...cose di Cuore

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

Notiziario di informazione scientifica, culturale e sportiva per gli associati veneziani

L'INTERVISTA DEGLI AMICI DEL CUORE

L'intervista degli Amici del Cuore - In questo numero la dottoressa Anna Palma Martino, della cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia risponde alla domande su:

ACIDI GRASSI OMEGA 3

D Si parla molto di "omega 3" da qualche anno. Prodotti con queste sostanze sono venduti in farmacia e al supermercato "per il benessere del cuore". Cosa sono?

R Sono sostanze naturali, alimentari, appartenenti al gruppo dei grassi insaturi. Per la precisione sono acidi grassi "a lunga catena" caratterizzata dalla presenza sul terzultimo atomo di un gruppo metilico e definiti per questo "omega 3".Il capostipite è l'acido alfa-linolenico a 18 atomi di carbonio (ALA) ed i suoi derivati il docoesanoico a 22 atomi (DHA) e l'eicosanoico a 20 atomi (EPA).

D Dove si trovano?

R L'acido alfa-linolenico è presente negli oli vegetali in genere, nei semi, nella frutta oleosa, nei fagioli di soia. L'EPA ed il DHA si trovano nei pesci grassi. Il nostro corpo non è in grado di produrli. Dobbiamo introdurli con l'alimentazione. Contribuiscono alla formazione delle membrane cellulari, allo sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico ed alla produzione di eicosanoidi che hanno azione anti-infiammatoria ed anti-trombotica.

D Che effetti hanno?

R E' ormai assodato che le popolazioni che si nutrono prevalentemente di pesce di mare come gli Esquimesi Inuit, hanno un minor rischio di andare incontro a malattie cardiovascolari. Ai primi studi sugli Esquimesi hanno fatto seguito ricerche che hanno chiarito come il merito di questo effetto protettivo fosse proprio degli acidi grassi omega 3. Coloro che consumano pesce - bollito o al forno - più volte alla settimana hanno una maggiore quantità di omega 3 nei tessuti ed un minor rischio di infarto miocardico, di ictus, di mortalità per qualunque causa (rischio ridotto del 23%) e di mortalità per cause cardiovascolari (riduzione del 32%).

D In che modo agiscono?

R Questo benefico effetto si ritiene sia dovuto alla capacità di ridurre l'iperattività del sistema nervoso simpatico, di stimolare la vasodilatazione arteriosa, modulare la tendenza alla trombosi. In pratica gli omega 3 riducono la tachicardia e bloccano le aritmie, perlomeno in laboratorio, e controbilanciano lo stimolo trombotico ed infiammatorio di altre sostanze. Significa mantenere più stabili le placche arteriose e quindi impedire infarti ed ictus. Un ulteriore importante effetto degli omega 3 è la loro capacità di ridurre i trigliceridi in eccesso con meccanismi complessi non del tutto chiariti.

D Esistono farmaci a base di omega 3?

R Certo. Una volta chiarito che la dieta ricca di pesce è vantaggiosa per i soggetti sani, si sono avviati studi nei pazienti colpiti da infarto miocardico ed in quelli affetti da ipertrigliceridemia. Lo studio italiano chiamato "GISSI Prevenzione", il più importante, ha esaminato l'effetto di una somministrazione di 1 grammo di omega 3 al giorno (50% EPA e 50% DHA) in soggetti colpiti da infarto miocardico meno di 3 mesi prima. Nell'arco di 42 mesi si è osservata una riduzione del 15% della mortalità totale e del 20% della mortalità cardiovascolare e degli eventi cardiovascolari. Fu dimostrata anche l'inefficacia preventiva della vitamina E, antiossidante considerato molto utile in precedenza. A seguito di questo studio fu autorizzata in Italia la terapia con omega 3 post infarto. Allo stato attuale gli omega 3 vengono impiegati per trattare le ipertrigliceridemie e per proteggere i soggetti colpiti da infarto miocardico.

D Ci sono controindicazioni alla terapia con omega 3?

