



...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

CAMBIO DELLA GUARDIA NELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE

Il Consiglio Direttivo della nostra Associazione, riunitosi alle ore 19 di martedì 11 novembre, presso l'Ospedale Civile SS Giovanni e Paolo ha dovuto accettare a malincuore le dimissioni irrevocabili del Presidente Renato Lazzari che ha retto in modo impareggiabile e senza risparmio di tempo ed energie le sorti dell'Associazione dal momento della costituzione ad oggi. Nel corso della riunione si è proceduto anche alla elezione del nuovo presidente. Accogliendo la proposta di Lazzari, è stato nominato a rappresentare l'Associazione il consigliere Giampietro Meneghetti che ha ricevuto il favore di tutti i presenti, con una sola astensione. E' stata chiamata alla vicepresidenza la consigliera Rita Scognamiglio.

Innanzitutto un abbraccio fraterno a tutti.

Motivi certamente non legati ai miei rapporti esterni, mi hanno consigliato a rassegnare le dimissioni dall'incarico che ho ricoperto in questi ultimi sette anni. Anni di attività, di impegno, di dedizione ma anche di piccole ma tante soddisfazioni, di gratificazione; certamente ho avuto molto di più di quanto non abbia dato io all'Associazione. Ho conosciuto tutti Voi, arricchendomi di esperienze indimenticabili, sono molto contento di aver fatto questa esperienza e mi dispiace molto lasciarla, ma è utile, nell'interesse di tutti. Un ricambio si rende quanto mai necessario insomma, un normale avvicendamento anche per non dare l'impressione di "immobilità" che nessuno merita abbastanza. Si tratta di un normale "tirarsi da parte" per lasciare spazio a Giampietro Meneghetti, che in questi ultimi due anni è stato molto vicino all'Associazione e credo che potrà fare molto bene in futuro scegliendo fra la continuità e il rinnovamento. E' stato eletto all'unanimità dal Consiglio Direttivo dell'11 novembre scorso. Rimarrò in Consiglio Direttivo, almeno fino a quando avrò la Vostra fiducia, rendendomi disponibile nei confronti del nuovo Presidente, per forme di collaborazione compatibili. Tanto, doverosamente, Vi dovevo, Vi saluto tutti con affetto, spero di incontrare molti di Voi alla Mostra dedicata al 'Canaletto' e al pranzo di Natale, per lo scambio degli auguri. Mi raccomando non mancate, ciao.

(Renato Lazzari)

Saluto del nuovo Presidente

Assumendo la presidenza della Associazione Amici del Cuore, sento il dovere di ringraziare il Consiglio Direttivo per la fiducia accordatami e in modo particolare ringrazio l'amico Renato Lazzari che ha tenuto le redini dell'associazione, donando "anima e corpo", dalla fondazione ad oggi. Ritengo di dover esprimere, nei confronti del Presidente uscente, la gratitudine di tutti i nostri soci e simpatizzanti nonchè quella mia personale. So che il lavoro che mi sta attendendo non sarà dei più facili, mantenere e se possibile migliorare i risultati raggiunti dal mio predecessore, sarà cosa ardua. La mia preoccupazione viene in parte attenuata, sapendo che Renato sarà al mio fianco e sperando che altri soci si decidano a collaborare per il miglioramento delle attività della nostra associazione. Cercherò di non deludere le vostre aspettative e nel frattempo vi saluto tutti di cuore.

(Giampietro Meneghetti)

EDITORIALE

Un altro anno si chiude portando a doverosi consuntivi e inevitabili confronti. Per la nostra Associazione un altro anno di impegni con obiettivi raggiunti ma ancora molti da raggiungere e altri ancora da definire. Con il progetto scuole superiori abbiamo portato anche fra i giovani la nostra pacifica battaglia contro la malattia cardiovascolare e i suoi alleati: il fumo, la sedentarietà, l'alimentazione scorretta, pregiudizi e false credenze. Siamo scesi in campo anzi letteralmente in piazza - San Marco! - per ricordare che abbassare il colesterolo oggi può essere una mossa vincente per tenere basso il rischio futuro del cuore. Nuovi 'Amici' si sono uniti a noi per portare avanti i nostri progetti e per sentirsi più al riparo dalla malattia. E ancora una volta (ormai la settima) stiamo offrendo un puntello solido ai veneziani che chiedono di liberare la loro vita dalla schiavitù del tabacco con la guida paziente e instancabile della dott.ssa Pettenò. Cerchiamo umilmente di formare i Volontari, destinati a diventare il sorriso e la mano tesa a chi è costretto in un letto della Cardiologia, ai suoi cari e ad essere in qualche modo di sollievo anche a chi si occupa istituzionalmente dei malati. Il primo corso di formazione degli 'Amici del Cuore' è diventato realtà grazie all'impegno di tanti: il Primario, dr. Gabriele Risica, innanzi tutto, i Medici e gli Infermieri della Cardiologia e agli Esperti che amichevolmente ci hanno offerto il loro prezioso tempo. Da gennaio, alle solerti e coraggiose socie Volontarie della prima ora, si uniranno, speriamo, altri soci preziosi. Sono tanti coloro che ci hanno aiutato e che hanno reso possibile tutte le nostre iniziative. Un grazie innanzi tutto al Direttore Generale della nostra Ulss, dr. Antonio Padoan, e al

