



Riccardo Guglielmi



Coautori

Andrea Armenise – Luigi Carella –

Nicola Grilletti- Angela Guglielmi - Giovanni

Quistelli - Benedetto Gemma per le vignette

#MedicinaeArte

Medicina è Cultura - Medicina è Tecnologia - Medicina è umanità





Nel solco delle pubblicazioni di **ANCE Puglia** e **AMA Cuore**

Indice	Pag. 2
Gli autori	Pag. 3
Introduzione	Pag. 4
Presentazione e accostamenti con l'arte	Pag. 5
Cap. I Fattori di rischio silenziosi	Pag. 7
Cap. II Colesterolo e neoplasie: che relazione ?	Pag. 11
Cap. III Omocisteina alta: quando il nostro cuore è a rischio	Pag. 14
Cap. IV Perché è importante l'apporto del volontariato	Pag. 17
Cap. V Cuore sano e lotta ai tumori: il ruolo del "Territorio"	Pag. 19
Cap. VI La magia della psicologia	Pag. 23
Ringraziamenti	Pag. 27
Galleria fotografica	Pag. 28

Gli autori

Riccardo Guglielmi - *Cardiologo e Giornalista scientifico - Veterano*

ANCE

Nicola Grilletti - *Medico di Medicina generale, specialista in oncologia*

Giovanni Quistelli - *Medico specialista in Cardiologia e Fisiatria*

Luigi Carella - *Segretario ANCE provincia di Bari Specialista cardiologo*

ASL BA Putignano

Andrea Armenise - *Segretario* **AMA Cuore Bari OdV**

Angela Guglielmi - *Psicologa e psicoterapeuta*

Benedetto Gemma (vignette)



Introduzione

Durante il Meeting "Cuore sano e lotta al cancro: l'aderenza è vincente" tenutosi a Bari il 9 marzo 2024, ho avvertito un entusiasmo contagioso che mi ha ispirato a elaborare i dati raccolti in un progetto divulgativo informativo. Questo progetto mira a diffondere messaggi di prevenzione, salute e benessere alla popolazione.

*L'incontro, nonostante non avesse un carattere formativo e non fosse organizzato dalle istituzioni, ha visto la partecipazione di numerosi medici specialisti e di medicina generale, molti con attività professionali a livello zonale. Sono stati attratti dalla ricchezza delle relazioni e dalla nota esperienza e competenza dei relatori, i quali hanno saputo creare un clima di empatia relazionale. Tra i relatori si è aggiunto il dott. **Luigi Carella**, il quale ha voluto contribuire con un suo intervento sull'importanza del territorio nella lotta alle malattie cardiovascolari e oncologiche.*

*Nell'opera sono presentati 6 capitoli specifici, ognuno caratterizzato da un titolo che riassume la relazione dell'oratore e fornisce ulteriori approfondimenti. Tuttavia, non ci siamo fermati qui: per rendere la lettura più coinvolgente, ho incluso anche tweet che facilitano la condivisione e la diffusione di queste storie straordinarie. L'obiettivo di questo progetto è offrire un approccio completo e coinvolgente alla promozione di uno stile di vita sano e del benessere fisico e psichico, all'interno di un progetto di prevenzione primaria e secondaria. Il successo di questo progetto si basa sull'implementazione del concetto di aderenza alle cure proposte e agli accertamenti diagnostici: **se la prevenzione è l'arma vincente, l'aderenza è il suo braccio logistico operativo.***

*Nel contesto di questa pubblicazione, si intrecciano l'arte e la medicina, creando un connubio unico tra informazione sanitaria e creatività. Attraverso l'utilizzo di elementi artistici e una scrittura accattivante, spero che questo lavoro possa ispirare e informare, diffondendo messaggi di prevenzione e salute a tutti coloro che lo leggeranno. Gli aderenti al progetto, nell'ambito delle competenze, sono diventati coautori dell'opera. Le vignette sull'aderenza di **Benedetto Gemma, in arte Benny**, danno leggerezza alla pubblicazione. A me il compito di omogeneizzare e assemblare i dati, nonché aggiungere quegli elementi comunicativi e artistici che rendono questo elaborato accessibile a un pubblico laico desideroso di condividere i concetti espressi dagli autori.*

Buona lettura. Riccardo Guglielmi

*Un ringraziamento speciale al patrocinio gratuito da **AMA Cuore Bari ODV** e a tutti i suoi volontari per il costante impegno nella prevenzione delle malattie cardiovascolari sul territorio.*



Presentazione e accostamenti con l'arte

Cuore sano e lotta al cancro L'aderenza è vincente

Dal Medical meeting del 9 marzo 2024 a Bari

Riccardo Guglielmi

«Quando si tratta di mantenere un cuore sano e combattere il cancro, l'aderenza alle raccomandazioni mediche è la chiave del successo. Seguire attentamente le indicazioni del medico, adottare uno stile di vita sano e sottoporsi regolarmente a controlli possono fare la differenza nella prevenzione e nel

trattamento di queste malattie. Ricorda, prendersi cura di sé stessi è un passo importante verso una vita più lunga e sana!

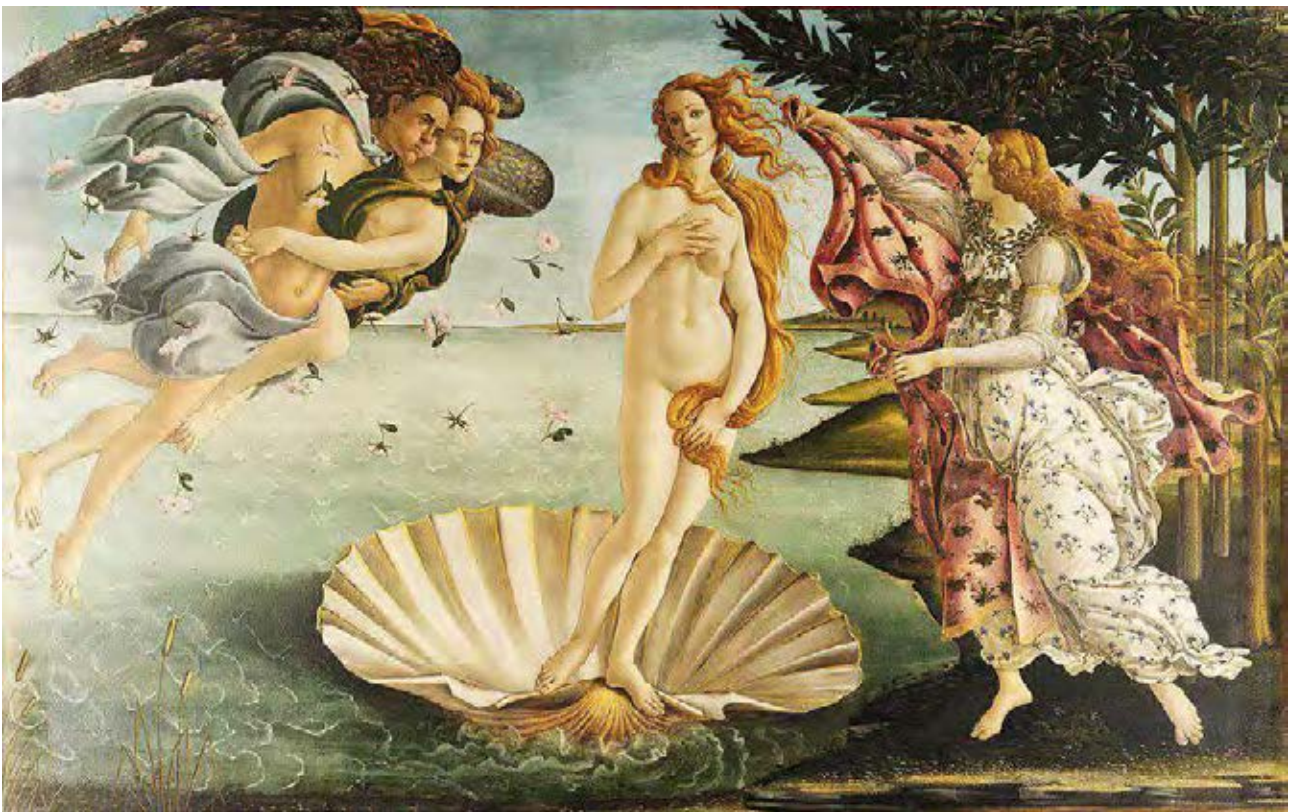
Purtroppo sussiste una scarsa aderenza alle terapie, un problema che particolarmente riguarda le malattie croniche e tra queste rientrano quelle cardiovascolari, ipertensione, dislipidemie. Non è da meno la scarsa aderenza ai controlli e al prosieguo delle cure nel follow up oncologico in quelle persone che sottoposte a interventi chirurgici pensano di aver risolto e sconfitto la malattia. La lotta al cancro parte dalla prevenzione e dalla precocità dei trattamenti. In Italia il rapporto OsMed 2022 di AIFA riporta che la percentuale di pazienti con alta e bassa aderenza al trattamento con antipertensivi non supera il 52,4% e il 18,2% in un campione di pazienti over 652. Il problema non riguarda solo il paziente iperteso. Secondo i dati disponibili solo 4 persone su 10, con valori alterati di colesterolo e/o trigliceridi nel sangue, risultano essere pienamente aderenti alla terapia. E' fondamentale che il paziente sia informato sulla propria patologia e sulle sue possibili conseguenze, che sia coinvolto in maniera attiva e motivato a seguire le indicazioni mediche.

