



...cose di Cuore

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

Notiziario d'informazione scientifica, culturale e sportiva per gli Associati veneziani



NON SI PUÒ SCHERZARE CON IL CUORE (DEL GENTIL SESSO)

Poniamo alla dr.ssa Anna Palma Martino, Cardiologa, alcune domande sulla prevenzione e la cura cardiovascolare nelle donne.

D: Fino a una decina di anni fa si riteneva che alcune malattie come l'infarto miocardico, l'ictus, l'ipertensione arteriosa colpissero quasi esclusivamente il sesso maschile, ma ultimamente le statistiche di mortalità emorbilità sembrano dimostrare addirittura il contrario?

R: La cardiopatia ischemica è la principale causa di morbidità e di mortalità nelle donne. Si manifesta generalmente in età avanzata per effetto della "caduta" dello scudo protettivo estrogenico che accompagna la menopausa, ma purtroppo anche le giovani donne sono a rischio in particolare se fumatrici e utilizzatrici di contraccettivi orali. La cardiopatia ischemica è spesso sottovalutata dalla donna e dagli stessi medici perché è stata per lungo tempo considerata di retaggio maschile, è perché la malattia si manifesta nella donna in modo atipico rendendo più difficile la diagnosi e quindi l'intervento terapeutico.

D: In sostanza la malattia cardiovascolare nella donna si sposta una decina d'anni più avanti rispetto all'uomo?

R: Non è solo un ritardo nella comparsa, in menopausa la donna è più fragile rispetto all'uomo quindi la malattia pur se ritardata tende a colpire più duramente.

Studi recenti hanno dimostrato come i principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari in generale (fumo, diabete, stress e sovrappeso) abbiano un impatto maggiore nella donna rispetto all'uomo. Una gran parte delle donne arriva alla menopausa in sovrappeso, ipertesa, fumatrice e impegnata sul fronte famiglia figli e/o anziani genitori, senza tempo e attenzione sufficienti a mettere in atto la prevenzione, spesso non pratica attività fisica.

Non raramente è limitata anche da patologie ortopediche o reumatiche magari minori ma che condizionano sedentarietà e/o stato infiammatorio predisponendo alla crescita e alla rottura della placche arteriose. Le malattie autoimmuni, che colpiscono per il 75% donne, condizionano oltre allo stato infiammatorio cronico anche un esteso uso di antidolorifici e antinfiammatori che contribuiscono alla rottura delle placche e stimolano ipertensione, iperglicemia, ritenzione di liquidi che certo "non aiuta". In particolare il fumo di sigaretta sembra essere più cattivo con le coronarie femminili che sono più piccole

D: Insomma le donne rischiano di più?

R: Gli ictus sono più gravi nelle donne: il 61% delle morti per ictus è da attribuire al genere femminile. Nelle donne questa patologia uccide il doppio del tumore mammario e si calcola che 1 donna su 5 avrà un ictus nell'arco della sua vita (per gli uomini 1 su 6). Molti fattori di rischio sono esclusivi o comunque più comuni nelle donne come la gravidanza, l'uso di contraccettivi, la terapia estrogenica sostitutiva prolungata, l'emigrania con aura, la fibrillazione atriale, le malattie autoimmuni, le malattie reumatiche, attenzione all'accoppiata fumo-pillola: agli effetti nocivi del fumo sui vasi sanguigni e sulla pressione arteriosa (peraltro ben maggiori nel sesso femminile poiché il metabolismo della nicotina è più veloce) si aggiungono quelli degli ormoni (estrogeni) che, come noto, favoriscono la formazione di trombi.

D: le cure sono uguali per gli uomini e le donne?