Continua a Pag. 2

Anno IV - Numero 16
Dicembre 2008

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

SOMMARIO

pag. 1

Cambio della Guardia Editoriale
(continua a pag.2)

pag. 2

Editoriale *(segue da pag.1)*

Avviso Importante

pag. 3

Vita Associativa

Vitamina K e Anticoagulanti orali

pag. 4

L'angolo di Storia Veneta

La Ricetta

Prossimi appuntamenti





Dirigente Medico dr. Vittorio Selle, alla dr.ssa Schiffini, al coordinamento infermieristico dell'Ospedale ai S.s. Giovanni e Paolo per la grande disponibilità a concedere spazi e strutture preziosissimi. Grazie ai Medici ospedalieri e in particolare ai Cardiologi agli infermieri di tutta la Cardiologia che hanno sopportato la nostra presenza in Reparto, la nostra richiesta di attenzione e che hanno collaborato all'aggiornamento scientifico attuato tramite questo notiziario. Un ringraziamento al dr. Baracchi, alla dr.ssa Martino e al personale infermieristico della Cardiologia del Lido per le attenzioni riservateci e a Renato Pallafacchina e Sandro Bittente che ci seguono nella ginnastica riabilitativa di secondo livello, al Centro Servizio per il Volontariato della Provincia di Venezia che ci guida nella soluzione delle problematiche amministrative. In tema di ringraziamenti non possiamo dimenticare Pietro Maschietto che, con un lavoro da certosino ha catalogato e

finalmente sistemato gli oltre 550 volumi della nostra biblioteca. E ancora grazie a molti altri non ultimi la dr.ssa Lucia Marchiori, la dr.ssa Annalisa Rainer la sig.ra Caterina Soggia per le preziose consulenze, al personale amministrativo della Direzione Sanitaria. Ma molti progetti non sarebbero stati realizzati senza il contributo dei nostri sostenitori, l'IVSPP e il Casinò di Venezia, nonché ai nostri grandi donatori, i Soci che hanno destinato il 5 x 1000 all'Associazione e speriamo che continuino a farlo. Ricordiamoci che quando per qualche motivo siamo costretti a ricorrere ai servizi dell'Unità Ospedaliera di Cardiologia e abbiamo l'opportunità di poter usufruire di strumenti all'avanguardia, ciò è possibile grazie anche all'attività degli Amici del Cuore di Venezia. Non vogliamo dimenticare l'anonimo donatore che ha finanziato l'apparecchiatura di nuova generazione di cui è dotata attualmente l'emodinamica di Venezia. (Il consiglio direttivo)

Come mi riprenderò

Consigli per il paziente dopo l'infarto o altra malattia di cuore: (incontro di educazione sanitaria rivolto a tutti i cardiopatici)

Nei primi giorni dopo un infarto o un attacco cardiaco o un intervento al cuore, il paziente è spesso preda di molte ansie e "vede nero" per quanto riguarda il suo futuro. Soprattutto non sa che tipo di vita lo attende. I pazienti che sono passati attraverso questa esperienza e che sono tornati ad una vita attiva e pienamente soddisfacente sanno bene quanto sia importante essere informati ed aiutati nei primi tempi dopo la fase acuta della malattia. Perciò hanno bisogno di chiarimenti, domande e risposte volte a fugare ogni possibile dubbio: Da questo numero inizia una nuova rubrica che tratterà di volta in volta tutti gli argomenti sotto riportati, uno alla volta. Ad essi risponderà un medico-cardiologo. In questo numero trattiamo il seguente argomento:

1 - "Come prevenire le ricadute"

L'infarto miocardio e l'angina instabile sono le più note conseguenze dell'aterosclerosi. Sono anche le più drammatiche perché colpiscono in modo improvviso e richiedono un intervento immediato lasciando sconcertati coloro che ne sono colpiti. Il timore di recidive (ricadute) in effetti è fondato anche dopo la stabilizzazione perché l'aterosclerosi è una malattia degenerativa che cresce progressivamente con l'invecchiamento. Per 'fermarla' o almeno 'rallentarla' bisogna mettere in atto tutti i provvedimenti che i cardiologi definiscono: prevenzione secondaria.

