



[www.comocuore.org](http://www.comocuore.org)  
[www.atuttocuore.org](http://www.atuttocuore.org)



ANNO XXIV  
N. 1 - SETTEMBRE 2015

# INFORMA

## L'editoriale

**I**l prossimo 29 settembre ricorre la “Giornata mondiale del cuore 2015”, ancora una volta una occasione per ricordare l'importanza dei fattori di rischio cardiovascolare il cui controllo appare fondamentale per ridurre la prevalenza delle malattie cardiovascolari come infarto e ictus. L'organizzazione Mondiale della Sanità invita tutte le istituzioni ad una azione forte allo scopo di raggiungere, entro il 2025, una riduzione del 25% delle morti premature causate dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie degenerative del cuore, dei vasi e il diabete.

Prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari rimangono ancora al centro dei programmi di intervento sanitario sia a livello mondiale che nazionale, dal momento che, purtroppo, restano ancora la prima causa di morte.

Un programma molto ambizioso ma non impossibile coniugando meccanismi di prevenzione primaria e secondaria, rivolti non solo ai soggetti sani ma anche a coloro che hanno già subito un evento patologico.

In un certo senso i soggetti che hanno subito un infarto, che è stato adeguatamente trattato con la rivascolarizzazione mediante angioplastica della coronaria occlusa, sono più protetti dovendo obbligatoriamente seguire un percorso di cura farmacologica e uno stile di vita adeguato, sui quali occorre, però, vigilare allo scopo di prevenire ulteriori ricadute.

Comocuore, nel suo trentesimo anno, partecipa alla

giornata mondiale con alcune manifestazioni: il giorno 26 settembre con “A spasso con Alice”, passeggiata e salita al castello Baradello con la partecipazione dell'associazione Alice per la prevenzione dell'ictus, il giorno dopo, 27 settembre, con la 21<sup>a</sup> edizione di Comocuore in bicicletta e nei giorni precedenti con le porte aperte in sede per la valutazione del profilo di rischio cardiovascolare.

Il 16 ottobre invece si svolgerà al Teatro Sociale un convegno medico sulla prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari con la partecipazione di importanti relatori. Dedicato a medici, infermieri e farmacisti presenterà alcune sessioni aperte anche a un pubblico laico per il livello divulgativo delle relazioni di interesse pubblico.

Comocuore intende rispondere così ai tagli della Sanità che inevitabilmente penalizzano gli aspetti della prevenzione, nella speranza di esercitare una supplenza efficace in questo ambito. È anche per questo motivo che, con

la riapertura delle scuole, riprenderà lo studio “Il cuore a scuola” che già ha dato notevoli risultati nei primi 1500 soggetti esaminati. Nonostante il nostro entusiasmo non possiamo certo dire di avere trascorso un anno particolarmente felice: dopo Elena e Alfredo è mancato recentemente anche Carlo Scaravelli, pediatra, socio fondatore della nostra associazione, entusiasta sostenitore delle sue iniziative. Li ricordiamo con affetto.

*Giovanni Ferrari*



# Risultati lusinghieri per Cuore a scuola

2 **C**uore a scuola è uno screening elettrocardiografico che Comocuore effettua sui bambini delle scuole primarie della città di Como (circa 4500 soggetti). Il progetto si propone la ricerca di eventuali cardiopatie congenite o acquisite misconosciute, di disturbi di origine genetica come le sindromi da QT lungo e di Brugada, allo scopo di individuare soggetti a rischio cardiovascolare elevato.

Lo studio, coordinato dal prof. Peter Schwartz, direttore del centro di Cardiologia genetica dell'Istituto Auxologico di Milano e approvato dal Comitato Etico di Como Lecco Varese, iniziato nel novembre 2014 ha già raggiunto 1500 bambini che sono stati sottoposti all'esecuzione di un elettrocardiogramma in alcune scuole della città.

