOLO 8 Familiarità e genetica

La familiarità per patologie cardiovascolari è un fattore di rischio “non modificabile”. Ciò significa che su di esso non si può agire in alcun modo con il comportamento.

Cosa si intende per familiarità?

Avere dei parenti stretti (genitori, nonni, zii o figli) che si sono ammalati di cuore in giovane età aumenta la probabilità **che il soggetto si ammali** a sua volta e la suscettibilità a quei fattori di rischio “modificabili”. Ciò è particolarmente vero per la cardiopatia ischemica ma anche per i fattori di rischio cardiovascolari come l’ipertensione, la dislipidemia e il diabete.

È importante tenere presente che il rischio nei familiari di un malato è legato all’età in cui la patologia stessa è iniziata: tanto più è precoce tanto più alto sarà il rischio di sviluppo nei familiari.

Perché è importante?

Ma se è un fattore di rischio “non modificabile”, perché ne sottolineiamo l’importanza? Semplicemente perché è molto utile per identificare le persone che hanno più bisogno di controllare la propria salute.

Se hai un familiare stretto affetto da ipertensione, diabete o dislipidemia, oppure che ha avuto un infarto miocardico in giovane età (< 45 anni se uomo, < 55 anni se donna), è buona regola **controllare la tua pressione arteriosa e fare degli esami ematici di tanto in tanto**.

E la genetica?

Accanto alla “semplice” familiarità, è importante introdurre un nuovo concetto: la genetica. Alcune patologie, come le cardiomiopatie (malattie primitive del muscolo cardiaco, vedi capitolo 12) o le canalopatie (malattie aritmogene causate dal malfunzionamento di alcune proteine delle cellule cardiache) hanno un’origine genetica, sono causate cioè da una mutazione, **un “errore”, nel DNA** dei pazienti. Il fatto che l’anomalia sia così profonda può significare che la stessa mutazione presente in soggetto può essere trasmessa ed ereditata dai figli, sia che la mutazione sia stata ereditata dai genitori o che si sia sviluppata per la prima volta nel soggetto affetto.

Chi ha un familiare affetto da una cardiopatia genetica deve essere valutato da un cardiologo perché potrebbe lui stesso essere affetto dalla stessa malattia. Per identificare l’origine genetica di una malattia si deve effettuare semplicemente un prelievo del sangue, che può identificare l’anomalia genetica responsabile della malattia e può essere ripetuto nei familiari. Identificare una mutazione non significa automaticamente essere malati: pur in presenza di un’anomalia non è detto che la malattia venga sviluppata o che, se compare, abbia la stessa severità ed età di insorgenza. Nei difetti geneticamente determinati, l’assenza della mutazione indica ragionevolmente che il soggetto non svilupperà la stessa malattia del familiare.

CAPITOLO 9 Attività fisica e mangiare sano

Come abbiamo già detto un’alimentazione a basso contenuto di grassi saturi e di colesterolo può ridurre in maniera importante il rischio cardiovascolare globale.

9.1 Imparare a mangiare per il cuore

Come abbiamo già detto un’alimentazione a basso contenuto di grassi saturi e di colesterolo può ridurre in maniera importante il rischio cardiovascolare globale.

Alcuni principi fondamentali per una corretta alimentazione:

- aumentare il consumo di frutta, cereali, vegetali e legumi;
- ridurre il consumo di grassi saturi e colesterolo; – scegliere cibi che contengano i nutrienti essenziali;
- controllare le calorie introdotte.

Le calorie permettono al corpo di sopravvivere fornendogli l’energia necessaria per le funzioni vitali. Esse sono contenute, in quantità variabili, in tutti i cibi. Alimentazione corretta significa non solo mantenere un equilibrio tra le calorie in entrata e quelle in uscita, ma anche introdurre nelle giuste proporzioni **grassi** (20-30%), **proteine** (10-20%) e **carboidrati** (50-70%).

Grassi

1 g di grassi = 9 Kcal.

I grassi svolgono funzioni indispensabili:

- trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E, K);
- ruolo determinante nei meccanismi di difesa dell’organismo;
- mantenimento della corretta temperatura corporea;
- produzione e deposito di ormoni come gli estrogeni;



Sono nocivi solo quando sono assunti in eccesso (non devono essere maggiori di 1/3 del totale).

Proteine

1 g proteine = 4 Kcal.

Possono essere considerate come tanti mattoni che messi insieme formano la struttura del corpo umano:

- sono costituenti fondamentali per la sintesi di ormoni ed enzimi;
- sono essenziali per la formazione dei muscoli;
- sono presenti nella carne, nel pesce, nei legumi, nelle uova, nei latticini e, in minor quantità, nei cereali.

Carboidrati (amidi e zuccheri)

1 g di carboidrati = 4 Kcal.

Sono nutrienti di base dell'alimentazione in quanto dovrebbero costituire dal 50 al 70% dell'apporto calorico totale. Sono una fonte energetica di pronto consumo e si suddividono in carboidrati semplici (per es. zucchero) e carboidrati complessi (per es. patate e cereali). In caso di eccesso di calorie vengono convertiti in grassi.

Ma cosa si dovrebbe mangiare?

