



Associazione di Volontariato ONLUS AMICI DEL CUORE VENEZIA

*"nella prosperità i nostri amici ci aiutano
nell'avversità noi aiutiamo i nostri amici"*

Anno Primo
Numero 3

Settembre 2005

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

Giornata Mondiale del Cuore

La "Giornata Mondiale del Cuore" si celebra l'ultima domenica di settembre in oltre cento Paesi in tutto il mondo allo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla necessità di assumere e promuovere comportamenti che riducano l'insorgenza di malattie cardiovascolari. Le malattie cardiovascolari sono le più diffuse ma la loro insorgenza ed espansione si può prevenire modificando i comportamenti generali così come, nel secolo, scorso il semplice uso di sapone e disinfettanti determinò la scomparsa di malattie infettive endemiche. "La Giornata del Cuore" è promossa in Italia dalle principali Associazioni di Cardiologi e da CO.NA.CUORE che riunisce i Clubs di cardiopatici italiani, tra cui il nostro. Dall'anno della sua nascita l'Associazione "Amici del Cuore, Venezia" s'impegna a celebrare la Giornata del Cuore con manifestazioni già descritte in questo giornale e note a tutti

i Soci. Cosa significa celebrare la "Giornata del Cuore"? Significa ricordare a noi stessi e agli altri che combattere e vincere la battaglia contro l'aterosclerosi e le malattie cardiovascolari è possibile ed è doveroso. Un anno fa non avremmo scommesso che la legge Sirchia avrebbe liberato i locali pubblici dal fumo, oggi, anche a Venezia i fumatori sono in netta diminuzione e questa è anche una piccola vittoria del nostro Club che continua a finanziare corsi per smettere di fumare nella nostra città. Purtroppo ancora non basta: il fumo è un acerrimo nemico del cuore ma non è il solo. L'alimentazione scorretta che soddisfa più il palato che lo stomaco danneggia il cuore regalandoci colesterolo elevato e chili in più. Ed è proprio ai chili in più che è dedicata quest'anno la "Giornata del Cuore". L'obesità e il sovrappeso si diffondono epidemicamente nel mondo occidentale colpendo già nell'infanzia e adolescenza a cau-

sa dell'abitudine a cibi grassi e al ricorso ad alimenti confezionati oltre che alla crescente sedentarietà. Muoversi di più e regolarmente, cambiare alimentazione, conoscere i principi della prevenzione e applicarli: questo è quello che gli Amici del Cuore con i Cardiologi Veneziani raccomandano a tutti. Per sottolineare queste importanti raccomandazioni nella Giornata del Cuore sarà organizzata la "Camminata del Cuore" al Lido mentre a Venezia presso gli ambulatori della Cardiologia i Medici e lo staff dell'Unità Operativa saranno disponibili tutta la mattina del 25 settembre per misurare: pressione, peso altezza e calcolare sulla base dell'eccesso corporeo il rischio cardiaco e metabolico e consigliare i provvedimenti individuali più adatti a mantenere sano il cuore. (r.l.)

Publicazione curata da:
"Amici del cuore, Venezia"
Associazione di
volontariato ONLUS

SOMMARIO

Giornata Mondiale del Cuore.

1

Obesità e Malattie Cardiovascolari.

Obesità e Malattie Cardiovascolari.

2

Ginnastica di Mantenimento e Prevenzione

Prossimi appuntamenti

3

Conferenze.

Obesità e Alimentazione

4

Obesità e malattie Cardiovascolari



Il problema del sovrappeso e dell'obesità è in crescita nei paesi industrializzati, non è più solo un problema occi-

dentale ma riguarda anche i paesi dell'Estremo Oriente che stanno modificando il loro stile di vita con ricadute simili dovunque: aumento delle malattie metaboliche (diabete, gotta) e circolatorie, aumento dei costi sanitari, della morbidità. Un fenomeno sociale: sono le classi meno abbienti con minore scolari-

tà e maggiore emarginazione ad esserne più colpiti. Le cause sono: il cambiamento di abitudini imposto dalla industrializzazione, il cambiamento del tipo di alimentazione, anche nel sud europeo la dieta mediterranea è stata sostituita da quella tipica del Nord Europa e dei paesi Anglosassoni, la disponibilità di usare mezzi di locomozione pubblici e privati, la televisione, i videogiochi, il pc che si sono sostituiti a passatempi meno sedentari. Quale è il giusto peso? L'obesità e il sovrappeso sono gradi diversi di eccesso ponderale: si considerano sovrappeso i soggetti con (BMI-indice Massa Corporea, basato sul rapporto peso altezza) superiore a 25 e si è obesi

