



...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

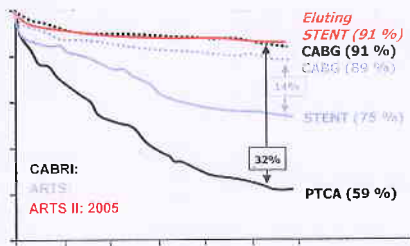
La miocardia ischemica ed il ruolo dell'angioplastica percutanea nel suo trattamento (Dr. Marco Morato, cardiologo O.C. Venezia)



Lo scompenso cardiaco è stato responsabile negli ultimi 10 anni di oltre 2,6 milioni di ricoveri all'anno solo negli USA e tale stima è destinata a raddoppiare nei prossimi 40 anni. La causa più comune dello scompenso cardiaco è da attribuirsi alla disfunzione di pompa del ventricolo sinistro dovuta più frequentemente nel 1° mondo alla cardiopatia ischemica. Le opzioni terapeutiche a disposizione sono varie: la terapia medica, tappa comunque

obbligata e necessaria in tutti i pazienti; la rivascularizzazione, sia percutanea che chirurgica; l'impianto di devices come stimolatori che risincronizzano la contrazione delle camere cardiache o di defibrillatori preventivi dell'arresto cardiaco da aritmie come la fibrillazione ventricolare, finanche al trapianto cardiaco, come misura estrema del percorso terapeutico. La terapia medica si è peraltro dimostrata insufficiente da sola al miglioramento della prognosi per pazienti con grave depressione della funzione di pompa tanto che la mortalità annuale per pazienti con frazione di eiezione (espressa come percentuale del volume di sangue nel ventricolo sinistro che viene "pom-pata" ad ogni battito) inferiore al 35% si aggira attorno al 17% e raggiunge il 24% ove la frazione di eiezione sia inferiore al 25%. Il presupposto che sostiene il beneficio di una rivascularizzazione sta nella presenza di miocardio non contratto ma vitale: il muscolo cardiaco può avere subito un insulto ischemico che ne ha provocato "transitoriamente" la disfunzione, ma non la completa morte e sostituzione con tessuto cicatriziale. Numerosi studi hanno dimostrato come nella miocardipatia ischemica spesso oltre il 60% del miocardio disfunzionante sia in realtà vitale. E' evidente il possibile beneficio derivante dalla restituzione funzionale di tale muscolo cardiaco una volta rimossa la causa che ne ha prodotto la disfunzione, l'ischemia, sostenuta da una malattia delle arterie coronarie cioè una coronaropatia. Un punto cardine di questa teoria è dunque la dimostrazione di miocardio vitale là dove sia presente muscolo cardiaco disfunzionante, per giustificare l'intervento di rivascularizzazione sia essa percutanea che chirurgica. Svariate metodiche diagnostiche sono state messe a punto per questo scopo e le più comuni sono le tecniche di imaging mediante radionuclidi, la SPECT e la PET, che consentono la ricostruzione di immagini digitali che dimostrano la deposizione di "radiotraccianti" che possono essere metabolizzati solo da cellule muscolari vive; la risonanza magnetica, mediante l'utilizzo di un mezzo di contrasto paramagnetico che aiuta ad identificare il tessuto "cicatriziale" e differenziarlo da quello ancora vivo; ed infine la metodica più comune, e più utilizzata nella nostra struttura, cioè l'ecocardiografia con la somministrazione di dobutamina, sostanza farmacologica che aiuta ad identificare il miocardio vitale attraverso una risposta bifasica: inizialmente promuove un miglioramento della funzione dei segmenti ischemici seguita da un ulteriore deterioramento della funzione così da dimostrarne sia la vitalità (miglioramento) che la relativa ischemia (peggioramento successivo). Una volta dimostrata la presenza di miocardio vitale si procede all'esecuzione di una coronarografia (spesso il paziente giunge ai test per dimostrare la vitalità miocardica dopo la coronarografia stessa per valutare l'utilità della rivascularizzazione) e, se la malattia coronarica è tecnicamente trattabile, si può procedere all'angioplastica percutanea in genere con il perfezionamento del risultato mediante il posizionamento di uno stent. L'alternativa alla metodica percutanea resta quella chirurgica mediante il by-pass aorto-coro-