1) frutta fresca, verdure, ortaggi

Tutti i tipi di frutta fresca e ortaggi sono consentiti, con l'eccezione dei frutti che contengono grandi quantità di zuccheri (uva, fichi) per chi è in sovrappeso o per chi è affetto da diabete.

Meglio mangiarne almeno due volte al giorno!

2) pesce

Il pesce deve essere presente in maniera costante almeno due volte nel menu della settimana. Per tutti i tipi di pesce la quantità in grammi di grassi saturi è vicina allo zero e bassa è la quantità di colesterolo; inoltre sono ricchi di omega-3, grassi protettivi per il cuore.

3) legumi

Avena, fagioli, lenticchie, fave devono essere presenti nel menu almeno due volte la settimana.

4) carni

Bisogna scegliere carni magre come pollo, tacchino e limitare il consumo di carni grasse.

5) salumi e insaccati

Il consumo di questi alimenti deve esser limitato essendo ricchi non solo di colesterolo e di grassi saturi ma anche di sale. Si dovrebbero preferire bresaola e prosciutto crudo invece di mortadella, salame o salsicce.

6) latte e derivati del latte

Limitare il consumo di latte intero è importante per una dieta a basso introito di colesterolo. Preferire latte scremato o parzialmente scremato è un utile consiglio. I formaggi sono alimenti ricchi di grassi saturi e non andrebbero consumati più di due volte alla settimana.

7) uova

Le uova sono ricche di colesterolo e anche questo alimento non dovrebbe essere consumato più di due volte alla settimana.

8) crostacei

Sono ricchi di colesterolo e il loro consumo dovrebbe essere occasionale.

9) oli e grassi

Bisognerebbe limitare burro, lardo, strutto preferendo olio d'oliva.

10) dolci

Sono ricchi di zuccheri semplici e grassi e poveri di nutrienti a scapito di un elevato apporto calorico. Il loro consumo dovrebbe essere solo occasionale.

11) farinacei

Sono ricchi di amidi e vanno utilizzati nei diversi pasti. Se si è in sovrappeso bisogna diminuire le porzioni.

12) sale

Tutti gli alimenti ad eccezione del riso e della frutta contengono sale. Il fabbisogno giornaliero di sale è intorno a 4 g. Bisognerebbe salare poco.

13) bevande

Limitare il consumo di bevande zuccherate. Il caffè dovrebbe essere limitato a 2 tazzine al massimo. Il vino in quantità moderata è protettivo per il cuore.

Ancora qualche consiglio...

- attenzione agli snack: cracker, pane in cassetta, tramezzini confezionati sono in alcuni casi ricchi di grassi saturi e grassi idrogenati;
- attenzione allo stile fast-food: le patatine fritte sono una delle maggiori fonti di grassi idrogenati; – abituarsi a cucinare in modo semplice: la cottura alla griglia (evitando un'eccessiva bruciatura dei cibi), al vapore, al forno a microonde rappresenta un modo di controllare l'apporto di grassi con la dieta;
- abituarsi a dosare il condimento; – limitare l'aggiunta di salse ai cibi.

Diario alimentare

Uno strumento che può risultare di grande aiuto per avere un corretto regime alimentare e controllare ciò che si mangia è il cosiddetto "diario alimentare". Tenere un diario, infatti, facilita la partecipazione attiva e rende responsabili delle scelte alimentari. Se lo si compila quotidianamente consente di prendere coscienza dello stile di vita e di individuare le strategie più idonee a migliorare il comportamento alimentare. La compilazione del diario è molto semplice: giorno per giorno, subito dopo ogni assunzione di cibo o bevande e senza dimenticare nulla, si annota:

- ora: segnare l'ora in cui si ha assunto il cibo o la bevanda;



- luogo: specificare dove si ha mangiato o bevuto;
- cibo e bevande consumate;
- quantità: segnalare le quantità.

E se si hanno già problemi di cuore?

Se si hanno già problemi di cuore bisogna seguire ancor più un'alimentazione che consideri i fattori di rischio delle cardiopatie.

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.

Se non sussistono problemi di ritenzione di liquidi (se non si ha scompenso cardiaco) bisogna bere mediamente 1,5–2 litri di acqua al giorno. Se invece soffri di scompenso cardiaco, dovrà limitare l'introito idrico, e dovrà ricordare che, oltre che nelle bevande, i liquidi sono contenuti anche nella frutta, nella verdura e nelle minestre.

9.2 Suggerimenti per tenersi in forma

Per mantenere il corpo e la mente in forma oltre che seguire un corretto regime alimentare e condurre uno stile di vita sano risulta molto utile anche praticare attività fisica con regolarità. Quando poi il peso è in eccesso, l'attività fisica diventa assolutamente indispensabile. Più si è sedentari più risulta difficile fare movimento.

Alcune motivazioni che potrebbero invogliare a fare attività fisica sono:

- la stanchezza accumulata durante il giorno è legata allo stress, e l'attività fisica aiuta ad eliminarla;
- l'esercizio fisico è l'unica arma vincente per perdere peso in maniera intelligente e per mantenere a lungo tale perdita;
- l'esercizio fisico è uno dei mezzi di maggior efficacia per migliorare le proprie condizioni cardiovascolari;
- una regolare attività fisica aiuta a rallentare il processo di invecchiamento.