Il 10% degli ECG eseguiti presentano anomalie meritevoli di approfondimento diagnostico con visita, ecocardiogramma e talora Holter a 12 derivazioni. Le prime analisi hanno consentito di evidenziare alcune patologie tra cui un difetto interatriale emodinamicamente rilevante, di primo riscontro, che è già stato sottoposto a correzione chirurgica presso l'Ospedale Maggiore di Niguarda. Altri 2 soggetti sono risultati portatori di sindrome di QT lungo e sono attualmente sottoposti ad analisi genetica presso il centro del prof. Schwartz di Milano. Un bimbo di anni 8 risultato portatore di sindrome di WPW e una bimba di 6 anni con aritmia extrasistolica a elevata incidenza sono attualmente in follow up presso il centro aritmologico di Niguarda.

È stato predisposto un data-base dove vengono conservati tutti gli ECG normali e patologici, condiviso con il centro di cardiologia genetica di Milano che consentirà di elaborare i dati che saranno oggetto di prossime pubblicazioni scientifiche. Lo studio è stato accolto con favore dagli insegnanti e dai genitori con una accettazione di oltre il 95% da parte delle famiglie. Lo studio riprenderà con la riapertura delle scuole a settembre con l'obiettivo di superare i 3000 soggetti esaminati entro la fine dell'anno scolastico.

I risultati ottenuti ci confermano l'utilità dello studio.

Riguardo all'operazione "Cuore a scuola" è con piacere che pubblichiamo la lettera inviataci dal corpo docente della scuola primaria "F. Filzi" di Tavernola. Un motivo di grande soddisfazione per noi e di stimolo a continuare con sempre maggiore impegno nella strada intrapresa.

*Egregio Dottor Giovanni Ferrari,*

*con questa lettera intendiamo ringraziare l'Associazione Comocuore e in particolare Lei per lo screening a cui sono stati sottoposti tutti gli alunni della Scuola primaria "Fabio Filzi" di Tavernola durante l'anno scolastico 2014/2015.*

*Nel corso dello screening, che i bambini hanno vissuto in modo sereno, sono emerse alcune situazioni che hanno previsto degli ulteriori approfondimenti. In particolare nella nostra alunna (omissis) è stata riscontrata una grave malformazione. L'intervento che l'ha sanata, prevenendo eventuali situazioni rischiose e soprattutto permettendole d'ora in poi una vita normale, è stato eseguito presso l'Ospedale Niguarda di Milano esattamente un mese fa.*

*Nelle settimane che l'hanno preceduto abbiamo partecipato all'apprensione dei familiari e poi alla gioia della buona riuscita di questa operazione così delicata.*

*Contestualmente abbiamo continuato a chiederVi cosa sarebbe avvenuto se non ci fosse stato lo screening. L'alunna è anche una giovane atleta e le consuete visite medico sportive non avevano mai evidenziato la possibilità di un problema cardiaco.*

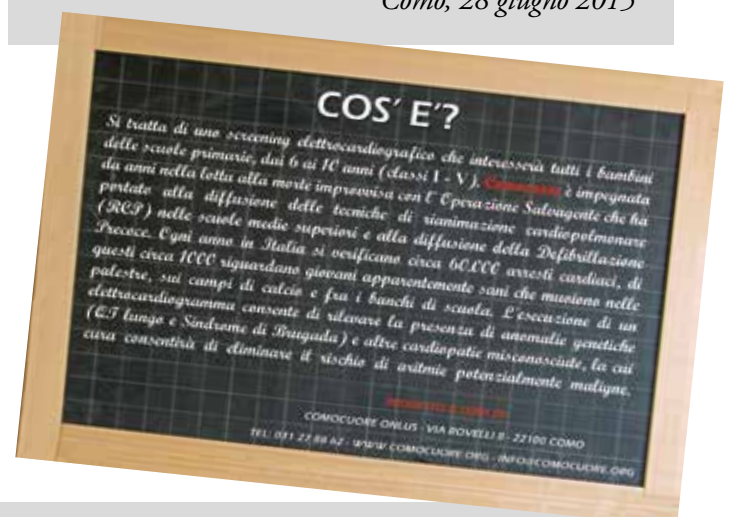
*Davvero lo screening, che ricerca alcune particolari situazioni non evidenziabili con un generico elettrocardiogramma, le hanno salvato la vita.*