narico. Numerosi studi che hanno confrontato tali procedure hanno dimostrato che il miglioramento della prognosi a lungo termine era favorevole alla metodica chirurgica anche se a breve, in termini di complicanze e di giorni di degenza, i risultati erano a favore della tecnica percutanea. Mediante l'intervento chirurgico spesso si riesce ad ottenere una rivascularizzazione più completa e duratura che non necessita di ulteriori trattamenti, cosa che spesso invece accade con la tecnica dell'angioplastica che di frequente richiede sedute di trattamento ripetute. I nuovi materiali a disposizione del Cardiologo Interventista hanno però limitato la necessità di ripetere i trattamenti fino alla dimostrazione della non inferiorità della metodica percutanea con l'utilizzo degli stent medicati (drug eluting stent) rispetto a quella chirurgica (vedi grafico: sopravvivenza libera da eventi in mesi di osservazione). Il fine terapeutico che il Cardiologo è chiamato a perseguire è quello di suggerire ed attuare il miglior trattamento disponibile per il paziente e ciò significa non attenersi strettamente ai numeri statistici provenienti dagli studi clinici ma adattare tali risultati alla persona che si trova di fronte: se il rischio chirurgico, cioè la probabilità che compaiano complicazioni secondarie all'intervento, è troppo elevato, è evidente che si indirizzerà il paziente verso la procedura percutanea che non necessita di anestesia totale, ventilazione e circolazione assistite, metodiche gravate, in particolare nel paziente anziano e debilitato, di elevate complicazioni peri-intervento. Purtroppo sempre più pazienti che possono beneficiare di tali trattamenti si presentano in condizioni cliniche piuttosto gravi e questo orienta le scelte dei curanti verso le procedure meno invasive e più tollerabili, cioè l'angioplastica, che negli ultimi tempi, grazie ai progressi delle tecnologie dei materiali, ha ottenuto risultati complessivi molto soddisfacenti nel miglioramento della prognosi a breve e medio-lungo termine dei soggetti affetti da miocardipatia ischemica.



rischio chirurgico, cioè la probabilità che compaiano complicazioni secondarie all'intervento, è troppo elevato, è evidente che si indirizzerà il paziente verso la procedura percutanea che non necessita di anestesia totale, ventilazione e circolazione assistite, metodiche gravate, in particolare nel paziente anziano e debilitato, di elevate complicazioni peri-intervento. Purtroppo sempre più pazienti che possono beneficiare di tali trattamenti si presentano in condizioni cliniche piuttosto gravi e questo orienta le scelte dei curanti verso le procedure meno invasive e più tollerabili, cioè l'angioplastica, che negli ultimi tempi, grazie ai progressi delle tecnologie dei materiali, ha ottenuto risultati complessivi molto soddisfacenti nel miglioramento della prognosi a breve e medio-lungo termine dei soggetti affetti da miocardipatia ischemica.

Anno III - Numero 12
Dicembre 2007

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

SOMMARIO

▷ pag. 1

La miocardia ischemica ed il ruolo dell'angioplastica percutanea nel suo trattamento

▷ pag. 2

L'arcobaleno del benessere
Dizionario medico

▷ pag. 3

Tiziano ultimo atto

Visita alla Scuola Grande di S. Giovanni Evangelista

Regate

Cena di Natale

▷ pag. 4

NADAL

Ricette

Prossimi appuntamenti



Il Consiglio Direttivo
e il Comitato Tecnico Scientifico
Augurano atutti gli Associati
e alle loro famiglie

Buon Natale
e felice Anno Nuovo

L'ARCOBALENO DEL BENESSERE di Caterina Soggia, Servizio Dietetico O.C. Venezia

La nostra storia inizia con un arcobaleno che unisce la terra al cielo con i suoi cinque colori essenziali - bianco, giallo/arancio, rosso, verde, blu/viola - e come per magia da ogni colore prendono forma i frutti della madre terra.