Per raggiungere una piena consapevolezza del proprio effettivo livello di attività fisica è utile adottare uno strumento come il Diario dell'attività fisica. Nel diario vanno riportate notizie relative a: – ora della giornata in cui l'attività fisica viene praticata;

- tipo di attività svolta (anche fare lavori di casa sono considerati attività fisica);
- tempo dedicato all'attività;
- sensazioni e commenti: non deve essere uno stress ma deve rilassare.

Numerosi sono i benefici per la salute apportati dall'attività fisica:

1. migliora la funzione respiratoria;
2. favorisce la vascolarizzazione del cuore e quindi aiuta a prevenire l'infarto; 3. migliora l'apparato cardiocircolatorio;
4. riduce il colesterolo cattivo (LDL) e aumenta il colesterolo buono (HDL);
5. favorisce il calo di peso;
6. favorisce il calo di pressione arteriosa;
7. migliora il tono dell'umore.

Che tipo di attività svolgere

Per individui poco attivi è sufficiente svolgere 20–40 minuti di moderata attività fisica al giorno o camminare 15–20 minuti due volte al giorno. Non è necessario cimentarsi in uno sport ma basta semplicemente aumentare le attività abituali.

Ecco alcuni consigli:

- pulire la casa, lavare i piatti, fare il bucato evitando di usare elettrodomestici quali aspirapolvere, lavatrice...;
- salire e scendere le scale a piedi;
- spostarsi preferibilmente a piedi o in bicicletta.

Uno dei migliori esercizi mirati al dimagrimento che si può fare a casa in qualunque momento è il movimento su cyclette, dal momento che coinvolgendo più gruppi muscolari e non gravando sulle articolazioni permette anche alle persone in sovrappeso di esercitare la muscolatura in sicurezza.

Più che il lavoro anaerobico, è il **lavoro aerobico** quello che ha i maggiori vantaggi per il nostro organismo. Camminare, nuotare, correre, fare jogging infatti fanno sì che il nostro organismo lavori a una frequenza cardiaca più elevata e per tempi più prolungati; in termini 'energetici' questo tipo di attività fisica 'costa' di più al nostro corpo.

attività fisica (30 minuti)	Kcal
leggere	10
guidare l'auto	25
dormire	30
guardare la TV	30
lavare i piatti	35
scrivere	40
lavorare seduti	45
stare in piedi	50
camminare in piano	140
pedalare (in base alla velocità)	90-300
ballare	100
fare ginnastica	150
salire le scale	260
nuotare	300
correre	380
camminare in salita	450



CAPITOLO 10 Il cuore delle donne

Al contrario di quanto comunemente si crede: – le malattie cardiovascolari sono le malattie più frequenti nelle donne;

- il 40% delle morti femminili è dovuta ad infarto e ictus cerebrale;
- le donne muoiono molto di più a causa delle malattie cardiovascolari che di tutti i tumori messi assieme, compreso il tumore al seno;
- l'allungarsi della vita media porta le malattie cardiovascolari a rappresentare un'emergenza per la salute della donna.

Nonostante queste evidenze, la percezione che le donne hanno dei pericoli causati dalle malattie cardiovascolari è molto bassa, mentre la consapevolezza del rischio permetterebbe di mettere in atto una adeguata prevenzione.

Diversità delle malattie cardiovascolari tra donne e uomini

Le patologie cardiovascolari colpiscono le donne circa dieci anni più tardi rispetto agli uomini e si manifestano spesso più subdolamente.

Nonostante le donne aderiscono ampiamente alle campagne di prevenzione per le patologie tipiche del sesso femminile, sono molto poche quelle che si preoccupano della prevenzione delle malattie cardiovascolari, nonostante queste siano le malattie da cui più facilmente saranno colpite dopo la menopausa. Durante la fase fertile della loro vita le donne presentano un profilo ormonale caratterizzato dalla presenza di **estrogeni**, ormoni che influenzano positivamente i fattori di rischio, limitando l'insorgenza delle malattie cardiovascolari. Nel sesso femminile i fattori di rischio cardiovascolare (quali ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, obesità, vita sedentaria e fumo) sono molto rappresentati, e soprattutto la loro incidenza è in aumento nelle donne, anche in quelle più giovani.

- il 40% delle donne dopo i 55 anni presenta valori di colesterolo nel sangue elevati, ma un aumento, seppur meno grave, della colesterolemia si osserva anche nelle donne più giovani;
- il 50% delle donne ha la pressione alta dopo i 45 anni;
- il 25% delle donne, considerando tutte le fasce d'età, non svolge attività fisica regolare; – l'obesità e il diabete di tipo 2 sono molto frequenti nelle donne e in aumento anche fra quelle giovani;
- alcuni fattori di rischio hanno un peso prognostico peggiore nelle donne: il diabete si associa ad un rischio due volte maggiore rispetto agli uomini; il fumo è il più frequente fattore di

rischio in giovane età ed è più aggressivo rispetto al sesso maschile;

- l'interazione tra fumo e ipertensione si associa ad un maggiore rischio di ictus rispetto agli uomini.