R In realtà la terapia con omega 3 è una integrazione dietetica più che una vera e propria terapia farmacologica, perciò gli effetti collaterali sono minimi. Alcuni soggetti hanno avuto disturbi digestivi a seguito dell'assunzione di 1 o 2 grammi di omega 3 al giorno.

D E se si è intolleranti al pesce?

R Non è detto che l'intolleranza riguardi anche la forma farmacologica, che contiene acidi grassi altamente purificati. Tuttavia è possibile che qualcuno sia intollerante agli omega 3.

D Chi non mangia pesce deve necessariamente assumere integratori?

R Coloro che per patologia rientrano tra i pazienti destinati ad un beneficio extra da parte degli omega 3, devono assumerli nella forma farmacologica in quanto a dose e composizione. Ai soggetti sani va consigliato un regime alimentare sano e bilanciato ricorrendo alle fonti alimentari naturali di omega tre: semi e frutta oleosa, oli vegetali meglio se crudi, dato che il calore può rovinarli e pesce.

La Redazione

Anno V - Numero 18
Settembre 2009

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

SOMMARIO

pag. 1
L'Intervista degli Amici del Cuore - dot.ssa Anna Palma Martino

pag. 2
Giornata Mondiale per il Cuore
Una nuova Associazione
Ringraziamenti

pag. 3
Guida alla ricerca del "Grasso Buono"
Balli Latinoamericani
Conferenza a San Teodoro

pag. 4
L'angolo di Storia Veneta
La ricetta dello Chef
Ufficializzata l'ultima donazione dell'ass. Amici del Cuore

AVVISO!

SI RACCOMANDA A TUTTI I SOCI CARDIOPATICI IL VACCINO ANTI INFLUENZALE

GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

Quest'anno la Giornata Mondiale per il Cuore viene celebrata domenica 27 settembre ed il tema è scelto dalla **WHF e Wellness in the Workplace** – il Benessere sul luogo di lavoro.
In perfetta sintonia, la fondazione Italiana per il cuore ha intitolato questa giornata

"Prenditi cura del tuo cuore. Sempre…in ogni luogo e in ogni momento".

L'obiettivo è porre l'attenzione sull'importanza del prendersi cura della salute in ogni ambiente e dunque anche sul luogo di lavoro, perchè bisogna approfittare di ogni momento per fare qualcosa di utile per il cuore, ancora meglio se quotidianamente, proprio come
un "lavoro" .Inoltre i luoghi di lavoro hanno dimostrato di essere il posto ideale per promuovere un corretto stile di vita magari con corsi di educazione alla salute da frequentare con i colleghi per dare e ricevere esempi positivi. Per combattere le malattie cardiovascolari i farmaci non bastano, bisogna diventare i custodi e i promotori della propria salute e di quella altrui Associare a determinati momenti della attività lavorativa alcune"buone" abitudini e' il modo migliore per conservarle a lungo, magari per sempre. Le aziende provvedono in molti casi a controlli periodici di salute per dipendenti e affiliati, controlli che altrimenti non sarebbero eseguiti per mancanza di tempo e di… voglia. Liberare dal fumo la propria casa e l'ambiente di lavoro e' ugualmente necessario.e anche il percorso casa-lavoro puo' diventare un occasione per esercitare la propria prevenzione.
La prevenzione poi, e' efficace quanto piu' e' adottata da molti e
l'educazione alla prevenzione non e' difficile. Le aziende, praticamente senza grandi costi, possono essere preziose anche intervenendo con accorgimenti non complessi nelle mense, nei percorsi, nelle pause di lavoro. È importante curare i cibi proposti dalle mense aziendali, l'ambiente di lavoro, il ritmo di lavoro creando il piu'possibile un clima sereno e salutare per abbattere lo stress che l'impegno lavorativo tende a generare.
Non dimentichiamo che su quattro pazienti accolti in Cardioriabilitazione , tre denunciano stress precedente l'attacco di cuore.
Gli amici del cuore di Venezia, insieme alla Cardiologia vogliono dare il proprio contributo organizzando "lezioni " di salute e di massaggio cardiaco nelle Scuole Superiori di Venezia e successivamente in quelle Aziende che vorranno accettare la nostra proposta anche per organizzare corsi per liberarsi dalla schiavitu' del fumo.
In collaborazione con la Cardiologia abbiamo organizzato una conferenza sull'argomento che avrà luogo il 28 settembre presso la Scuola Grande di San Teodoro cui sono invitati tutti i cittadini ma in particolare i rappresentanti sindacali e del mondo del lavoro in genere.