quando questo indice supera il valore di 30. Nel Nord Est italiano il 19% degli uomini e il 18% delle donne è obeso, il 52% degli uomini e il 35% delle donne è in sovrappeso. Il BMI medio per le donne è 26 e per gli uomini 27. Se è noto da tempo che il grasso in più fa male al cuore, è solo di recente che si è confermata la particolare nocività del grasso addominale, la cosiddetta "pancia" misurabile con un semplice metro da sarti all'altezza della vita. Il grasso non è tutto uguale, il grasso addominale viscerale, situato in profondità si differenzia dal grasso diffuso sottocutaneo per gli effetti metabolici più dannosi cui si associa. La circonferenza addominale normale è inferiore a 102 cm per gli uomini e 88 per le donne e il rapporto vita / fianchi rispettivamente 0,95 e 0,85. Se si considerano gli anziani e le donne in menopausa la percentuale di soggetti obesi e sovrappeso sale significativamente. L'obesità comporta una riduzione dell'aspettativa di vita soprattutto nel giovane adulto e si associa a un elevato numero di patologie, in particolare comporta un significativo aumento del rischio di diabete mellito, ipertensione arteriosa e dislipidemia, sindrome delle apnee notturne, calcolosi biliare, malattie coronariche oltre ad altre patologie metaboliche e neoplastiche.

(Continua in seconda pagina)



- 8 settembre -

presso il salone delle feste dell'hotel Hungaria Palace - Gran Viale - al Lido,
ore 20.00 organizziamo una serata di beneficenza con danza latino-americana insieme al
maestro di "movida latina" Pier Pozzana che farà una dimostrazione assieme al suo corpo di ballo. Poi ballo per tutti fino
alle ore 23.00.

I fondi raccolti saranno destinati alla prevenzione delle malattie cardiovascolari
nella nostra città e alla riabilitazione dei cardiopatici veneziani.

Durante la serata verrà offerto un piacevole rinfresco.

Un grazie sincero a tutti coloro che vorranno partecipare.

- 11 settembre -

Quest'anno saremo ospitati dalla società remiera Giudecca per la tradizionale "Regata del Cuore" che si svolgerà dalle
ore 10. Raduno presso la sede della Società Remiera alla fine della regata ci sarà un piccolo rinfresco.

I soci sono caldamente invitati a partecipare.

- 24 settembre -

Gita giornaliera ai "Tesori dell'Istria" (vedi dettagli nel foglio allegato).

- 25 settembre -

"Giornata Mondiale del Cuore" -

Organizzeremo, con la collaborazione della Municipalità del Lido
la "Camminata del Cuore".

con partenza e arrivo al Tempio Votivo al Lido,

per gli Associati, le loro famiglie e aperta agli abitanti del Lido e di Venezia.

Sarà una grande manifestazione, con l'adesione di persone dai 2 ai 90 anni,
in tutta tranquillità.

Le iscrizioni si ricevono in segreteria dal lunedì al venerdì (15-18)
tel. 041-5295506 oppure al cellulare 338-1041873.

- 15-16 ottobre -

Week-End a Parenzo (Croazia) (vedi dettagli nel foglio allegato)

- 19-27 novembre -

Operazione Salvacuore - Settimana nazionale di prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, con il patrocinio della Pre-
sidenza delle Repubblica e del Ministero della Sanità, con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione sulle problematiche
del cardiopatico, per sensibilizzare la popolazione ad un corretto stile di vita. Per l'occasione, saranno distribuiti in 180
piazze d'Italia 500.000 sacchetti di noci da 500 gr. Anche noi allestiremo un gazebo in campo San Bortolomio per la ven-
dita di tali sacchetti. Raccomandiamo l'acquisto delle noci, consideratelo un ottimo "regalino" per le feste natalizie.

CONFERENZE

Pubblichiamo i titoli delle conferenze previste nel periodo ottobre/dicembre c.a.
a cura del Comitato Tecnico-Scientifico di questa Associazione:

- Cardiochirurgia oggi e domani;
- Infarto miocardico acuto: che fare?;
- La dieta ideale per il cuore.

Le date precise, il luogo e i Relatori, verranno pubblicate a mezzo stampa e tv locali.

**"Amici del cuore, Venezia"
Associazione di volontariato
ONLUS**

c/o Cardiologia Ospedale Civile
Castello 6777 30122 Venezia

Telefono: 041 5295506

Cellulare : 338 1041873

Fax: 041 5294943

Email: info@amicidelcuorevenezia.org
Sito web: www.amicidelcuorevenezia.org

Orari segreteria:
Martedì e giovedì dalle 15 alle 18

Siamo presenti anche in palestra al Lido
ogni mercoledì e venerdì

Saggezza

Coloro che pensano
di non aver tempo per fare
attività fisica
prima o dopo dovranno
trovare il tempo
per essere malati
(E. Stanley, 1873)

Autunno

Autunno mansueto, io mi posseggo
E piego alle tue acque a bermi il cielo
Fuga soave d'alberi e d'abissi.
Aspra pena del nascere
Mi trova a te congiunto;
E in te mi schianto e risano:
Povera cosa caduta
Che la terra raccoglie. (S. Quasimodo)



Non si può ridurre la dietoterapia dell'obesità ad un semplice bilancio calorico tra entrate e uscite, ma servono considerazioni più approfondite

- valutazione medica
- programma di attività fisica
- eventuale terapia farmacologia
- programma nutrizionale personalizzato
- supporto psicologico
- incontri periodici individuali o di gruppo

Il gruppo sociale è molto importante per una vita sana e serena e lo diventa anche per aiutare a perdere peso. Quindi intraprendere un programma di gruppo per condividere il cammino verso il peso ragionevole è senz'altro un modo di viaggiare più leggeri.