I rischi nell'età fertile

È necessario che le donne siano informate su particolari situazioni che possono aumentare il rischio anche in età fertile. La pillola anticoncezionale può favorire l'insorgenza di ipertensione in alcune donne (nel 5% delle donne che assumono anticoncezionali i valori della pressione superano i 140/90 mmHg). Questo rischio è più alto nelle donne di età maggiore ai 35 anni, in sovrappeso, con familiarità per ipertensione, che abbiano malattie renali. Quando si assume la pillola è importante misurare la pressione arteriosa ogni 6 mesi e smettere di fumare, perché il fumo ne potenzia gli effetti negativi a livello cardiovascolare. Prima di iniziare l'assunzione è buona regola sottoporsi ad una visita medica accurata. Le donne nella cui famiglia si siano verificati precedenti eventi ischemici o trombotici, a qualunque livello, è bene che si sottopongano a uno screening accurato per eventuali condizioni che le rendano a rischio di trombosi.

I rischi durante la gravidanza

Durante la gravidanza possono comparire ipertensione arteriosa e diabete. L'ipertensione compare nel 10% di tutte le gravidanze e costituisce, in tutto il mondo, una delle cause principali di complicanze, anche mortali, per la madre e per il neonato (ritardo di crescita durante la gravidanza, parto pretermine, basso peso alla nascita e di conseguenza aumento della mortalità del neonato fino a 5 volte). Negli ultimi anni è in crescita il numero di donne che iniziano la gravidanza in età avanzata: circa il 5% di esse presenta valori pressori già elevati, che aumentano ulteriormente il rischio di complicanze. La coesistenza di ipertensione, diabete e obesità, prima della gravidanza, favorisce la comparsa di una particolare e grave forma di ipertensione che prende il nome di preeclampsia. Compare dopo la 20a settimana di gravidanza ed è caratterizzata da valori elevati di pressione arteriosa ($PA > 140/90 \text{ mmHg}$) associati a danno renale, con perdita di proteine con le urine. Il trattamento antipertensivo è utile se i valori di pressione arteriosa sono particolarmente elevati, ma la scelta dei farmaci deve essere molto cauta, per non procurare danni al bambino. Alcune famiglie di farmaci (come gli Ace-inibitori e gli antagonisti dell'Angiotensina II) non devono essere usati in gravidanza, mentre al contrario i betabloccanti (Labetalolo), i calcioantagonisti (Nifedipina) e l'Alfa-metildopa garantiscono una relativa sicurezza per la crescita del feto. Il diabe-



te che compare in gravidanza può danneggiare madre e bambino e deve essere curato; esso è più frequente nelle donne che hanno una familiarità diabetica, ma in genere regredisce con il parto. Le donne che ne sono colpite, tuttavia, corrono un rischio più alto delle altre di sviluppare il diabete in futuro. Il fumo di sigaretta provoca gravi danni al bambino, perciò nessuna donna dovrebbe fumare o essere sottoposta al fumo passivo in gravidanza. Il fumo va evitato anche durante l'allattamento, in quanto riduce la produzione di latte materno ed in esso passano i prodotti di degradazione del tabacco.

Donna e mamma

I bambini con un basso peso alla nascita hanno un rischio più alto di incorrere, da adulti, in malattie cardiovascolari; pertanto, ogni sforzo deve essere fatto per promuovere una gravidanza sana. La maggior parte delle abitudini comportamentali e dietetiche che influenzano la comparsa delle malattie cardiovascolari si acquisiscono durante l'infanzia e l'adolescenza. Le donne in genere hanno un ruolo rilevante nell'influenzare le abitudini dei figli e rappresentano il primo riferimento dei familiari per quanto concerne il riconoscimento di sintomi e l'adesione ai programmi sanitari.

Il rischio cardiovascolare in menopausa

La protezione esercitata dagli ormoni (estrogeni) dura finché questi sono prodotti dall'organismo.

Quando la produzione viene meno, come succede durante la menopausa o dopo l'intervento chirurgico di rimozione delle ovaie, il vantaggio che le donne hanno avuto durante il periodo fertile scompare e l'incidenza e la gravità delle malattie cardiovascolari diventano uguali a quelle degli uomini. Con la menopausa l'organismo femminile va incontro ad una serie di cambiamenti che lo accompagnano per il resto della vita. In questo periodo è possibile che: si riduca il colesterolo "buono" (HDL) e aumenti quello cattivo (LDL); si riscontrino ipertensione arteriosa anche se prima i valori erano sempre stati normali; si tenda ad ingrassare; i valori glicemici aumentino. Le donne devono sapere che queste alterazioni aumentano il rischio di sviluppare le malattie cardiovascolari; pertanto in menopausa è necessario fare più attenzione alla loro prevenzione. Chi già prima della menopausa aveva regole dietetiche e comportamentali sane, avrà un rischio più basso. È importante ricordare che se si segue uno stile di vita equilibrato è possibile prevenire e ridurre l'incidenza delle malattie cardiovascolari. Ecco alcune regole fondamentali:

- **praticare regolarmente esercizio fisico** riduce la comparsa dei fattori di rischio cardiovascolare e aiuta a migliorare il tono dell'umore (riducendo ansia e depressione, che possono comparire in menopausa);
- **evitare l'abitudine al fumo;**
- **ridurre il sovrappeso e prestare maggiore attenzione alla dieta,** privilegiare l'uso di frutta, verdura, cereali, pesce e carni magre, derivati del latte scremati, olio extravergine di oliva al posto di condimenti come il burro;
- **non abusare di bevande alcoliche.** Qualora compaiano, ipertensione, ipercolesterolemia o diabete, dovranno essere curati adeguatamente. La terapia sostitutiva ormonale non è in grado di prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e non è priva di rischi, pertanto la somministrazione di ormoni in menopausa deve essere effettuata secondo giudizio medico in donne con specifiche caratteristiche.

