

intorno al

CUORE

AAC

NUMERO 66
ANNO 23
DICEMBRE-GENNAIO
2023

Associazione Provinciale
Amici del Cuore
"Domenico Zanuttini" - ODV
e-mail: asscuore@libero.it

Periodicità quadrimestrale
Direttore Resp.
Donatella Schettini

PERIODICO DI INFORMAZIONE



INIZIATIVE E ASPETTATIVE...
PROGETTIAMO IL NOSTRO FUTURO

SOMMARIO

EDITORIALE pag. 3-5

■ **INFORMAZIONE MEDICA**

- Il Diabete un pericolo per le patologie Coronariche pag. 6-7

■ **ATTIVITÀ ASSOCIATIVA**

- Il Calendario 2023 per le Scuole pag. 8-9
- 20° Festival Internazionale della Magia 2022 pag. 10-11

■ **MANGIARE BENE**

- Linee guida sulla prima colazione dolce e salata pag. 12

■ **LE RICETTE NEL PIATTO**

- Torta alle noci pag. 13

■ **INQUINAMENTO E SALUTE**

- Tumore ai polmoni: cause e ricerca di soluzioni pag. 14

■ **PENSIERI IN LIBERTÀ**

- Associazione Amici Del Cuore “Domenico Zanuttini” di Pordenone: Volontariato Organizzato per Il Futuro! pag. 15

SCOPI DELLA ASSOCIAZIONE pag. 16



INTORNO AL CUORE

Periodico di Informazione
Associazione Provinciale Amici del Cuore “Domenico Zanuttini” - ODV
Pordenone · Notiziario n° 66 · Anno 23 · Gennaio 2023

Direttore responsabile: Donatella Schettini
Redazione: S. Battiston · G.L. Nicolosi · A. Sedran · D. Zanette

O.D.V. · Registrata il 12/07/2019 · n°2264 mod. 3 presso Agenzia delle Entrate
Direzione Provinciale di Pordenone · Ufficio Territoriale di PN

Autorizzazione Tribunale di Pordenone n° 475 del 05/04/2001
Spedizione in abbonamento postale Art. 2 comma 20/c
della Legge 662/96 Filiale di Pordenone

Associazione Provinciale Amici del Cuore “Domenico Zanuttini” - ODV

e-mail: asscuore@libero.it

Autorizzazione Tribunale di Pordenone n° 475 del 05/04/2001

Sped. in abb. postale Art. 2 comma 20/c della Legge 662/96 DCI - PN

Periodicità quadrimestrale
Direttore Resp. Donatella Schettini
Visual Studio snc - Tip. Trivelli snc

**Federata a “Triveneto Cuore”
- Aderente al “Conacuore”
(Coordinamento Nazionale Associazioni Cuore)**

Iniziative e aspettative... progettiamo il nostro futuro



Cari associati, vorrei abbracciarvi tutti e dirvi che siete nei miei pensieri.

Sono consapevole di avervi in qualche maniera trascurati, ma credete per me è stato un anno, quello passato, difficilissimo.

In aggiunta ai miei impegni abituali: la famiglia, il lavoro, i diversi interessi che coltivo, ho sentito la pesante responsabilità di mantenere viva l'Associazione degli **Amici del cuore**, perché non solo è un dovere nei confronti di papà come ho più volte affermato, ma sono certa che una associazione strutturata come la nostra possa fare molto sul territorio in tema di prevenzione ed assistenza.

In questi mesi ho portato a termine alcune iniziative già in atto come il **Festival della Magia** e l'edizione 2023 del **Calendario del Cuore**; abbiamo consolidato relazioni con l'Azienda Ospedaliera in particolare con il Dipartimento di Cardiologia con il quale spero a breve potremmo darvi notizie di un sodalizio che va ben oltre il rapporto d'intesa avuto sino ad ora, abbiamo ricevuto consensi come **odv** impegnata nel sociale e per questo hanno organizzato per noi delle raccolte fondi.

Molte sono le attività del pordenonese che hanno contribuito a rendere più forte la nostra operatività (ne parleremo negli articoli seguenti).., in particolare anche nel privato c'è stata una iniziativa importante promossa da una giovane coppia Elisa e Simone che ha ideato per noi "**il bussolà**", ai quali va davvero la mia gratitudine ed affettuosa amicizia.

Questo e molto altro....

Ci serve però il vostro prezioso sostegno di associati perchè vi abbiamo a cuore e vogliamo istituire un sistema anche "assistenziale" che vi possa coinvolgere in attività o momenti

di incontro dove possiate sentirvi liberi di esprimere le vostre esperienze e necessità.

Abbiamo superato gli anni difficili della pandemia in cui non ci è stato permesso di aggregarci e molti eventi non si sono potuti tenere: il 2023 dovrà essere un anno di ripresa delle attività di prevenzione sul territorio da parte dell'Associazione a partire dalla consueta

continua a pag. 4



intorno al
CUAACRE



Assemblea Generale dei soci che si terrà ad aprile alla quale vi aspetto numerosi.