*Quindi la nostra intenzione è di ringraziarVi e sostenerVi, anche con un nostro contributo, nel proseguimento del vostro progetto di prevenzione.*

*Cordiali saluti.*

*La Dirigente e le insegnanti della Scuola primaria "F.Filzi" di Tavernola*

*Como, 28 giugno 2015*



# Una nuova grafica per un vecchio amico

# Hotel all'avanguardia con i defibrillatori



Come tutti forse sanno Comocuore nel 2015 compie 30 anni. Fra le numerose iniziative preparate per l'occasione c'è proprio quella che vi trovate fra le mani e state sfogliando: il nostro notiziario. Pur mantenendo la consueta base contenutistica che spazia dalle iniziative in cantiere alle comunicazioni ai soci, è di immediata rilevanza la nuova veste grafica che sostituisce quella precedente affidata a Motus Comunicazione guidata da Tomaso Vaghi, purtroppo mancato recentemente e cui va il nostro affettuoso ricordo. Si è pensato di offrire ai nostri associati uno strumento decisamente diverso per quanto concerne il formato e la grafica, uno strumento che fosse più agile e di più facile consultazione.

Di qui la decisione di fare di "Comocuore informa" un notiziario più moderno e più in linea con quelli che sono gli house organ di molte altre associazioni "gemelle" della nostra e, dettaglio non trascurabile, anche economicamente più aderente a una politica di contenimento dei costi. Ma al di là di questa novità grafica che si accompagnerà anche in futuro, la parte riservata alla componente redazionale non muterà e continuerà a tenere tutti i soci adeguatamente informati sulle molteplicità delle iniziative in corso o in itinere. Naturalmente, così come accadeva in precedenza, "Comocuore informa" vi verrà recapitato a casa e sarà consultabile anche on line sul nostro sito [www.comocuore.org](http://www.comocuore.org). Siamo certi che il notiziario continuerà a godere dei vostri favori e che potrà essere un fedele compagno di lettura, oltre che uno strumento essenziale per conoscere da vicino la vita della vostra associazione.



Un importante passo avanti nel campo della prevenzione in ambito alberghiero è stato recentemente compiuto anche nella nostra città, grazie alla sensibilità dimostrata da Paolo De Santis che ha perfettamente inteso il messaggio che Comocuore vuole lanciare. Negli alberghi dell'ex presidente della Camera di Commercio di Como, infatti, sono stati installati tre defibrillatori (uno al Grand Hotel Tremezzo e due allo Sheraton Hotel di Tavernola) che consentiranno ai propri clienti di dormire... sonni più tranquilli.

All'interno delle due strutture sono stati individuati i luoghi più idonei per ospitare i defibrillatori semiautomatici e successivamente - a cura della nostra associazione - sono stati sottoposti a corsi di addestramento ben 18 individui scelti fra il personale dei due hotel di lusso. Per tutti si è trattato di una full immersion nel campo della defibrillazione precoce e ora ciascuno di loro è perfettamente in grado di intervenire in caso di bisogno. Si tratta, come detto, di un importante passo avanti nell'ambito della sicurezza anche nelle strutture alberghiere, dal momento che questo fondamentale servizio risulta essere sempre più richiesto da un turismo all'avanguardia, soprattutto straniero.



# convegno

## Prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari oggi



**I**n occasione del trentesimo anniversario di vita, Comocuoore organizza per il 16 ottobre al Teatro Sociale una giornata scientifica su alcuni temi che riguardano la prevenzione delle malattie cardiovascolari che, come noto, rappresentano oggi la più importante causa di morbilità e mortalità nelle nostre comunità.

Numerosi studi confermano, ormai da molti anni, come un corretto stile di vita e il controllo dei numerosi fattori di rischio cardiovascolare siano in grado di contenere, in misura significativa, quel fenomeno, da alcuni definito come una vera e propria epidemia, ancora superiore alla patologia tumorale. Studi sempre più approfonditi sull'alimentazione hanno consentito l'individuazione di alimenti con vere e proprie caratteristiche curative (i nutraceutici) che, nell'ambito della dieta mediterranea, ne ampliano obiettivi e indicazioni, particolarmente suggestivi nell'anno dell'EXPO dedicato a "nutrire il pianeta".