L'infarto nella donna

Quando compaiono nelle donne, le malattie cardiovascolari sono più gravi che nell'uomo.

Ciò dipende da diversi fattori:

- nella donna si manifestano in età più avanzata ed è frequente la coesistenza di più fattori di rischio;
- la sintomatologia con la quale si manifesta l'infarto è talvolta meno intensa nelle donne con la conseguente tendenza a sottovalutare, trascurare i sintomi, ritardare la richiesta di aiuto e quindi l'intervento del cardiologo.

Il primo episodio di infarto è molto più pericoloso in una donna che in un uomo e le complicanze dell'infarto sono più gravi per la donna. Secondo alcuni studi nelle donne l'infarto viene curato in maniera meno efficace che nell'uomo: prova ne è che la percentuale di donne che viene sottoposta alle terapie intensive di rivascolarizzazione, come l'angioplastica e il by-pass coronarico, è più bassa rispetto agli uomini. Le malattie cardiovascolari sono spesso non diagnosticate nelle donne e pertanto può succedere che il 'primo' episodio di infarto, sia in realtà stato preceduto da un altro attacco non riconosciuto.

Infine, bisogna ricordare che la donna presenta, per caratteristiche biologiche e sociali, un rischio più elevato di sviluppare patologie cardiache analoghe all'infarto miocardico legate a fattori di stress e aumentata vasoreattività, come la **sindrome di Takotsubo**. Essa consiste in una sofferenza generalmente temporanea del cuore e nella sua modificazione anatomica e funzionale. La prognosi è di solito buona: grazie alla terapia farmacologica e all'allontanamento temporale dall'evento stressogeno, la ripresa può essere completa nel giro di un mese.



“quelli dello Sweet Heart...”

Attività del secondo trimestre 2025

1° Marzo 2025

Conclude la sua crociera a Trieste la nave Amerigo Vespucci, storico veliero e nave scuola della Marina Militare, che, accolta nel golfo di Trieste dalle imbarcazioni partecipanti alla Barcolana Special Edition, è poi diretta alla volta del molo Bersaglieri, dove si è svolta una cerimonia a bordo della nave Trieste. Nell'occasione si sono esibite le Frecce Tricolori, presenti i paracadutisti e dieci imbarcazioni della Marina Nastro Rosa Tour, dando inizio ad una speciale festa. ASD Benessere e Sweet Heart Dolce Cuore Trieste ODV hanno raccolto l'invito della Società Velica di Barcola e Grignano, che nel primo week-end di marzo ha organizzato la Barcolana Special Edition, per celebrare l'arrivo nel nostro golfo della bellissima nave scuola.



Una flotta di oltre 1.300 scafi, addobbati da una serie continua di bandiere inferiori inferite sugli alberi e lungo gli stralli, ha fatto da cornice all' suo arrivo. In collaborazione con Anffas Trieste Integrazione due barche a vela con a bordo utenti della Cooperativa Trieste Integrazione, sono andate incontro al prestigioso veliero (armatori Attilio Giorgi e Giorgio Favretto). Inoltre altre trenta imbarcazioni di armatori, partecipanti da anni all'iniziativa di promozione della salute “Nati per Muoversi”, hanno aderito all'iniziativa esponendo la bandiera del progetto.



24 Marzo 2025

Su invito della Uniliberetà di Trieste, la prof. Martina Adriani, incaricata dell'insegnamento delle esercitazioni ginniche ai nostri Soci, ha tenuto una conversazione pubblica, nella sala della Sede Uniliberetà, sull'argomento “Attività fisica e sport, strumenti di prevenzione delle malattie cardiovascolari”. Si sono uniti al pubblico presente, a sala già gremita, parecchi Soci Sweet Heart che, assieme agli ospiti, hanno seguito con attenzione ed interesse, applaudendo la dotta esposizione fisiopatologica dei problemi cardiovascolari e dei possibili benefici indotti dallo stile di vita contraddistinto da attività fisica regolare. Sono stati illustrati i concetti con semplicità, con riferimenti al possibile miglioramento della funzione cardiaca di pompa, alla maggior dilatazione dei vasi sanguigni, al controllo della pressione arte-



→ Prof. Ed. Fisica Saul Laganà



riosa, dei livelli di colesterolo e della glicemia e al positivo mantenimento del peso corporeo. Infatti, un cuore più robusto e vasi sanguigni più elastici sono solo alcuni dei benefici che derivano da uno stile di vita attivo, che condiziona la riduzione dei rischi di infarto, ictus e di altre patologie cardiovascolari. Concludendo l'esposizione, la prof. Adriani ha risposto esaurientemente ad alcune domande del pubblico.