Mi piacerebbe che alle nostre riunioni venissero coinvolti anche i vostri famigliari o amici, persone che come me non sono state direttamente colpite da problematiche o patologie cardiovascolari ma che potrebbero trovare interesse nel prestare parte del loro tempo al volontariato.

Servono forze nuove che con energia sappiano diffondere il messaggio della prevenzione e della ricerca dello stile di vita sano a partire dall'età giovanile, dobbiamo promuovere le iniziative di cui andiamo orgogliosi come il già citato **Calendario 2023** che ha avuto la

sua presentazione ufficiale il 30 gennaio 2023 all'interno del Reparto di Cardiologia presenti il Direttore Sanitario Michele Chittaro, il Primario Daniela Pavan, nonché l'intera equipe medica ed infermieristica, tutti hanno ricordato Papà Renato con commozione e gran riconoscimento di meriti per tutte le iniziative che nei trent'anni in cui si è dedicato all'associazione ha portato a termine.

La presentazione ha avuto una certa eco tanto da avere un "riconoscimento" attraverso i canali social, da parte dell'**Assessore Regionale Alla Sanità Riccardo Riccardi** e noi speriamo che il suo interesse non si fermi solo ai post sui social desideriamo che fattivamente ci possa dare una mano a fronte di progetti che l'AAC riuscirà a mettere in atto.



Abbiamo avuto contatti anche "fuori regione" l'Associazione AVIS di Bibione presieduta dal Sig. Ervino Drigo ha organizzato per noi una serata a scopo benefico, ospitandoci nella sede del Bibione Palace Hotel diretto da Gianni Carrer.

La serata ha avuto inizio con una breve esposizione delle tematiche di prevenzione e di primo soccorso tenuta dal Primario del Dipartimento di Cardiologia dell'Ospedale di San Donà di Piave dott. Turiano e dal dott. Mojoli responsabile del Reparto di Emodinamica dell'Ospedale di Pordenone.

A seguire una gradevole cena in ottima compagnia di altri rappresentanti di Associazioni ed imprenditori del territorio veneto.

Anche queste sono occasioni per rendere visibile e dare contenuto alla nostra attività associativa.

Abbiamo dato il Patrocinio ad una interessante conferenza tenutasi lo scorso 9 febbraio a Ca' Brugnera dal titolo "Diabete e Malattie



Diabete e Malattie Cardiovascolari
Corretti stili di vita

Serata informativa organizzata da: **Ivo Moras**
Presidente III Commissione Permanente Regione Friuli Venezia Giulia
 Sindaco della Città di Brugnara, sindaco emerito, amministratore provinciale con incarichi e delegazioni

Dott. Ernesto D'Adamo
medico di medicina generale ASFO - PN

Dott. Giorgio Zanette
Resp. della Struttura Semplice Dipartimentale ASFO - PN

Dott.ssa Daniela Pavan
cardiologa, direttore della cardiologia ASFO - PN

Dott. Marco Alberto Mojoli
cardiologo emodinamista, ASFO - PN

Dott.ssa Erica Benedetti
dietista ASFO - PN

9 ore **20:15** **Ca' Brugnara**
 Brugnara - PN

Salvo conferma Hotel

Assessorato Sanitario

ASFO

Assessorato Sanitario

Comune di Brugnara

Cardiovascolari Corretti stili di vita” moderata da Ivo Moras Presidente della III Commissione Permanente della Regione Friuli Venezia Giulia che ha visto come relatori sul tema il Dott. D’Adamo, il Dott. Giorgio Zanette, la Dott.ssa Daniela Pavan, il dott. Marco Mojoli e la Dott.ssa Erica Benedetti dietista ASFO. Come Associazione patrocinante abbiamo avuto modo di presentare la nostra attività e di stabilire relazioni con l’Amministrazione Locale molto sensibile alle iniziative di prevenzione.

Stefania Battiston



Il Diabete un pericolo per le patologie Coronariche

Ci troviamo davanti a una malattia metabolica che si presenta in diverse forme.

Spesso asintomatica inizialmente, può nel tempo provocare gravi complicanze.

È una delle cause più frequenti di mortalità cardiovascolare.

In Italia ne sono afflitte tre milioni di persone.

6

INFORMAZIONE MEDICA

Il diabete è la più comune tra le malattie metaboliche, ed è caratterizzata da un aumento di glucosio nel sangue (iperglicemia) per l'incapacità dell'organismo di metabolizzare in maniera corretta i carboidrati, a causa dell'insufficiente produzione e/o inefficace azione dell'insulina prodotta da parte del pancreas.