R: Sostanzialmente sì. Il problema resta ancora la diagnosi anche per la difficoltà di ottenere risultati univoci dai test intermedi (ecg da sforzo, ecostress) e i sintomi "confondenti". Una volta raggiunta la diagnosi l'offerta cardiochi-

Anno XIV - Numero 41

Giugno 2015

Pubblicazione

curata e distribuita da

"Amici del cuore, Venezia"

SOMMARIO

Pag. 1

Non si può scherzare,
con il cuore
(del gentil sesso)

Pag. 2

I miei primi sei mesi
La lotta alla fame nel mondo
passa anche dalle nostre
scelte quotidiane

Pag. 3

"Super-cibo anticolsterolo"
Alcuni suggerimenti utili

Pag. 4

Ricetta:
Insalata di polpo,
catalogna e ceci

rurgica, interventistica, medica farmacologica è uguale per uomo e donna, ma ancora alcune differenze si incontrano nel risultato. Dopo gli interventi cardiocirurgici e dopo l'infarto miocardico, il ricorso alla riabilitazione cardiologica è minore nelle donne che negli uomini, le donne rischiano di più in depressione post acuta e in mancato recupero delle energie fisiche e psichiche.

D: Che fare?

R: Sembra scontato e semplicistico ma non lo è: **insistere nella prevenzione e prestare attenzione in particolare alle donne in premenopausa**. La maggior parte dei ginecologi concordano in questo senso. **Smettere di fumare** in tempo. Le donne dovrebbero astenersi dal **fumo**: fumare e contemporaneamente assumere la **pillola anticoncezionale** incrementa il rischio di ictus; tale rischio aumenta in associazione alla presenza di attacchi di **emicrania con aura**. Avviare una **attività fisica** da praticare con regolarità. Porre attenzione all'aumento del **peso** specie nel periodo iniziale del climaterio evitando però diete sbilanciate e consumare frutta e verdura in maggiore quantità riducendo grassi e zuccheri semplici. Misurare **pressione arteriosa** periodicamente ed intervenire anche con farmaci se tende a superare i valori di sicurezza (130/85). Specialmente le donne che hanno avuto ipertensione arteriosa o anche solo eclampsia in gravidanza devono controllare la pressione perchè corrono un rischio doppio di ictus, anche se i valori pressori dopo il parto tornano alla normalità. **Controllare il colesterolo e la glicemia** e adottare subito misure adeguate per contrastarne l'aumento, specie se si è fumatrici e in sovrappeso. Le donne over 75 anni anche se "sane" dovrebbero eseguire **annualmente un elettrocardiogramma** e/o utilizzare misuratori di pressione che rilevino la **fibrillazione atriale** poiché la fibrillazione atriale è un'aritmia cardiaca piuttosto frequente nella popolazione, silente in particolare nelle donne in età avanzata, che aumenta di ben 5 volte il rischio di ictus. Le donne colpite da fibrillazione atriale devono proteggersi dall'ictus cerebrale (embolia cerebrale) con farmaci appropriati.

A.P. Martino

I MIEI PRIMI SEI MESI

Care associate e cari associati sono passati sei mesi dalla mia elezione a presidente dell'associazione e desideravo fare il punto della situazione comunicandoVi che, grazie alla collaborazione attiva di tutti i componenti del Consiglio Direttivo, siamo riusciti a mantenere in essere tutte le attività svolte precedentemente alla mia elezione ed a integrarle con nuove iniziative dedicate alla raccolta fondi ed all'espansione della conoscenza della nostra associazione anche a persone non iscritte. La situazione economica, attualmente non fiorente, ci consente di proseguire l'attività con una certa tranquillità comunque con molta cautela nella valutazione di nuovi progetti. Anche se la mia presenza nel reparto di Cardiologia non è molto visibile in quanto sono molto impegnato per attività esterne dell'associazione stessa e per altri impegni personali, ma questo l'avevo anticipato al momento della mia elezione, dopo un periodo di assestamento le attività nel nostro ufficio continuano regolarmente per la disponibilità di un nostro associato che ci consente di essere presenti negli orari di apertura del martedì. Purtroppo la decisione dell'assemblea di sole due uscite annuali del notiziario ci fa sentire meno presenti nei Vostri confronti, comunque Vi terremo informati delle varie iniziative a mezzo lettera ed a tale scopo preghiamo, chi ne avesse la possibilità, di comunicarci un indirizzo mail, al fine di risparmiare sia sulla stampa del notiziario sia sulle spese di spedizione, all'indirizzo della associazione info@amicidelcuorevenezia.org. Un saluto a tutti e lunga vita all'Associazione Amici del Cuore di Venezia.

