



# ...cose di Cuore

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

Notiziario di informazione scientifica, culturale e sportiva per gli associati veneziani

## CARDIOLOGIA RIABILITATIVA AL LIDO DI VENEZIA: una realtà che ha già cinque anni

**R**icorre in questo periodo il quinto anniversario dell'inizio di attività del Servizio di Riabilitazione Cardiologica all'ex Ospedale al Mare, al Lido di Venezia.

Ormai conosciuto da quasi tutti i pazienti che hanno avuto almeno un ricovero nel reparto di Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia e soprattutto ben conosciuto dagli Amici del Cuore, questo Servizio ha aiutato già molti pazienti a migliorare il controllo della propria malattia, ad iniziare o accrescere l'attività fisica, ad adottare uno stile di vita più sano per ridurre il rischio delle recidive, a controllare l'ansia e la depressione legate alla malattia, ad acquisire conoscenze sul tema dei disturbi cardiovascolari e su come prevenirne le conseguenze.



La Riabilitazione Cardiologica in Day Hospital è un trattamento complesso riservato al paziente colpito da infarto miocardico, angina instabile, o sottoposto a interventi di chirurgia cardiaca e comprende:

- valutazione generale del paziente, delle problematiche ancora aperte dopo il ricovero, adeguamento della terapia, talora completamento degli esami strumentali.
- valutazione delle capacità di attività fisica del paziente.
- individuazione e applicazione di un programma di allenamento alla cyclette e al treadmill (tappeto rotante) personalizzato cui il paziente si sottopone sotto controllo costante della frequenza cardiaca e dell'elettrocardiogramma se necessario (telemetria) e di ginnastica a corpo libero.
- programma di educazione sanitaria, alimentare e di sostegno psicologico di gruppo e talora individuale, di rilassamento.

Non ci sono sostanzialmente rischi per il candidato, a parte quelli legati all'attività fisica (possibili traumi, stiramenti, induzione di ischemia, aritmie, ecc.) che risultano minimizzati dal controllo telemetrico e dalla presenza costante di un infermiere. Per un ciclo di Riabilitazione Cardiologica si richiede un impegno di tempo imprescindibile: è necessario partecipare a tutte le sedute che sono cinque alla settimana dal lunedì al venerdì, con orario dalle 8 alle 12 mediamente, per tre settimane di fila. Le date di fine e di inizio ciclo sono prestabilite e non possono in linea di massima subire modifiche, è importante che il paziente, una volta avvertito della data di inizio organizzi i propri impegni in modo da poter partecipare a tutte le sedute previste presso il monoblocco dell'ex Ospedale al Mare al Lido di Venezia. La partecipazione assidua è indispensabile per un buon risultato.

La Riabilitazione Cardiologica viene svolta in gruppi di pazienti: nel nostro Servizio i gruppi sono composti di 6 persone e non è possibile ampliarli poiché tutti i pazienti svolgono attività fisica in monitoraggio cardiaco a distanza (telemetria) e i terminali a disposizione sono 6. Per accedere al Day Hospital Riabilitativo, deve esserci una indicazione di un Cardiologo che propone il Ciclo di Riabilitazione al paziente in dimissione da reparto cardiologico o comunque dopo un evento cardiologico. In caso di accettazione, il paziente viene invitato a compilare un modulo di consenso informato che deve pervenire (fax 041 5285156) o meglio personalmente al Servizio di Riabilitazione Cardiologica unitamente alla propria documentazione clinica e ai propri dati per essere messo in lista di attesa. I tempi di chiamata non sono prevedibili: sarà cura del Servizio avvertire con una settimana di anticipo il candidato.

Ecco alcuni dati sulle prestazioni che il Servizio ha erogato dalla nascita (09.05.2001) sino ad oggi.

Nella seguente tabella è possibile vedere la distribuzione dei cicli di riabilitazione negli anni di attività.

Anno	05/01	2002	2003	2004	2005	07/06	Totali
1° ciclo	37	58	73	77	80	55	380
ripetizioni	5	29	27	22	29	4	116

È interessante notare che i maschi sono stati l'80% delle presenze (398), contro un 20% (98) di presenze femminili.

da	a	Totale	Donne 20%	Uomini 80%
30/05/01	25/07/06	380+116	77+21	303+95

Un dato che fa riflettere: la distribuzione degli interventi riabilitativi per fasce d'età.

