



# *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](http://www.dolcecuoretrieste.it) • E-mail: [dolcecuoreonlus@libero.it](mailto:dolcecuoreonlus@libero.it) [info@dolcecuoretrieste.it](mailto:info@dolcecuoretrieste.it) • Pec: [dolcecuore@pec.csvfg.it](mailto: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*

Nel corso dell'assemblea ordinaria della nostra associazione del 28 aprile scorso, dopo la relazione del Presidente e l'approvazione del bilancio consuntivo dell'anno 2025, si è provveduto alle elezioni per il rinnovo delle cariche sociali per il triennio 2026-2029, risultando eletti a maggioranza assoluta: Claudio Adamic, Giorgio Alessi, Franco Bianchi, Domenico Bonifacio, Bruno Brait, Stelio Capato, Neva Michelazzi, Giovanni Pignatelli, Rossana Renner, Susanna Riavini.

Il nuovo OdA risulta così composto:

Presidente:	Domenico Bonifacio
VicePresidente:	Giorgio Alessi
Segretario:	Giovanni Pignatelli
Tesoriere:	Bruno Brait
Consiglieri:	Neva Michelazzi
	Rossana Renner
	Susanna Riavini
	Claudio Adamic
	Franco Bianchi
	Stelio Capato

Con l'occasione si ringraziano i componenti del precedente OdA per il lavoro svolto nel triennio, si augura buon lavoro al nuovo ed una buona estate a tutti voi!

*Il Presidente*

**Domenico Bonifacio**



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.ssa 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.



# One Health: dalla prevenzione dell'obesità e del diabete alla salute del cuore

Negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso di **One Health**, un'espressione inglese che significa letteralmente "Una sola salute". Si tratta di un approccio che riconosce come la salute umana, quella degli animali e quella dell'ambiente siano strettamente interconnesse.

A prima vista potrebbe sembrare un tema lontano dalle preoccupazioni quotidiane di chi convive con una malattia cardiovascolare. In realtà, il concetto di One Health riguarda molto da vicino alcune delle più importanti sfide sanitarie del nostro tempo: obesità, diabete, malattie cardiovascolari e malattia renale cronica.

## Obesità e diabete:

### non solo una questione individuale

Negli ultimi decenni abbiamo assistito a un aumento senza precedenti dell'obesità e del diabete soprattutto di tipo 2 in tutto il mondo. È difficile pensare che un fenomeno di queste dimensioni possa essere spiegato esclusivamente dalle scelte individuali. Il nostro patrimonio genetico è rimasto sostanzialmente invariato, mentre è profondamente cambiato l'ambiente in cui viviamo. Sono cambiate le modalità di produzione e consumo degli alimenti, il tipo di lavoro che svolgiamo, il modo in cui ci spostiamo e il tempo che dedichiamo all'attività fisica. Oggi viviamo spesso in quello che gli esperti definiscono un "ambiente obesogenico": un contesto che favorisce il consumo di alimenti ad elevata densità calorica e rende più difficile mantenere uno stile di vita attivo. La disponibilità di cibi ultraprocesati (ricchi di conservanti ed additivi), l'uso crescente dei mezzi di trasporto per brevi spostamenti e la riduzione dell'attività fisica quotidiana contribuiscono alla diffusione dell'eccesso di peso e delle alterazioni metaboliche. In questa prospettiva, obesità e diabete rappresentano esempi emblematici di come la salute individuale sia strettamente influenzata dall'ambiente e dall'organizzazione della società.

## Alimentazione, sostenibilità e salute

Uno degli aspetti più interessanti dell'approccio One Health riguarda il rapporto tra alimentazione e salute. Le diete caratterizzate da un eccessivo consumo di alimenti ultraprocesati, bevande zuccherate e prodotti ad alta densità energetica favoriscono l'aumento di peso, l'insorgenza del diabete e numerose complicanze metaboliche. Allo stesso tempo, questi modelli alimentari sono spesso associati a un maggiore impatto ambientale. Al contrario, i modelli alimentari ispirati alla dieta mediterranea, ricchi di frutta, verdura, legu-

mi, cereali integrali, pesce e olio extravergine d'oliva, si sono dimostrati efficaci nel ridurre il rischio di diabete e di malattie cardiovascolari e risultano generalmente più sostenibili per il pianeta.

In altre parole, ciò che fa bene alla nostra salute tende spesso a fare bene anche all'ambiente.

## Dal metabolismo al cuore e ai reni

L'obesità e il diabete non rappresentano problemi isolati. Negli ultimi anni la medicina ha evidenziato sempre più chiaramente il legame che unisce metabolismo, apparato cardiovascolare e funzione renale. L'eccesso di tessuto adiposo favorisce l'insulino-resistenza e l'infiammazione cronica; il diabete accelera il danno dei vasi sanguigni e dei reni; la malattia renale cronica aumenta a sua volta il rischio cardiovascolare. Si crea così una rete di relazioni che oggi viene spesso definita **continuum cardio-renale-metabolico**.