Esistono diverse forme di diabete: quello di **tipo 1** (le cellule beta del pancreas che producono insulina sono distrutte completamente da un processo di auto immunità), o di **tipo 2** (la produzione di insulina da parte delle cellule beta del pancreas è presente, ma è inadeguata o inefficace, complice l'aumento di peso), esistono poi altri tipi di diabete dovuti ad alterazioni ormonali, indotto da farmaci o da sostanze chimiche.

In Italia, ci sono 3 milioni di persone affette da diabete, il 4,9% della popolazione. I pazienti diabetici devono controllare periodicamente i livelli di glicemia a digiuno e quando richiesto anche durante la giornata e quelli di emoglobina glicata (esame che ci permette, con un unico prelievo, di avere una media della glicemia nei 2 mesi precedenti e di valutare il compenso glicemico stesso).

La diffusione del diabete aumenta al crescere dell'età: oltre i 75 anni almeno una persona su

cinque ne è affetta. Su 100 diabetici 80 hanno più di 65 anni e 40 più di 75.

Negli ultimi dieci anni si contano 800 mila diabetici in più a causa dell'invecchiamento della popolazione e di una maggiore diffusione della malattia.

È importante sapere di essere diabetici? Certo, perché è una delle cause più frequenti di mortalità cardiovascolare. È una malattia che dura molto, spesso asintomatica nei primi anni, ma che può nel tempo causare gravi complicanze che possono essere estremamente invalidanti e compromettere la funzionalità di organi essenziali come il cuore (infarto del miocardio, fibrillazione atriale, cardiomiopatie), i reni (insufficienza renale), vasi sanguigni (ipertensione, ictus, deficit erettile), gli occhi (glaucoma, retinopatia), più facilità alle infezioni, infiammazione dei nervi periferici.

È quindi importante conoscere il diabete per saperlo curare ed allungarsi la vita.

Il **diabete tipo 2**, quello più comune, può essere dovuto a una predisposizione genetica, all'obesità (soprattutto di tipo addominale) e da un'alimentazione sbilanciata, ricca di grassi saturi e zuccheri semplici (carboidrati).

Il diabete può associarsi anche ad altre malattie metaboliche, come ad esempio l'ipertensione arte-



riosa, le dislipidemie (elevate concentrazioni di grassi nel sangue) e l'iperuricemia.

È molto importante diagnosticare precocemente e trattare il diabete nel migliore dei modi.

Fondamentale è seguire una terapia farmacologica appropriata, impostata con un diabetologo (il medico che si occupa del diabete), effettuare esami di controllo necessari a prevenire complicanze a lungo termine e soprattutto seguire un corretto stile di vita quindi dieta e attività fisica e astensione dal fumo.

Grande importanza ha la dieta nel paziente diabetico. La dieta ideale, che spaventa sempre molto i pazienti, non è complessa né restrittiva. Bisogna cercare di consumare 5 porzioni al giorno tra ortaggi e frutta, preferire pane e pasta integrale, consumare almeno due porzioni di pesce a settimana, preferire carni magre e bianche; bere latte parzialmente scremato o scremato oppure uno yogurt magro; assumere formaggi e latticini non più di 2 volte a settimana; usare l'olio di oliva o di semi evitando i grassi "saturi" come burro, strutto, panna, pancetta; ridurre al massimo anche i cosiddetti grassi "trans", presenti in crackers, biscotti, merendine che riportano sulle etichette la presenza di oli/grassi idrogenati o parzialmente idrogenati: tra e bibite preferire quelle "diet", senza zucchero; se si usano bevande alcoliche quali vino o birra, limitarne il consumo ad 1 bicchiere a giorno per la donna e 2 per l'uomo durante i pasti. Evitare zucchero e miele e tra i dolcificanti preferire i polialcoli (sorbitolo, xilitolo); acqua minerale e bevande non zuccherate o light. Come vedete mangiare da diabetico non è poi un così grande sacrificio.

Una delle medicine più importanti per allungare la vita del diabetico è sicuramente l'attività fisica, infatti l'esercizio fisico, specie se aerobico, è parte integrante del piano di trattamento del diabete e dovrebbe prevedere almeno 30 minuti di camminata a giorno (o altra forma di esercizio fisico) per un totale di tre ore di movimento a settimana. Una regolare attività fisica, non solo aiuta a combattere lo stress, ma ha anche importanti effetti benefici sul metabolismo: migliora la sensibilità all'insulina, riduce i livelli di trigliceridi e di colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), aiuta il controllo della pressione arteriosa e previene le malattie cardiovascolari.

Ma è sufficiente trattare la glicemia? In parte sì, ma non è abbastanza se non vengono trattati anche tutti i fattori di rischio cardiovascolare: ipertensione con riduzione dei valori oltre quelli della normalità; colesterolo con riduzione anche qui dei valori ampiamente al di sotto della normalità; non perdere qualche chilo di peso ma riportare l'indice di massa

corporea entro i valori normali; l'abolizione totale del fumo e non solo ridurlo, ma cercando di allontanarsi anche dal fumo passivo, solo in questo modo nei lavori internazionali si sono avuti la riduzione della morbilità e della mortalità.