BIANCO	aglio, castagna, cavolfiore, cipolla, finocchio, fungo, mele, pere, porro, sedano
GIALLO/ARANCIO	albicocca, arancia, cachi, carota, limone, mandarino, melone, nespola, peperone, pesca, pompelmo, zucca
ROSSO	anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanello
VERDE	agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, kiwi, lattuga, olive, prezzemolo, rucola, spinaci, uva, zucchine
BLU/VIOLA	melanzane, prugne, radicchio, uva nera

Mangiare frutta e verdura fa bene ed è importante in ogni fase della vita e per questo è utile cominciare fin da piccoli: ma perché? Le proprietà salutistiche sono legate non solo al contenuto d'acqua, zuccheri, vitamine e minerali (presenti pure in altri alimenti), ma anche alla fibra ed ad alcuni composti organici d'origine vegetale con potente azione antiossidante. I **phytochemicals**, presenti solo nei prodotti ortofruttili, danno a frutta e verdura i loro caratteristici colori, vivaci ed invitanti e diventano fondamentali per la salute perché svolgono un'azione protettiva sui diversi sistemi ed apparati del nostro organismo, **riducendo**

di 1/3 il rischio di sviluppare tumori e molte patologie diffuse come quelle cardiovascolari. Ogni colore è un phytochemical prevalente con specifici effetti positivi per la salute.

Per il benessere del nostro organismo è quindi consigliato consumare **ogni giorno cinque porzioni** di frutta e verdura scegliendo cinque prodotti di colore diverso. Una porzione corrisponde ad un frutto medio o ad un contorno di verdura cruda o cotta. Utilizzare a tavola i 5 colori del benessere è un modo per mangiare naturale e colorato, salutare ed allegro, sperimentando un universo gustoso ed attuando corrette abitudini alimentari. Il consumo quotidiano e variato di frutta e verdura limita la quantità di calorie assunte, grazie al naturale e ridotto contenuto in grassi (attenzione all'olio!) e assicura un rilevante apporto di elementi: **acqua** il 60% del ns. corpo - **vitamine** soprattutto provitamina A e vit. C - **minerali** magnesio, poco sodio e molto potassio - **fibra** ad elevato potere saziante, regolarizza l'intestino - **phytochemicals** che colorano e proteggono. I bambini vanno incoraggiati alla conoscenza di frutta e verdura proponendo loro forme, colori e sapori diversi che permettono di allenare sia i cinque sensi - vista, olfatto, gusto, udito, tatto - sia la "memoria" del cibo. Gli adulti devono ricordare che la **regola dei 5 colori del benessere vale per grandi e piccini** e richiede l'impegno - non così gravoso - di organizzare la spesa ed il menù. Se a tavola giocheremo tutti con l'arcobaleno della salute, scopriremo insieme quant'è allegro e divertente degustare frutta e verdura. Regola fondamentale del gioco: **NON FARE MAI I CAPRICCI!**



COLORE	PHYTOCHEMICAL	EFFETTI PROTETTIVI
BIANCO	Quercetina	Occhi - Ossa - Denti
GIALLO/ARANCIO	Beta-carotene	Sistema immunitario - Occhi - Pelle
ROSSO	Licopene e Antocianine	Tratto urinario - Memoria
VERDE	Clorofilla e Carotenoidi	Occhi - Ossa - Denti
BLU/VIOLA	Antocianine	Tratto urinario - Invecchiamento - Memoria



DIZIONARIO MEDICO

Angina pectoris

Termine usato prevalentemente per indicare il dolore provocato dall'insufficiente apporto di sangue e/o di ossigeno al muscolo cardiaco. Questa insufficienza può occorrere durante **sforzo**, quando il maggiore fabbisogno di ossigeno e di sangue è impedito da ostruzioni fisse delle coronarie a causa di "placche" di grasso o da anemia (scarsità di globuli rossi e di ossigeno) o anche a **riposo** se la riduzione di flusso di sangue è provocata da ostruzione improvvisa e intermittente delle coronarie per cause come lo spasmo del vaso o l'addensarsi delle piastrine (trombo piastrinico).