- E' necessario proseguire regolarmente la terapia prescritta alla dimissione e nei successivi controlli in modo da correggere le condizioni che provocano danno al muscolo cardiaco e alle arterie;
- È fondamentale adottare un favorevole stile di vita che comprende: attività fisica non intensa ma sufficientemente prolungata (**almeno tre volte la settimana**) e regolare; alimentazione ricca di verdura e frutta fresca, completa di grassi insaturi essenziali (es: olio di oliva, olio di pesce, noci) povera di grassi saturi, zuccheri semplici e di proteine animali la dieta; astensione da abitudini nocive (fumo di tabacco, sedentarietà, spuntini fuori pasto specie di notte, sforzi intensi senza allenamento, privazione del relax e del sonno);
- Nel caso in cui tutto questo non fosse sufficiente o non fosse applicabile si personalizzeranno i provvedimenti protettivi con l'aiuto degli specialisti. Il Cardiologo e il medico di fiducia dovranno sempre essere interpellati prima di adottare consigli e suggerimenti derivanti da altre fonti (amici, giornali, trasmissioni televisive ecc...).
- Azzerare il rischio di recidive è impossibile: in media un 'infartuato' è da 5 a 7 volte più a rischio di un nuovo infarto rispetto a chi non ne è mai stato colpito, perciò è essenziale imparare a riconoscere i sintomi dell'infarto e ricorrere immediatamente al soccorso medico. Secondo le statistiche gli infartuati che hanno ricevuto un ciclo di riabilitazione cardiologia risultano più pronti a riconoscere i sintomi rispetto agli altri.

(dr.ssa A.P. Martino, Cardiologa Ospedale Civile ai S.s. Giovanni e Paolo)

...segue nel prossimo numero

Coloro che dicono di non aver tempo per fare attività fisica, prima o poi dovranno trovare il tempo per essere malati.

AVVISO IMPORTANTE

Abbiamo purtroppo constatato che, per alcuni Associati, il versamento annuale per continuare ad essere solidali con la propria Associazione, rappresenta un momento faticoso da ricordare. E' infatti necessario inviare uno, due, tre bollettini per svegliare la loro memoria. Capiamo bene che non è e non dev' essere l'unico pensiero della nostra vita, ma pensiamo che il primo bollettino che inviamo allegato al notiziario del mese di dicembre per l'anno successivo, potrebbe bastare per ricordare di rinnovare l'adesione all'Associazione alla quale ci si è iscritti senza costrizione di sorta. Per noi, che ci avete dato l'onere di gestirla, è importante capire all'inizio dell'anno con quale entità finanziaria affrontare l'anno che stà per iniziare, per poter programmare le attività o sopprimerle. Ad esempio: capire se continuare a pubblicare il "notiziario", sapere se si può continuare a tenere in piedi la riabilitazione di mantenimento al Lido, sostenere il servizio della psicologa al Lido, se organizzare i corsi "per smettere di fumare", quelli di "massaggio cardiaco esterno" (anche nelle scuole superiori), le conferenze di largo interesse, le "donazioni" alla nostra Cardiologia. Insomma programmare è possibile se supportati da finanziamenti certi, affidabili, altrimenti... si chiude bottega, basta dirlo. Comunque, dal prossimo mese di dicembre, invieremo il notiziario solo ai Soci in regola con il tesseramento di quest'anno (2008) anche perché il costo dell'invio del notiziario (fra costi di tipografia e francobolli) si aggira sui 2,5 €. a numero, x quattro spedizioni all'anno fanno 10 €. pro capite. Ci spiace averlo dovuto dire con franchezza, però questa è la realtà e, per lealtà, abbiamo ritenuto di dirlo per mezzo di questo notiziario che arriva a tutti, affinché tutti meditino con la necessaria doverosa consapevolezza. Con un abbraccio, Vi porgo fraterni saluti. (Renato Lazzari)