Non esiste una soglia di Hb glicata sotto la quale il paziente può considerarsi libero dal rischio di malattia cardiovascolare, anche l'intolleranza glicidica deve essere considerata un fattore di rischio. Il paziente diabetico spesso presenta un restringimento delle coronarie a volte in assenza di sintomi che possano far sospettare tale malattia (come dolore o peso retro sternale spesso da sforzo o con l'esposizione a freddo), questa evenienza è definita ischemia silente ed è presente da 3 a 5 volte di più rispetto ai soggetti non diabetici. Ma quali sintomi possono farci sospettare una ischemia silente nel paziente diabetico se quelli classici non vengono sentiti? La dispnea (mancanza di respiro non presente nei mesi precedenti), disturbi del ritmo (comparsa di batticuore), la maggiore affaticabilità (difficoltà a svolgere mansioni che prima si svolgevano senza problemi).

Negli ultimi anni interesse ha suscitato come fattore di rischio coronarico anche la disfunzione erettile. In presenza di tali sintomi sono indicati esami cardiologici più approfonditi come un ecocardiogramma, una prova da sforzo (esame effettuato su una cyclette o su un tappeto ruotante che evidenzia qualora l'ECG lo permetta di diagnosticare una ischemia al cuore), qualora i test da sforzo non possa essere effettuato, può essere sostituito da altri esami come l'eco stress o la scintigrafia miocardica che potranno evidenziare indirettamente una malattia alle coronarie. In questi casi se la zona di ischemia è abbastanza ampia bisognerà andare a vedere le coronarie con un esame invasivo che si chiama coronarografia. A questo esame la malattia coronarica nei pazienti affetti da diabete si mostra spesso più grave di quella che si diagnostica nei pazienti non diabetici e più diffusa ed interessa sia la parte prossimale che quella distale delle coronarie (la coronarografia ci permette di entrare nelle coronarie attraverso un tubicino che si fa entrare attraverso una arteria del polso chiamata radiale o attraverso una arteria delle gambe chiamata femorale. Non solo le coronarie sono ammalate nel paziente diabetico, ma anche il muscolo cardiaco senza la presenza di malattia coronarica presenta alterazioni della contrattilità soprattutto legate alla fase di rilasciamento del cuore.

Eccoti presentati alcuni motivi per cui devi trattare bene il tuo diabete e tutti i fattori di rischio.

Dott. Roberto Grimaldi

Il Calendario 2023 per le scuole



2023

20 di Pace
Naturalmente...

“Il Calendario del Cuore” quest’anno ha raggiunto la sua ventesima edizione.

In questi vent’anni L’Associazione, come sapete, con il prezioso contributo del compianto Presidente ed ideatore del calendario Renato Battiston (a lui dedicata l’edizione), ha presentato e distribuito il calendario in gran parte del territorio pordenonese.

L’esperienza di questi anni ha dimostrato che questo non è solo un calendario, ma anche un importante strumento di comunicazione, che ora vorremmo proporre per l’inserimento in un progetto più ampio di promozione della salute, rivolto ed esteso a tutta la comunità. Illustrazioni colorate ed accattivanti, realizzate dall’artista Ugo Furlan, scandiscono i mesi e non solo: rappresentano in immagini le leve e gli stimoli dai quali partire per costruire azioni e progetti efficaci nella promozione di un corretto stile di vita e in generale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Argomento conduttore del calendario 2023 **LA PACE**: una pace che si estende a tutti gli aspetti legati alla nostra vita al nostro modo di essere, una pace con l’umanità e la natura, una pace nei rapporti e relazioni, la pace con noi stessi.

Alla ricerca del tema, degli argomenti illustrati dalla mano di Ugo ha dato indispensabile sostegno il nostro consulente scientifico Dott. Gianluigi Nicolosi ed i membri del direttivo coinvolti nella discussione dell’elaborato.

Stefania Battiston





Vi do alcuni dati sull'edizione del calendario 2023:

ne sono state stampate più di 8.000 copie buona parte vengono distribuiti alle associazioni di genere appartenenti alla federazione TRIVENETO CUORE (che raggruppa ca. 20 associate in FRIULI VENETO E TRENTINO) e attraverso CONACUORE associazione nazionale, raggiungono le associate in Italia.

Ca. 2000 vengono consegnati agli istituti scolastici del pordenonese.

La consegna agli istituti oramai è una **“istituzione”**: l’iniziativa viene accolta dal personale scolastico sempre con gran entusiasmo.