Antiipertensivo

Termine usato prevalentemente per indicare i farmaci o i provvedimenti non farmacologici in grado di ridurre i valori pressori arteriosi elevati e riportarli al livello desiderato

«e robe bève dea vita e xè: o illegali, o immorali, o e fa ingrassar» (anonimo ma gnanca tanto).

Telefoni cellulari fuori uso

Continua la collaborazione un'altra associazione di volontariato in favore dei bambini sieropositivi del Kenia e la costruzione di cucine solari in Ciad, (vedi notiziario nr. 11 del settembre 2007) quindi continua la raccolta dei telefoni cellulari usati o fuori uso. Si possono depositare in due posti: c'è uno scatolone presso: gli ambulatori di Cardiologia dell'Ospedale Civile, al piano terra, di fronte al pronto soccorso, mentre l'altro si trova presso gli ambulatori di Cardiologia al Lido. (r.l.)

In questo numero alleghiamo per tutti il bollettino postale per il versamento della quota associativa 2008, che preghiamo vivamente, per ragioni ormai note, di farlo entro il prossimo mese di gennaio. Ad alcuni, (pochi per la verità) alleghiamo anche il bollettino del 2007, perché l'Associazione sta in piedi con l'aiuto e il sostegno di tutti.

GRAZIE INFINITE.



VITA ASSOCIATIVA

Tiziano, ultimo atto

Interessante la gita svoltasi sabato 6 ottobre con destinazione Pieve di Cadore e Belluno, per visitare la mostra di "Tiziano - Ultimo atto". In una giornata con un tempo che non si poteva certamente definire bello, ma che è stato clemente durante le nostre brevi camminate d'avvicinamento alle mostre, hanno partecipato circa una quarantina di persone tra soci e simpatizzanti. Azzeccata la scelta di recarsi prima in Cadore, dove le guide sono riuscite a farci comprendere l'atmosfera dei tempi in cui visse Tiziano, accompagnandoci a vedere documenti, incisioni e qualche quadro, presenti nel Palazzo della Comunità e nella casa natale del pittore. Anche se un po' affollata e con i soliti ritardi di rito, siamo riusciti, nel pomeriggio, a visitare, sempre assistiti da guide, le opere presenti nel Palazzo Crepadona di Belluno. Alla prossima gita dobbiamo essere più numerosi. E' sempre utile lasciare ogni tanto a casa i nostri problemi e trascorrere una giornata in compagnia di amici. *Non per niente siamo Amici del Cuore.* (G.Men)



Regate

Sabato 20 ottobre, organizzata dalla Società Canottieri Giudecca e dall'Associazione Amici del Cuore di Venezia, si è svolta la consueta manifestazione remiera con la "Regata per maciarele" (ragazzini) e la "Regata per coppie miste". Come sempre, in queste occasioni, grande fermento organizzativo, non raffreddato dal vento gelido che ha in parte disturbato le gare. Nel corso della manifestazione, l'U.O. Cardiologia di Venezia, con la presenza del dr. Risica assistito dalla prof.ssa Rita Scognamiglio, Volontaria della nostra Associazione, ha permesso di sottoporre, i cittadini che lo desideravano, ad uno screening gratuito del rischio cardiovascolare. Erano presenti il Presidente degli Amici del Cuore, il Dr. Risica e i Dirigenti della Società Canottieri Giudecca, sono state consegnate le bandiere di rito e tutti i partecipanti hanno ricevuto un omaggio, offerto dagli Amici del Cuore. Alla fine, a tutti, un arrivederci al prossimo anno. (G.Men)

Visita alla Scuola Grande di San Giovanni Evangelista

Eravamo una ventina di soci a visitare la bellissima Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, il pomeriggio di giovedì 15 ottobre. Purtroppo, per motivi di salute, il Guardian Grande della Scuola, non ha potuto accompagnarci durante la visita ma è stato degnamente sostituito da una delle signore della segreteria. Anche se qualcuno era già entrato nell'edificio per seguire conferenze o ascoltare concerti, tutti hanno seguito attentamente le informazioni che la nostra guida dava sia dal punto di vista storico, sia da quello artistico. Sempre da ammirare lo scalone a due rampe del XV° secolo, opera di Mauro Codussi. Non sarebbe male visitare le Gallerie dell'Accademia, per ammirare il ciclo dei teleri che raffigurano "I Miracoli della Croce", opere di Giovanni Bellini, Carpaccio ed altri, cercando di immaginarli all'interno della scuola visitata, dov'erano una volta. Pochissimi sapevano invece, che nell'oratorio, scrupolosamente conservata, si trova la celebre Reliquia della Croce, donata alla scuola nel lontano 1369 dal nobile Filippo de' Masseri. (G.Men)

«Chi xèò un cinico? Un omo che conosce el presso de ogni roba e el valor de nessuna».