Oggi siamo riuniti per discutere con voi di questo importante argomento e i graditi ospiti invitati, nell'ambito delle loro competenze ed esperienze, dovranno trasmettere un messaggio di consapevolezza sull'importanza della prevenzione, dell'aderenza alle terapie e dello stile di vita sano. E' importante sempre sottolineare l'importanza di una dieta equilibrata, dell'esercizio fisico regolare e dell'evitare comportamenti dannosi per la salute. Controlli medici regolari e accesso a cure di qualità fanno la differenza in termini di

prevenzione e guarigione. Il messaggio chiave deve essere che la salute del cuore e la lotta contro il cancro dipendono in gran parte dalle scelte di vita e dall'aderenza alle cure consigliate

Il tempo della comunicazione è terapia e se questa è efficace la parola diventa farmaco. Il medico deve imparare a comunicare con efficacia e che quando necessario deve imporre come obiettivo la modifica di orientamento e comportamento del destinatario. L'invito all'aderenza è particolarmente sfidante, poiché incontra resistenze personali e pregiudizi sociali». ✨💊

**Accostamento con l'arte : La nascita di Venere di Sandro Botticelli 1485 –
Galleria degli Uffizi Firenze**



Quest'opera rappresenta la bellezza e la rinascita, simboli di speranza e forza di fronte alle avversità. La figura di Venere emergente dal mare potrebbe rappresentare la rinascita e la vittoria sulla malattia, con la sua bellezza che simboleggia la forza interiore e la resilienza necessarie per affrontare le sfide legate alla salute. Spero che questa scelta possa ispirarti per il tuo progetto!

Ringrazio il dott. **Gaetano Buta**, Cardiologo del Territorio ASL BA e la dott.ssa **Claudia Menolascina** per la partecipazione e la realizzazione dell'evento del 9 marzo 2024

Fattori di rischio silenziosi

Da Riccardo Guglielmi

Introduzione

Le malattie cardiovascolari e oncologiche rappresentano due delle principali cause di morbidità e mortalità a livello mondiale. Mentre esistono diversi fattori di rischio ben noti per entrambe le patologie, come il fumo, l'obesità e l'ipertensione, esistono anche dei fattori di rischio "silenziosi" che possono contribuire allo sviluppo di queste malattie in modo meno evidente. In questa relazione esploreremo alcuni di questi fattori di rischio silenziosi e le analogie tra le malattie cardiovascolari e oncologiche.

Fattori di rischio silenziosi nelle malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari sono spesso associate a fattori di rischio come il colesterolo alto, l'ipertensione e il diabete. Tuttavia, esistono anche dei fattori di rischio meno noti che possono contribuire allo sviluppo di queste patologie. Ad esempio, lo stress cronico, la mancanza di sonno e l'esposizione a sostanze inquinanti ambientali possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari in modo silenzioso. Inoltre, recenti studi hanno evidenziato il ruolo dell'infiammazione cronica nel promuovere l'aterosclerosi e le malattie cardiache.

Iperomocisteinemia: fattore di rischio e nemico silenzioso

Ruolo importante nella infiammazione cronica lo ha l'**iperomocisteinemia da considerare vero nemico silenzioso**. L'iperomocisteinemia, ovvero un livello elevato di omocisteina nel sangue, è spesso asintomatica ma può aumentare il rischio di diverse patologie, tra cui malattie cardiovascolari, trombosi, problemi riproduttivi e ansia. Diversi fattori possono causare l'iperomocisteinemia, tra cui difetti genetici, carenze di acido folico e vitamina B6, fumo, consumo eccessivo di alcol e alcuni farmaci.

Numerosi studi hanno dimostrato come l'**iperomocisteinemia** sia considerata un importante fattore di rischio per malattie tromboemboliche e cardiovascolari (vasculopatie periferiche, infarto, ictus) attraverso un aumento dell'aterosclerosi e trombosi mediata dal danno endoteliale. Nonostante i meccanismi molecolari attraverso cui l'omocisteina o i suoi metaboliti promuovono l'aterosclerosi siano ancora in parte sconosciuti, l'evidenza epidemiologica che lega l'iperomocisteinemia moderata alla patologia occlusiva vascolare è ormai ampiamente dimostrata.

Le Linee Guida Nazionali per la prevenzione dell'aterosclerosi raccomandano infatti, di mantenere bassi livelli di **omocisteina** per la prevenzione di tali condizioni. Evidenze recenti attribuirebbero anche un ruolo nell'aumento del rischio di insorgenza di alcune neoplasie. L'iperomocisteinemia è stata inoltre associata come fattore di rischio per patologie neurodegenerative quali demenze ed Alzheimer e per numerose complicanze gravidiche (poliabortività, gestosi, etc.). Infine elevati livelli di omocisteina plasmatica sono un fattore di rischio importante ed indipendente per fratture osteoporotiche sia negli uomini che nelle donne di età avanzata.

Il trattamento dell'iperomocisteinemia dipende dalla causa sottostante. In alcuni casi, può essere sufficiente modificare la dieta e lo stile di vita, mentre in altri casi possono essere necessari farmaci o integratori.

Individuare questo fattore di rischio è semplice, basta eseguire un dosaggio ematico dei livelli di omocisteina. I livelli di omocisteina nel plasma (tHcy) normalmente sono molto modesti (circa 10 $\mu\text{mol/l}$ a digiuno). L'iperomocisteinemia è una condizione molto comune considerato che si stima che tra il 5% ed il 7% della popolazione generale presenta valori superiori alla norma.