Il comitato scientifico dell'Associazione Amici del Cuore di Venezia

UNA NUOVA ASSOCIAZIONE DI AMICI DEL CUORE

Quando grazie ad Emergency, nel 2006, è sorto l'ospedale di cardiochirurgia Salam a Khartoum, lo scopo era ed è rimasto quello di poter aiutare gli ammalati di cuore del Sudan e delle nazioni limitrofe. Il Dr. Risica, che tanto si è impegnato per la realizzazione dell'ospedale, si è recato in agosto a Bangui (capitale della Repubblica del Centro Africa), dove ha trascorso alcuni giorni, per le visite di controllo alle persone operate a Khartoum. Il nostro primario ci informa che gli operati si sono attivati per costituire l'Associazione Amici del Cuore di Bangui. La notizia ci fa molto piacere. Ora ci stiamo impegnando per poter effettuare il gemellaggio con questi nuovi amici.

Gli Amici del Cuore di Bangui

Ringraziamenti

Desideriamo ringraziare sentitamente il Socio Roberto Prosperini che, recentemente, avvertita la necessità dell'Associazione di sistemare il materiale giacente al Lido in appositi armadi, non ha esitato ad offrirsi spontaneamente per finanziare l'acquisto di due armadi metallici successivamente collocati in un locale gentilmente concessoci dalla direzione del Distretto sanitario nr. 2 del Lido e Isole dell'Estuario. Al sig. Prosperini i ringraziamenti del Direttivo dell'Associazione per aver favorito l'utilizzo della somma risparmiata per altre ulteriori importanti ed utili donazioni.

La Redazione

GUIDA alla RICERCA del "GRASSO BUONO"

di Caterina Soggia Servizio Dietetico Ospedale Civile Venezia

1. Ridurre la quantità giornaliera totale dei grassi alimentari.
I grassi sono una fonte energetica concentrata: 1 grammo = 9 calorie.
Troppi grassi stimolano la produzione endogena di colesterolo.

2. Migliorare la qualità dei grassi alimentari consumati.
Meno grassi di origine animale: ricchi di acidi grassi saturi e di colesterolo.
Meno grassi industriali: acidi grassi trans, idrogenati, oli tropicali che aumentano il colesterolo.

3. Più grassi di origine vegetale: ricchi di omega 3, omega 6, meno grassi saturi, zero colesterolo.
Non sottoporre i grassi all'azione del calore.
Alte temperature per tempi lunghi modificano chimicamente i grassi alimentari rendendoli tossici.

CONSIGLI PRATICI

Leggere le etichette alimentari e scegliere prodotti a basso tenore di grassi.
Escludere i prodotti che contengono oli tropicali - cocco, palma, palmisti - miscele di oli, grassi, margarine più o meno idrogenati.
Ottimizzare il consumo delle pietanza di origine animale - 1 porzione/die.
Incrementare il consumo di pesce meglio "azzurro" - alici, sarde, agoni, aguglie e aringhe - o salmone e tonno freschi, alternandolo a carne bianca magra; limitare uova, formaggi, affettati anche se ben sgrassati.
Rivalutare i legumi - carne dei poveri - in alternativa alle pietanze animali.
Miscelare in parti uguali olio extra-vergine d'oliva ed olio mono seme - mai di semi vari - misurare a cucchiaio o utilizzare un dosatore a spruzzo, da aggiungere esclusivamente a crudo, a fine cottura nel piatto.