Il Presidente Pietro Volpe

LA LOTTA ALLA FAME NEL MONDO PASSA ANCHE DALLE NOSTRE SCELTE QUOTIDIANE

L'Expo 2015 di Milano è importante non solo per i manufatti realizzati, ma soprattutto per il contributo al dibattito e all'educazione sull'alimentazione, sulle risorse a livello planetario. È un'occasione per riflettere non solo sul cibo come merce o di strumento di arricchimento per pochi, ma sul dramma delle disuguaglianze sociali che producono effetti disastrosi sul pianeta con milioni di persone che soffrono la fame o devono affrontare carenze alimentari devastanti. Particolare attenzione andrebbe data ai milioni di tonnellate di cibo che ogni giorno viene sprecato nel mondo da tutti noi. Auspichiamo una maggiore sensibilizzazione dell'opinione pubblica e dei governi perché il cibo per tutti diventi effettivamente una realtà. Allo stesso tempo, sono opportune riforme agrarie più eque, che impediscano la concentrazione delle risorse alimentari in poche mani e lo sfruttamento intensivo del pianeta, al contrario, promuovano la salvaguardia della terra e la salute delle persone. Tutti siamo chiamati a fare qualche cosa per dare un'anima al cibo, perché la lotta alla fame passa anche dalle nostre scelte quotidiane. Meditate gente...

Renato Lazzari



“SUPER-CIBO ANTI-COLESTEROLO”

Un alimento per meritarsi il titolo di “Super-Cibo Anti-Colesterolo” dovrebbe essere: **“NATURALMENTE RICCO”** di

- **FIBRA** (in verdura e legumi, frutta, cereali integrali) Riduce l’assorbimento sia del colesterolo alimentare sia il RI-assorbimento degli acidi biliari (ricchi di colesterolo endogeno) riversati dalla cistifellea nel lume intestinale durante la digestione dei grassi.

- **OMEGA 3-6-9** (in frutta oleosa, semi, olive, avocado) Migliorano il metabolismo (l’utilizzo) di tutti i lipidi trasportati nel sangue, dal colesterolo ai trigliceridi; riducono selettivamente il colesterolo LDL (cattivo!) e mantengono intatto il colesterolo HDL (buono!).

- **STEROLI & STANOLI** (in verdura e legumi, frutta fresca e oleosa, semi, cereali) Legano il colesterolo nel lume intestinale e ne ostacolano l’assorbimento; riducono il colesterolo LDL (cattivo!) e mantengono integra la frazione di colesterolo HDL (buono!).

- **ANTIOSSIDANTI** (in verdura e legumi, frutta fresca e oleosa) Neutralizzano l’azione negativa dei radicali liberi, proteggendo l’organismo. Quelli alimentari sono: vitamine A, C, E, oligoelementi, Selenio, Rame, Manganese Zinco e alcuni composti polifenolici.

“NATURALMENTE SENZA”

- **COLESTEROLO** (in carni, uova, salumi, pesci, latte, yogurt, formaggi, burro, lardo, strutto).

- **ALCOOL** (nel vino, birra, bevande alcoliche a qualsiasi gradazione).

Non esiste in natura un Super-Cibo che da solo possa svolgere un’unica e miracolosa azione Anti-Colesterolo. L’utilizzo esclusivo di alimenti del regno vegetale - verdure e legumi, frutta fresca e oleosa, semi, cereali - nelle diverse tipologie a variazione stagionale, apporta all’organismo un mix particolare ed unico nel suo genere di Fibra, Omega 3-6-9, Steroli & Stanoli ed Antiossidanti. La somma di queste componenti svolge una sicura e sinergica azione Anti-Colesterolo. E se a qualcuno venisse l’idea di creare **ARTIFICIALMENTE** un Super-Cibo Anti-Colesterolo!?!? Intanto si è iniziato con **ARRICCHIRE** o **FORTIFICARE** alcuni alimenti con Fibra, Omega 3-6-9, Steroli, Antiossidanti. Ne sono un esempio gli yogurt + steroli, alcuni cereali + antiossidanti, alcuni lattici + omega 3, i biscotti + fibra. Alimenti questi con specifici piccoli effetti Anti-Colesterolo. Ricordiamoci anche che gli “integratori dietetici” invece mescolano singoli principi attivi Anti-Colesterolo estrapolati da alcuni alimenti per ottenere il massimo effetto: da soli non bastano però a correggere il valore del colesterolo se lo stile di vita rimane malsano. Siamo ben lontani dal Super-Cibo! Meditate gente!