Analogie tra fattori di rischio cardiovascolari e oncologici

Le analogie tra i fattori di rischio silenziosi nelle malattie cardiovascolari e oncologiche sono evidenti. Ad esempio, lo stress cronico e l'infiammazione sono fattori di rischio comuni per entrambe le patologie. Inoltre, la mancanza di sonno e l'esposizione a sostanze inquinanti possono contribuire allo sviluppo sia di malattie cardiovascolari che oncologiche. Inoltre, alcuni studi hanno evidenziato il ruolo dell'obesità e della disbiosi intestinale nel promuovere sia il cancro che le malattie cardiovascolari.

Conclusioni

In conclusione, esistono diversi fattori di rischio silenziosi che possono contribuire allo sviluppo delle malattie cardiovascolari e oncologiche. Questi fattori, come lo stress cronico, l'infiammazione e la mancanza di sonno, possono agire in modo sottile ma significativo nel promuovere queste patologie. È importante quindi prestare attenzione a questi fattori di rischio meno evidenti e adottare uno stile di vita sano per ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e oncologiche.

Sintesi

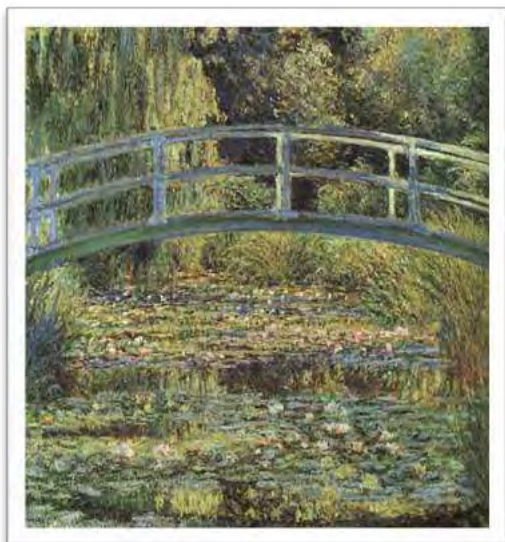
«Il testo parla dei fattori di rischio "silenziosi" che possono contribuire allo sviluppo di malattie cardiovascolari e oncologiche in modo meno evidente rispetto ai fattori più noti come il fumo, l'obesità e l'ipertensione. Viene evidenziato il ruolo dell'**iperomocisteinemia** come un importante fattore di rischio per malattie cardiovascolari e tromboemboliche, oltre ad essere associata a un aumentato rischio di alcune neoplasie, patologie neurodegenerative e complicanze gravidiche. Viene sottolineata l'importanza di individuare questo fattore di rischio tramite un dosaggio ematico dei livelli di omocisteina e di adottare uno stile di vita sano per ridurre il rischio di sviluppare queste patologie. Infine, vengono evidenziate le analogie tra i fattori di rischio silenziosi nelle malattie cardiovascolari e oncologiche, come lo stress cronico, l'infiammazione, la mancanza di sonno e l'esposizione a sostanze inquinanti».

Tweet

Scopri i fattori di rischio "silenziosi" per le malattie cardiovascolari e oncologiche, come l'iperomocisteinemia. Importante individuarli e adottare uno stile di vita sano per ridurre il rischio.

#salute #prevenzione

Accostamento con l'arte



«Un'opera d'arte famosa che potrebbe rappresentare il concetto dei fattori di rischio silenziosi nelle malattie cardiovascolari e oncologiche potrebbe essere **Lo Stagno delle Ninfee di Claude Monet**.

L'armonia verde è un dipinto ad olio su tela realizzato nel **1899** dal pittore francese Claude Monet e attualmente conservato al **Musée d'Orsay di Parigi**. Il quadro è stato realizzato durante il soggiorno del pittore a Jeu de Paume. L'opera "Giardino di Ninfee" di Claude Monet - Musée d'Orsay di Parigi. Questo

dipinto rappresenta un tranquillo giardino di ninfee con riflessi sull'acqua, trasmettendo una sensazione di pace e serenità. Potrebbe essere associato al concetto dei fattori di rischio

silenziosi che possono essere nascosti come sotto la superficie di un tranquillo stagno, pronti a manifestarsi in modo imprevisto e potenzialmente dannoso».

Bibliografia

1. Kim J, Kim H, Roh H, Kwon Y. [Causes of hyperhomocysteinemia and its pathological significance. Arch Pharm Res.](#) 2018;41(4):372-383.
2. Kang SS, Rosenson RS. Analytic [Approaches for the Treatment of Hyperhomocysteinemia and Its Impact on Vascular Disease. Cardiovasc Drugs Ther.](#) 2018 Apr;32(2):233-240.
3. Chrysant SG, Chrysant GS. The [current status of homocysteine as a risk factor for cardiovascular disease: a mini review.](#) Expert Rev Cardiovasc Ther. 2018 Aug;16(8):559-565.
4. Zaric BL, Obradovic M, Bajic V, Haidara MA, Jovanovic M, Isenovic ER. [Homocysteine and Hyperhomocysteinaemia.](#) Curr Med Chem. 2019;26(16):2948-2961.
5. Katsiki N, Perez-Martinez P, Mikhailidis DP. [Homocysteine and Non-Cardiac Vascular Disease.](#) Curr Pharm Des. 2017;23(22):3224-3232.

Colesterolo e neoplasie: che relazione ?

Nicola Grilletti, Medico di Medicina generale, specialista in oncologia

La stratificazione del rischio cardiovascolare di un paziente, rappresenta una priorità per il MMG, in considerazione della elevata incidenza della cardiopatia ischemica ed, in generale, delle malattie cardiovascolari; nella valutazione del RCV una particolare importanza rivestono i livelli plasmatici del Colesterolo-LDL che, a parità di altri fattori di rischio, rivestono un ruolo determinante nello sviluppo del processo di formazione della placca, punto di partenza del danno ischemico cardiaco. Le più recenti linee guida raccomandano di ridurre i valori plasmatici del Colesterolo-LDL in base al livello di rischio riscontrato per quel paziente, e valutato considerando gli altri tradizionali fattori di rischio quali età, genere, familiarità, esposizione al fumo di sigaretta, valori di pressione arteriosa, diabete, obesità.

Tuttavia gli studi più recenti indicano che anche altre situazioni patologiche non tradizionalmente valutate nella profilazione del RCV, rappresentano importanti cofattori nella genesi del processo di formazione della placca. In particolare si è visto che, nel paziente neoplastico, una pregressa esposizione delle strutture cardiache alle radiazioni ionizzanti della radioterapia, può determinare un importante danno a carico dell'endotelio del distretto coronarico, danno sia di tipo immediato (ore o giorni dalla esposizione alle radiazioni) che protratto nel tempo (settimane o mesi dalla esposizione); questo danno endoteliale contribuirebbe, in presenza di livelli plasmatici anche non elevati di Colesterolo-LDL, al determinismo della placca e quindi al danno ischemico a carico del miocardio. Il rischio derivante dalla esposizione alle radiazioni risulta tanto maggiore quanto più vasta è l'area cardiaca esposta, risultando infatti maggiore nei pazienti trattati a livello mediastinico per linfomi rispetto ad esempio a pazienti trattati per neoplasia della mammella.

Il rischio relativo di malattia cardiaca ischemica nel paziente neoplastico, risulterebbe, a parità di altre condizioni, maggiore nei pazienti che sono stati sottoposti a chemioterapia antitumorale, ed in particolar modo con antracine che, con il loro meccanismo di azione contribuiscono alla genesi del danno endoteliale, sia da sole che potenziando il danno endoteliale da radioterapia.

