

www.comocuore.org

COMOCUORE Onlus
ASSOCIAZIONE GIANMARIO BERETTA PER LA LOTTA CONTRO L'INFARTO

ANNO XXXI
N. 2 - SETTEMBRE 2023

INFORMA

L'editoriale

di **Giovanni Ferrari**



Cari amiche e amici,
tra echi di guerra, tempeste climatiche, PNRR, RDC, salario minimo, polemiche di bassa lega, anche l'estate 2023 volge al termine, senza che, nonostante la tenuta del Pil, si sia registrata una ripresa significativa a livello del 3° settore. Insomma anche noi avremmo bisogno del salario minimo per soddisfare almeno in parte i nostri programmi. Programmi che peraltro procedono con **la ripresa degli interventi a livello aziendale** con la valutazione del rischio cardiovascolare nei dipendenti. Intervento che si sta rivelando ancora più utile di quanto avremmo potuto pensare. Nonostante la diffusione anche sui media delle indicazioni agli stili di vita corretti, infatti, molti sono ancora i soggetti che indulgono a comportamenti non proprio ideali per la conservazione della propria salute (fumo, alimentazione, sedentarietà ne sono i principali). Per contro altrettanto numerosi sono i soggetti che assumono farmaci per il controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo, specie in ambienti lavorativi di maggiore stress, a dimostrazione di una prevalenza elevata di questi fattori e di una attenzione medica maggiore. È in questo contesto che agisce un intervento utile per la prevenzione primaria, attraverso il colloquio esplicativo sul significato dei vari fattori di rischio considerati, ormai, come veri e propri fattori causali della malattia aterosclerotica, sul loro meccanismo di azione e sui modi per contenerne gli effetti sia sul piano dei comportamenti che su quello delle terapie farmacologiche.
Con il sopraggiungere di settembre **si avvicinano i tradizionali appuntamenti di fine estate in occasione della giornata del cuore e della rianimazione cardiopolmonare**. Quest'anno la cosiddetta "prova fisica" con misurazione della frequenza cardiaca e della saturazione di ossigeno, espressione di efficienza cardiovascolare, si svolgerà durante la visita della chiesa di S. Agostino, interessante esempio di stile gotico, che racchiude alcune opere del Morazzone e un affresco secentesco che rappresenta una probabile disputa teologica, abitualmente non accessibile al pubblico. La visita sarà, come sempre, guidata dal prof. Alberto Rovi, storico dell'arte.
Negli stessi giorni una presenza in piazza del Duomo in collaborazione con altre associazioni per avvicinare la popolazione sui temi della prevenzione e per informazioni sulle tecniche di rianimazione, nonché qualche giornata di porte aperte in via Rovelli, al pubblico, per la valutazione del rischio cardiovascolare. Via Rovelli peraltro sempre aperta per informazioni, con la disponibilità dei nostri medici per quesiti, consigli. Ricordo anche che in sede sono ancora presenti alcune opere della esposizione di quadri "GreenArt" dell'inverno scorso, anche di artisti importanti, che vale la pena di rivedere e, magari, di portarsi a casa facendo una adeguata offerta.
A conclusione delle manifestazioni **il 16 ottobre si terrà un incontro di "Missione Cuore"**, durante il quale presenteremo, insieme al 118 i risultati di anni dell'operazione "Salvagente" relativamente agli esiti degli interventi di soccorso con l'applicazione della rete della defibrillazione precoce sul territorio. Come è noto Comocuore ha contribuito alla distribuzione di più di 800 DAE sul territorio provinciale e regionale in collaborazione con AREU, l'Agenzia regionale per l'emergenza-urgenza.
In tale occasione verrà donato alle organizzazioni di volontariato che fanno parte del sistema della emergenza-urgenza **materiale didattico per i corsi di formazione BLSD** per la rianimazione cardiopolmonare (manichini, defibrillatori per insegnamento).
Come vedete la vita della nostra associazione continua, nonostante le difficoltà. Nabokov, appassionato traduttore e lettore delle Metamorfosi di Kafka, vide in quella storia fantastica il nostro destino quotidiano. "L'insetto in cui Gregor si era trasformato era un tipo di coleottero che sotto il carapace nascondeva le ali" diceva," e se Gregor se ne fosse accorto avrebbe potuto volare via dalla sua prigione". Cerchiamo anche noi le nostre ali sotto i nostri carapaci, tutto ciò che ci opprime e ci ostacola e impariamo a volare. A presto.