Età	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	>80
Uomini	5 (1,3%)	26 (6,8%)	65 (17%)	116 (30,5%)	82 (21,5%)	9 (2,3%)
Donne	0	1 (0,26%)	17 (4,5%)	22 (5,8%)	35 (9,2%)	2 (0,5%)

La residenza degli utenti del Servizio di Riabilitazione Cardiologica è così distribuita:

Pellestrina	Lido	Cavallino	Venezia	Burano	Murano	Terraferma
12 (3%)	93 (24,5%)	12 (3%)	236 (62%)	5 (1,5%)	5 (1,5%)	19 (4,5%)

Infine le patologie trattate nei cicli di Riabilitazione Cardiologica:

Patologia o manovre cardiologiche	N° di casi	Percentuale
Infarto miocardico	188	49,4%
Angioplastica coronarica	157	41,3%
By-Pass Aorto-coronarico	130	34,2%
Sostituzioni valvolari	50	13,1%
Cardiopatia ischemica	34	8,9%
Fibrillazione atriale	30	7,9%
Insufficienza cardiaca	27	7,1%
Obesità importante	20	5,2%
Esiti di interventi cardiocirurgici vari	13	3,4%
Portatori di PM cardiaco	10	2,6%
Portatori di defibrillatore cardiaco	6	1,5%
Trapianto cardiaco	3	0,8%

Una volta concluso il periodo di riabilitazione presso il Day-Hospital, è indispensabile continuare a svolgere attività fisica adeguata e magari controllata con cardio-frequenzimetro, come fanno già molti pazienti che frequentano i corsi per il mantenimento dell'allenamento cardiovascolare organizzati dall'Associazione Amici del Cuore, nella palestra situata accanto ai locali della Cardiologia del Lido di Venezia. Per accedere ci si prenota nei giorni di martedì e giovedì dalle 15.00 alle 18.00 al cell. 3381041873. Buona Riabilitazione Cardiologica a tutti!!!

(Dino Zanella - Referente Infermieristico Riabilitazione Cardiologica Ospedale al Mare.)

Anno II - Numero 7  
Settembre 2006

Pubblicazione curata  
e distribuita da  
"Amici del cuore, Venezia"

### SOMMARIO

▷ pag. 1

- Cardiologia riabilitativa al Lido di Venezia: Una realtà che ha già cinque anni

▷ pag. 2

- Cardiologie aperte e "Giornata Mondiale del Cuore"
- Conferenze - dibattito
- Conoscere per curarsi meglio

▷ pag. 3

- La soia, questa sconosciuta
- Gita in Friuli
- Vogalonga 2006

▷ pag. 4

- Prossimi appuntamenti
- La posta dei lettori
- Ricette

## LA SOIA QUESTA S...CONOSCIUTA

prima parte

C'era una volta, nella lontana Cina del 3000 a.C. un grande fagiolo chiamato "ta-teou" considerato con orzo, frumento, miglio e riso uno dei cinque "grani sacri". Grazie forse agli Olandesi, primi europei a commerciare con il Giappone, si usò il termine Shoyu per indicare sia la salsa ottenuta per fermentazione, sia il fagiolo stesso. Per le popolazioni dell'Estremo Oriente, la soia rappresenta un alimento base della loro dieta tradizionalmente povera di prodotti animali. Sia essa gialla, nera, rossa o verde, la soia vanta il pregio d'essere ricca in proteine - vegetali - molto simili a quelle dei prodotti animali. A differenza delle proteine animali associate a grassi saturi e colesterolo, la soia contiene grassi INSaturi e NO colesterolo con in più amidi, fibre grezze, lecitine ed una discreta quantità di minerali e vitamine. La semplice operazione di ammollo per 12-24 ore, con un paio di cambi d'acqua, consente un passaggio, dai semi all'acqua, di molti dei fattori tossici ed antivitali: l'acqua di ammollo quindi non va mai riutilizzata! Buona parte dei disturbi intestinali possono essere evitati grazie: all'aggiunta d'erbe aromatiche digestive durante la cottura, ad una buona masticazione, ad un eventuale uso di "passati" per eliminare la buccia ed un consumo non eccessivo. I semi di soia possono trasformarsi in alimenti di alto valore nutrizionale senza però presentare gli stessi inconvenienti "digestivi" del fagiolo.

