



# ...cose di Cuore

Associazione di Volontariato onlus "Amici del Cuore, Venezia"  
federata a "Triveneto Cuore" aderente a "Co.na.cuore"

Notiziario d'informazione scientifica, culturale e sportiva per gli Associati veneziani



## VENICE INTERVENTIONAL CARDIOLOGY 2016

### HEART & BRAIN

**D**al 5 al 7 maggio presso il Palazzo Franchetti a Venezia si è tenuta la seconda edizione del congresso biennale di Cardiologia interventistica organizzato dalla Cardiologia di Venezia. In questo congresso, di respiro internazionale, si sono confrontati i maggiori specialisti mondiali su un argomento molto delicato quale "il cuore ed il cervello". Due organi molto delicati apparentemente distinti ma in realtà molto legati in tantissime patologie. Il congresso ha visto iscritti circa 250 partecipanti pervenuti da tutto il mondo. Quest'anno, alla luce di recenti dati scientifici pubblicati in letteratura internazionale, è stato estremamente interessante per una forte similitudine della strada percorsa dai Cardiologi nel curare l'infarto e quella che stanno percorrendo i neurologi nel curare l'infarto cerebrale infatti, come fu per il cuore ora è per l'ictus, con la chirurgia cardiovascolare si riducono le morti ed il rischio di danni permanenti. Durante un ictus, invero, il tempismo è tutto. Per sopravvivere ad un evento vascolare ictus o infarto poco cambia, bisogna intervenire prima possibile. Solo in questo modo aumentano le probabilità di salvarsi e si riduce al minimo il rischio di danno permanente. Come è presto detto: nei casi più gravi la chirurgia endovascolare è decisamente più efficace dei farmaci. Un approccio che negli ultimi anni ha contribuito a salvare migliaia di vite.

#### ***Cosa sono gli ictus?***

L'ictus è una ostruzione a livello cerebrale delle arterie che garantiscono il corretto flusso del sangue. Quando accade, le aree a valle del blocco non possono essere sufficientemente irrorate e, con il passare del tempo, vanno incontro a morte cellulare. Ecco perchè bisogna intervenire il prima possibile per evitare danni permanenti e la morte stessa. Sino a poco tempo fa l'approccio più utilizzato per rimuovere queste ostruzioni è stato quello farmacologico (trombolisi venosa). Attraverso la somministrazioni di alcune particolari molecole è infatti possibile disgregare l'ostruzione. Terapie che hanno cambiato la storia del trattamento degli ictus ma che non sempre funzionano soprattutto, almeno il 30% dei casi, quando i trombi sono di grosse dimensioni.

#### ***Più vite salvate, meno disabilità.***

Di fronte a questi casi, dove la chimica non può più nulla, è necessario rimuovere il trombo in maniera meccanica. Oggi attraverso un catetere inserito nell'arteria femorale è possibile risalire fino al cervello ed arrivare nella zone dove è presente l'ostruzione. Questo metodo, noto con il nome di trombectomia endovascolare, consiste nell'inserzione di una vera e propria rete a livello dell'arteria ostruita. Con essa il chirurgo ricanalizza il flusso di sangue e riapre il vaso. Successivamente viene rimosso ed automaticamente il dispositivo porta via con sé il coagulo di sangue. Recentemente gli addetti ai lavori hanno incoronato questo metodo quale terapia più efficace per l'ictus. Una indicazione frutto dei risultati di oltre 5 studi clinici che hanno confrontato l'approccio tradizionale di trombolisi venosa con quello endovascolare. I risultati non ammettono repliche: con l'approccio chirurgico aumentano le probabilità di guarigione e si riducono le possibilità di danni permanenti.