Poste Italiane SPA - Sped. in abb. postale D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 N. 46) Art. 1 comma 1 DCB Como.

PAGINA BENNET

.cuore in salita



Nel segno della continuità, ma anche della novità, Comocuore propone il tradizionale appuntamento con "Il cuore in salita" in occasione della Giornata mondiale per il cuore che si celebra il 29 settembre. Ma l'associazione cittadina **ha anticipato l'evento a sabato 23 settembre** quando i partecipanti avranno modo di misurare la propria frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo in un conteso decisamente insolito ed eccezionale: il cuore in salita, infatti, si svolgerà nella cornice della Chiesa di Sant'Agostino.

La chiesa, all'imbocco della via Torno, fu costruita nel Trecento da due frati provenienti dal borgo di Civiglio e consacrata intorno al 1384. Lungo il lato meridionale della chiesa si sviluppava il complesso monastico che comprendeva un cimitero e due chiostri collegati da una scala, oggi solo parzialmente conservati. Nei secoli la struttura ha subito diverse modifiche. Nel XVII secolo fu ampliato il monastero, e furono costruite le sale che si affacciano al chiostro. Nel 1772 il convento fu soppresso e l'anno successivo fu eretta la parrocchia di Sant'Agostino. Negli anni 60 del Novecento il complesso ha subito una serie di importanti restauri che hanno svelato gli aspetti originari della costruzione. Si tratta di un meraviglioso esempio di Gotico lombardo nella nostra città. Il chiostro "antico" conserva in parte affreschi eseguiti da Andrea De Passeri alla fine del XV secolo. Nell'antico refettorio del monastero è conservata la "Cena Agostiniana", affresco del 1620 attribuibile a Giampaolo Recchi insieme ad altre tele a tema religioso, tra cui un San Francesco attribuito al Morazzone. Tutto questo sarà visitabile da coloro che parteciperanno all'appuntamento di Comocuore. **Per l'occasione, inoltre, il prof. Alberto Rovi, docente di storia dell'arte e amico della nostra associazione farà da guida.**

Nella settimana successiva, in avvicinamento alla Giornata mondiale per il cuore, è prevista una giornata di porte aperte nella sede di via Rovelli (giovedì 28 settembre) dove, come consuetudine, sarà possibile sottoporsi a controlli specifici per la valutazione del rischio cardiovascolare con il riscontro di valori come colesterolo, glicemia, trigliceridi, pressione arteriosa e anche elettrocardiogramma.

Venerdì 29 settembre, invece, andrà in scena una campagna di sensibilizzazione sui temi della giornata mondiale negli istituti scolastici di Como e provincia con dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare. **Infine sabato 30 settembre Comocuore parteciperà a un evento in piazza Duomo** rivolto a tutta la popolazione con la partecipazione delle associazioni di soccorso (Cri, Anpas, Lariosoccorso, Croce Bianca, AAT 118) e diverse altre associazioni che si occupano di benessere nelle sue diverse sfaccettature.



WORLD HEART DAY 29 SEP

USE ♥ KNOW ♥

29 Settembre 2023
Giornata Mondiale del Cuore!

Insieme a ComoCuore per sensibilizzare tutti a prendersi cura del proprio cuore. Conoscere come mantenersi sani è il primo passo per proteggerlo.

Una sensibilizzazione più che mai necessaria considerato il verificarsi di circa 60.000 casi l'anno di arresti cardiaci solo in Italia.

Nella Missione di STILLMED c'è, da oltre 10 anni, la scelta di fornire i consumabili del miglior DAE sul mercato e di ricordare il loro mantenimento in perfetta efficienza con il suo servizio gratuito di alert : "DAEREADY" .

DaeReady avvisa *con largo anticipo* quando la batteria e/o gli elettrodi sono da sostituire.

Verifica subito le scadenze dei tuoi Elettrodi e lo stato delle Batterie e se necessario ordinali direttamente sul nostro sito www.stillmed.com/shop/
(inquadra il "QRCode Shop" in fondo alla pagina).