### Alimenti non fermentati

**Moyoshi** - germogli dei fagioli di soia

**Latte** - per tradizione, da soia gialla bollita e strizzata

**Tofu** - formaggio da latte di soia

**Olio** - in genere dopo spremitura a caldo

**Farina e fiocchi** - parte solida della soia, dopo l'estrazione dell'olio

**Lecitina** - buon integratore alimentare

**Ragù, bisticche, spezzatino** - da profonde manipolazioni industriali operate sul fagiolo

### Alimenti fermentati:

**Tamari** - condimento fermentato per 3 anni in botti di legno di quercia.

**Shoyu** - condimento fermentato 12-18 mesi, più liquido e sapore meno spiccato.

**Miso** - crema bruno-scura fermentata 18-24 mesi in associazione ad un cereale

**Tempeh** - alimento indonesiano in panetti rettangolari da soia inoculata con un batterio.

È importante riflettere su come alcuni derivati dalla soia abbiano accompagnato l'uomo dalla notte dei tempi nel suo cammino verso lo sviluppo - moyoshi, latte, tofu, tamari e shoyu, miso e tempeh - e come solo in tempi moderni la tecnologia industriale abbia permesso di ottenere con manipolazioni profonde, prodotti quali olio, farina e fiocchi, lecitina e "carne". (Per scoprire i legami tra soia e salute bisognerà attendere la prossima puntata!). (Caterina Soggia - Servizio Dietetico O.C. Venezia.)



## GITA IN FRIULI DEL 27 MAGGIO

In una giornata di tempo splendido, una cinquantina di soci e familiari, è partita per una gita "fuori porta" verso il vicino Friuli. Organizzata in modo impeccabile dai coniugi Piera e Pietro Volpe, (nostro tesoriere) la comitiva ha raggiunto Venzona, cittadina medievale murata, alle pendici delle Prealpi Giulie. Magnifico il Duomo in stile gotico, opera di Mastro Giovanni (1338) e il grandioso palazzo comunale, ricostruiti con gli stessi materiali recuperati dopo il devastante terremoto del 1976. Oltre a queste due opere, sono stati edificati con la stessa metodologia, le mura e altri palazzi sia pubblici che privati, riportando la cittadina, famosa per le sue Mummie dei secoli VII - XX, all'antica magnificenza. Una giovane guida, ben preparata, ha saputo fornirci una sintesi della storica politica, civile, artistica e militare di Venzona, che è stata apprezzata dai partecipanti. Trovandoci in zona, non abbiamo potuto evitare una "puntatine" ad un prosciuttificio di San Daniele dove, nel corso della visita ci sono state illustrate le varie fasi della stagionatura di quella prelibatezza che risponde al nome di: Prosciutto crudo di San Daniele.

Come previsto dai canoni di una "allegra brigata", c'è stato il pranzo in un ottimo Agriturismo. Dopo il pranzo, raggiunto Spilimbergo, ci è stato gentilmente permesso di visitare la famosa "Scuola internazionale del Mosaico" dove abbiamo ammirato le opere già terminate e quelle in fase di lavorazione degli allievi dei vari corsi. Prima del rientro un drink nell'accogliente parco della casa di campagna degli Organizzatori, ai quali rivolgiamo ancora un sincero "grazie di tutto" (G.Men).

*"No stè a giudicar mai i òmeni dâe amicizie che i frequenta, Giuda el praticava omeni irepensibili."*

## VOGALONGA 2006

Anche quest'anno, una canoa con il nostro logo sui fianchi, messa a disposizione dall'olimpionico Daniele Scarpa, ha seguito il percorso della famosa manifestazione. Il nostro primario, Dr. Gabriele Risica, con i medici Piero Rizzardo e Alessandro Vaglio, altri medici e il nostro consigliere Furio Santi hanno formato il prestigioso equipaggio molto applaudito lungo il percorso, laddove la gente seguiva le imbarcazioni che transitavano. Al timone spiccava con la sua notevole mole l'olimpionico Daniele Scarpa che ha voluto partecipare alla "Vogalonga" privilegiando la barca degli Amici del Cuore, per questo lo ringraziamo molto. Questa foto è stata scattata mentre l'imbarcazione si avviava alla partenza. (r.l.)