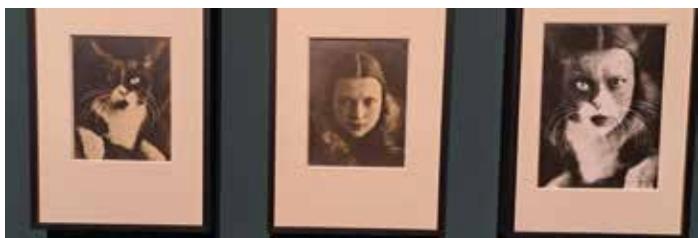
24 Marzo 2025

Visita guidata alla Mostra dedicata ai quasi 300 pezzi (stampe fotografiche, negativi, documenti e oggetti dell'archivio dello Studio fotografico Wultz) esposti al Magazzino delle Idee, nell'ambito delle manifestazioni di "GO!2025 FRIENDS" della Regione FVG con la Fondazione Alinari, prenotata ed effettuata da numerosi Soci Sweet Heart. La mostra ci restituisce una Trieste per certi versi inedita, nel periodo storico (dalla seconda metà dell'800 alla seconda del '900), scandito sia dagli eventi che hanno collocato la città di Trieste al centro dello scenario internazionale, sia dalle tappe del suo sviluppo economico, demografico, sociale e culturale. Essa riveste il significato di un evento culturale significativo oltre che di esempio di espressione di arte figurativa singolare e professionalmente dotata. Una lunga storia vista attraverso il filtro privilegiato della famiglia Wultz, che per più di un secolo gestì l'omonimo atelier fotografico triestino, che più di qualcuno di noi, non più giovane, ricorderà per aver ammirato le splendide fotografie dall'insegna Wultz, esposte in bacheca nella galleria di corso Italia oppure attraverso gli incontri casuali delle non più giovani ma sempre affascinanti sorelle, Wanda e Marion, che da vocazione familiare preminente ai ritratti e alle vedute, di sperimentazione di nuove tecniche e di ritratti di gruppo di categorie sociali emergenti, svolte dal padre e dai fratelli, con il loro lavoro sono diventate protagoniste dell'avanguardia



artistica del '900, promuovendo anche l'affermazione sociale delle donne. Wanda e Marion, pur proseguendo la tradizione familiare del ritratto, ci hanno lasciato il frutto di un'originale esperienza fotografica attraverso la quale sono riuscite a raccontare la loro vita autonoma ed orgogliosa, il loro essere attive e consapevoli ed il loro interesse per la liberazione del corpo e del gesto, tipici di quella fase di aspettative e del desiderio di modernità.

Le immagini delle due sorelle possono essere lette come l'occasione di visualizzare i progressivi mutamenti dell'identità delle donne, che in quella fase veniva modificata attraversando





un percorso di emancipazione ed indipendenza. L'immagine "Io+gatto", ad esempio, consacrò, in una mostra del 1932, Wanda come unica donna fotografa del futurismo italiano, aumentando le proprie prospettive sino alla sinergia creativa stabilita con la sorella Marion. Oltre a fotografarsi reciprocamente le sorelle usano la

fotografia per ritrarre altre donne, lasciando così la traccia del loro uso del corpo, libero e dinamico in quanto donne protagoniste del loro vivere. Visitando la mostra è stato anche, tra l'altro, possibile conoscere gli effetti dell'evoluzione del mondo e della società dall'800 al '900, riferiti alla città di Trieste ed alle sue trasformazioni, culturali, sociali ed ambientali.



22 aprile 2025

Concerto del Coro "I GIOIOSI" in sala Chersi, Unione degli Istriani, Direttore Maestro Andrea Rot, Coordinatore Stellio Capato.

Ancora un pregevole spettacolo di un lodevole e simpatico complesso di voci miste per l'esecuzione di brani musicali, assortiti per l'occasione fra tradizionali, dialettali, operettistici, lirici altresì marinareschi, accompagnati dalla chitarra del bravissimo Stellio: tutto esaurito in sala, nessun



posto a sedere, entusiasmo ed allegria, congratulazioni al Maestro ed al Coordinatore, condivisioni ai componenti Soci dello Sweet Heart (Paola, Neva, Luigi e Gianni), applausi a non finire..... poi tutti al ricco buffet offerto dal Dolce Cuore.. alla prossima!