Un ulteriore e spesso trascurato ruolo di fattore di rischio cardiovascolare nel paziente neoplastico lo rivestono anche le ormonoterapie antiestrogeniche normalmente utilizzate nel trattamento delle neoplasie della mammella, con un livello di rischio maggiore per gli

inibitori delle aromatasi rispetto al tamoxifene. Pertanto se è vero che le terapie antiestrogeniche hanno nettamente migliorato la prognosi, la sopravvivenza e la Disease Free Survival delle pazienti, dall'altro le espongono ad un maggiore RCVV globale.

Inoltre i più recenti studi clinici e la sempre maggiore conoscenza del metabolismo del colesterolo nelle cellule neoplastiche, stanno dimostrando sempre più il ruolo dei livelli plasmatici di Colesterolo-LDL nella storia naturale di molte malattie neoplastiche, quali il carcinoma della mammella, del pancreas, il glioblastoma. In particolare si sta osservando che elevati livelli plasmatici di Colesterolo-LDL sarebbero associati ad una minore risposta immunitaria dell'organismo ospite nei confronti delle cellule neoplastiche, ad una maggiore aggressività della neoplasia, ad una maggior tendenza alla meta statizzazione, ad una interferenza con i processi di morte cellulare programmata e ad una minor risposta delle cellule neoplastiche alle terapie.

E' ancora molto prematuro poter pensare ad una terapia antineoplastica di associazione con farmaci ipolipemizzanti, quali gli inibitori dell'HMGCoA reduttasi, i bloccanti del PCSK9 o i farmaci di nuova generazione come l'acido bempedoico. Ma di sicuro le relazioni pericolose tra livelli plasmatici di Colesterolo-LDL e storia clinica di neoplasia vanno sicuramente attenzionati anche dal MMG, rendendosi necessario pertanto il superamento di quella "inerzia terapeutica" che spesso contraddistingue la classe medica, specie in presenza di livelli borderline di colesterolo plasmatico e che finora sono stati ritenuti "accettabili"

Necessario pertanto un deciso cambio di paradigma, una maggior tendenza alla medicina di iniziativa, una maggiore fenotipizzazione del paziente e soprattutto un costante aggiornamento delle linee guida alla luce delle nuove acquisizioni scientifiche.

Sintesi *Il testo evidenzia l'importanza della valutazione del colesterolo LDL come fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, in particolare nel paziente neoplastico. Viene sottolineato come l'esposizione alle radiazioni ionizzanti della radioterapia e la chemioterapia antineoplastica possano contribuire al danno endoteliale e alla formazione della placca, aumentando il rischio di malattie cardiache ischemiche. Inoltre, le terapie antiestrogeniche utilizzate nel trattamento delle neoplasie della mammella possono aumentare il rischio cardiovascolare. Studi recenti indicano che elevati livelli di colesterolo LDL possono influenzare la risposta immunitaria alle cellule neoplastiche e la loro aggressività. Si sottolinea la necessità di un approccio terapeutico più attento e di un costante aggiornamento delle linee guida alla luce delle nuove scoperte scientifiche.*

Tweet Valutare il colesterolo LDL come fattore di rischio cardiovascolare nei pazienti neoplastici è essenziale. Le terapie antiestrogeniche e le radiazioni ionizzanti possono aumentare il rischio. Studi recenti indicano una relazione tra alti livelli di colesterolo LDL e aggressività delle neoplasie. Importante un approccio terapeutico attento e aggiornamenti costanti delle linee guida.

#colesterolo #neoplasie #rischiocardiovascolare

Accostamento con l'arte : **San Matteo e l'angelo, 1602, olio su tela, 295 x 195 cm.**

Roma, Chiesa di San Luigi dei Francesi, Cappella Contarelli



«L'opera che potrebbe rappresentare il tema del testo è il **"San Matteo e l'Angelo"** di Caravaggio.

Il dipinto mostra San Matteo intento a scrivere sotto la guida di un angelo, simboleggiando l'illuminazione e la scoperta. Potrebbe essere associato al concetto di costante aggiornamento delle linee guida alla luce delle nuove scoperte scientifiche nel trattamento delle malattie cardiovascolari nei pazienti neoplastici, come suggerito nel testo.

Curiosità La prima versione dell'opera, rifiutata dai committenti, presentava un San Matteo con le sembianze di un anziano del popolo. La seconda versione, quella attualmente conservata a Roma,

mostra invece un San Matteo più giovane e idealizzato. L'angelo, con la sua luce divina, simboleggia l'ispirazione divina che guida il santo nella scrittura del suo Vangelo. [fonte](#)

La prima versione dell'opera, rifiutata, è andata perduta. La seconda versione è conservata a Roma nella cappella Contarelli in San Luigi dei Francesi. L'opera è stata oggetto di numerosi restauri nel corso dei secoli»

Omocisteina alta: quando il nostro cuore è a rischio

Giovanni Quistelli Specialista in Cardiologia e Fisiatria

L'omocisteina è un aminoacido solfato (contiene un atomo di zolfo), derivato dalla metionina, che in condizioni normali è subito trasformato in altri prodotti grazie all'azione delle **vitamine B6 e B12 e dei folati**: coniugata all'acido glutammico e alla glicina forma il glutathione, un importante antiossidante che controlla radicali liberi e metalli pesanti quali piombo, cadmio, mercurio e alluminio. Un'alimentazione scorretta determina un'assunzione insufficiente di queste vitamine e di acido folico e questo rende l'iperomocisteinemia un buon indice predittivo di ipovitaminosi. **In queste condizioni l'omocisteina si accumula nel sangue.** Un eccesso di omocisteina nell'organismo aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari come aterosclerosi, infarto del miocardio, ictus cerebrale e trombosi, Alzheimer e Parkinson.

Fattori che possono influire sulla quantità di omocisteina nel sangue:

- **stile di vita**, quali il fumo, l'alcol, la caffeina, la sedentarietà;
- fattori **fisiologici**, quali l'età e il sesso (durante l'età fertile i livelli di omocisteina sono più bassi nelle donne rispetto agli uomini);
- **insufficienza renale , ipotiroidismo**;
- **farmaci** (contraccettivi orali)
- fattori **ereditari** (omocistinuria).

Circa l'80% dell'omocisteina plasmatica è presente in forma coniugata, legata alle proteine plasmatiche (l'albumina), il restante 20% si trova in forma libera nel plasma

L'azione principale dell'omocisteina è soprattutto il controllo dei radicali liberi e dell'accumulo di metalli pesanti grazie all'azione del glutathione, un potentissimo antiossidante, prodotto dal suo legame con l'acido glutammico e con la glicina.

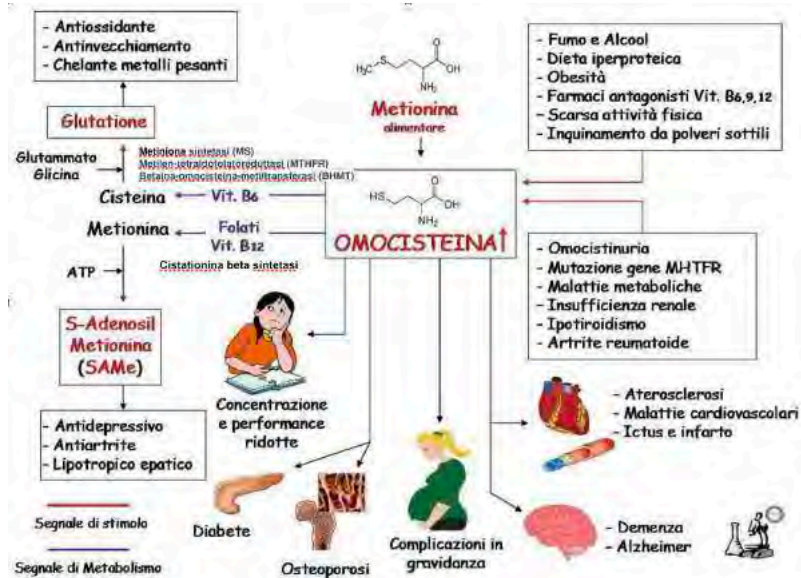
Il problema dell'iperomocisteinemia, quando non è causata da deficit congeniti, è che l'omocisteina alta **non dà sintomi particolari**. Le manifestazioni cliniche sono evidenti solo se il paziente ha sintomi riferibili a patologie cardio e neurovascolari.