## "CARDIOLOGIE APERTE" E "GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE".

**D**omenica 24 settembre pv in oltre 100 nazioni si celebra la "GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE", dedicata alla prevenzione cardiovascolare. Un appuntamento cui non manchiamo da cinque anni ormai, a fianco dei medici e del personale della Cardiologia di Venezia. Da quest'anno la **Heart Care Foundation italiana** propone di celebrare la terza edizione dell'iniziativa "CARDIOLOGIE APERTE" in concomitanza proprio della Giornata del Cuore. Lo scopo finale delle due iniziative è identico e precisamente sempre quello di avvicinare i cittadini alla prevenzione e sensibilizzare sulle semplici regole di vita che tengono lontane le malattie cardiovascolari. Come ricorderete la nostra partecipazione come Associazione è stata richiesta e gradita dai Medici fin dal primo appuntamento di tre anni fa. Siamo certi che anche quest'anno il nostro operato avrà il consueto successo. Il tema prescelto questa volta è

la prevenzione e la cura della salute cardiovascolare con particolare riferimento alla popolazione più anziana, infatti lo slogan dell'iniziativa è appunto: "Mantieni giovane il tuo cuore". I punti chiave di questa campagna sono due:

1) - Con l'aumentare dell'età il cuore e i vasi sanguigni possono diventare meno pronti a reagire allo sforzo e ad altri stimoli e possono essere più esposti allo sviluppo di malattie. Se si mantiene uno stile di vita sano e si pratica una regolare attività fisica, i cambiamenti associati all'invecchiamento sono meno marcati e si può migliorare non solo la quantità ma anche la qualità della vita;

2) - In rapporto all'età incrementa anche l'incidenza delle patologie cardiovascolari, tra cui l'infarto, la fibrillazione atriale e lo scompenso cardiaco. L'incapacità connessa a queste patologie può essere decisamente ridotta se i cittadini sono sensibilizzati a seguire scrupolosamente gli opportu-

ni comportamenti raccomandati dai Cardiologi. Come mantenere giovane il CUORE? Nutriamolo di cibi sani, teniamolo lontano dal fumo, portiamolo in bicicletta, a camminare, a nuotare e magari a far ginnastica e ballo al Lido con l'Associazione. Alleggeriamolo un po' dal peso dell'ansia e dello stress. Il programma della giornata è in questo momento ancora in via di definizione ma possiamo già dare l'appuntamento ai soci e a quanti volontariamente vorranno aiutarci alle 8.30 di Domenica 24 Settembre, all'ospedale San Giovanni e Paolo per invitare i nostri concittadini a visitare la Cardiologia per conoscere come si può difendere il Cuore e tenerlo giovane. Avremo una mattinata intensa ma sarà una ottima occasione per stare insieme e magari concludere con una spaghetтата in compagnia dell'Equipe di Cardiologia. Per le adesioni e tutte le informazioni potete chiamare il cellulare dell'Associazione: 338-1041873.(r.l.)

*"Chi no ride mai no xè 'na persona seria"*



### CONOSCERE PER CURARSI MEGLIO

(dizionario medico a puntate)

#### Aterosclerosi:

è la modificazione delle arterie dovuta a colesterolo, diabete, obesità, fumo invecchiamento le cui principali manifestazioni sono: le placche e il restringimento delle arterie (stenosi) e la conseguenza ultima l'ischemia (insufficiente apporto di sangue).

#### Antiaggregante:

sostanza in grado di ridurre la capacità delle piastrine del sangue di legarsi tra loro. Ne esistono diverse con diversi meccanismi d'azione. I farmaci Antiaggreganti riducono il rischio di occlusione delle arterie e quindi di angina, infarto, ictus, ischemia. I più usati per via orale in terapia prolungata sono: l'acidoacetilsalicilico-aspirina, la ticlopidina, il clopidogrel, comportano rischio emorragico e devono essere assunti su consiglio medico.

(continua)

*"Ti pol svegiarte anca tanto presto, all'alba, ma el to destin el se ga svegià mèz'ora prima"*

## Conferenze-dibattito.

Molti sono i Soci che ci chiedono di organizzare ulteriori conferenze con dibattito. Le prossime avranno luogo il **23 novembre p.v.** e tratterà il seguente argomento: "Scompenso Cardiaco: prevenirlo, diagnosticarlo e curarlo"

La successiva avverrà il **6 dicembre** per dibatter su: "Alimentazione corretta:

come orientarsi tra linea e prevenzione"

lasciando se possibile ancora maggior spazio alle domande del pubblico sugli argomenti più controversi e interessanti. Le conferenze si svolgeranno presso la Sala San Leonardo a Cannaregio e al Palazzo delle Prigioni (g.c. Circolo artistico veneziano) di Palazzo Ducale alle ore 17.00

I Relatori verranno annunciati a tempo debito, su stampa e televisioni locali.