Cena di Natale

14 dicembre 2007 - ore 20.00



Ricordiamo a tutti i Soci l'annuale appuntamento per la cena di Natale. Come già pubblicato nello scorso notiziario, quest'anno ci ospiterà il rinomato ristorante "a la vecia cavana" (vicino al cinema Giorgione).

Verrà servito il seguente menù:

Aperitivo di benvenuto - tartar de ton cruo, granseola, canoce, gambareti, moscardini, bacalà - risoto di pesse - rombo co e patate saltae e insaeatina del nostro Estuario - macedonia de fruti freschi col geatin - caffè e digestivi - vini Furlani e acqua mineral - paneton nataissimo col prosecco "millesimato"

La serata verrà allietata da buona musica con pianoforte-solo.

Per Soci e famigliari la quota è di 60 €, mentre per i simpatizzanti il costo è di 65 €.

Effettueremo la tradizionale lotteria con ricchi premi.

Durante la serata, si svolgerà una breve cerimonia dove, il primario **dr. Gabriele Risica** consegnerà gli attestati di benemerenza alle Volontarie, i nostri "Angei del Cuore".

Per prenotare: in sede il martedì e giovedì 15-18, in palestra al Lido, oppure al cellulare **338-1041873**

5 x 1000, finanziaria 2005 per il 2006

Il ministero dell'Economia, attraverso l'Agenzia delle Entrate, ha pubblicato l'elenco delle Associazioni beneficiarie del 5 per mille volute dai cittadini che, con la denuncia dei redditi, ha sottoscritto l'Associazione di Volontariato alla quale destinare il 5 per mille delle proprie tasse. Al nostro appello hanno aderito 264 contribuenti per un totale di **10.335,58**. Un buon inizio e un **grazie a tutti** coloro che hanno a cuore la propria Associazione, ma credo che i nostri Soci possano fare molto di più, ci dobbiamo **tutti** impegnare nella prossima dichiarazione (2008 x il 2007) a destinare il 5 x 1000 delle tasse di ciascuno agli Amici del Cuore di Venezia, indicando il Codice Fiscale **94053280270** dell'Associazione. Non trascuriamo anche di dirlo a parenti e amici. Se ritenete utili i cartoncini pro-memoria, sono a disposizione, basta chiederli, al Civile, al Lido in palestra, ovunque ci sono. Vi raccomando, lo ricorderemo anche nel prossimo notiziario di marzo p.v. (r.l.)



NADAL

Che sluvori, che splendori – ma 'sto ciasso pò, par cosa?

*A Nadal – dìvemo tuti – che'esser boni se dovària
ma a mi tuti questi luvsi no xe proprio che i me piàsaria.*

*Tanto ciasso, tanto ciaro, ma nisuni pensa
che ghe xe anca chi ga fame – ghe xe anca chi che soffre
e quei scbei che sluve i saria stai megio impegnai
dai poareti che no i pol spender.*

*Quel bambin vegnuo qua xò nol gaveva proprio gnente
una stala, un asineo e l'amor de poca gente.*

*Nuo e cruo – ma grandò, immenso – el ga portà solo che ben
e Nadal diventa adesso solo ea sagra del magnar
par che vegna presto ea guera! Compra, spendi, buta via
e Nadal el xe magna e bevi – dopo, ea festa xe finia!*

*No pensemo de eser boni, no pensemo a far del ben,
voemo farla da paroni – tuto questo no va ben!*

*Quel bambin che ancora nasse se eo gavemo desmentegà,
cossa importa chi g'à e strasse – tanto basta aver magnà!
el Nadal no xe nel lusso, el Nadal no xe nei scbei.*

*Ghe xe gente in Ospéal – ghe xe gente che patisse,
ecco allora che 'sto ciasso' dentro el cuor el me ferisse.*

*Mi Nadal eo sento ancora come un' atimo de ben,
prego Dio che nol ne ignora e ch'el buta un ocio xò
par tirarne sempre fora – par donarne quel coraggio
che ghe vol par tirar avanti.*

E verchemo da stà volta de eser boni tuti quanti.