In conclusione l'iperomocisteinemia risulta essere causata da un insieme di più fattori: alcuni di questi non sono modificabili come la predisposizione genetica, il sesso e l'età; altri sono

modificabili, sono i fattori legati a determinati stili di vita: una vita attiva, la riduzione del consumo di caffè e di bevande alcoliche, una dieta varia, l'astensione dal fumo nonché una supplementazione vitaminica mirata (vit. B6, B12 e folati), possono ridurre i livelli di omocisteina

presenza di

anche in
altre cause.



DEVO PREOCCUPARMI?

NO MIA CARA DEVI SOLO
ASSUMERE LE VITAMINE



AMA Cuore Bari OdV



10 cibi per ridurre l'Omocisteina Alta

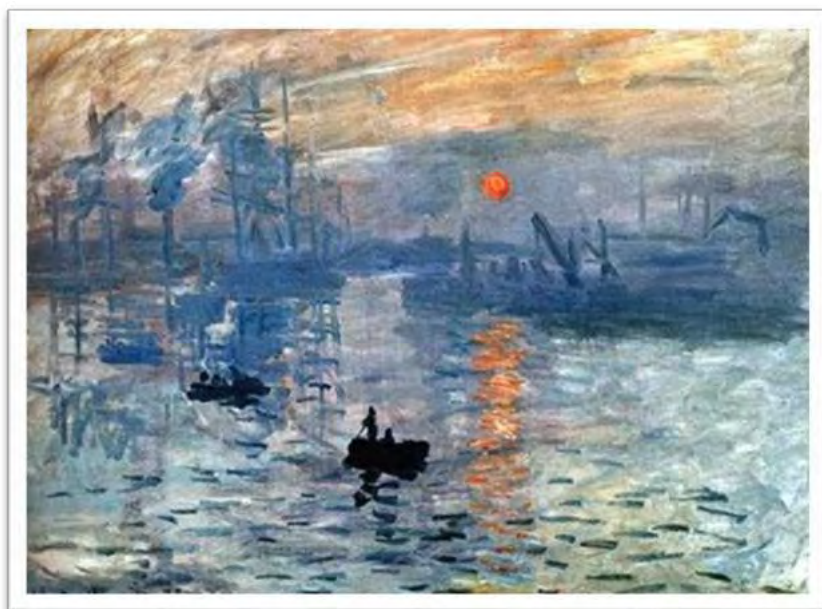


1. Verdure a foglia verde ricche di folati
2. Legumi ricchi di vitamina B6 e potassio
3. Arance e agrumi ricchi di vitamina C
4. Pesce ricco di omega-3 e vitamina B12
5. Latte e latticini magri fonti di vitamine B
6. Cereali integrali forniscono folati e fibre
7. Avocado ricco di acido folico
8. Tè verde ricco di antiossidanti
9. Uova che sono una fonte di vitamina B12
10. Carni magre fonti di vitamine del gruppo B

Accostamento con l'arte

«Un possibile accostamento tra il trattamento dell'iperomocisteina e un'opera artistica potrebbe essere **L'alba di Claude Monet**»

«L'abbassamento dell'iperomocisteina attraverso il trattamento medico è come una delicata opera d'arte che mira a ristabilire l'equilibrio nel corpo. Come un artista che dipinge con cura e precisione, il medico lavora per ridurre i livelli di omocisteina, creando un quadro di salute e benessere. Questo processo di cura è simile all'opera "L'alba" di Claude Monet, dove la luce delicata e la tranquillità riflettono la pace e l'armonia che si raggiungono quando si raggiunge un livello ottimale di omocisteina nel corpo. Come Monet ha trasformato la natura in arte, il trattamento dell'iperomocisteina trasforma la salute in una forma di bellezza e equilibrio»



L'alba di Claude Monet, conosciuto anche come **"Impressione, levar del sole"**, è un dipinto ad olio su tela del 1872. È considerato una delle opere più importanti dell'impressionismo e ha dato il nome al movimento stesso. Il dipinto raffigura il porto di Le Havre all'alba, con il sole che sorge all'orizzonte e illumina

le barche e le nuvole.

🎨 L'alba, esposta al Musée Marmottan Monet a Parigi, è un esempio tipico dello stile impressionista. Monet usa pennellate veloci e frammentate per catturare la luce e il movimento del momento. La tela è dominata da colori chiari e luminosi, con un forte contrasto tra il cielo e l'acqua».

Perché è importante l'apporto del volontariato

Andrea Armenise. Segretario AMA Cuore Bari OdV

Associazione di volontariato Viale Lazio, 5 70132 BARI

[AMA CUORE BARI OdV](#) ne è l'esempio pratico. L'Associazione, grazie all'intuizione dei soci fondatori, **Francesco Pastanella** - Presidente - e **Andrea Armenise** - Segretario - riunisce volontari che hanno saputo trasformare la malattia in risorsa per sé e per gli altri, impegnandosi nella realizzazione degli scopi sociali.

Uno di questi è rendere cardiopatici e familiari meno soli nell'affrontare le problematiche del "ritorno a casa" dopo una degenza ospedaliera, favorendone l'inserimento sociale e lavorativo mediante l'adozione di corretti stili di vita: regolare attività fisica in sicurezza, corretta alimentazione, controlli medici periodici, lotta al tabagismo, rispetto dei piani terapeutici.

Con la partecipazione a gruppi di **Auto-Mutuo-Aiuto**, da cui l'acronimo **AMA**, si realizza il supporto psicologico per migliorare il tono dell'umore e dell'autostima, fondamentali per superare il disagio emotivo nella fase di ripresa.

Inoltre l'Associazione promuove iniziative di informazione e prevenzione delle malattie cardiovascolari nel territorio in collaborazione con l' **ANMCO**, l' **ANCE** e le Cardiologie degli ospedali cittadini partecipando a manifestazioni, convegni, giornate di studio e seminari e organizzando screening cardiologici gratuiti rivolti alla cittadinanza.

Tutte le manifestazioni della **Running Heart – la corsa del cuore** promosse dall' **ANMCO** hanno visto la presenza attiva dell'Associazione come main sponsor. Da segnalare è anche la donazione di defibrillatori a scuole e a quelle società sportive amatoriali che favoriscono l'esercizio fisico in minori e disabili.

Riteniamo importante la partecipazione al Servizio Sanitario Regionale, pilastro della sanità pubblica nazionale, essendo accreditati ai Comitati Consultivi Misti (CCM) della **ASL Bari** e del **POLICLINICO di Bari** per rappresentare necessità ed esigenze dei cardiopatici cronici e collaborare alla programmazione sanitaria nell'interesse esclusivo del cittadino malato.

Fondamentale è la **Medicina Territoriale**, oggi fortemente attenzionata dai progetti finanziati con il PNRR, a cui spetta il difficile compito della riduzione degli ingressi in ospedale e della spesa sanitaria che si realizza con la rivalutazione del medico di medicina generale, vero presidio della salute pubblica.