Si consiglia a tutti la partecipazione.

*"Beato chi pol dir a sè stesso: go sugà 'na eàgrima"*

## Lo stato di salute della nostra Associazione. Quanti siamo?

Di norma, ma lo dice anche il Codice Civile, si è Soci di un'Associazione quando si è in regola con il pagamento della quota annuale.

Per darci una regola, uguale per tutti, per "annuale" s'intende anno solare (dal 1 gennaio al 31 dicembre). Alcuni Soci, invece, poiché si iscrivono a stagione inoltrata ritengono la tessera valida per i dodici mesi successivi. Non è così. È necessario considerare la quota associativa non divisibile, perciò si chiama tesseramento annuale. Poi, di nostra iniziativa, fin dalla nascita del Sodalizio, il Consiglio Direttivo ha deliberato che il nuovo aderente che si iscrive a novembre, viene considerato iscritto dall'anno successivo ma usufruisce da subito delle iniziative dell'Associazione (vedi frequenza della palestra e quant'altro).

Attualmente contiamo 367 Soci regolarmente iscritti, altri devono ancora rinnovare la tessera, li preghiamo gentilmente a farlo subito. (r.l.)



## Prossimi appuntamenti.

- 9 settembre- ore 10.30 regata sociale alla Giudecca, info: 338-1041873;  
 13 settembre- parteciperemo al Consiglio Triveneto delle Associazioni del Cuore;  
 14 settembre- è convocato il Consiglio Direttivo della nostra Associazione;  
 15 settembre- iniziano i quattro giorni nella Maremma toscana, vi partecipano 40 persone;  
 22 settembre- serata all'Hotel Ungaria al Lido con danza latino-americana, info: 338-1041873;  
 24 settembre- Cardiologie Aperte e Giornata Mondiale per il Cuore, info: 338-1041873  
 30 settembre- visita della prima mostra del Mantegna a Verona (vedi allegato), info:338-1041873  
 7 ottobre- visita della seconda mostra del Mantegna a Mantova (vedi allegato), info:338-1041873  
 14 ottobre- visita della terza mostra del Mantegna a Padova (vedi allegato), info:338-1041873  
 23 novembre - conferenza-dibattito sullo Scopenso Cardiaco (vedi pag. 2), info: 338-1041873  
 1-2 dicembre - uscirà il quarto notiziario di quest'anno;  
 6 dicembre- conferenza-dibattito sull'Alimentazione corretta (vedi pag. 2), info: 338-1041873  
 16 dicembre- gli Amici del Cuore si faranno gli auguri di Natale, info: 338-1041873

## Trucchi

### "Risi e patate"

Tagè una sègoeta fina, fina e fatela rosolare co poco ogio de oiva, quando ea xè apasia zontèghe e patate tagiae a tocheti picoi, do ciodi de garofano e un mestolo de brodo vegetal che gavè preparà a parte (sègoea, carota e sèeno, acqua, e fe bòger par mez'oreta).

Dopo dièse minuti, meteghe i risi e porteo a cotura zòntandoghe brodo, mescolando spèso. A cotura ultimada, (quindese minuti circa, mantechè con un scugarin di formaggio grana gratà e spolvarè col parsemoeo trità. Servi caldo. (consiglio: el parsemoeo no va coto, prempre in'ultima, col gas giù stuà).



## Amici del cuore, Venezia

Associazione di volontariato - ONLUS

c/o Cardiologia Ospedale Civile di Venezia  
 Castello 6777 - 30122 Venezia  
 Cell. 338 1041873 - Fax 041.5294943  
 E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org  
 Sito web: www.amicidelcuorevenezia.org

C.c.p. N° 25910480

ORARI SEGRETERIA: martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18  
 Siamo presenti anche in palestra al Lido ogni lunedì e venerdì