Questa visione integrata supera la tradizionale distinzione tra specialità mediche e ci ricorda che cuore, reni e metabolismo fanno parte di uno stesso sistema. Intervenire precocemente sull'obesità e sul diabete significa quindi prevenire non solo le complicanze metaboliche, ma anche infarto, ictus, scompenso cardiaco e insufficienza renale.

## Ambiente e salute cardiovascolare

Anche la salute cardiovascolare è profondamente influenzata dall'ambiente. L'inquinamento atmosferico è oggi riconosciuto come un importante fattore di rischio cardiovascolare. Le polveri sottili e altri inquinanti possono favorire processi infiammatori, aumentare la pressione arteriosa e accelerare l'aterosclerosi. Anche i cambiamenti climatici hanno conseguenze sulla salute. Le ondate di calore, sempre più frequenti, rappresentano un rischio particolare per le persone anziane e per chi soffre di patologie cardiovascolari o renali. La tutela dell'ambiente non è quindi soltanto una questione ecologica, ma anche una concreta strategia di prevenzione sanitaria.

## La comunità come fattore di salute

L'approccio One Health ci invita a guardare oltre il singolo individuo. La salute dipende anche dalle caratteristiche delle città in cui viviamo, dalla presenza di spazi verdi, dalla possibilità di camminare in sicurezza, dall'accesso a cibi salutari e dalla qualità delle relazioni sociali. Per una città come Trieste, con il suo patrimonio ambientale e la possibilità di svolgere attività all'aria aperta, esistono importanti opportunità per promuovere stili di vita favorevoli alla salute cardiovascolare e metabolica. In

questo contesto, associazioni come Sweet Heart – Dolce Cuore svolgono un ruolo prezioso nel diffondere la cultura della prevenzione e nel promuovere una visione della salute che coinvolga non soltanto il singolo paziente, ma l'intera comunità.

## Guardare al futuro

La sfida delle malattie croniche richiede una visione sempre più integrata. Obesità, diabete, malattie cardiovascolari e malattie renali non possono essere affrontate come problemi separati, perché condividono molti fattori di rischio e spesso rappresentano diverse manifestazioni dello stes-

so processo patologico. Il concetto di One Health ci ricorda che la salute nasce dall'equilibrio tra individuo, comunità e ambiente. Promuovere stili di vita sani, proteggere l'ambiente e costruire contesti favorevoli alla salute significa investire contemporaneamente nella prevenzione del diabete, delle malattie cardiovascolari e delle altre grandi patologie croniche del nostro tempo.

**Prendersi cura del cuore, in definitiva, significa anche prendersi cura del mondo in cui viviamo.**

➔ **Prof. Riccardo Candido**

*Direttore SC Patologie diabetiche,  
Presidente Associazione Medici Diabetologici*

# PIANETA CUORE 3.0

## CAPITOLO 15

### La chirurgia cardiaca

#### 15.1 La chirurgia con by-pass

##### aorto-coronarico

La chirurgia con by-pass è un intervento chirurgico che si esegue in certi casi quando le coronarie, ossia le arterie che portano sangue al cuore, sono malate, generalmente a causa della aterosclerosi. Senza un opportuno trattamento la malattia coronarica può essere mortale. L'intervento di bypass aorto-coronarico (BPAC o CABG, coronary artery by-pass grafting), quando indicato, porta a numerosi vantaggi e consiste nel creare delle vie alternative che scavalcano (cioè by-passando) la placca aterosclerotica e fanno sì che il nostro cuore riceva tutto l'ossigeno e le sostanze nutrienti di cui ha bisogno. La chirurgia porta in questo modo ad alleviare sintomi come l'angina di cui abbiamo parlato precedentemente (vedi capitolo 11).

#### Come viene fatto l'intervento di by-pass?

Mentre il paziente è addormentato (è un intervento che viene eseguito in anestesia generale) attraverso una sternotomia (ossia l'apertura dello sterno) si accede al cuore e quindi alle coronarie. Una volta raggiunta la zona di interesse viene confezionata una via alternativa per il sangue, via che permette di passare l'ostacolo rappresentato dalla placca di aterosclerosi. Per creare questo collegamento ci si serve di arterie prelevate da altre zone del corpo (generalmente le arterie mammarie) o di vene (generalmente la vena safena, normalmente localizzata nella gamba).