24 aprile 2025

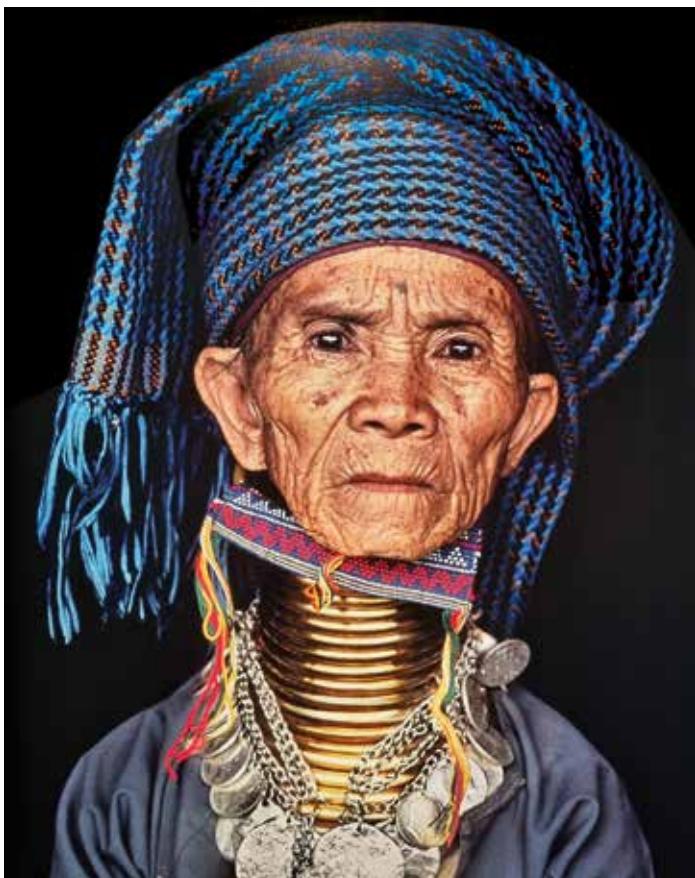
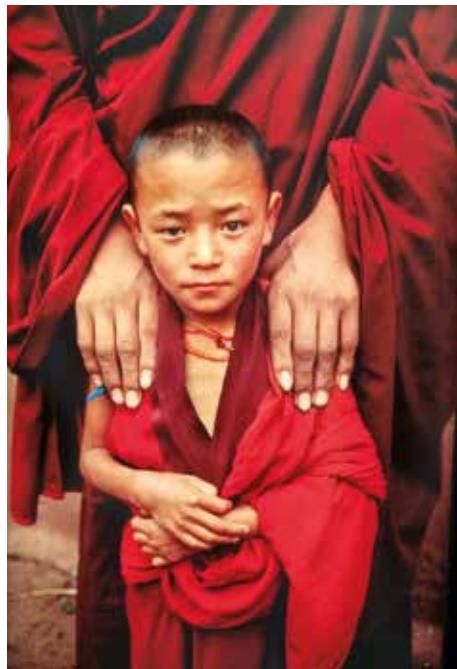
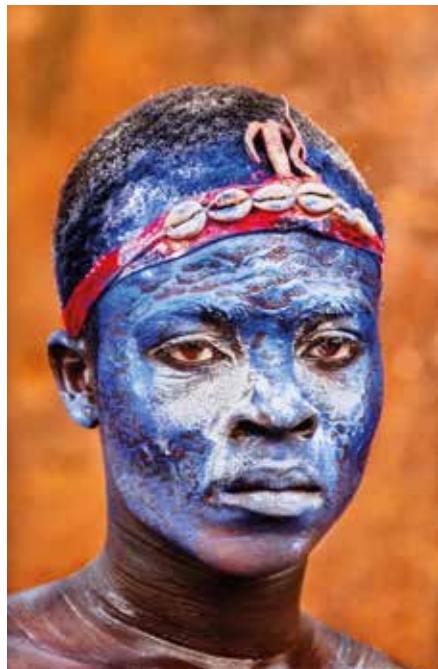
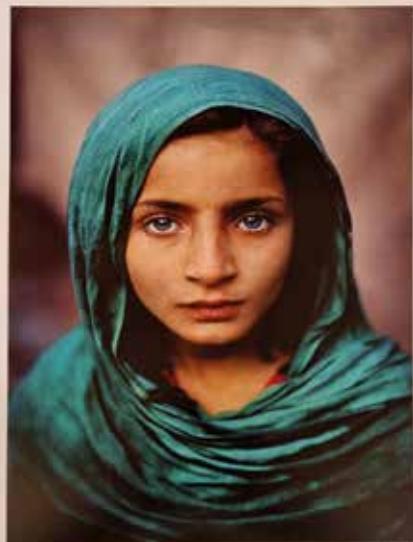
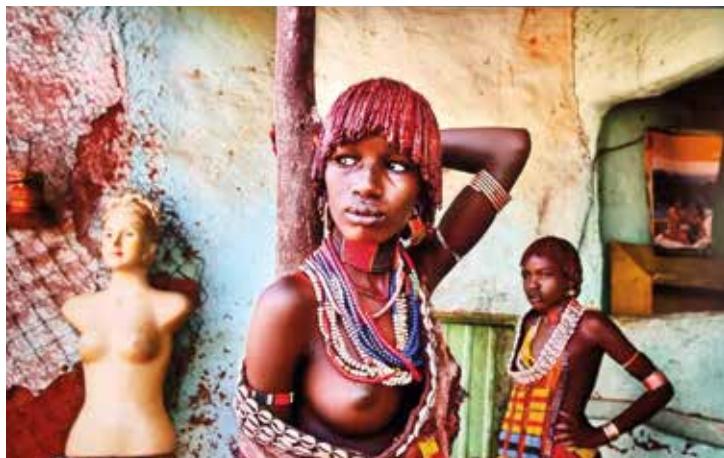
60 Soci hanno prenotato e presenziato alla visita guidata alla "Steve Mc Curry - Sguardi sul mondo". La mostra presenta oltre 150 fotografie, inclusi scatti inediti, che esplorano temi come guerra, speranza, bellezza e dolore, con un focus su viaggi e culture di diverse parti del mondo. Steve Mc Curry è considerato una delle figure più autorevoli della fotografia contemporanea. La mostra si apre con una serie di ritratti di straordinaria intensità e prosegue con immagini che spaziano tra guerra e poesia, sofferenza e gioia, stupore e ironia, componendo un mosaico di emozioni che catturano lo sguardo e toccano l'anima. La maestria nell'uso del colore, l'empatia e l'umanità rendono le sue fotografie indimenticabili. Ogni immagine, come una finestra su mondi lontani, accompagna il visitatore in un viaggio emozionante e complesso fra culture, esperienze e sensibilità diverse.