Per soddisfare la distribuzione a tutti i plessi scolastici da anni l’associazione chiede aiuto al corpo degli alpini di Pordenone diventati INDISPENSABILI all’iniziativa. Alla sezione di Pordenone presieduta da ILARIO MERLIN va tutta la nostra gratitudine, un ringraziamento particolare è dedicato alla sezione di Vallenoncello che ha svolto la parte operativa della distribuzione.

Grazie Mario e Claudio e al vostro presidente Michele Babuin.

Ovviamente desideriamo che questo calendario abbia sempre più larga diffusione perché ci siamo accorti che arriva nel profondo delle emozioni delle persone, tratta argomenti attuali dobbiamo andare oltre l’illustrazione e comprendere il messaggio che esprime.

20° Festival Internazionale della Magia 2022



10

ATTIVITÀ ASSOCIATIVA



Dopo due anni di assenza causa covid, quest'anno siamo riusciti a riprendere il Festival Internazionale della Magia, anche questa volta abbiamo raggiunto il tutto esaurito all'Auditorium Concordia (500 posti). Sono passati dodici anni da quando il mago Sirius (Franco Ippolito) ha chiesto all'Associazione "Amici del Cuore" la collaborazione per organizzare insieme lo spettacolo del Festival Internazionale della Magia.

Anno dopo anno la formula vincente è quella di presentare uno spettacolo in grado di avere le caratteristiche per divertire bambini, genitori e nonni, rispettando le esigenze dei più piccoli.

Sicuramente una serata che dà valore aggiunto alla famiglia, alla città di Pordenone e alla Regione Friuli Venezia Giulia.

Purtroppo anche questa volta numerose persone hanno dovuto rinunciare per l'esaurimento in anticipo dei posti a disposizione; ci dispiace soprattutto per gli appassionati della magia.

Molti applausi si sono intercalati durante l'esibizione degli artisti: Comici, Illusionisti, Maghi e quant'altro ancora.

Come di consueto, a metà dello spettacolo, durante l'intervallo, sono state raccolte offerte a favore della nostra Associazione, la quale utilizzerà i proventi per iniziative nelle scuole rivolte alla prevenzione

dei fattori di rischio cardiovascolare e per corsi agli studenti per l'addestramento alla rianimazione cardiopolmonare.

In chiusura, dopo un lungo applauso a tutto il gruppo, gli artisti si sono intrattenuti con il pubblico. L'ottima riuscita del festival internazionale della magia 2022 è sicuramente dovuta al vulcanico MAGO SIRIUS che sempre porta una ventata di novità nel campo artistico.

L'ASSOCIAZIONE deve ringraziare soprattutto le istituzioni che con il loro importante contributo economico danno una mano a sostenere economicamente questo evento.

Si ringrazia il COMUNE DI PORDENONE, l'Ufficio





Cultura del Comune di Pordenone che cura la parte organizzativa, L'Ente di Decentramento Regionale EDR che permette di usufruire dell'auditorium Concordia a tariffe agevolate e da ultima ma non per minore importanza la regione FRIULI VENEZIA GIULIA.

LA PRESIDENTE Stefania Battiston ha ringraziato tutti i presenti che numerosi hanno partecipato alla manifestazione e che generosamente hanno contribuito ad una raccolta fondi che come già detto andrà a supportare l'attività di prevenzione che l'Associazione da anni svolge.

IL FESTIVAL è stato anche l'occasione per esporre le tavole del CALENDARIO DEL CUORE 2023.

Durante la serata la generosità del pubblico ha permesso di raccogliere 2.500 euro, inoltre diverse attività del pordenonese hanno supportato l'evento con un contributo per noi importante, a tutti loro va il ringraziamento della presidente Stefania Battiston a nome anche del Consiglio DIRETTIVO.

Vorremmo menzionarli data la sensibilità mostrata:

GRAZIE A:

Trattoria al Lido srl, DIG di Vittorio Valvassori, Popolizio Antonella, Tavella Srl, MNL auto, Giomart Srl, Assionaonis di Flavio Felice & Ingargiola Srl, Pittau Paolo,



Pasticceria Cossetti Snc, Victoria caffè di Osvaldo Piperissa Sas, Società di Macinazione Spa, Hotel Santin.



Linee guida sulla prima colazione dolce e salata

Diversi studi sottolineano un ruolo giornaliero importante della colazione e della merenda di metà mattina e la loro funzione di equilibratori del consumo energetico.

Iniziare la giornata con un buon apporto energetico, fornito dalla prima colazione e completato da uno spuntino leggero, significa predisporre l'organismo nel modo migliore e si interviene su un miglior controllo del sovrappeso e dell'obesità.

Infatti spesso il soggetto sovrappeso/obeso, salta l'importante appuntamento con la prima colazione e tende ad aumentare l'apporto nutrizionale e calorico negli spuntini piuttosto che nei pasti principali. La colazione al mattino deve coprire circa il 20% dell'apporto calorico giornaliero.