L'Associazione offre piena collaborazione alla categoria nell'interesse esclusivo della sanità pubblica intesa come Bene Comune.

Accostamento con l'arte

«L'arte di riferimento della relazione del dott. Armenise è un omaggio a **Benedetto Gemma**, socio di AMA Cuore, che con la sua arte grafica contribuisce in modo significativo alla comunicazione e alla diffusione dei valori fondati della Associazione. Fondamentale è stato



il suo contributo grafico per la **classificazione al primo posto** di AMA Cuore al concorso nazionale **“ADERIRE PER VINCERE”** di **Conacuore ODV**.
Aprile 2024

Le vignette di Benedetto trasmettono il messaggio dell'utilità e della importanza dell'ADERENZA per la migliorare la prevenzione cardiovascolare e

oncologica, la qualità di vita e ridurre le complicità delle malattie croniche»



Cuore sano e lotta ai tumori: il ruolo del “Territorio”

- **Luigi Carella Segretario provincia di Bari ANCE. Specialista cardiologo ASL BA Putignano**

Il territorio, nel contesto sanitario va inteso come l'insieme di screening, cure e percorsi diagnostici che la persona deve affrontare, al di fuori dell'Università e dall'Ospedale, con il supporto della medicina generale, della specialistica e della famiglia per un approccio integrato e olistico. La cura domiciliare e il coinvolgimento della comunità richiamano un tessuto sociale attivo in cui diversi attori collaborano per il benessere individuale e affrontano le sfide che patologie, come quelle cardiovascolari e oncologiche, presentano quotidianamente.

Per contrastare queste patologie, esistono due strategie fondamentali: prevenire la loro comparsa adottando uno stile di vita sano (prevenzione primaria), o diagnosticare la malattia il più presto possibile, prima che si manifesti clinicamente (prevenzione secondaria).

Screening e diagnosi precoce

Lo screening effettuato da pediatri, medici di medicina generale e cardiologi dello sport è utile. Questi professionisti utilizzano esami economici che consentono di rilevare precocemente una malattia cardiaca o un tumore in persone asintomatiche.

Quando una persona è a rischio di sviluppare un certo tipo di tumore, il medico di medicina generale dovrebbe consigliare i test raccomandati per la diagnosi precoce della malattia. Tuttavia, è stato dimostrato che si possono ottenere risultati più ampi grazie allo screening di popolazione. In un programma di screening organizzato dall'azienda sanitaria, l'intera fascia di popolazione ritenuta a rischio di sviluppare una certa malattia viene invitata direttamente, offrendo gratuitamente il test e eventuali approfondimenti. La partecipazione al programma è completamente volontaria.

Criteri per lo screening

Per essere programmato e realizzato, lo screening deve riguardare patologie di grande rilevanza epidemiologica, basarsi su prove di efficacia e seguire linee guida di qualità. In particolare, i programmi di screening si sono dimostrati efficaci nel cambiare la storia naturale dei tumori della mammella, della cervice uterina e del colon retto, e nel ridurre la morte improvvisa negli atleti. In alcuni casi, lo screening riesce a prevenire l'insorgenza del

tumore, in altri può salvare la vita. Quando questo non è possibile, la diagnosi precoce consente comunque di effettuare interventi poco invasivi e non distruttivi. L'implementazione di programmi di screening per questi tre tumori è quindi sostenuta sia a livello nazionale che internazionale.

La cronicità: una sfida per il nostro sistema sanitario

La cronicità si sta delineando come l'epidemia del futuro, rappresentando una sfida senza precedenti per il nostro sistema sanitario. È fondamentale affrontare questa sfida in modo strategico, sviluppando percorsi di assistenza territoriali. Dobbiamo incentivare l'assistenza medica e specialistica a livello locale, vicino al domicilio del paziente, garantendo un accesso agevole alle terapie e alle diagnosi.

L'obiettivo è verificare periodicamente e criticamente i percorsi assistenziali effettuati, lasciando spazio all'innovazione per facilitare l'accesso alle terapie e alle diagnosi, tenendo conto degli aspetti medico-legali e previdenziali per una gestione oculata delle risorse.

Formazione e innovazione

È necessaria la formazione dei caregiver e dei familiari, così come l'utilizzo della telemedicina e dell'Intelligenza Artificiale per migliorare l'efficacia degli interventi e l'efficienza dell'assistenza.

Il territorio deve investire nella cooperazione tra medici, professionisti sanitari, specialisti di varie discipline, volontariato e esperti di previdenza medico-legale. L'obiettivo è definire e verificare in itinere soluzioni innovative per migliorare la gestione della cronicità cardiovascolare e garantire una migliore qualità di vita ai pazienti e alle loro famiglie, alla luce delle evidenze cliniche sull'importanza della personalizzazione delle valutazioni diagnostiche e terapeutiche.

Diagnosi precoce e trattamento

Di fondamentale importanza è la diagnosi precoce e il trattamento del diabete, dell'ipertensione, dell'insufficienza renale, dello scompenso e delle dislipidemie. È necessaria la ricerca in popolazioni ben selezionate con la diagnostica elettrocardiografica ed ecografia carotidea, cardiaca e di laboratorio del danno d'organo subclinico nei pazienti diabetici e/o ipertesi.

Più precoce e precisa è la diagnosi e cura di queste forme subdole, migliore sarà la gestione della cronicità cardiovascolare. Questa strategia garantisce una migliore qualità di vita ai pazienti e alle loro famiglie ed un sicuro risparmio al sistema sanitario.

I percorsi di cura devono sempre tener conto dell'aspetto umano e dell'empatia, che sono altrettanto cruciali per il benessere dei pazienti e per il coinvolgimento dei familiari e dei caregiver negli obiettivi di cura.

Sintesi

Il testo affronta l'importanza del "Territorio" inteso come insieme di cure e percorsi diagnostici domiciliari nella lotta contro le malattie cardiovascolari e il cancro. Si sottolinea l'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce tramite screening e coinvolgimento della comunità. Si evidenzia il ruolo cruciale della cura integrata e olistica per garantire il benessere individuale e collettivo.

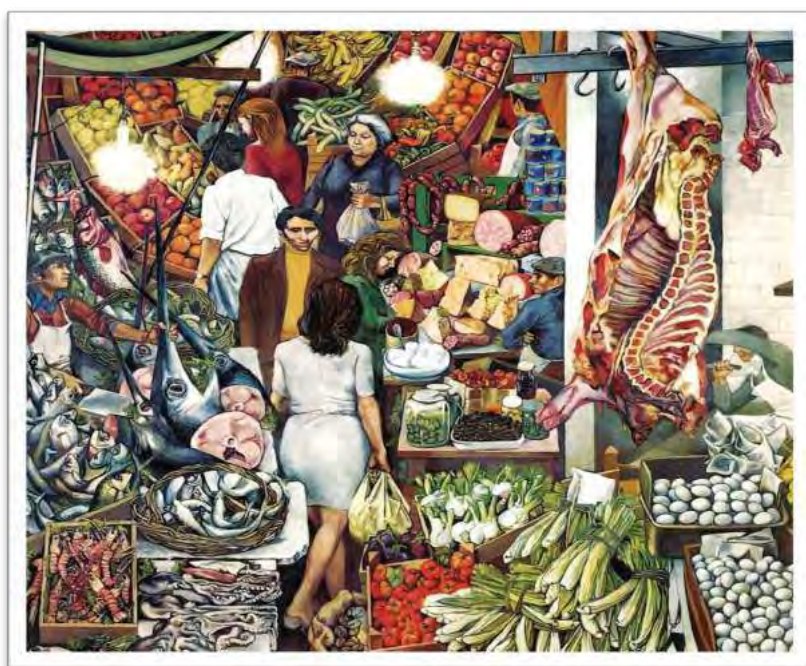
Tweet

Articolo su **#CureDomiciliari** e **#Prevenzione**: Il "Territorio" come insieme di cure e percorsi diagnostici nella lotta contro le malattie cardiovascolari e il cancro. Importanza della prevenzione e diagnosi precoce per il benessere individuale e collettivo. **#SaluteIntegrata**

Accostamento con l'arte "La Vucciria" di Renato Guttuso

«Nel contesto della lotta contro le malattie cardiovascolari e il cancro, l'opera "La Vucciria" di Renato Guttuso emerge

come specchio della vitalità e autenticità del territorio palermitano.