CON LE SEGUENTI DOSI GIORNALIERE (totale circa 500 calorie)

Olio extra-vergine d'oliva	N° 1	cucchiaio da minestra	gr. 15
Olio di soia	N ° 1	cucchiaio da minestra	gr. 15
Noci secche	N° 4	gherigli	gr. 30

si copre quasi per intero la quota giornaliera alimentare data dai grassi e precisamente:

gr. 3,5 di Omega 3 - Acido Alfa-Linolenico
gr. 14 di Omega 6 - Acido Linoleico

superando abbondantemente i livelli di assunzione consigliati dai LARN.
Si deve poi considerare l'eventuale ulteriore integrazione molto variabile – sotto forma di EPA DHA ed AA - data dal consumo di pesce.
1 gr di EPA corrispondono a 41 gr di sgombri o 500 gr gr di pesce spada

Caterina Soggia - Servizio Dietetico, Ospedale Civile Venezia

Scuola di Balli Latinoamericani

La nostra associazione, sentito anche il parere dei medici sull' utilità dell'esercizio fisico, tramite il ballo, propone un corso di ballo da tenersi nel prossimo autunno, presso una scuola già da noi utiilizzata un paio di anni fa e che ci propone delle condizioni favorevoli.
Chi fosse interessato, vista anche la modica spesa per la quale stiamo prendendo accordi, è invitato a contattare uno dei nostri soci organizzatori al numero telefonico 3400060633. Vi aspettiamo numerosi per potere dar corso al progetto.

Piero e Piera

CONFERENZA A SAN TEODORO

Scuola Grande di San Teodoro

Lunedì 28 settembre, in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, si svolgerà presso la Scuola Grande dell'Arciconfraternita di San Teodoro, in campo San Salvador, un incontro dibattito su:"Ambiente di lavoro e rischio cardiovascolare". Presiederà la manifestazione il Dr. Gabriele Risica, primario della U.O. di Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia. Inizio alle ore 18.
E' gradita la presenza dei soci e dei loro famigliari ed amici in età lavorativa.
Vi aspetto numerosi.

Il Presidente

La ricetta dello chef

Sarde alla VENERE
Ristorante "da IVO " San Marco 1809 Ramo dei Fuseri

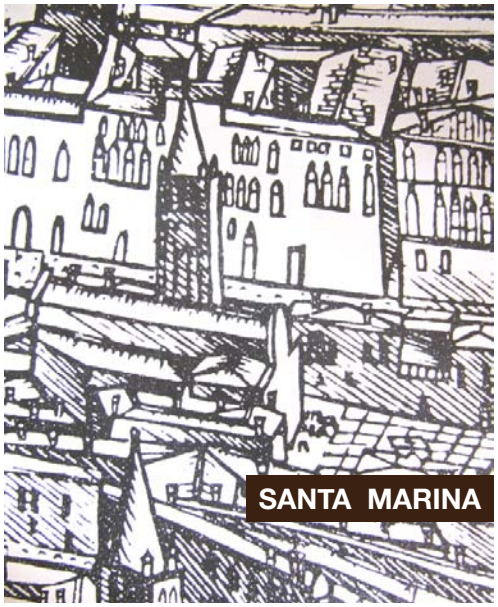
Esecuzione: Ponete tra due spesse fette di melanzane cotte al forno (meglio senza grassi), due sarde aperte e spinate, ricoprite di dadolata di pomodoro fresco maturo o di passata di pomodoro, aggiungete a piacere pangrattato con basilico e aglio e/o origano. Infornate a 180° 5 minuti per lato quindi estraete la teglia e aggiungete un filo di olioextravergine d'oliva.
La chef di "Ivo" serve due di questi timballi accompagnati da germogli freschi ricchi di"omega 3".