Attraverso le sue immagini, Mc Curry ci avvicina a popoli remoti e ci svela frammenti di umanità nascosti, rivelando sentimenti universali attraverso volti fieri e dignitosi. I suoi scatti attraversano confini geografici e sociali, guidandoci alla scoperta di un mondo in costante cambiamento.



STEVE McCURRY

Sguardi sul mondo



27 aprile 2025

Partecipazione alla MUJALONGA sul Mar - Family Run. Sweet Heart - Dolce cuore - ha partecipato alla Mujalonga Family Run, quest'anno con un numero ancor più numeroso rispetto l'edizione precedente: presenti in quasi cinquanta persone. L'appuntamento era a Porto San Rocco per ritirare il pettorale e lungo il bellissimo litorale mugliese, circa cinque chilometri, abbiamo raggiunto punta Olmi (località Boa), punta Sottile e ritorno. Il percorso, chiuso al traffico, è stato invaso da atleti, giovani e meno giovani, famiglie con bambini a piedi, in passeggino o monopattino, ognuno con allegria e con il proprio ritmo. Non importa essere atleti o principianti, l'importante è cogliere l'occasione per muoversi, stare insieme, vivere lo sport e sostenere l'ambiente.

Lungo il percorso tre band dal vivo sono stati altri importanti protagonisti per animare con la musica la manifestazione. Non abbiamo vinto il premio come gruppo più numeroso ma ci riproveremo il prossimo anno. L'importante è seguire il messaggio del nostro medico e amico Andrea Di Lenarda. Il 16 Febbraio abbiamo condiviso con lui la camminata



nata a Barcola "Cammina per il tuo cuore".

Due mattine quindi all'insegna della salute, del buon umore e all'educazione allo sport praticando un'attività sana ed economica. Come ho avuto modo di parlarne durante la mia ultima conferenza, camminare significa combattere la sedentarietà, un fattore di rischio importante per le malattie cardiovascolari. L'attività fisica regolare rappresenta un mezzo preventivo e terapeutico ideale, efficace e sicuro per mantenere un basso livello di rischio cardiovascolare e uno stile di vita sano. E il prossimo anno vi aspetto ancora più numerosi.

→ Prof. Ed. Fisica Martina Adriani



22 maggio 2025

Partecipazione alla TRIESTE SPRING RUN "BAVISELA FAMILY RUN". 200 Soci iscritti (300 assieme agli altri di similari Associazioni



di volontariato) hanno partecipato alla splendida manifestazione, realizzata in una giornata di sole molto frequentata sia dai partecipanti che dal pubblico, numerosissimo lungo il percorso, consentendo alla nostro gruppo di essere premiato dagli organizzatori come il più numeroso.



22 maggio 2025

Pranzo sociale "AI PINI" di Prosecco - Campo Sacro, in occasione della conclusione del ciclo di esercitazioni ginniche sett. '24 - mag. '25, con la partecipazione della banda "Vecia Trieste". Tutto



esaurito a Campo Sacro con più di 120 partecipanti, sistemati in tavoli da 6, musica speciale dalla "Vecia Trieste", menu piacevole, sorbetto e torta di bell'aspetto e confezione, raccolta di beni per i frati, allegria e scambio di auguri di buone vacanze per tutti.

12 giugno 2025

Incontro con lo staff organizzazione Bavisela family run per la premiazione del Gruppo più numeroso di partecipanti, costituito da Sweet Heart, Benessere ed Assodiabetici alla presenza del Direttore del Dipartimento dott. Andrea Di Lenarda e numerosi Soci presso la saletta multimediale del Centro Cardiovascolare dell'Ospedale Maggiore.



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 2° giovedì del mese dalle ore **8.00 alle ore 10.00**, previa prenotazione in sede negli orari di apertura

Martedì insieme ogni martedì passeggiata a Barcola o scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

PUOI ESSERE UTILE ALLO



«SWEET HEART DOLCE CUORE ODV»

CON

ELARGIZIONI/BONIFICO

a favore IBAN IT62H0200802218000021592506

5X1000

a favore CODICE FISCALE 80036120329

vInformatore

ANNO XLVII N° 138 - LUGLIO 2025

Pubblicazione periodica

SWEET HEART – DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:
Pietro Broussard

Hanno collaborato:
D. Bonifacio, S. Laganà, M. Adriani, F. Petronio,
G. Alessi, M. Zorzer, L. Giampedrone, F. Bianchi

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

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

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