#### ***Il cervello ha copiato il cuore.***

Un risultato, quello ottenuto per gli ictus, che non sarebbe stato però possibile senza l'aiuto dei Cardiologi interventisti. L'idea del "Venice Interventional Cardiology Focus Heart and Brain" nasce dal fatto che cuore e cervello

Anno XV - Numero 43

Luglio 2016

Pubblicazione

curata e distribuita da

"Amici del cuore, Venezia"

### SOMMARIO

Pag. 1

Venice Interventional Cardiology  
2016

Heart & Brain

Pag. 2

Assemblea generale  
degli associati

La piscina  
del distretto del Lido

Pag. 3

La palestra  
del distretto del Lido

Salute e felicità

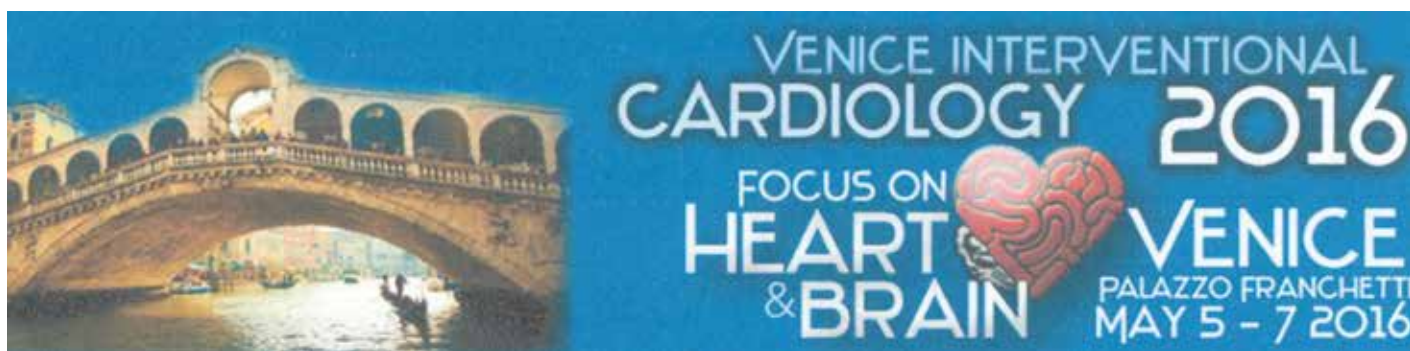
Un pomeriggio per la salute

Pag. 4

Energia e consumo energetico  
Carboidrati e zuccheri

condividono spesso i processi patologici ma anche dall'evidenza che i percorsi terapeutici possono essere gli stessi. Come spiega il Professor Giuseppe Grassi, Direttore dell'Unità Operativa Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia Ulss 12 e Presidente del Congresso, "Negli ultimi 15 anni la cardiologia interventistica ha acquisito un ruolo cruciale nel trattamento delle patologie cardiovascolari sia coronariche che strutturali grazie ad una vera e propria esplosione nello sviluppo delle tecniche, materiali e device. Grazie ad essa è radicalmente cambiato il modo di curare il paziente con l'infarto acuto e l'angioplastica primaria, l'apertura dell'ostruzione a livello delle coronarie mediante un palloncino, è diventata la terapia gold standard, superando definitivamente la terapia trombolitica con tutti i suoi effetti collaterali riducendo la mortalità per questa drammatica patologia a meno del 4%". Quel che è stato 15 anni fa per il cuore ora lo è per il cervello. Prossimo passo sarà quello di sfruttare le competenze dei cardiologi interventisti per estendere la possibilità di cura con la chirurgia anche nei casi di ictus. Il vero problema infatti è la carenza di stroke unit e personale specializzato. Se l'angioplastica è oggi un intervento di routine, la trombectomia per gli ictus viene realizzata in Italia ancora in troppo pochi centri.

Nella foto il Primario del reparto di Cardiologia Professor Giuseppe Grassi, Presidente del Congresso, ed il Prefetto di Venezia Dott. Cuttaia durante il suo intervento.