## La posta dei lettori



*Sono rientrato dalle ferie circa a metà luglio (le ho trascorse in montagna) e ho patito il caldo soffocante che c'è qui a Venezia. Come tutti i cardiopatici seguo una terapia formata da parecchi farmaci. La mia domanda è la seguente: Il cambio di temperatura, di altitudine, di pressione ('na volta, a Venexia, chi gaveva fato e scuoe alte i diseva: "el cambiamento d'aria", comporta sempre o solo in alcuni casi un adeguamento o meglio un adattamento della terapia, per non avere reazioni fisiche non desiderate quali: sudorazione, nausea, spossatezza, gambe molli, giramenti di testa. Vorrei, se possibile, una risposta da un medico-Cardiologo se non porto troppo disturbo. Grazie, per aver messo in pie sto coegamento, queste è xè iniziative che pol interesar tanti, che i se trova nè stèse condision. (M. A Lido di Venezia).*

*(risponde il dr. Gabriele Risica, Direttore U.O. Cardiologia O.C. Ve)*  
 In effetti sia il cambiamento di clima (caldo - freddo), che le variazioni importanti della pressione atmosferica (montagna - livello del mare), possono comportare conseguenze sull'equilibrio cardiovascolare, in particolare nei malati in terapia con farmaci antiipertensivi (che servono per abbassare la pressione arteriosa elevata). Purtroppo tali effetti sono difficilmente prevedibili perché molto individuali: infatti sono influenzati dal comportamento del sistema neuro-vegetativo (sistema nervoso periferico) che regola tutte le funzioni dell'organismo, e dalla maggiore o minore elasticità delle arterie. Di conseguenza è difficile dare consigli che siano validi per tutti. Noi raccomandiamo solitamente ai nostri malati di controllare più frequentemente la pressione arteriosa quando cambia il clima, in quanto talora all'arrivo del grande caldo è necessario ridurre la dose di farmaci che la abbassano (anche malati non ipertesi talora assumono farmaci che hanno anche l'effetto di abbassare la pressione arteriosa). Ugualmente quando ci si reca in montagna è opportuno aumentare i controlli della pressione, il cui comportamento in questo caso è ancora meno prevedibile: alcuni non verificano nessun cambiamento, altri la trovano più bassa, più spesso tende ad alzarsi. Quindi nessuna controindicazione a recarsi in montagna seguendo questa raccomandazione ed evitando le funivie che comportano uno sbalzo rapido ed importante della pressione atmosferica. Ho insistito nella risposta sull'argomento pressione arteriosa in quanto i disturbi riferiti nella domanda solitamente sono dovuti proprio ad un eccessivo abbassamento della stessa, spesso risolvibile con un aggiustamento della terapia.



*Sono un discreto bevitore di caffè ma sono anche cardiopatico. In proposito, cosa c'è in una tazzina, quanti se ne possono bere al giorno? e con la pressione arteriosa, come la mettiamo? e con le aritmie? Per favore potrei avere una risposta esauriente da un Cardiologo? Grazie, spero di trovare risposta nel prossimo numero del notiziario. (A.V. Lido di Venezia)*

*(risponde il dottor Stefano Baracchi, cardiologo O.C. Ve)*  
 Nel caffè, lo sappiamo, oltre a potassio e vitamine, c'è la caffeina, sostanza che agisce sul sistema nervoso migliorando la vigilanza e attenuando la stanchezza e la sonnolenza. La caffeina è presente anche nella cioccolata, nel tè, nel cacao. Il caffè espresso contiene circa 60 mg di caffeina, qualcosa di più il cappuccino, qualcosa meno una lattina di cocacola (40-50 mg), circa il doppio il caffè americano (120 mg). Due o tre caffè al giorno (meno di 200 mg al giorno di caffeina) non danno in genere particolari problemi, ma quantità elevate (oltre 300-400 mg al giorno) possono causare tachicardia, aumento della pressione arteriosa, nervosismo, insonnia e vanno quindi evitate, in particolare da un cardiopatico. Un recente studio comparso su Circulation (2006) e condotto su altre 120.000 persone (uomini e donne), ha rilevato che i consumatori di caffè non hanno alcun rischio in più di ammalarsi al cuore rispetto ai non consumatori. Quindi il caffè non fa male al cuore, ma è bene non berne più di 2 o 3 tazzine al giorno, oppure scegliere il decaffeinato.

## SITI INTERNET

- il sito della nostra Associazione; [www.amicidelcuorevenezia.org](http://www.amicidelcuorevenezia.org)
- il sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati: [www.trivenetocuore.it](http://www.trivenetocuore.it)
- il sito del coordinamento nazionale al quale aderisce anche la nostra Associazione: [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)

*I Soci che dispongono di un computer, ora potranno consultarli, tenendo presente che quello della nostra Associazione dovrà essere aggiornato e ampliato.*