Oppure richiedi il modulo d'ordine:

- chiamando i nostri uffici allo 031 3529145

- scrivendo a info@stillmed.com

- riempiendo il Form presente sulla pagina del nostro sito: www.stillmed.com/dae-ready/
(inquadra il QRCode "Form" in fondo alla pagina).

Oppure:

- scaricandolo con il tuo Smartphone inquadrando il QRcode "Modulo" che trovi sempre in fondo alla pagina.

SHOP

FORM

MODULO



STILLMED MEDICAL EQUIPMENT

DAE READY

031 3529145 - info@stillmed.com

Giornata mondiale della RCP: incontro in sede a Comocuore

Il 16 ottobre si terrà la tradizionale ricorrenza della Giornata mondiale della rianimazione cardiopolmonare. Si tratta di una campagna globale con l'obiettivo di creare consapevolezza che tutti possono imparare la RCP e promuovere la formazione. L'arresto cardiaco è la cessazione della circolazione che mantiene in vita le cellule del nostro organismo, in una persona le cui condizioni non lo farebbero prevedere. Una persona in arresto cardiaco non è cosciente, non risponde se chiamata o scossa e non respira normalmente. Si rende quindi necessario chiamare immediatamente il 112/118, iniziare le manovre di rianimazione cardiopolmonare e far cercare un defibrillatore semiautomatico nei dintorni.

I dati statistici elaborati da Italian Resuscitation Council (IRC) attestano che circa 400.000 persone in Europa e 60.000 in Italia muoiono per arresto cardiaco improvviso. Il 70% degli arresti cardiaci avviene in presenza di **altre persone che potrebbero iniziare subito le manovre di rianimazione cardiopolmonare**, ma ciò accade solo nel 15% dei casi perché le persone non sono formate, non sanno riconoscere un arresto cardiaco e non si sentono in grado di fare nulla. Intervenire nei primi minuti dall'inizio dell'arresto potrebbe raddoppiare o addirittura triplicare le possibilità di sopravvivenza e quindi ogni anno si potrebbero salvare migliaia di vite umane.

E proprio **in occasione del 16 ottobre, l'Associazione Gianmario Beretta per la lotta contro l'infarto-Comocuore** organizza un incontro nella propria sede di via Rovelli con l'obiettivo di porre in risalto alla popolazione ed agli operatori di settore i risultati delle azioni e delle iniziative promosse negli ultimi anni, con particolare riferimento a quelli più recenti, in tema di prevenzione dell'arresto cardio circolatorio e del soccorso nelle situazioni di Urgenza ed Emergenza.

Sono previsti alcuni momenti di presentazione di dati ed esperienze, in particolare:

- personale sanitario della AAT 118 di Como, afferente all'AREU Lombardia, illustrerà i risultati per la provincia di Como





degli interventi a favore di più di 800 arresti cardiaci relativi all'anno 2022. Si tratta di dati raccolti a livello regionale, con dettagli per le singole realtà provinciali, che daranno occasione per **valorizzare l'applicazione dell'intera catena dei soccorsi** che, a partire dal singolo cittadino presente all'evento, viene attivata per offrire il massimo delle possibilità di successo nel far ripartire un cuore che si è fermato e fornire spunti di riflessioni per come incrementarne i successi della rianimazione cardio polmonare;

- l'associazione Comocuore presenterà le **attività svolte per la cura e la prevenzione delle patologie a carico del sistema cardiovascolare**, evidenziando anche l'impegno in prima linea per la formazione del personale laico nell'esecuzione delle manovre rianimatorie e l'impiego del defibrillatore semiautomatico ed automatico;
- è previsto un significativo momento di **valorizzazione delle attività delle Associazioni di volontariato del soccorso**, il cui impegno in tema di informazione e formazione sul comportamento da tenere nel caso di soccorso di urgenza ed emergenza, rivolto a tutta la comunità ed a tutte le fasce di età, risulta preziosa ed incisiva nella sinergia delle iniziative orientate a tali obiettivi;
- inoltre è in programma **la testimonianza di persona sopravvissuta ad arresto cardiaco**, che potrà raccontare la propria esperienza.
- nell'occasione, nell'ambito di "Missione Cuore", **la nostra associazione donerà 20/25 kit per insegnare le manovre di rianimazione cardiopolmonare** ai centri di formazione delle associazioni di volontariato che da tempo collaborano con Comocuore.