## **ASSEMBLEA GENERALE DEGLI ASSOCIATI**

**S**i è svolta il giorno 26 aprile presso la biblioteca San Domenico dell'Ospedale Civile Ss. Giovanni e Paolo l'assemblea generale degli associati alla presenza del Primario del reparto di Cardiologia Dott. Grassi il quale si è rammaricato per la scarsa partecipazione degli associati in quanto ne erano presenti solamente 18 sottolineando che sono queste le occasioni in cui si possono presentare proposte operative a sostegno dell'operatività dell'associazione. Si è quindi passati alla lettura, da parte del Presidente, dell'attività svolta nell'anno 2015 ed alla lettura, da parte del tesoriere, del bilancio 2015 e del bilancio di previsione 2016 al termine delle quali è stato richiesto il voto dell'assemblea che ha approvato tutti i punti. Come ultimo atto dell'assemblea sono stati nominati i due nuovi revisori dei conti, organo previsto dallo statuto dell'Associazione, nelle persone di Gino Puntar e Silvano Visintin.

*V.P.*

## **LA PISCINA DEL DISTRETTO DEL LIDO**

**F**ra qualche giorno si concluderanno i corsi di piscina organizzati dalla nostra Associazione presso il Distretto del Lido di Venezia per il 2015-2016. Sono stati ben 6 i Corsi organizzati con un successo di presenze notevole. Sono state due le fasce orarie pomeridiane nelle quali i nostri iscritti hanno potuto godere di questo splendido impianto con un impegno in acqua di 45 minuti. Le presenze, all'inizio dell'anno, ci hanno messo in difficoltà per il loro numero elevato; infatti per ogni corso abbiamo la possibilità di iscrivere 21 Soci, ma, come detto, all'inizio dell'annata il numero delle richieste era superiore e quindi abbiamo dovuto razionare le presenze per accontentare tutti. L'attività condotta con professionalità dal nostro Istruttore Isef Andrea Fant consente una equilibrata attività fisica che è di grande gradimento degli iscritti a tal punto che le assenze alle sedute sono scarsissime. Ora sospendiamo i corsi perché in estate, con le spiagge aperte e le temperature estive, non è consigliata l'attività nella piscina che, come noto, è dotata di acqua di mare riscaldata. Un arrivederci a tutti i nostri Soci per la ripresa dell'attività che avverrà per i primi giorni del mese di ottobre.

*P.E.*

## LA PALESTRA DEL DISTRETTO DEL LIDO

L'attività della palestra gestita dalla nostra Associazione all'interno del reparto di Cardiologia del Distretto del Lido è continuata nonostante la difficoltà di presenza, per un certo periodo, del nostro istruttore per problemi di salute. L'assenza dell'istruttore è stata superata con l'autogestione dei partecipanti ormai esperti nell'effettuare gli esercizi specifici della ginnastica di mantenimento. Anche la palestra sospende l'attività per i mesi estivi e quindi Vi diamo appuntamento a settembre. Oltre alla probabile apertura di un'altra palestra a Treporti, come scritto in altro articolo, stiamo valutando l'apertura di una ulteriore palestra in Venezia centro storico ed a tale proposito saremmo grati se chi fosse interessato, senza impegno, telefonasse al numero dell'Associazione 338 10.41.873 per comunicarcelo.