#### C'è qualche rischio o potenziale complicazione da tener presente prima dell'intervento di by-pass?

La chirurgia non è un'opzione da considerare con leggerezza. Il vostro cardiologo e cardiochi-

rurgo raccomanderanno l'intervento di BPAC solo quando riterranno che altre opzioni, quali la terapia medica o l'angioplastica, non possano conseguire l'obiettivo di mantenere una situazione clinica stabile. Come tutte le altre procedure chirurgiche, ci sono determinati rischi che un paziente dovrebbe conoscere prima dell'intervento. L'entità del rischio varia in base alle specifiche condizioni di salute di ogni paziente. Le potenziali complicazioni dell'intervento comprendono il sanguinamento e l'infezione, l'ictus (che è principalmente in relazione con l'età e storia di precedente ictus), l'insufficienza renale (talora con necessità di dialisi), l'insufficienza respiratoria e l'infarto miocardico durante o dopo l'intervento. Va tenuto presente che la valutazione del rischio specifico per ciascuna di queste complicanze può essere fatta solo dal medico prendendo in considerazione la specifica situazione di salute individuale del paziente. Il rischio di complicazioni generalmente dipende dall'età avanzata, dalle condizioni generali di salute, dalla storia di fumo, dalla presenza di patologie associate e dalla funzione cardiaca. Le probabilità di successo del trattamento, in assenza di complicanze, sono del 98,3 % (percentuale di insuccesso inferiore al 2%).

#### Cosa succede prima dell'intervento chirurgico?

Bisogna informare il medico dei farmaci assunti perché per alcuni essi potrebbe essere necessario sospendere la cura prima dell'operazione. Se si necessita di cure dentistiche si consiglia di eseguirle perché durante queste procedure possono immettersi dei batteri in circolo provocando problemi. Prima dell'intervento chirurgico si viene ricoverati in ospedale per fare alcuni esami. Tra questi vi sono esami del sangue, esami delle urine, una lastra del torace (Rx torace), un elettrocardiogramma.

La preparazione all'intervento comporta una rasatura del torace e delle gambe e la pelle viene lavata con del sapone antisettico che ha la funzione di eliminare i batteri presenti sulla cute in modo tale da limitare il rischio di infezioni.



## Cosa succede dopo l'intervento chirurgico?

Sentire dolore nella zona del torace dove stata effettuata l'incisione (sternotomia) o a livello delle gambe (dove viene presa la vena safena) è normale e si possono prendere medicine in accordo col medico per alleviare il male. La maggior parte dei pazienti dopo questo tipo di intervento provano indolenzimento piuttosto che vero e proprio dolore; mantenere una postura corretta e limitare i movimenti con le spalle e il busto può già essere sufficiente per rimediare a questo problema. In ospedale dopo l'intervento si rimane ricoverati per circa 6 giorni, in assenza di complicanze. Durante questo periodo si riprende gradualmente forza.

### È importante:

- Fare esercizi di respirazione profonda e tossire in modo da 'riabilitare' i polmoni. Tossire è molto importante perché riduce le probabilità di andare incontro a infezioni respiratorie.
- Usare calze elastiche che prevengono il gonfiore alle gambe che può verificarsi dopo questo tipo di chirurgia.
- Camminare: aiuta il cuore e la circolazione a livello degli arti inferiori. È opportuno cominciare da piccole camminate.
- Tenere le ferite asciutte: aiuta la guarigione! Prima di lasciare l'ospedale è importante parlare con lo staff medico per un opportuno programma di riabilitazione. In un programma di riabilitazione si aumenta la capacità fisica del nostro organismo in sicurezza, monitorizzati da professionisti in questo campo.

## La vita a casa dopo il by-pass

È probabile che ci si senta stanchi una volta a casa ed è normale essere più deboli nello svolgere le normali attività della vita quotidiana. Questa sensazione dura fino a 4 settimane dopo l'intervento. Molti pazienti inoltre possono sentirsi depressi; la miglior terapia per questo è parlarne con i propri familiari o amici, mantenersi attivi e, nel caso di permanenza di questa sensazione, rivolgersi al proprio medico. Anche dopo l'intervento cardiocirurgico è importante stare attenti al proprio stile di vita mangiando in modo sano, evitando di fumare, misurando la pressione, monitorando la glicemia e facendo una regolare attività fisica. Non bisogna trascurare il proprio torace: massaggiare la zona della ferita con creme idratanti o lenitive aiuta a guadagnare maggior consapevolezza, ridurre il rischio di sviluppare aderenze e dolori residui in sede di ferita. Inoltre sarà importante usare la massima protezione solare sulla cicatrice quando ci si esporrà al sole! È inoltre fondamentale ricordarsi di prendere tutte le medicine prescritte!

## Quanto spesso ritornare a controllo con il medico?

È molto variabile e dipende da caso a caso secondo quello che il medico ritiene più opportuno.