Soggia Caterina - Servizio Dietetico O.C. Venezia

ALCUNE INDICAZIONI UTILI

Grassi: I grassi sono i costituenti più energetici della dieta: forniscono 9 calorie per grammo contro le 4 calorie per grammo delle proteine e altrettante dei carboidrati. Sono sia di origine animale (contenuti soprattutto nelle carni e nei formaggi) sia di origine vegetale (contenuti soprattutto in semi, frutta secca e olive). La maggior parte dei grassi insaturi è di origine vegetale, anche se fa eccezione il pesce, specialmente azzurro. Alcuni acidi grassi (componenti dei grassi) polinsaturi sono nutrienti essenziali: ciò significa che se non li introduciamo con la dieta, andiamo incontro a carenze nutrizionali perché il corpo non è in grado di produrli. I grassi saturi, invece, sono quasi esclusivamente di origine animale, con alcune eccezioni come l’olio di palma, mentre il colesterolo è presente solo nei cibi animali. Nel mondo occidentale i grassi costituiscono il 30-40 per cento dell’apporto calorico giornaliero e nella maggior parte dei casi sono di origine animale, quindi poco salubri. Le ricerche epidemiologiche sono chiare: diete troppo ricche di grassi aumentano il rischio di sviluppare il cancro al polmone, al colon-retto, alla mammella, all’endometrio e alla prostata. Il rischio è ancora maggiore se i grassi consumati sono saturi, cioè quelli più presenti nei cibi di origine animale. Un eccessivo consumo di alimenti ricchi in colesterolo sembra invece associato a un aumentato rischio per cancro al polmone e al pancreas. Infine troppi grassi influiscono anche sul peso corporeo, e l’obesità è a sua volta un fattore di rischio diretto per lo sviluppo di cancro.

Vitamine: Molti studi si sono concentrati sulle proprietà anticancro delle vitamine, in particolare dei precursori della vitamina A (carotenoidi), della vitamina C, dell’acido folico, della vitamina B12, del retinolo (una forma di vitamina A) e della vitamina E. L’apporto di vitamina C e folati con la dieta è proporzionale al consumo di vegetali, mentre il retinolo è quasi esclusivamente, di origine animale. La vitamina E si ottiene, quasi sempre, dagli oli vegetali. Basta questo veloce quadro per capire quanto è complesso dimostrare l’effetto anticancro delle vitamine in maniera indipendente dal cibo nel quale sono contenute. Inoltre gli studi sugli effetti anticancro dei supplementi o integratori di vitamine (o anche di sali minerali) hanno dato risultati negativi. Sembra proprio che ciò che funziona se contenuto all’interno di un cibo, non funziona quando è racchiuso in una pillola. In ogni caso gli alimenti che

hanno elevato contenuto di carotenoidi e vitamina C proteggono da molti tipi di tumore, in particolare quelli al polmone e allo stomaco. Le diete ricche di carotenoidi proteggono dai tumori anche esofago, stomaco, colon-retto, seno e cervice uterina, mentre consumare cibi ricchi in vitamina E, come l'olio extravergine di oliva, sembra essere protettivo contro il tumore della prostata e della mammella.

Frutta e verdura: I vegetali (escludendo da questo gruppo le radici, i tuberi come le patate, i cereali integrali e i legumi) e la frutta apportano, nella maggior parte dei Paesi, meno del 5 per cento di calorie sul totale giornaliero. Gli studi epidemiologici in popolazioni che ne consumano di più (come gli italiani) e in quelle che ne consumano di meno (come gli abitanti dei Paesi nordici) hanno evidenziato che vi è una relazione forte tra consumo di verdura e riduzione del cancro della bocca, della faringe, dell'esofago, del colon-retto, del polmone e dello stomaco; inoltre vi sono prove, sebbene non ancora sufficienti, dell'effetto protettivo anche su laringe, pancreas, seno, vescica, endometrio, tiroide, prostata, fegato, rene e forse ovaio. In sostanza si può dire che i vegetali in generale proteggono da moltissimi tipi di tumore. L'effetto del consumo di frutta è invece meno marcato, probabilmente per via degli zuccheri in essa contenuti che agiscono in modo negativo sui fenomeni infiammatori e innalzando i livelli di insulina nel sangue. Non tutti i vegetali sono uguali: quelli a foglia verde (come biette e spinaci), le crucifere (come i broccoli), l'aglio e la cipolla, il pomodoro e gli agrumi, che sono stati studiati individualmente sono particolarmente preziosi e protettivi per la salute.