*V.P.*

## SALUTE E FELICITÀ

Negli ultimi mesi si è molto parlato di Yoga della Risata sia nel corso di programmi televisivi o radiofonici che in riviste e giornali. Come mai questo improvviso interesse per una pratica peraltro diffusa in oltre 100 paesi al mondo? Perché sono sempre più numerosi gli studi scientifici che confermano i benefici fisici, biochimici e psicologici prodotti da una risata. Lo YdR è una vera e propria disciplina, ideata nel 1995 dal medico indiano Madan Kataria, che prende spunto da un fondamento scientifico: il corpo reagisce positivamente alla risata, senza distinguere tra una risata autentica o una simulata. fondamentale perciò imparare a ridere senza motivo, senza bisogno di stimolazioni esterne. Con lo YdR si acquisiscono tecniche e si sperimentano esercizi di risate, che vengono alternati alla respirazione yoga. Le persone interessate danno vita a "Club della risata" che si incontrano per sviluppare insieme questa pratica: si comincia trattando la risata come un qualsiasi altro allenamento fisico, scandito dal battito ritmico delle mani e ben presto la giocosità degli esercizi e il contatto visivo tra i partecipanti trasformano l'esercitazione in una risata spontanea e contagiosa. La risata produce vantaggiose conseguenze nei pazienti cardiopatici: già nel 2011 il prof. Roberto Ferrari, past President della Società Europea di Cardiologia, nel corso del congresso annuale dell'associazione affermava che ridere fa bene perché induce un effetto vasodilatatorio generale, (quindi anche sui vasi del cuore) e che correlazioni positive sono state provate tra la frequenza di risate e la minore incidenza di eventi cardiovascolari. Il buonumore protegge davvero il nostro cuore! Anche a Venezia da tre anni viene svolta questa attività, promossa dall'Associazione Amici del Cuore di Venezia che si avvale della collaborazione della leader Orietta Bellemo, durante la quale ci si ritrova presso la Polisportiva Venexiana di Cannaregio per sviluppare la pratica della "risata incondizionata" a favore della salute e felicità dei partecipanti. A quanti obbiettano: "Io rido già di mio, a cosa mi serve lo YdR?" è facile controbattere chiedendo "Quante occasioni ci sono per ridere durante il giorno? e lo fai davvero per 15-20 minuti?" Solo con una pratica costante si possono ottenere benefici concreti e prolungati nel tempo. Se la lettura di queste poche righe vi ha incuriosito, sappiate che siete veramente fortunati: prossimamente a Venezia ci sarà l'opportunità di incontrare la dott.ssa Letizia Espanoli, formatrice in area socio-sanitaria e Ambasciatrice di Yoga della Risata nel Mondo, che condurrà un corso base di YdR sabato 9 luglio presso la Polisportiva Venexiana di Cannaregio.

*O.B.*

## UN POMERIGGIO PER LA SALUTE

Portiamo a conoscenza dei nostri Associati che la nostra Associazione ha partecipato alla Manifestazione "Un pomeriggio per la salute, che si è tenuta a Tre Porti il giorno 6 maggio 2016, alla presenza di un folto pubblico, presso il Centro Diurno Airone. Alla presenza di molte Associazioni di Volontariato che gravano nella zona Cavallino, Treporti, Punta Sabbioni i rappresentanti delle istituzioni locali e regionali, hanno ascoltato le richieste di ogni Associazione e valutate le loro criticità nell'operare. La nostra Associazione, unica al di fuori delle Associazioni locali, invitata dalla Dott.ssa Marchiori, animatrice della manifestazione, ha partecipato per portare la nostra offerta di collaborazione al progetto di assistenza, dichiarando la propria disponibilità ad organizzare in loco una attività di Ginnastica dolce, come già facciamo al Lido di Venezia presso il Distretto dell'Ospedale al Mare, per le persone che hanno avuto problemi cardiaci o che semplicemente vogliono fare una attività di prevenzione. Alla data odierna ci risulta che ci è stata affidata uno spazio in una palestra a Tre Porti e, nel breve, cercheremo di dare corpo a questo ambizioso progetto.