## Bisogna chiamare il medico sempre se:

- Compaiono segni di infezione nelle sedi dell'incisione chirurgica o compare febbre
- Si diventa più affaticati
- Si ha mancanza di fiato
- Si gonfiano le gambe
- Si aumenta di peso in pochi giorni
- Si sente il cuore battere in modo strano

## 15.2 La chirurgia delle valvole cardiache

Come abbiamo già detto nel capitolo 1 le valvole del cuore sono delle strutture che funzionano come delle porte che si aprono e si chiudono facendo sì che il sangue scorra in un'unica direzione. Se le valvole sono troppo strette o non contigenti possono comparire dei sintomi che dipendono dall'entità della stenosi o dell'insufficienza della valvola rispettivamente.

### Alcuni di questi sintomi sono:

- affaticamento
- affanno (dispnea)
- palpitazioni o battiti irregolari (aritmia)
- dolore al petto (angina)
- gonfiore delle caviglie o dei piedi (edema)
- capogiri
- svenimento (sincope)

## Quando occorre un intervento chirurgico?

Se il disturbo è troppo grave per essere trattato con la sola terapia farmacologica si consiglia un intervento di chirurgia valvolare al fine di limitare i danni a carico del cuore. L'intervento è mirato a migliorare la qualità della vita e dello stato di salute. A seconda del tipo di disturbo il chirurgo decide se riparare la valvola o sostituirla. Nella riparazione la valvola originaria viene conservata e in alcuni casi può essere posizionato un anello per rinforzarla (il cosiddetto anello per valvuloplastica). Nella sostituzione la valvola nativa viene cambiata con un'altra che può essere di due tipi: biologica o meccanica. Le **valvole meccaniche** sono fatte di metallo o con altri materiali artificiali. Sono molto resistenti e durano a lungo ma richiedono una terapia a base di anticoagulanti (fluidificanti del sangue) per tutta la vita. Le **valvole biologiche** sono valvole tissutali. Sono meno resistenti delle precedenti (vanno sostituite dopo circa 10–15 anni) ma hanno il vantaggio di non richiedere una terapia anticoagulante. La cardiocirurgia moderna si caratterizza sempre più per la **mininvasività** degli accessi (ferite più piccole o ferite in sede sottomammaria) e per il tentativo di preservare al massimo i tessuti nativi.

## Quali sono le possibili complicanze?

Come per tutti gli interventi chirurgici vi possono essere alcune complicanze che potrebbero comportare una più lunga ospedalizzazione o un nuovo intervento. Alcune di queste sono le gravi emorragie, le infezioni, le complicanze renali, le aritmie, l'ictus cerebrale o la morte. Si tratta di eventi rari, spesso gestibili e solo molto raramente fatali.

# “quelli dello Sweet Heart...”

Nonostante questa sia una giornata caratterizzata da una personale qualità della vita piuttosto scadente (lo giudico eufemismo) mi trovo a ricevere un importante sorpresa/regalo, inaspettata e graditissima.

Ho avuto il piacere e la soddisfazione di apprezzare la qualità e lo spirito delle belle pagine lette che mi hanno donato veri istanti di speranza, fiducia e commozione, per aver scoperto, peraltro come, con villana presunzione, avevo supposto, un gruppo di cronisti incantati e competenti oltreché affiatati, di schietta appartenenza all'Associazione Sweet Heart, oltre che ai suoi principi associativi.

Segno evidente di una formazione culturale collettiva piuttosto evoluta che non si ferma alle sole attività di mero circolo di cardiopatici o simili ma che può ambire a fornire la propria opinione, in tutta semplicità, in tutti i temi riguardanti la salute, fisica e mentale, della società cittadina contemporanea. Scopii questi propri di una pubblicazione, sia pur periodica, espressione delle opinioni di un gruppo omogeneo di cittadini, volto a stimolare, in parte, alcune perplessità dell'opinione pubblica del settore.

Complimenti, a presto, un caro saluto

→ **Pietro Broussard**

## Gita a Villa Manin di Passariano - 26 marzo 2026



In occasione della mostra antologica “Confini da Gauguin a Hopper. Canto con variazioni” l'Associazione Sweet Heart ha promosso una gita a Villa Manin di Passariano affidando l'organizzazione alla nostra esperta referente per gli eventi culturali Neva Michelazzi. Dopo giorni di caldo primaverile,

quel giovedì è ritornato l'inverno: pioggia, vento, freddo. Tutti più o meno intrizziti siamo saliti sul pullman in piazza Oberdan, mancava solo Sonia che sbagliando mezzo (grazie alle indicazioni fuorvianti di Mariella!) stava salendo su un altro di una comitiva di cinesi... E lì sono iniziate le risate! Il tragitto è stato allietato dal clima di serena convivialità che ritroviamo ad ogni riunione. Grazie al bravissimo autista siamo arrivati in perfetto orario alla villa fatta costruire dall'ultimo Doge di Venezia. Siamo stati accolti all'ingresso della mostra da una guida che ci ha accompagnato lungo il percorso espositivo illustrandoci con competenza le 120 opere tra dipinti e lavori su carta provenienti da importanti musei europei e statunitensi. Siamo rimasti incantati dai meravigliosi quadri che si susseguivano nelle varie sale, soffermandoci sulle tele di Gauguin, Manet, Van Gogh, Kandisky, Cezan-