Strumenti per rendere più consapevoli coloro che si sottopongono alla dietoterapia sono il *diario alimentare* ed il *diario dell'attività fisica* dove si segnano orari, luoghi e relativi stati emotivi con la specifica di

- tipo e quantità di cibo assunto
- tipo e durata dell'attività fisica

Attraverso l'anamnesi alimentare e la lettura del diario, si possono cogliere atteggiamenti positivi da rinforzare e negativi da rielaborare. Primo passo è spiegare al paziente l'importanza di

- distribuire meglio il cibo nell'arco della giornata
- interrompere i lunghi digiuni con spuntini leggeri
- evitare che la cena sia il pasto più abbondante
- imparare a fare colazione
- alleggerire il volume dei pasti principali
- limitare i piluccamenti dolci e salati

Al protrarsi di un regime alimentare "ristretto", scatta un meccanismo di sopravvivenza che porta ad una fisiologica riduzione dei consumi calorici per le funzioni vitali e rende inutile la restrizione calorica. Se mangio meno, consumo meno, mantengo il peso. E' solo affiancando ai cambiamenti alimentari un'attività fisica modesta ma supplementare all'abituale che mantengo buona la spesa calorica. Già con questi interventi si può ottenere un discreto calo ponderale e la modesta perdita del 10% riduce notevolmente i rischi correlati all'obesità. Un passo successivo è migliorare la qualità alimentare

- Cereali *pasta, riso, pane e simili, preferire prodotti integrali*
- Frutta *fresca di stagione variando il tipo, meglio agli spuntini*
- Verdura *di stagione, fresca o cotta, a pranzo e a cena, in contorno o minestrone*
- Patate *non sostituiscono la verdura ma ridurre la quota di cereali nel pasto*
- Legumi *da rivalutare, in abbinamento ai cereali, come piatto unico vegetariano*
- Carne *preferire prodotti sgrassati e carni bianche*
- Pesce *in generale va incrementato il consumo*
- Uova *da limitare ricordando che è anche un ingrediente*
- Affettati *preferire prodotti sgrassabili e ridurre i consumi*
- Formaggi *privilegiare quelli freschi ma limitarne comunque il consumo*
- Latte e yogurt *preferire prodotti parzialmente o totalmente scremati*
- Bevande *acqua libera, vino o birra un bicchiere ai pasti principali*
- Dolci *semplici, casalinghi e possibilmente solo nelle occasioni*
- Sale *limitare anche dadi e simili, formaggi, affettati, scatolame, piatti pronti*
- Condimenti *preferire oli vegetali, misurare a cucchiaino, usare solo a crudo*

Chi deve sottoporsi ad un regime ipocalorico necessita di strumenti complementari tipo:

- liste di scambio di alimenti di uno stesso gruppo
- linee guida dietetiche
- menù individualizzati
- tabelle caloriche

Utile proporsi di svolgere dei compiti "a casa" o "in classe"

- stesura di una ricetta
- calcolo calorico di un pasto
- raccolta di etichette dei diversi prodotti alimentari
- simulazioni di momenti critici nel rapporto col cibo
- gioco di verifica delle porzioni degli alimenti

Per controllare il comportamento alimentare bisogna imparare a gestire non solo l'"atto del mangiare" ma anche gli "antecedenti" e i "conseguenti". Va quindi posta attenzione quando:

- si va a far la spesa
- si prepara il cibo
- si serve il cibo
- si mangia
- si finisce di mangiare
- si ripone il cibo
- si è al ristorante, a casa di amici, a feste o in vacanza.

Imparando a gestire questi momenti si hanno buone possibilità di riuscire a raggiungere e mantenere il peso ragionevole. L'alimentazione controllata dalle emozioni risulta essere un fenomeno sempre più frequente che spesso porta ad eccessi alimentari e all'abbandono del programma terapeutico. Importante è arrivare a separare le emozioni dal cibo esternandole in attività diverse e imparando che *si può nutrire il sé senza cibo*. Le diete fortemente ipocaloriche non sono da considerate un approccio standard perché possono provocare carenze nutrizionali e necessitano quindi di monitoraggio continuo.

Il programma di cura dell'obesità quindi va inteso come una modificazione globale dello stile di vita, da una sana alimentazione a una piacevole attività fisica, che attraverso la via della moderazione porti a gestire in modo positivo le proprie emozioni.

(Caterina Soggia, Servizio Dietetico O.C. Venezia)