I colori vibranti e le scene affollate dell'opera si fondono armoniosamente con l'intreccio di cure e percorsi diagnostici domiciliari, delineando un tessuto sociale in cui la comunità combatte unita per la salute e il benessere collettivo. Come il mercato pulsante

raffigurato da Guttuso, la cura integrata e olistica richiede la partecipazione attiva di diverse figure e risorse per garantire un approccio globale alla salute. Il parallelo tra arte e sanità sottolinea la centralità dell'interazione umana e della collaborazione nella costruzione di un benessere collettivo, evidenziando la necessità di considerare la salute come un bene comune da preservare con impegno e solidarietà

La Vucciria, prodotta da Guttuso è attualmente esposta presso la Galleria d'Arte Moderna di Palermo, che conserva una significativa collezione di opere d'arte moderna e contemporanea. Questa opera è considerata una delle icone dell'arte contemporanea italiana e ha suscitato ammirazione per la sua vivacità e intensità espressiva».

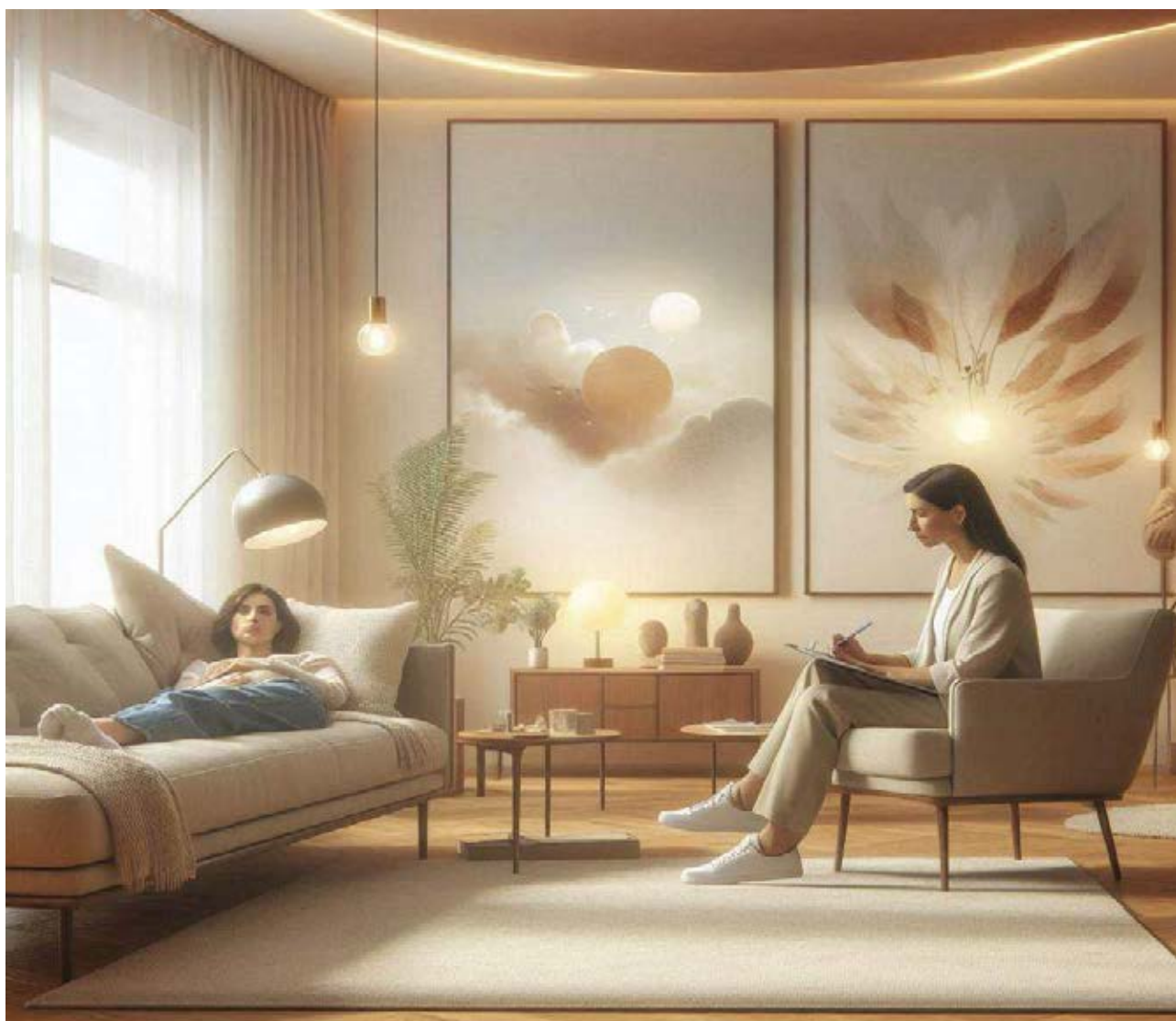
La magia della psicologia

- **Angela Guglielmi, psicoterapeuta**



Buongiorno a tutti! Sono qui oggi per parlare dell'importanza degli aspetti psicologici nella promozione di un cuore sano e nella lotta contro il cancro. Nel corso del mio discorso, affronterò cinque punti fondamentali: l'aderenza al trattamento, gli effetti psicologici delle malattie cardiache e del cancro, la gestione dello stress, la promozione di uno stile di vita sano e il supporto psicologico per i pazienti e i loro familiari.

- ***[Disegno di Alessia Sirago, attrice e disegnatrice – Bari]***



- ***Immagine creata da programma di IA***

1. Importanza dell'aderenza al trattamento:

Iniziamo parlando dell'aderenza al trattamento. È fondamentale comprendere che l'aderenza alle terapie e alle raccomandazioni mediche è cruciale per il successo del trattamento sia nel caso di malattie cardiache che di cancro. Spesso, le persone possono trovare difficoltà nel seguire un percorso di cura, e ciò può influire negativamente sui risultati. Pertanto, è importante identificare e affrontare i motivi che portano all'inadempienza terapeutica e fornire strategie per migliorare l'aderenza, come la creazione di una routine, l'educazione del paziente e il coinvolgimento attivo nella gestione della propria salute.

2. Gli effetti psicologici delle malattie cardiache e del cancro:

Passiamo ora agli effetti psicologici che le malattie cardiache e il cancro possono avere sulle persone. È importante comprendere che queste patologie possono generare stress, ansia, depressione e paura sia nei pazienti che nei loro familiari. Queste emozioni possono influire negativamente sulla qualità della vita e sul processo di guarigione. Pertanto, è essenziale fornire un adeguato supporto psicologico durante il percorso di cura, offrendo strumenti per affrontare queste emozioni, come la consulenza individuale, i gruppi di sostegno e la terapia familiare.