ne, Bonnard ecc., e su quelle degli artisti della scuola americana, poco conosciuti ai più. Conclusa la visita siamo



andati con il pullman al ristorante prenotato. Così dopo aver nutrito la mente con l'arte, ci siamo dedicati al piacere della tavola. Il pranzo si è svolto in allegria, con buon cibo e ottimo vino che sono stati molto apprezzati!. Il ritorno è stata l'occasione perfetta per scambiarsi impressioni e opinioni, confermando ancora una volta quanto queste iniziative offerte dalla nostra Associazione siano preziose per consolidare i rapporti tra i soci che si sentono parte di un gruppo unito e affiatato.

→ **Marina Strain**



## Visita allo Spugnificio Rosenfeld - 21 aprile 2026

Visto il grande interesse e l'elevato numero di adesioni sono stati organizzati due gruppi di visita allo Spugnificio Rosenfeld, uno di 25 persone al mattino abbinato alla passeggiata del martedì che questa volta è stata effettuata ai laghetti delle Noghere ed uno di 15 persone al pomeriggio.

Qui di seguito le impressioni di una dei partecipanti al gruppo mattutino:

Credo capiti un po' a tutti di cercare, nelle città italiane od estere che visita da turista, ogni luogo, costruzione, attività che renda quel posto unico o quantomeno particolare, tralasciando di farlo invece nella propria città, tanto c'è sempre tempo, è casa nostra.

Grazie allora a chi ha organizzato le visite allo spugnificio Rosenfeld costringendoci a fare i turisti a casa ed ad unire la camminata ai laghetti delle Noghere.

Il tempo non è stato clemente il giorno prima ed il fango ci ha impedito di arrivare ai laghetti, sarà per la prossima volta, ma la passeggiata è stata piacevole ed abbiamo potuto "simpatizzare" con varie capre, caprette e caproni.

Al primo sguardo lo Spugnificio si presenta come una costruzione grigia ed anonima ma non appena si varca l'ingresso sembra di tornare indietro nel tempo: è come guardare una vecchia fotografia di inizio del '900.

La titolare ci ha condotto in questo mondo di spugne spiegandoci, passo passo, il lavoro di tante persone: dai pescatori che le raccolgono e fanno la prima pulizia (all'inizio sono scure e francamente non attirano) a tutte le successive fasi che portano il prodotto allo spugnificio per la "toelettura" finale.

Le fasi finali eseguite nello spugnificio sono le stesse da sempre: qualche aiuto dalle macchine per alleviare la fatica ma un procedimento sempli-



ce ed immutato sotto il controllo umano. Mi auguro che la AI resti fuori dalla porta!!!

Ancora una volta la natura ci sorprende con la varietà di forme delle spugne, organismo vivente di cui noi utilizziamo lo scheletro!!!

Alcune sembrano fiori, grandi e morbidi peluche, conchiglie pronte ad ospitare una perla: sono un po' come nuvole, ognuno ci può vedere qualcosa di diverso.

Alcuni usi sono stati sorprendenti: ceramisti che le utilizzano per dipingere o artisti che fanno busti femminili utilizzando le spugne di forme particolari per "capelli".

Alla fine abbiamo conosciuto la storia della famiglia e potuto ammirare alcuni libri contabili e mobili dell'epoca iniziale (1896 e succ.) sotto lo sguardo serio del fondatore. È bello che la stessa famiglia si tramandi l'attività generazione dopo generazione: la cosa mi emoziona, forse è un poco di invidia?

E per finire... shopping!!!

➔ **Ambra Zaccaron**



Ed ecco le sensazioni di uno dei partecipanti alla visita pomeridiana: Nel pomeriggio, passato assieme ad una quindicina di consoci, allo Spugnificio Rosenfeld ho fatto un'esperienza interessante ed istruttiva. Lo Spugnificio è una realtà pro-

duttiva che continua da quasi un secolo e mezzo. Gli ambienti in cui avviene la lavorazione delle spugne hanno il sapore ed il ritmo antico delle attività artigianali ed artistiche.

Le spugne di diverse provenienze vengono lavate e preparate. Ogni spugna è un pezzo unico formato dal lento operare della natura, a cui poi sapientemente viene data la forma finale con le forbici.