È importante farla in modo adeguato, non saltarla, in quanto l'organismo si deve "ricaricare" dal lungo digiuno notturno.

Una buona colazione deve fornire proteine di elevato valore biologico e calcio (es. latte, yogurt), carboidrati sia a lento assorbimento che di pronto utilizzo (es. fette biscottate, biscotti preferibilmente integrali, miele, marmellata, frutta fresca, spremuta d'agrumi).

La prima colazione per essere adeguata deve essere composta da un primo gruppo a base di latte o derivati + un secondo gruppo a base di cereali + eventualmente un terzo gruppo a base di frutta.

Il latte si può sostituire con lo yogurt; non può essere invece sostituito dal tè che è povero di calcio e vitamine.

I cereali per la prima colazione semplici non glassati possono essere sostituiti con il pane, o con le fette

biscottate o con biscotti secchi tipo gallette o frollini non farciti con creme, o con una fettina di torta fatta in casa (tipo pan di Spagna, torta Margherita, torta alle mele o crostata alla frutta).

La frutta può essere sostituita da una spremuta di arancia, o pompelmo o una limonata in estate.

Sono da evitare nutella, merendine, snack, croissant, succhi di frutta e tè.

Esempi di colazione adeguata sono:

- una tazza di latte con pane o fette biscottate preferibilmente integrali e marmellata/miele e frutta fresca;
- un vasetto di yogurt al naturale con aggiunta di frutta fresca a pezzetti o muesli o cereali;
- una tazza di latte con cereali o biscotti preferibilmente integrali;
- un frullato a base di latte/yogurt e frutta fresca con una fettina di torta casalinga.

La colazione «dolce» è tipicamente italiana.

La colazione "salata" invece viene consumata soprattutto nei paesi del Nord Europa e prevede generalmente alimenti ricchi di grassi saturi e ad alto contenuto calorico, per far fronte ad un clima molto freddo.

Esempio di colazione salata: tè o infuso, spremuta di agrumi o centrifugato di pomodoro, pane (anche di segale, integrale, nero) con burro, prosciutto crudo o cotto o bresaola, formaggi (stracchino, ricotta, parmigiano, etc), uovo.

Dott.ssa Fabiola Stuto

Biologa Specialista in Scienza dell'Alimentazione



LE RICETTE NEL PIATTO

Il Cuore nel piatto!

La nuova rubrica che unisce i sapori alla salute

Torta alle noci

Dolci

DOSE
6 personePREPARAZIONE
mediaTEMPO
60 min. circaSTAGIONALITÀ
Autunno

PREPARAZIONE

Mettere in una ciotola la ricotta, il miele, le uova, la vaniglia e mescolare. Setacciare farina e lievito e unirli al composto assieme alle noci tritate. Mescolare bene con un cucchiaino fino a ottenere un impasto omogeneo.

Ungere una tortiera da 20/22 cm e versare il composto. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti circa. Fare raffreddare la torta e cospargerla con lo zucchero a velo.



INGREDIENTI PER 8 PERSONE

200 g. Farina Kamut
300 g. Ricotta magra
100 g. Miele d'acacia
100 g. Noci
1 Bacca di vaniglia - 2 Uova
1 cucchiaino di zucchero a velo
1/2 bustina lievito in polvere per dolci

Valori nutrizionali medi

Calorie	360 kcal
Proteine	13 g
Lipidi	17,9 g
Carboidrati	39 g
Fibre totali	1,7 g

Tumore ai polmoni: cause e ricerca di soluzioni

14

INQUINAMENTO E SALUTE

Condotto dai ricercatori della London University College, lo studio è stato finanziato dalla Cancer Research UK e dimostra che sebbene fumare il tabacco che brucia rimanga il maggiore fattore di rischio per il cancro ai polmoni e di altri tumori in tutto il mondo, si stima che 6000 persone che non hanno mai fumato in vita loro muoiano di cancro ai polmoni o di altri tumori ogni anno nel Regno Unito. Circa uno in ogni 10 casi di malattia non è attribuito al fumo, ma all'inquinamento atmosferico.

Per meglio capire la connessione, i ricercatori hanno studiato dati di 400.000 persone dall'Inghilterra e dai Paesi asiatici per investigare l'associazione fra il cancro ai polmoni con il mutante EGFR - una mutazione che si trova comunemente in persone che non hanno mai fumato - e concentrazioni di materiale particolato meno di 2,5 μm di diametro (PM 2,5) nell'aria.

I risultati hanno mostrato una correlazione positiva, e sono stati trovati tassi più alti di tumore al polmone con il mutante EGFR e altri tipi di cancro nelle aree con più alte concentrazioni di PM 2,5.

I ricercatori hanno ipotizzato che, quando vengono inalate, le particelle di PM 2,5 che misurano circa il 3% dello spessore di un capello umano, inneschino una risposta di allarme nei polmoni, causando l'infiammazione e l'attivazione delle cellule dormienti che portano mutazioni che causano il cancro.