VITA ASSOCIATIVA

Mercoledì 22 ottobre, presso il salone di Palazzo Albrizzi, si è svolta la conferenza: "Smettere di fumare: basta la volontà?" Alla manifestazione organizzata dalla nostra Associazione, in collaborazione con l'U.O. Cardiologia di Venezia, ha partecipato la dr.ssa Anna Palma Martino che ha presentato i due relatori e ha parlato dell'incidenza del rischio del fumo sulle persone cardiopatiche e non. La dr.ssa Daniela Orlandini, referente per il tabagismo dell'Ulss 12 Veneziana ha informato i presenti sulla dipendenza del fumo, mentre il dr. Loris Ceron, primario dell'U.O. di Pneumologia, ha relazionato i presenti sul trattamento farmacologico del tabagismo, illustrando gli effetti e i risultati dei vari farmaci. I relatori hanno spesso ribadito che per raggiungere lo scopo di smettere di fumare, bisogna partecipare ad una terapia di gruppo, perché da soli i risultati sono molto limitati. In effetti i fumatori che smettono di fumare sono il 26% se partecipano a terapie di gruppo mentre la percentuale si abbassa fra 1% e il 3% se il tentativo viene messo in atto da soli. Più volte si è ricordato che la nostra Associazione organizza annualmente corsi per la dissuasione dal fumo, diretti dalla psicologa dr.ssa Anna Rosa Pettenò.

(G.Men)



VITAMINA K ED ANTICOAGULANTI ORALI – di Caterina Soggia – Servizio Dietetico O.C.Ve

La vitamina K o Koagulation Vitamin regola nel fegato la sintesi di alcuni fattori della coagulazione del sangue. Esiste in tre forme: **K₁**, d'origine **alimentare** - in tutti gli alimenti ma soprattutto negli ortaggi a foglia verde, **K₂**, d'origine **batterica** - prodotta dalla microflora batterica intestinale, **K₃** in forma **sintetica**. L'assorbimento intestinale richiede bile e succo pancreatico ed è favorito dalla presenza di grassi. La vit..k ha un turnover molto rapido e non è depositata nell'organismo. Vi possono essere condizioni in cui si verifica una carenza di vit..k per mancato

- **Apporto:** riduzione d'ingestione di cibo e/o terapia con antibiotici che "uccide" la flora batterica intestinale
- **Assorbimento:** disfunzioni gastrointestinali e/o riduzione della secrezione di bile, che ostacolano l'assorbimento dei grassi alimentari
- **Utilizzo:** disfunzioni epatiche e/o terapia anticoagulante con ridotta sintesi dei fattori di coagulazione e possibile tendenza alle emorragie.

La vit. k è contenuta soprattutto nei vegetali: spinaci, broccoli, cavoli, cavolfiori, verze, cavoletti di Bruxelles, cime di rapa, insalata a foglia larga, prezzemolo, erba cipollina. La sola sintesi batterica sembra coprire i fabbisogni in assenza di apporto alimentare.

La **vit. k spinge la** sintesi dei fattori di **coagulazione**, gli **anticoagulanti** lavorano **al contrario**.

+ vitamina k	+ efficiente coagulazione	- efficace terapia anticoagulante
- vitamina k	- efficiente coagulazione	+ efficace terapia anticoagulante

Nessun alimento deve essere considerato proibito di per sé ma occorre una moderazione nell'assunzione di cibi che interferiscono con la terapia anticoagulante. Attenzione quindi a

1. **Variazioni drastiche** di alimentazione, in eccesso o in difetto, che possono provocare notevoli oscillazioni dell'apporto alimentare di vit .k: consumi abnormi di verdure, specie se a foglia verde; utilizzo di cibi esotici - tisane o infusi, tè verde, zenzero; inizio di diete a breve termine - diarrea, vomito, stati febbrili - o a lungo termine - obesità, diabete
2. **Uso di sostanze di tipo erboristico** di cui non è sempre noto il contenuto di vit. k e di possibili sostanze interferenti: preparati multivitaminici, fitoterapici, erbe medicinali, integratori dietetici generici o specificatamente a base di alga Kelp, alfa-alfa o erba medica, ortica, ginko biloba, germe di grano, olio di fegato di merluzzo o di pesce, olio di semi di cartamo
3. **Assunzione eccessiva di bevande alcoliche** perché ritardano l'eliminazione dell'anticoagulante aumentandone l'effetto: le cellule del fegato utilizzano le stesse vie per eliminare alcol e anticoagulanti e per sintetizzare i fattori della coagulazione. Si deve contenere e moderare il consumo di tutte le bevande alcoliche, sospendendole in caso di sofferenza epatica e ricordare che può essere molto pericoloso ingerire quantità elevate d'alcol, anche solo occasionalmente.
4. **Uso massiccio di yogurt, kefir, latte acidofilo:** questi alimenti favoriscono lo sviluppo della flora batterica intestinale con conseguente aumento della produzione e della disponibilità di vit. k d'origine batterica. Eventuali **tabelle** degli alimenti con specifica del contenuto in vit. k **possono trarre in inganno**. Il contenuto di vit. k deve essere valutato rispetto alla quantità consumata di ogni alimento.