Insieme Foce e Fip per dire basta alla sedentarietà

In Italia il 32.5% della popolazione, circa 20 milioni di persone, è sedentaria. Un cittadino su tre (la percentuale è ancora più alta nelle donne) non pratica alcuna attività fisica e **risulta sedentario ben il 27% degli adolescenti tra i 3 e i 17 anni**. Numeri drammatici che impongono la necessità di promuovere maggiormente lo sport e di conseguenza la salute dell'intera società. È questo l'obiettivo che si pongono la Federazione degli oncologi, cardiologi e ematologi (Foce) e la Federazione Italiana Pallacanestro (Fip) con l'avvio di una collaborazione strutturata.

"Cancro, malattie ematologiche e cardio-vascolari interessano in totale oltre un sesto della popolazione - afferma Francesco Cognetti, Presidente di Foce -. I nuovi casi di tumori solidi l'anno sono oltre 390mila mentre quelli del sangue circa 35mila. Le malattie cardiache rappresentano inoltre la prima causa di morte nel nostro Paese. Sono patologie potenzialmente prevenibili attraverso stili di vita sani.



Tra questi, lo sport svolge un ruolo fondamentale: centinaia di studi scientifici, nazionali ed internazionali, ne hanno evidenziato gli indubbi vantaggi. Per garantire protezione contro gravi malattie deve però essere praticato in modo continuativo e iniziato sin da giovani. È quello che vogliamo **insegnare ai cittadini che sembrano sottovalutare questi benefici**. Come Foce, nelle scorse settimane abbiamo firmato con il Coni un protocollo d'intesa per l'avvio di progetti di sensibilizzazione e informazione sulla prevenzione del cancro e di altre malattie. Ora suggelliamo, con grande piacere, una forte intesa con una delle Federazioni Sportive italiane più prestigiose e importanti".



"Siamo lieti di collaborare con i medici specialisti rappresentati da Foce, per **una grande iniziativa che vuole potenziare un binomio vincente come sport e salute** - sottolinea Giovanni Petrucci, Presidente Fip -. La nostra Federazione conta oltre 300.000 tesserati e coinvolge quindi direttamente e indirettamente milioni di famiglie. Come dimostrano i dati ufficiali dell'Istat, la pandemia e il Covid-19 hanno avuto effetti nefasti anche in termini di pratica sportiva continuativa. Tra il 2020 e il 2021 risulta in calo ben del 15% tra tutti gli under 17. Vogliamo quindi dare il nostro contributo per rilanciare a 360 gradi l'attività fisica".

"Incentivare lo sport tra i giovani rappresenta un investimento per l'intera società sia in termini di salute che anche di educazione - **ha aggiunto Gianmarco Pozzecco, Commissario Tecnico della Nazionale di pallacanestro** -. Significa promuovere valori che hanno una ricaduta positiva sul singolo individuo e la collettività. Tra i più importanti vi è appunto la tutela della salute, lo spirito di sacrificio, la promozione di una sana ed onesta competizione e anche il rispetto delle regole e degli altri. Lo sport infine può rappresentare anche un messaggio di pace".

Nelle prossime settimane partiranno campagne e progetti Foce-Fip rivolti soprattutto ai giovani nelle scuole (ma non solo) anche con il forte coinvolgimento delle Istituzioni, in primo luogo dei ministeri della Salute e dello Sport. "Abbiamo già definito gli accordi anche con il Ministro Schillaci e il Ministro Abodi - conclude Cognetti - perché dobbiamo muoverci uniti: clinici, Federazioni sportive, istituzioni".