Per testare la loro ipotesi, il team ha esposto topi con cellule di EGFR mutanti a concentrazioni di inquinamento atmosferico normalmente trovati nelle città, e hanno scoperto che gli animali esposti avevano una maggiore probabilità di sviluppare il cancro ai polmoni dei topi non esposti.

I dati sulla popolazione mondiale

La scoperta è di impatto globale. Perché il 99% della popolazione mondiale attualmente vive in aree che superano i limiti annuali di PM 2,5 previsti dall'OMS. Nel solo 2019, approssimativamente 300.000 morti di cancro ai polmoni nel mondo sono stati attribuiti all'esposizione al PM 2,5.

La misura preventiva più urgente richiesta dalle scoperte di questi studi sarebbe ridurre l'inquinamento atmosferico su scala globale in modo da salvaguardare la salute pubblica.

Già nel 2013, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca



sul Cancro dell'OMS classificò l'inquinamento atmosferico, e le particelle aeree specificatamente, come cancerogeni umani.

Cosa vorrebbe dire ridurre

Ridurre l'inquinamento atmosferico vorrebbe dire ridurre drasticamente l'uso delle automobili e dei riscaldamenti. Il che non è assolutamente facile da realizzarsi e pochi effettivamente lo stanno praticando con efficacia, anche per ovvi motivi di accettabilità.

Invece prende sempre più piede la possibilità di sanificare gli ambienti dove le persone trascorrono la maggior parte (circa il 75-90%) del loro tempo (mezzi di trasporto, uffici, abitazioni, aule scolastiche, ospedali ecc.). E dove l'inquinamento atmosferico con gli inquinanti cancerogeni e i batteri, muffe e virus, diversi dei quali causano epidemie e pandemie come quelle di recente memoria (Sars Cov-1 e Sars Cov-2), inesorabilmente arriva.

Una via, eco-sostenibile per ridurre il problema degli inquinanti chimici e dei pollutanti microbici, è la fotocatalisi.

Il sistema della fotocatalisi è ingegnoso. Un componente bioattivo funge da scambiatore elettronico, spesso in associazione con un atomo quale l'argento. E, grazie alla luce solare (o a qualsiasi fonte luminosa), forma radicali ossidrilici dall'acqua di confine (sufficiente il piccolo strato di umidità sulla nanomatrice), producendo radicali liberi che distruggono i composti organici volatili. Ma anche i microbi e i virus.

Tratto da studio condotto dai ricercatori della Tirelli Medical Group di Pordenone



Associazione Amici del Cuore “Domenico Zanuttini” di Pordenone: Volontariato Organizzato per il Futuro!

Sul sito ufficiale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali l'attività di volontariato viene definita come *“la presenza prestata in modo personale, spontaneo e gratuito, tramite l'organizzazione di cui il volontario fa parte, senza fini di lucro anche indiretto ed esclusivamente per fini di solidarietà. Il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali cura l'attuazione delle disposizioni normative sul volontariato, volte a favorirne lo sviluppo anche attraverso i tre concetti cardine del volontariato: cittadinanza attiva, condivisione e partecipazione per la comunità.”*

L'associazione Provinciale Amici del Cuore **“Domenico Zanuttini”** è un esempio ammirevole di come il volontariato, in virtù della creativa intraprendenza che gli appartiene, e che è stata interpretata per molti anni in maniera illuminata dal Presidente Renato Battiston, possa aver generato e generare tuttora percorsi originali e concreti di aiuto per chi è in difficoltà cardiologica, incidendo, anche a livello istituzionale, per il miglioramento della salute, dei servizi e delle strutture sanitarie del nostro territorio.

Le strategie progettuali dell'Associazione si sono rivolte negli anni alla prevenzione cardiovascolare (con conferenze, testimonianze, materiale divulgativo, progetti di diffusione di conoscenza cardiologica e degli stili di vita nelle scuole e nella società civile), alla formazione sui fattori di rischio, stili di vita e rianimazione cardio polmonare, al sostegno delle azioni riabilitative dopo un evento cardiovascolare, al sostegno, affiancamento e finanziamento della formazione dei cardiologi e degli operatori sanitari, all'aggiornamento tecnologico delle strutture cardiologiche, mediante il sostegno per l'acquisizione di apparecchiature finalizzate alla innovazione.

L'Associazione si è quindi affermata come ponte culturale, organizzativo e operativo fra la società civile e la Cardiologia in tutte le sue molteplici sfaccettature e identità operative.

E ciò non in maniera isolata, ma partecipando attivamente al più vasto mondo delle Associazioni Amici del Cuore distribuite capillarmente sul territorio nazionale e organizzate nel Conacuore (Coordinamento Nazionale delle Associazioni Amici del Cuore).