Visitando lo stabilimento non si può non avvertire una vaga sensazione di nostalgia per i tempi andati: alcuni strumenti ed attrezzi un tempo in uso sono esposti assieme ad alcune foto che illustrano le attività svolte in passato, ma anche la produzione attuale viene svolta con metodi tradizionali. La visita è quindi un'occasione imperdibile per imparare qualcosa sul mondo naturale, per ammirare le svariate forme delle spugne e per godere in generale dell'atmosfera serena ed operosa del laboratorio.

➔ **Marino Lonzari**



Visto l'interesse riscontrato dalle visite allo Spugnificio Rosenfeld, una decina di ginnasti del primo corso impossibilitati a partecipare a quelle precedentemente organizzate, si sono dati appuntamento venerdì 4 giugno per condividere assieme



quest'esperienza già esaurientemente descritta dai nostri colleghi nei precedenti articoli. In coda all'interessante visita, per rimanere sempre nel campo dell'artigianalità, ci siamo spostati al vicino Birrificio Campagnolo per suggellare questo piacevole pomeriggio trascorso in compagnia.



## Mujalonga family run - 26 aprile 2026



Il 26 aprile si è svolta a Muggia la Mujalonga family run, un'edizione da record con oltre tremila partecipanti.

L'evento, organizzato da Trieste Atletica, si è svolto sul lungomare di Muggia, affacciato sul Golfo di Trieste: una camminata di 5 km aperta a tutti, ideale per famiglie, bambini e sportivi. Come nelle edizioni precedenti la manifestazione si è confermata una vera festa dello sport arricchita con musica e varie attività collaterali. Rin-

novato anche l'impegno sociale, con il sostegno alla fondazione Burlo Garofolo per il supporto delle attività dell'Ircss materno-infantile di Trieste. Un risultato speciale per il nostro gruppo Sweet Heart che con 61 iscritti ha conquistato il secondo posto sul podio! Grazie di cuore a tutti coloro che hanno partecipato e reso possibile questo traguardo. E un sentito grazie alle signore che mi hanno aiutata a distribuire le maglie e i pettorali!

➔ **Prof. Ed. Fisica Martina Adriani**



## Bavisela family run - 3 maggio 2026



Quest'anno la TRIESTE SPRING RUN "BAVISELA FAMILY RUN" ha avuto luogo in una giornata particolarmente soleggiata, con un elevato numero di partecipanti ed un pubblico numerosissimo lungo il percorso. Tra le varie associazioni partecipanti anche, nell'ambito del progetto



"Cammina per la tua salute" promosso dal prof. Andrea di Lenarda, il Centro Cardiovascolare dell'Ospedale Maggiore, la Sweet Heart – Dolce Cuore, il Gruppo "Nati per Muoversi" di ASD Benessere APS e la Lilt.

➔ **Saul Laganà**

## Pranzo di conclusione corsi di ginnastica - 28 maggio 2026



Giovedì 28 maggio un gruppetto di una quindicina di volenterosi, beneficiando della giornata soleggiata, ha effettuato la passeggiata sul corso prima del ritrovo per il consueto pranzo di fine corsi presso l'Ho-



steria "Ai Pini" di Prosecco. Il gradevole clima estivo ha permesso lo svolgimento all'aperto del pranzo per 125 persone il cui menù, dalle prime sommarie impressioni, sembra aver accontentato tutti i palati.



Il prof. Di Lenarda ha portato i suoi saluti ed a fornito alcuni preziosi consigli utili per affrontare le criticità del periodo estivo, oltre a portarci i saluti di Piero Broussard, assente giustificato a questo evento.

L'intrattenimento musicale a cura della "Fuori Tempo Band", basato su un repertorio tale da incontrare i gusti di buona parte dei presenti, ha consentito a tanti di unirsi al canto ed a un bel gruppetto di scatenarsi nel ballo.

Ed infine, prima della torta, l'immane Tom-bola che quest'anno ha annoverato tra i premiati diversi neofiti del pranzo di fine corsi.

Al clima particolarmente allegro hanno anche contribuito le ginnaste del primo corso che, con le loro magliette personalizzate, hanno suscitato l'ilarità generale e forse anche un po' d'invidia da parte dei loro colleghi maschi che, chissà, forse il prossimo anno potrebbero riservarci qualche sorpresa!

➔ **Franca Petronio**

## Concerto Coro sottovoce - 29 maggio 2026

Venerdì 29 maggio si è svolto presso l'Unione degli Istriani, alla presenza di una settantina di persone, il "Concerto di Primavera" del coro fem-

minile "Sottovoce", cui partecipano alcune nostre socie.

➔ **Domenico Bonifacio**



## Riflessioni... a fine corso di ginnastica!

Nella vita, come tutti, ho avuto episodi, incontri, del tutto casuali che mi hanno fatto pensare di essere una persona fortunata.