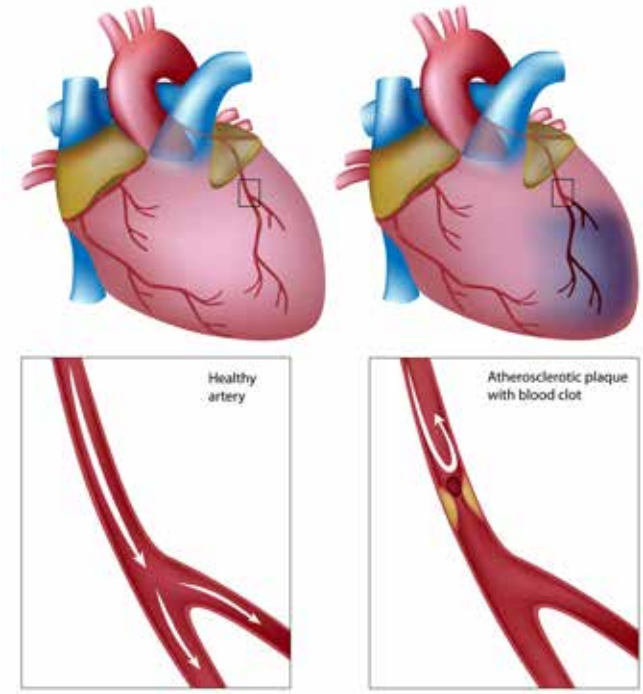
Da DottNet



Lunedì il giorno nero per il cuore: gli infarti aumentano del 13%



Gli infarti gravi e fatali sono più comuni di lunedì. A inizio settimana, infatti, il rischio di subire un attacco cardiaco letale è superiore del 13% rispetto al previsto. Lo dimostra una ricerca irlandese, condotta dai medici del Belfast Health and Social Care Trust e del Royal College of Surgeons in Irlanda, e appena presentata dalla British Cardiovascular Society (BCS).



Lo studio ha analizzato i dati di 10.528 pazienti ricoverati in ospedale tra il 2013 e il 2018 con il tipo più grave di infarto: un infarto del miocardio con sopra-slivellamento del segmento St (Stem) che si verifica quando un'arteria coronaria principale è completamente bloccata.

"I ricercatori hanno riscontrato **un picco di infarti Stemi all'inizio della settimana lavorativa, con una maggiore incidenza il lunedì** - commenta Giovanni Esposito, professore di cardiologia alla Federico II di Napoli e presidente nazionale Gise -. Un dato che possiamo riscontrare anche in Italia, peraltro. In precedenti studi è stato evidenziato che a giocare un ruolo determinante sarebbe il ritmo circadiano, che regola il ciclo del sonno e della veglia. In effetti, a inizio settimana tendono ad associarsi tre importanti fattori di rischio cardiovascolare strettamente legati al ritmo circadiano: carenza di sonno, orari sballati e stress di inizio settimana. Si tratta di una sorta di jetlag sociale, che va ad aumentare il rischio infarto nei soggetti più vulnerabili".

Di lunedì è facile che 'sballino' i cosiddetti orologi biologici periferici presenti in quasi tutti gli organi, cuore compreso. **Lo stile di vita spesso diverso del fine settimana**, frequente non solo nei più giovani, inoltre, può portare un incremento della pressione o degli zuccheri e lipidi nel sangue. "Ridurre questo rischio non è così difficile - aggiunge Esposito -: rispettare le buone regole di vita quotidiana, alimentari e di attività fisica, assumere le terapie corrette agli orari appropriati, e magari prendere l'inizio della giornata e della settimana con calma, cercando di ridurre almeno lo stress".

Un aumento degli accessi per infarto potenzialmente letale rende fondamentale che la ricerca continui a far luce su come e perché si verifica questo fenomeno. "Questo studio - conclude il presidente Gise - si aggiunge alle già numerose evidenze sulla tempistica degli attacchi di cuore particolarmente gravi, ma ora dobbiamo comprendere meglio quali siano **i fattori che rendono determinati giorni della settimana più a rischio**. Questo potrebbe aiutare i medici a mettere in atto strategie e approcci di intervento in grado salvare più vite in futuro".