Le arance della salute: Sono ormai noti gli effetti benefici che le arance possono apportare alla nostra salute. Ricche di antiossidanti, utili per contrastare l'azione dei radicali liberi, sono in primo luogo una preziosa fonte di vitamina C. Quest'ultima ha un ruolo fondamentale nel rafforzare le nostre difese immunitarie, ma non solo. Protegge il sistema cardiovascolare e possiede importanti proprietà antinfiammatorie. L'arancia fresca è ricca anche di vitamine A, B e PP e di flavonone, l'elemento maggiormente protettivo, soprattutto nei confronti del tumore allo stomaco. Le Arance della Salute sono di qualità rossa, perciò contengono circa il 40 per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi e sono ricche di antociani, pigmenti naturali dagli straordinari poteri antiossidanti. Sono quindi le più adatte nella prevenzione oncologica. I fornitori delle arance garantiscono e certificano la reale provenienza delle merci prodotte da aziende selezionate accuratamente; garantiscono tramite una corretta etichettatura la tracciabilità, essenza della sicurezza alimentare; garantiscono la varietà e la zona di provenienza. Le Arance della Salute sono tutte di origine italiana, coltivate in Sicilia, Calabria e Sardegna.

RICETTA: INSALATA DI POLPO, CATALOGNA E CECI

Ammollate i ceci in acqua per 12 ore, scolateli e lessateli, partendo da acqua fredda, con una foglia di alloro, per 1 ora e 15' dal bollore. Salateli e lasciateli raffreddare nella loro acqua. Cuocete il polpo partendo da acqua fredda con una scorza di arancia, finocchietto fresco e un gambo di sedano pulito per circa 45' dal bollore; fatelo raffreddare nella sua acqua. Mondate due gambi di sedano e tagliateli a listerelle; immergeteli in acqua fredda per 10-15'. Lessate la catalogna per 3' in acqua bollente, con un filo di olio e tre scorze di arancia; scolatela. Tagliate il polpo a pezzettini e mescolatelo con la catalogna, i ceci scolati, il sedano e foglioline di timo. Emulsionate otto cucchiaini di olio con il succo di un'arancia sale e un pizzico di scorza di arancia grattugiata e condite l'insalata con questa emulsione.

Durante i mesi di **Luglio** e **Agosto** la Segreteria, come gli anni scorsi, rimarrà chiusa. Sarà attivo il cellulare dell'Associazione **338 10.41.873**. Potrete lasciare un messaggio e sarete contattati nel più breve tempo possibile. Il prossimo notiziario uscirà a settembre. Il Consiglio Direttivo coglie l'occasione per raccomandare a tutti gli associati di trascorrere **buone vacanze!**

"Amici del cuore, Venezia"

Associazione di volontariato onlus

c/o Reparto di Cardiologia - Ospedale Civile di Venezia

Castello, 6777 - 30122 Venezia

Cell. 338 10.41.873 - Fax 041 52.94.943

E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org

In redazione: Renato Lazzari

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 890

Orario di segreteria:

Martedì e giovedì dalle ore 15:00 alle ore 18:00;

**Martedì e il giovedì siamo presenti
anche in palestra al Lido di Venezia;**

SITI INTERNET

Sito dell'Associazione:

www.amicidelcuorevenezia.org

Visitate il blog ed esprimete

il vostro parere fornendoci suggerimenti!

Sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati:

www.trivenetocuore.it

Sito del Coordinamento Nazionale al quale

aderisce anche la nostra Associazione:

www.conacuore.it