Così è successo con il corso di ginnastica, il primo: scelta dell'orario solo per comodità e perché conoscevo 2 persone che lo frequentavano.

E qui inizia il percorso fortunato: lentamente, lezione dopo lezione, mi sono amalgamata al gruppo: atmosfera piacevole ed allegra, maestri super e soprattutto pazienti... molto pazienti.

Ringrazio tutti, maschietti e femminucce, ma soprattutto queste ultime perché avendo avuto con loro modo di approfondire di più la conoscenza ho potuto capire che belle persone sono e quanto sono stata fortunata nel trovarle sul mio cammino.

Alcune sono specialiste in dolci, altre in ceramiche, chi a maglia, chi a uncinetto e chi fa gadget vari a Natale e Pasqua: insomma mani d'oro ma soprattutto, e vale per TUTTE, cuore d'oro.

Vero esempio di sorellanza.

Io spero di avere un cuore d'oro perché a casa mia, escluso il basico, cucina mio marito, le ceramiche le compro in negozio, non riesco a mettere insieme una riga a maglia o uncinetto e per i gadget non saprei da che parte iniziare.

Il pensiero di rivedere tutte e tutti nel prossimo autunno addolcirà la dolce tristezza che accompagna la fine dell'estate.

Grazie a tutte e tutti dalla ginnasta

➔ **Ambra Zaccaron**

## Corso di ginnastica perineale

Circa cinque anni fa la Prof.ssa Martina Adriani ha tenuto un corso di rieducazione perineale.

Il corso prevedeva dieci lezioni della durata di un'ora ciascuna e, quando alcune signore che facevano ginnastica con l'Associazione Sweet Heart, hanno deciso di aderire all'iniziativa, ho pensato che potesse essere un'opportunità davvero utile anche per me.

Quello del pavimento pelvico è un tema di cui si parla ancora troppo poco e, se per le donne l'argomento sta lentamente guadagnando maggiore attenzione e consapevolezza, per gli uomini rimane ancora in gran parte un tabù.

Il corso tenuto da una persona come la Prof.ssa Martina, esperta e preparata, ci ha fornito informazioni preziose sull'anatomia pelvica, insegnato come percepire e controllare i muscoli del pavimento pelvico per migliorare la postura, pre-

venire problemi come l'incontinenza urinaria e migliorare la qualità della vita quotidiana.

Gli incontri non erano solo teorici, tutto veniva messo subito in pratica.

Stese su materassini o in piedi seguivamo le indicazioni dell'insegnante che ci guidava nell'ascolto del nostro corpo.

A fine corso ci è stata consegnata una dispensa e un fiocchetto rosa da tenere in evidenza in casa nostra, per ricordarci ogni giorno che l'esercizio quotidiano e costante è importante e fondamentale per mantenere i risultati raggiunti.

Se non avete mai pensato di fare ginnastica di rieducazione perineale, consiglio di provare. È un investimento per la salute e per il benessere a lungo termine. Un passo importante verso una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

➔ **Marina Strain**

## Il pavimento pelvico: un protagonista silenzioso del benessere

Il pavimento pelvico, o perineo, è una struttura complessa di muscoli, legamenti e tessuti connettivi: conoscerlo può influire profondamente sul benessere generale dell'organismo e sulla nostra salute.

La sua funzione principale è quella di sostenere gli organi addominali: nell'uomo vescica, retto e prostata; nella donna vescica, utero e retto. È fondamentale per garantire stabilità al bacino, favorire una postura corretta e sostenere la funzionalità urinaria e sessuale. Nella donna, inoltre, è coinvolto nei processi di gravidanza e parto.

Un indebolimento del pavimento pelvico può manifestarsi con diversi segnali d'allarme: dal semplice senso di pesantezza nella parte bassa dell'addome, a dolori lombari ricorrenti, fino alla difficoltà nella minzione. Nei casi più gravi possono comparire perdite urinarie sotto sforzo, o in seguito a un semplice starnuto o colpo di tosse, prostatite, prollasso, ossia l'abbassamento degli organi pelvici, e dolore pelvico associato a tensioni muscolari durante i rapporti sessuali.

La rieducazione dei muscoli pelvici, attraverso esercizi semplici e mirati, rappresenta un valido strumento terapeutico e preventivo. I benefici includono un miglioramento del tono muscolare addominale, una maggiore armonia nei movimenti del bacino, una camminata più fluida e una riduzione della rigidità lombare. Gli esercizi migliora-

no il controllo urinario e fecale, riducendo le perdite involontarie e possono favorire la circolazione negli arti inferiori e contribuire a ridurre fenomeni di stasi linfatica.

Utile quindi per le donne di tutte le età dalla giovinezza a dopo la menopausa, e per gli uomini, non solo in presenza di disturbi, ma anche in un'ottica di prevenzione e promozione della salute.