3. La gestione dello stress:

Un altro aspetto cruciale per promuovere un cuore sano e una lotta efficace contro il cancro è la gestione dello stress. Lo stress può avere un impatto significativo sulla salute del cuore e sulla capacità di combattere il cancro. Pertanto, è importante fornire alle persone strumenti pratici per gestire lo stress, come la meditazione, la respirazione profonda, l'esercizio fisico regolare e il supporto sociale. Queste strategie possono aiutare a ridurre i livelli di stress e a migliorare la salute emotiva e fisica.

4. Promuovere uno stile di vita sano:

Un altro punto fondamentale è la promozione di uno stile di vita sano. Una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare e il controllo di fattori di rischio come il fumo e l'alcol sono essenziali per la prevenzione delle malattie cardiache e per la lotta contro il cancro. Come professionisti della salute, dobbiamo educare le persone su queste pratiche salutari e fornire loro le informazioni necessarie per adottarle nella loro vita quotidiana. Inoltre, è importante sottolineare l'importanza di una visione globale della salute, che includa anche il benessere emotivo e psicologico.

5. Supporto psicologico per i pazienti e i loro familiari:

Infine, non possiamo trascurare l'importanza del supporto psicologico per i pazienti e i loro familiari durante il percorso di cura. La malattia cardiaca e il cancro possono avere un impatto significativo sulla vita di tutti coloro che sono coinvolti. E' necessaria una giusta pressione sull'alimentazione. Bisogna saper orientare il paziente verso un approccio psico-nutrizionale, che vada pian piano a modificare schemi e rituali. Pertanto, è essenziale offrire servizi di supporto psicologico, come gruppi di sostegno, consulenze individuali o terapie familiari. Questi strumenti possono aiutare le persone a elaborare le loro emozioni, a condividere le loro esperienze e a trovare un sostegno reciproco, favorendo così un processo di guarigione più completo.

Conclusione:

In conclusione, gli aspetti psicologici giocano un ruolo fondamentale nella promozione di un cuore sano e nella lotta contro il cancro. L'aderenza al trattamento, la gestione dello stress, la promozione di uno stile di vita sano e il supporto psicologico per i pazienti e i loro familiari sono tutti elementi chiave per ottenere risultati positivi. Come professionisti della salute, dobbiamo considerare l'aspetto emotivo delle persone affette da queste patologie e fornire loro un adeguato supporto psicologico. Solo attraverso un approccio olistico possiamo garantire un percorso di cura completo e vincente. Grazie!

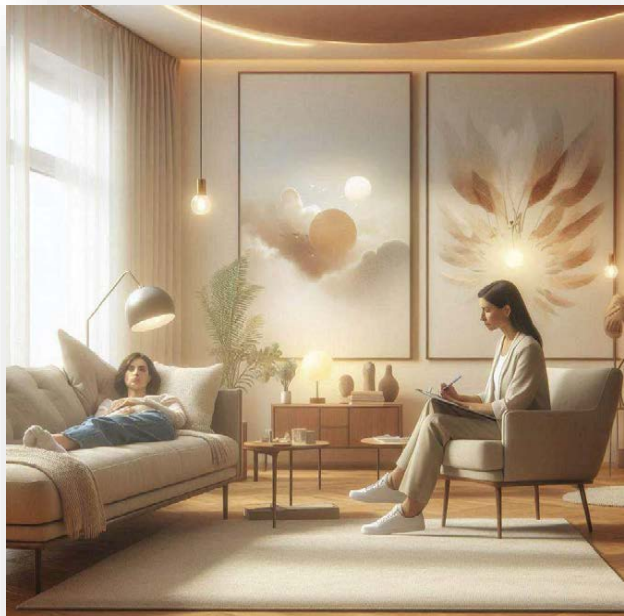
Sintesi

«Angela Guglielmi parla dell'importanza degli aspetti psicologici nella promozione di un cuore sano e nella lotta contro il cancro. Affronta cinque punti fondamentali: l'aderenza al trattamento, gli effetti psicologici delle malattie cardiache e del cancro, la gestione dello stress, la promozione di uno stile di vita sano e il supporto psicologico per i pazienti e i loro familiari. L'aderenza al trattamento è cruciale per il successo della cura, mentre gli effetti psicologici possono generare stress, ansia e paura. La gestione dello stress, uno stile di vita sano e il supporto psicologico sono elementi chiave per ottenere risultati positivi. È importante considerare l'aspetto emotivo dei pazienti per un percorso di cura completo e vincente!»

Tweet Cuore sano e lotta al cancro. Aderenza, effetti psicologici, stress, stile di vita sano e supporto: chiave per successo cura. Emotività fondamentale per guarigione completa!
#SaluteEmotiva #CuoreSano #LottaControllCancro

Accostamento con l'arte

«Immaginare un quadro che evoca una seduta psicologica è una sfida. Non ho trovato



riferimenti diretti nella storia dell'arte che possano rappresentare una stanza accogliente e rassicurante, con due sedie rivolte l'una verso l'altra, simboleggiando il dialogo aperto e la connessione tra terapeuta e paziente. Nella scena potrebbero esserci dettagli che evocano tranquillità e serenità, come una luce soffusa, una tazza di tè fumante o un tappeto morbido. Le tonalità dei colori dovrebbero essere rilassanti, per creare un'atmosfera di calma e conforto. Questo quadro potrebbe catturare l'essenza di una

seduta psicologica, in cui si aprono porte alla comprensione, alla guarigione e alla crescita interiore. Opere come **"Il Terapista" di René Magritte** o **"La seduta" di Henri Matisse** non centrano l'obiettivo desiderato. Pertanto, ho commissionato un dipinto a un programma di Intelligenza Artificiale».

«L'immagine prodotta dall'Intelligenza Artificiale che evoca una seduta psicologica, è un'interpretazione affascinante e suggestiva della relazione terapeutica. IA ha saputo catturare con maestria l'essenza di un ambiente di supporto e comprensione, attraverso l'uso sapiente dei dettagli e dei colori. La scelta delle tonalità rilassanti e dei piccoli elementi simbolici, come la poltrona e il divano, rivolti l'una verso l'altro, trasmettono una sensazione di intimità e connessione emotiva. La rappresentazione della luce soffusa e degli oggetti che evocano tranquillità aggiunge profondità e calore all'opera. In definitiva, questa immagine riesce a comunicare in modo potente e delicato la delicatezza e la profondità dell'esperienza psicologica, invitando lo spettatore a riflettere sulla bellezza e sull'importanza della guarigione interiore. E ritornando al titolo del capitolo di Angela Guglielmi non è magia questa anche se sospetto che per IA potrebbe essere pura arte»

Ringraziamenti

"Desidero esprimere la mia profonda gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro. Un riconoscimento speciale ai miei coautori per la loro preziosa collaborazione e dedizione. Un sentito ringraziamento agli ospiti che hanno partecipato all'evento che ha ispirato questo testo, donando la loro saggezza e ispirazione. Un grazie di cuore a coloro che hanno sostenuto e contribuito all'organizzazione dell'evento di partenza del 9 marzo 20224, rendendo possibile questa meravigliosa avventura. Il vostro supporto e impegno sono stati fondamentali e sono profondamente riconoscente per tutto il vostro aiuto. Grazie di cuore.

*Un ringraziamento speciale va a **Claudia Menolascina**, la madrina dell'evento, per il suo sostegno, la sua presenza e la sua ispirazione. Grazie per aver portato la tua luce e il tuo calore in questo percorso e per aver reso questo evento ancora più speciale. La tua presenza è stata un vero dono e siamo grati per tutto ciò che hai fatto per rendere questo momento indimenticabile. Grazie di cuore, Claudia"*



Galleria fotografica



Pubblicazione in corso grazie al contributo di