(Loredana Varga)

Ricette

Insalata di gamberi, rucola e limone

ingredienti x 2 persone: 200 gr. di code di gambero, 100 gr. di pomodorini, 80 gr. di fagiolini, prezzemolo tritato, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, il succo di mezzo limone, sale.

Cuocere al vapore i fagiolini e scottare per qualche minuto in acqua bollente salata le code di gambero. Su un piatto componete un letto di rucola contornata dai pomodorini e dai fagiolini tagliati a tocchetti, appoggiate sopra le code di gambero e condire con olio, sale, prezzemolo e succo di limone.



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

Più allegri con gli Omega-3

Lo confermano le sperimentazioni effettuate all'università americana di Pittsburgh: gli omega-3 fanno bene anche all'umore. Lo studio, condotto su 55 soggetti adulti in perfetta salute, ha voluto determinare l'apporto medio di questi acidi grassi polinsaturi, già utilizzati per contrastare l'eccesso di grassi nel sangue e per il loro effetto benefico sulla salute del cuore. Tramite una risonanza magnetica sono stati determinati i volumi delle aree cerebrali coinvolte nella gestione delle emozioni. Coloro che assumono il giusto quantitativo di omega-3 sviluppano maggiormente le dimensioni di queste sezioni, responsabili del buon umore, viceversa, le persone depresse o con disturbi del comportamento, risultano avere un apporto medio ridotto di grassi acidi polinsaturi e un conseguente spazio inferiore delle aree cerebrali responsabili dell'umore. (da Sapere & salute)

«Chi sa fa – Chi no sa insegna»

Gas di scarico delle auto soffocano il cuore.

Lo rivela una ricerca dell'Università di Edimburgo

(Ansa) – Roma, 12 novembre – Una ricerca dell'Università di Edimburgo ha rilevato che i gas di scarico delle auto sono un pericolo per i polmoni ma anche per il cuore. I gas influenzano l'attività elettrica del cuore e ne diminuiscono l'ossigenazione mettendo a rischio soprattutto i reduci da problemi cardiaci. Lo studio, pubblicato sul New England Journal of Medicine spiegherebbe perché i ricoveri per pazienti con problemi cardiaci si impenni nei periodi in cui aumenta l'inquinamento atmosferico.

«Noi mangiamo e beviamo il 90%
delle nostre malattie» (Pasteur).

ISTAT: in Italia 23 milioni di sedentari

Il 41% degli italiani non pratica sport e attività fisica

(ANSA)- ROMA, 20 GIU - Il 41% degli italiani, 23 milioni e 300 mila persone, non praticano sport e non svolgono attività fisica nel tempo libero. E' questo il dato preoccupante di un'indagine svolta dall'Istat nel maggio del 2006 su un campione di 54 mila individui. Aumentano gli italiani che dichiarano di praticare uno o più sport, 17 milioni e 170 mila persone, grazie ad una crescita nelle donne, mentre diminuiscono quelli che, pur non svolgendo uno sport, fanno attività fisica: 16 milioni.

Prossimi appuntamenti

Sono aperte le iscrizioni ai corsi di palestra al Lido (vedi allegato)

In collaborazione con gli infermieri dell'Unità Coronaria, apriremo due corsi di Heart.Bag (Massaggio Cardiaco esterno)

10 dicembre concerto di Natale nel salone delle feste di Ca' Vendramin Calergi (Casinò). I Soci appassionati di musica sono pregati di ritirare gli inviti presso l'Associazione fino all'esaurimento dei posti disponibili.

14 dicembre cena per lo scambio degli auguri Natalizi (vedi pag 3)

SITI INTERNET

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