Da DottNet



NUOVA MOLECOLA CONTRO IL COLESTEROLO PER PAZIENTI INTOLLERANTI ALLE STATINE

Una nuova molecola, l'acido bempedoico, ha dimostrato un'alta efficacia per la riduzione del colesterolo nei pazienti intolleranti alle statine, pari a circa il 10% a livello globale. Lo evidenziano i dati del trial CLEAR Outcomes, presentati a New Orleans al congresso annuale dell'American College of Cardiology (ACC.23), organizzato in collaborazione con la World Heart Federation. I risultati dello studio sono pubblicati in simultanea sul New England Journal of Medicine. In pazienti intolleranti alle statine, un trattamento con acido bempedoico riduce il tasso di eventi cardiovascolari rispetto a un placebo, senza però impattare sulla mortalità. I pazienti che hanno ricevuto l'acido bempedoico hanno registrato una riduzione media di circa il 20-25% dei livelli di colesterolo, contro una riduzione del 10% circa nei partecipanti sottoposti al placebo. Lo studio ha arruolato oltre 14.000 pazienti intolleranti alle statine, provenienti da 1.200 centri in 32 Paesi. "Le statine sono la pietra miliare della riduzione del rischio nei pazienti con colesterolo LDL elevato - ha commentato Steven E. Nissen dell'Heart Vascular & Thoracic Institute at Cleveland Clinic, responsabile dello studio -. La maggior parte delle persone può assumere statine, ma alcune non possono. Questo è il primo studio che ha affrontato direttamente il problema dei pazienti intolleranti alle statine".

Da DottNet

PUOI EFFETTUARE LE TUE DONAZIONI ANCHE TRAMITE BONIFICO BANCARIO

Comocuore vive grazie all'aiuto di tanti amici: i soci, in primo luogo, che con la loro iscrizione confermano la vicinanza all'associazione, ma anche molti privati che con le loro donazioni ci sono vicini. Ecco, gli estremi, per chi desiderasse aiutarci.

c/c Intesa San Paolo
IBAN: IT92L0306909606100000128293
c/c Cassa Rurale ed Artigiana Cantù
IBAN: IT70K0843010900000000260135
c/c Banco Posta
IBAN: IT14B0760110900000013428222



La ricetta

Lasagne al pesto con noci e pistacchi



Ingredienti per 4 persone
1 confezione lasagne sottilissime
1 vasetto di pesto
100 grammi di pistacchi spellati
100 grammi di noci sgusciate
1 etto prosciutto cotto o di Praga affumicato
1 litro di latte
150 grammi di burro
100 grammi di farina 00
1 busta grana grattugiato
1 pacchetto sottilette
1 pacchetto formaggio sottile a fette

Preparazione
Facciamo sciogliere il burro lentamente in una pentola alta, aggiungiamo la farina tutta d'un colpo e mescoliamo ottenendo una crema senza grumi. Aggiungiamo il latte a temperatura ambiente e cuociamo a fuoco lento finché si addensi la nostra besciamella. Ora incorporiamo il vasetto di pesto e lasciamo riposare dopo averla girata per bene.
Iniziamo la composizione mettendo sul fondo della pirofila due cucchiai di besciamella, poi due strati di lasagna sottilissima, poi di nuovo besciamella, le fette di cotto, il formaggio a fette sottili, una manciata sparsa di noci tritate e un po' di grana. Ripetiamo gli strati tre volte; per ultimo mettiamo besciamella e sottilette. Completiamo con le noci, la polvere dei pistacchi tritati finemente e il grana.
Mettiamo in forno a 160 gradi ventilato per circa 25 minuti, diamo 2 minuti di grill e lasciamo riposare prima di servire.

COMOCUORE Onlus
ASSOCIAZIONE GIANMARIO BERETTA PER LA LOTTA CONTRO L'INFARTO

Sede dell'Associazione
via Rovelli 8 - Como
tel. 031.278862 - fax 031.3302831
email: info@comocuore.org
www.comocuore.org
Orari di apertura: dal lunedì al venerdì
dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18

Comocuore Onlus
Presidente: Giovanni Ferrari
Presidente onorario: Emiliana Viganò
Vice presidente: Santo Zerboni
Consiglieri: Sergio Baccaglini, Livia Beretta, Gianluca Botto, Gianstefano Buzzi, Alessandro Colombo, Pierluigi Comerio, Giovanni Corrado, Angela Chianese, Onia D'Antuono, Andrea Di Gregorio, Sergio Peronese, Maurizio Volontè
Tesoriere: Fausta Faccetti

Comocuore Informa
Direttore Responsabile: Pierluigi Comerio
Direttore Scientifico: Giovanni Ferrari

Progetto grafico e impaginazione
Alice Fattorini - BonBon Design
Stampa: 2MV Grafica srl - Moncalieri (To)

Stampa periodica d'informazione dell'Associazione Gianmario Beretta per la lotta contro l'infarto - Reg. Tribunale Como n. 10/91 del 17/4/91