In questa fase di ripensamento e riprogettazione, che vede impegnata la nuova Presidente Stefania Battiston ai vertici dell'Associazione di Pordenone, diventa essenziale una rilettura delle esigenze del territorio in termini di nuove strategie, anche mediatiche, di comunicazione e presenza in termini di prevenzione cardiovascolare, educazione ai corretti stili di vita, attenzione alle istanze emergenti dai bisogni cardiologici, sia da parte dei pazienti che degli operatori sanitari, sostegno alla formazione, partenariato per l'innovazione tecnologica, elaborazione di nuove strategie di buona politica sanitaria e il sostegno per la loro possibile più pronta accettazione a livello politico.

Ciò deve poter prevedere anche una nuova consuetudine comunicativa e capacità continuativa di dialogo e dialettica con le istituzioni e l'organizzazione sanitaria locale e regionale.

Tali azioni potrebbero acquisire ulteriore forza e dinamicità attraverso il potenziamento di una rete fra tutte le associazioni di volontariato operanti in tema di sanità, in modo da produrre una voce univoca ed evitare la dispersione delle energie, facilitando la sinergia, il coordinamento e la condivisione di progetti con finalità analoghe di salute, evocando anche un ascolto più attento, partecipativo e operativo da parte delle istituzioni e del decisore pubblico.

Gian Luigi Nicolosi

Consulente Scientifico Ass. Amici del cuore

Scopi e finalità dell'Associazione

Cos'è l'associazione

È una Associazione libera ed apartitica, non ha fini di lucro e di remunerazione, promuove iniziative nei settori della prevenzione, riabilitazione ed educazione sanitaria, sostiene la ricerca sulle malattie cardiovascolari.

Tutti i cittadini possono chiedere di iscriversi.

È ufficialmente registrata come ODV presso Agenzia delle Entrate di Pordenone il 12/07/2019 con il numero 2264-mod. 3

Com'è organizzata

Ha la sede c/o Ospedale Civile
in Via Montereale n° 24 - Pordenone.

I suoi organi principali sono:

- l'Assemblea dei soci ed il Consiglio Direttivo eletto dall'Assemblea stessa;
- il Presidente ed il Vice Presidente, i Revisori dei conti, il Segretario.

Cosa fa

Svolge attività di informazione e di sensibilizzazione dell'opinione pubblica ai problemi medico-sociali delle malattie cardiovascolari.

Promuove iniziative in collaborazione con le strutture socio-sanitarie per il miglioramento nei settori della prevenzione e Riabilitazione Cardiologica, a stretto contatto con il Dipartimento Interaziendale di Cardiologia "dell'Area Vasta Pordenonese".

Linee operative

Sviluppare iniziative per rafforzare la prevenzione cardiologica nel territorio.

Sostenere, in collaborazione con le strutture sanitarie, il servizio di Riabilitazione Cardiologica.

Favorire, in Provincia di Pordenone, l'organizzazione di gruppi di attività fisica per cardiopatici finalizzata al "mantenimento" dello stato di salute raggiunto.

Promuovere nelle scuole di ogni ordine e grado la cultura della salute e del Volontariato.

Come si finanzia

L'Associazione intende realizzare i propri obiettivi con i proventi delle quote associative, con le sovvenzioni di privati ed enti, con sottoscrizioni, donazioni e lasciti testamentari.

Come si diventa soci

Versando, direttamente alla sede dell'Associazione o ai fiduciari, le quote associative annuali:

- Socio ordinario Euro 15,00
- Socio sostenitore Euro 50,00
- Socio Benemerito (una tantum) a partire da Euro 500,00

oppure utilizzando:

i seguenti c/c bancari:

- Crédit Agricole Friuladria - sede centrale di PN
IBAN: **IT 20 A 06230 12504 0000 15275532**
- Intesa Sanpaolo filiale c/o Ospedale Civile di PN
IBAN: **IT 60 V 03069 12507 1000 00005588**
- BCC Pordenonese Ag./3 via Mazzini, 47/d
IBAN: **IT 76 C 08356 12503 0000 00027398**

o il conto corrente postale:

- n° **23450372** intestato all'Associazione
Prov.le Amici del Cuore "D. Zanuttini" - ODV
IBAN: **IT 59 E 07601 12500 0000 23450372**

Si accettano offerte da gennaio a dicembre

Sede Associazione

c/o Ospedale Civile - via Montereale, 24 - 33170 PN
Tel. e Fax 0434/362440
da LUNEDI a VENERDI dalle 10.00 alle 12.00
E-mail: asscuore@libero.it

intorno al
CU^{AAC}RE

Da indicare
sulla tua
denuncia
dei redditi



Si raccomanda ai Soci di versare la quota sociale per l'anno 2023

(le iscrizioni sono aperte a tutti i cittadini)

da gennaio a dicembre