ALIMENTO	microgr. % vit .k	grammi x porzione	vit. k x porzione
Spinaci	108	300	324
Lattuga	160	50	80
Olio oliva	50	10 = 1 cucchiaino	5
Uovo n° 1	25	N° 2	50

Destinate il Vostro 5 x 1000 agli **"Amici del Cuore, Venezia"**
Suggeritelo anche a parenti, amici e conoscenti fornendo loro il
Codice Fiscale dell'Associazione **94053280270**

Le donazioni alla Cardiologia di Venezia stanno aspettando il Vostro determinante contributo senza spendere un'euro in più
L'indifferenza....facciamola attendere !!!



L'angolo di storia veneta

(Tratto da "Atlante storico di Venezia" a cura di Giovanni Distefano, casa editrice Supernova)

Anno 714

E' di quest'anno il documento più antico che possediamo (se escludiamo l'iscrizione torcelliana del 639). E' il trattato fra Liutprando (re dei longobardi dal 712) e il doge Paoluccio Anapesto (v.697) il quale stabilisce la linea di confine tra i possedimenti longobardi e il Dogato con capitale Eraclea.. In particolare, "sono riconosciuti agli abitanti insulari privilegi e franchigie per comunicazione fluviali e per i mercati di terraferma " (Momenti I 209), il che consente il via libera verso la navigazione sul Po attraverso il quale i venetici possono arrivare rapidamente ai mercati interni dell'alta Italia, e la ripresa della via Adriatico-Danubio-Costantinopoli: In questo grande momento storico la nascente Venezia esprime la sua embrionale personalità di Stato avviato all'indipendenza (G.Men)



Veduta Aerea di Torcello

La Ricetta

Pasta e Fasoi (Maniera Venexiana)

Staqua' ea xe ea gran regina de le minestre venexiane. Doperar fasoi de Lamon, che i xe sempre i più boni. Meterli a moge ea sera prima, pò ea matina drio, meterli sù in acqua fredda insieme a sèno, carota e segoea, un rameto de osmarin, 'na patatina e un spigolo de agio. Quando che sti fasoi i sarà deboto coti, zontarghe do scugeri de ogio bon (extra vergine), sal e pevare. A sto punto tirè sù queo che xe possibile del sèno, carota, segoea, rosmarin agio, patata e un pocheti de fasoi, no tuti, metò su un passin e misiando sora ea pignata dei fasoi fin che no vien zò el sughero che el v' a infisir i fasoi, par ultima butar zo ea pasta e saria ben che e fusse tagiadèe fate in casa. Quando ea pasta sarà cota, ea minestra xe pronta. (r.l.)

*In Occasione delle
prossime festività
il Consiglio Direttivo
e il Comitato
Tecnico Scientifico
Augurano a tutti i soci
e alle loro famiglie
Buon Natale e
Felice anno nuovo*

**"No ghe xe 'gnente de costante
frane el cambiamento"**

PROSSIMI APPUNTAMENTI

Sabato 13 dicembre 2008

A Treviso, Casa dei Carraresi, per visitare la Mostra dedicata a
'Canaletto, Venezia e i suoi splendori'
(per i dettagli vedi foglio allegato)

Sabato 20 dicembre 2008

Pranzo di Natale presso il Circolo Ufficiali del Presidio Militare in
Riva degli Schiavoni (i particolari sul foglio allegato)

Sabato 28 marzo 2009

Verrà ripetuta la visita alla Mostra dedicata a Canaletto
(i dettagli sul prossimo notiziario del mese di marzo 2009)

**"Xe' meglio conosser alcune domande
che tute e risposte."**



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 - 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

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

Siti Internet

Sito dell'Associazione:

www.amicidelcuorevenezia.org

Sito del Coord. Triveneto al quale siamo federati:

www.trivenetocuore.it

**Sito del coordinamento nazionale al quale
aderisce anche la nostra Associazione:**

www.conacuore.it