*P.E.*

## ENERGIA E CONSUMO ENERGETICO

Come tutti gli animali, anche l'uomo ha bisogno dell'energia che proviene dal cibo (misurata in kilocalorie). Il bilancio dell'energia introdotta con il cibo è particolare per la prevenzione del cancro. Studiando la letteratura scientifica in merito, gli esperti hanno concluso che, o un eccesso di calorie rispetto a quanto consumato aumenta il rischio generale di ammalarsi, perché promuove anche l'aumento di peso; vi sono prove convincenti a sostegno della relazione tra calorie in eccesso e la comparsa del tumore del seno dopo la menopausa oltre a un maggior rischio di tumore dell'endometrio, della cistifellea e del rene; l'attività fisica regolare, invece, protegge colon polmoni e seno dallo sviluppo di tumore, inoltre migliora lo stato di salute generale dell'individuo. Studi su modelli sperimentali hanno evidenziato che una riduzione dell'apparato calorico del 30% rispetto al consumo medio, potrebbe allungare la vita dell'individuo inibendo l'invecchiamento cellulare. Finora mancano studi sull'uomo, per la difficoltà a reclutare persone disponibili a ridurre per lungo tempo i propri consumi alimentari. Per questo i ricercatori lavorano alla messa a punto di farmaci in grado di limitare a livello della cellula, gli effetti della restrizione calorica.

(r.l.)

## CARBOIDRATI E ZUCCHERI

I carboidrati sono la fonte principale di calorie in moltissimi Paesi, compresa l'Italia. Ma variano da alimento ad alimento come dimostrano numerosi studi. I cibi raffinati ricchi di amido e quelli ricchi di zuccheri semplici aumentano il rischio di ammalarsi di cancro allo stomaco, al seno, al colon-retto e al pancreas. I cibi raffinati e gli zuccheri semplici aumentano anche il rischio di sviluppare i tumori femminili dipendenti dagli ormoni (seno, endometrio) perché stimolano la produzione di questi ormoni attraverso l'innalzamento dell'insulina nel sangue. I cibi integrali che contengono carboidrati come cereali non raffinati sono, invece, altamente protettivi da molti tumori, in primo luogo quelli che colpiscono colon, stomaco, seno e pancreas. In sostanza, solo i cibi non raffinati contengono il giusto apporto di calorie e fibre e hanno un indice glicemico piuttosto basso, cioè non fanno innalzare velocemente la glicemia dopo l'ingestione. Questo permette di evitare i picchi di insulina nel sangue, responsabili a loro volta di un aumento degli ormoni femminili e di alcuni fattori infiammatori. Inoltre mangiare cibi naturalmente ricchi di fibre aiuta anche a controllare il peso.

(r.l.)

**D**urante i mesi di **Luglio** e **Agosto** la Segreteria, come gli anni scorsi, rimarrà chiusa. Sarà attivo il cellulare dell'Associazione **338 10.41.873**. Potrete lasciare un messaggio e sarete contattati nel più breve tempo possibile. Il prossimo notiziario uscirà a novembre. Il Consiglio Direttivo coglie l'occasione per raccomandare a tutti gli associati di trascorrere **buone vacanze!**

### "Amici del cuore, Venezia" Associazione di volontariato onlus

c/o Reparto di Cardiologia - Ospedale Civile di Venezia  
Castello, 6777 - 30122 Venezia  
Cell. 338 10.41.873 - Fax 041 52.94.943  
E-mail: [info@amicidelcuorevenezia.org](mailto:info@amicidelcuorevenezia.org)  
In redazione: Renato Lazzari  
C.c.p. n. 25910480 - Iban IT49 J076 0102 0000 0002 5910 480  
Banca Popolare di Vicenza  
C.c.b. n. 268980 - Iban IT80 Z057 2802 0031 5757 0268 980

**Orario di segreteria:**  
**Martedì e giovedì dalle ore 15:00 alle ore 18:00;**  
**Martedì e il giovedì siamo presenti**  
**anche in palestra al Lido di Venezia;**

### SITI INTERNET

Sito dell'Associazione:  
[www.amicidelcuorevenezia.org](http://www.amicidelcuorevenezia.org)  
Visitate il blog ed esprimete  
il vostro parere fornendoci suggerimenti!

Sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati:  
[www.trivenetocuore.it](http://www.trivenetocuore.it)

Sito del Coordinamento Nazionale al quale  
aderisce anche la nostra Associazione:  
[www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)