Commento della dietista Caterina Soggia:
Piatto raffinato di veloce elaborazione che unisce sapori tipicamente mediterranei . La sarda, la melanzana, il pomodoro le erbe aromatiche sono armoniosamente legati alla fragranza dell'olio extravergine d'oliva. Decorato con semplice pangrattato ma impreziosito con germogli di semi. Piatto a rilevante apporto proteico, circa 1/3 del fabbisogno giornaliero medio. Decisamente basso il contenuto di colesterolo, circa 60 gr (dipende dal peso delle sarde). Buono l'apporto di grassi omega 3 dato dalle sarde, dall'olio extra vergine d'oliva e dall'aggiunta di germogli. Per equilibrare la quota dei carboidrati, e per gustare il il sugo affiancare un pezzetto di buon pane comune, integrale o con semi e cereali. Il viola delle melanzane ed il rosso del pomodoro arricchiscono questo piatto di phytochemicals antiossidanti. Per completare i 5 colori della salute, abbinate un mix di verdure crude ed una porzione di macedonia di frutta con i colori bianco, verde, giallo arancio. Buon appetito!

Angolo di storia veneta

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

Anno 1030
Si fonda la chiesa dedicata ai santi Liberale (o Liberio discepolo di sant'Eliodoro, detto Liberale per la sua generosità) e Alessio, poi dal 1231 intitolata a Santa Marina (sestiere di Castello) per l'arrivo a Venezia delle spoglie della santa, che un mercante veneziano un certo Giovanni Bora, aveva acquistato a Costantinopoli.
La chiesa di Santa Marina sarà annualmente visitata dal doge il 17 luglio, giorno di ricorrenza della santa che s'invoca contro le febbri malariche e quindi assai rispettata in laguna. Durante la dominazione francese sarà soppressa (1810) e trasformata in osteria: il Cicogna ci racconta che le ordinazioni ai tavoli ricordano gli altari distrutti: un bocàl al Santissimo, un bocàl a la Madona.
In seguito la chiesa venne abbattuta (1820) e nella stessa area sorge l'albergo Santa Marina. Le reliquie della santa sono traslate nella chiesa di Santa Maria Formosa.



Dalla pianta di Venezia Jacopo de'Barbari

UFFICIALIZZATA L'ULTIMA DONAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE

Mercoledì 10 giugno, presso la Sede dell'USLL 12 Veneziana, con atto del Notaio Dr. E.Marciano, è stata formalizzata, con l'apposizione delle firme del Direttore Generale dell'USLL Dr, Padoan e del Sig. G.Meneghetti Presidente della nostra associazione, la donazione alla Cardiologia dell'Ospedale Civile di Venezia di un elettrocardiografo a 12 derivazioni che permette il monitoraggio del cuore dei pazienti nell'arco delle 24 ore. Con un comunicato stampa rilasciato dal Dr. Risica, Direttore della U.O. di Cardiologia dell'ospedale veneziano e dall'Associazione Amici del Cuore di Venezia, si è evidenziato che il tutto è potuto avvenire grazie all'erogazione a favore degli Amici del Cuore della somma di □ 30.560 da parte del Casinò di Venezia. I fondi sono derivati da premi non riscossi del "Concorso Gratta e Klicca", bandito dalla sala da gioco veneziana. I più sinceri ringraziamenti sono stati rivolti dai beneficiari al Presidente del Casinò Avv. Mauro Pizzigati.

La Redazione

Amici del cuore, Venezia
Associazione di volontariato - ONLUS
c/o Cardiologia Ospedale Civile di Venezia
Castello 6777 - 30122 Venezia
Cell. 338 1041873 - Fax 041.5294943
E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org
Sito web: www.amicidelcuorevenezia.org
C.c.p. N° 25910480 - Iban: IT49 J076 0102 0000 0002 5910 480
Banca Popolare di Vicenza
C.c.b. N° 268980 - Iban: IT80 Z057 2802 0031 5757 0268 980
ORARI SEGRETERIA: martedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 18
Siamo presenti anche in palestra al Lido Martedì e Venerdì

Siti Internet

Sito dell'Associazione:
www.amicidelcuorevenezia.org
visitate il Blog ed esprimete il
Vostro parere e forniteci suggerimenti!

Sito del Coord. Triveneto al quale siamo federati:
www.trivenetocuore.it

Sito del coordinamento nazionale al quale aderisce anche la nostra Associazione:
www.conacuore.it