### CONFERENZA INFORMATIVA

**14 Settembre 2026 alle ore 17.00**

c/o UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ - AUSER  
Via S. Francesco n. 2 - Tel. 040 347808

Durante l'incontro sarà spiegato in modo semplice e completo questo importante argomento, aiutando a capire perché è fondamentale conoscerlo e prendersene cura.

Si parlerà dei principali segnali da non sottovalutare e dei benefici che si possono ottenere attraverso un percorso di rieducazione dei muscoli pelvici.

La partecipazione è libera e aperta a tutti coloro che desiderano informarsi, prevenire disturbi o trovare soluzioni per migliorare il proprio benessere e la qualità della vita.

➔ **Prof. Ed. Fisica Martina Adriani**



## Il volontariato... Secondo me

Nel 2022 sono venuta a conoscenza, tramite alcune amiche, dei corsi di ginnastica organizzati dalla Sweet Heart-Dolce Cuore.

Ad ottobre mi sono iscritta al primo corso dove sono stata accolta subito con grande calore nel gruppo, molto coeso e ben organizzato, anche con una chat Whatsapp molto attiva. Ho avuto subito la piacevole sensazione di entrare a far parte di una grande famiglia, dove, nel momento del bisogno, tutte sono pronte a sostenersi, darsi un consiglio o una mano, ciascuna con le proprie capacità e/o attitudini. Io mi sono messa a disposizione del gruppo per le piccole necessità burocratiche/amministrative, come ad esempio gestire per il gruppo le prenotazioni e i pagamenti delle varie iniziative proposte dalla Sweet Heart.

Dopo essermi interfacciata più volte con la sede dell'Associazione mi hanno chiesto la disponibilità a supportare l'attività di segreteria. Ho aderito ben volentieri e dal 2024 sono presente in sede per tali attività, prevalentemente il giovedì mattina, e da un po' di tempo fornisco un minimo supporto alla redazione dell'Informatore. L'ambiente è molto gradevole, in ufficio sono sempre tutti di buon umore e sul "pezzo"; l'attività è piacevole, stimolante e gratificante e credo di essermi ben integrata con tutti. Ultimamente alla squadra si è aggiunta Mariella Maricchiolo, persona sempre positiva e piena di energia, con la quale, vista la pluriennale esperienza lavorativa di entrambe nel settore pubblico, risulta naturale capirsi al volo, cercando di organizzare al meglio il lavoro, sempre fedeli al motto: minimo sforzo... Massimo rendimento!

Spero che il mio modesto contributo, anche se è solo una goccia nel mare, possa essere di qualche utilità agli altri, nel frattempo lo è sicuramente per me... in quanto mi aiuta a tenere attive le "celluline grigie"!

Penso che fare qualcosa per gli altri... faccia bene prima di tutto a noi stessi: quindi pratichiamo un sano egoismo e rendiamoci utili quando possibile. Ognuno di noi, diversamente giovane, con gli anni non ha acquisito solo le rughe ma sicuramente anche esperienze e conoscenze preziose da poter condividere con gli altri.

Sono dell'avviso che in ogni organismo e/o associazione cui facciamo parte non dovremmo chiederci cosa l'Associazione può fare per noi, ma cosa noi possiamo fare per l'Associazione.

➔ **Franca Petronio**

**Corsi di ginnastica** da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.45 - 9.45 - 10.45 - 11.45 - 17.00)

**Misurazione pressione arteriosa** tutti i lunedì in sede dalle ore **9.30** alle **11.30**

**Prove ematiche** colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 1° e il 3° giovedì del mese dalle ore **8.00** alle ore **10.00**, previa prenotazione 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

Le foto del presente periodico sono state gentilmente concesse da:

Marino Zorzet, Mariella Maricchiolo, Sonja Dragan, Franco Bianchi, Marino Moratto, Martina Adriani, Saul Laganà e Dino Bonifacio.

Tutte le altre foto pervenute relative agli articoli di questo numero sono visibili sul nostro sito [www.dolcecuoretrieste.it](http://www.dolcecuoretrieste.it)

**PUOI ESSERE UTILE ALLO**



**«SWEET HEART DOLCE CUORE ODV»**

CON

**ELARGIZIONI/BONIFICO**

a favore IBAN IT62H0200802218000021592506

**5X1000**

a favore CODICE FISCALE 80036120329

*l'Informatore*

**ANNO XLVIII N° 142 - GIUGNO 2026**

Publicazione periodica

**SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV**

Direttore responsabile:

**Pietro Broussard**

Hanno collaborato:

G. Alessi, G. Pignatelli

Per la gestione di segreteria del giornale:

F. Petronio, M. Maricchiolo

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:

RICCI Graf - via dell'Eremo, 46 - Trieste