Lo sviluppo della tecnologia applicata alla medicina ha consentito l'introduzione di moderni test di immagine che ci permettono una precoce individuazione dei segnali di malattia aterosclerotica e una conseguente stratificazione del rischio cardiovascolare, presupposto indispensabile per i successivi provvedimenti terapeutici.

La morte improvvisa rimane, nonostante l'introduzione della defibrillazione precoce affidata anche a soggetti laici, un problema devastante per la nostra società per l'elevato numero di vittime. Aldilà della assoluta necessità di imple-

mentazione della rete di defibrillazione a livello territoriale, con l'auspicabile estensione anche a soggetti laici non addestrati come già in atto in altri paesi, appare fondamentale la ricerca nella popolazione dei soggetti a rischio, anche nella popolazione giovanile.

Tale è il significato degli screening epidemiologici e della attenta valutazione degli sportivi allo scopo di individuare patologie misconosciute che possono esporre alla insorgenza di aritmie potenzialmente mortali.

Le varie relazioni, che si succederanno nella giornata del 16 ottobre, sono state assegnate a esperti delle singole materie, noti per la loro competenza nei diversi campi.

Oltre che a medici, infermieri e farmacisti il convegno è aperto, per le caratteristiche divulgative di alcuni interventi, anche a un pubblico laico che è quindi invitato a intervenire per approfondire le proprie conoscenze sui temi fondamentali della prevenzione.





# programma

5

UN PERCORSO IDEALE DALLA PREVENZIONE  
ALLA DIAGNOSI PRECOCE SINO ALLA CURA  
DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

## SESSIONE MATTUTINA

- 8.00** Registrazione partecipanti
- 8.30** Introduzione e presentazione del convegno  
**Giovanni Ferrari**  
Saluto delle Autorità
- 9.00-10.20** **SIMPOSIO: LA PREVENZIONE**  
Moderatori **Gianluigi Spata** e **Carlo Campana**  
**Cesare Sirtori** I nutraceutici nel controllo della ipercolesterolemia e della ipertensione arteriosa: aiuto o alternativa alla terapia farmacologica?  
**Andrea Poli** Alimentazione, prevenzione cardiovascolare e benessere del cuore: conferme e novità  
**Alfredo Zuppiroli** I fattori di rischio che sfuggono al nostro controllo: l'inquinamento atmosferico, il fumo passivo, lo stress
- 10.00-10.20** Discussione
- 10.20-10.40** PAUSA CAFFÈ
- 10.40-12.00** **SIMPOSIO: LA DIAGNOSI PRECOCE**  
Moderatori **Cesare Fiorentini**, **Santo Zerboni**  
**Francesco Antonini Canterin** L'ausilio dell'imaging non invasivo nella stratificazione del rischio cardiovascolare  
**Giovanni Corrado** La diagnosi precoce dell'aneurisma dell'aorta addominale: il progetto "AAA cercasi" di Comocuore  
**Pietro Spagnolo** L'imaging non invasivo delle coronarie: ruolo dell'angioTAC nella stratificazione del rischio cardiovascolare
- 11.40-12.00** Discussione
- 12.00-12.40** Lezione magistrale  
**Prof. Stefano De Servi** Conoscere e curare la malattia coronarica: quali strumenti abbiamo? Sono davvero efficaci?  
Introduzione **Giovanni Ferrari**
- 12.40-14.00** **COLAZIONE DI LAVORO**

## SESSIONE POMERIDIANA

- 14.00-14.40** Lezione magistrale  
**Prof. Peter Schwartz** La morte improvvisa: strategie di prevenzione  
Introduzione **Giovanni Ferrari**
- 14.40-15.50** **SIMPOSIO: LA PREVENZIONE DELLA MORTE CARDIACA IMPROVVISA**  
Moderatori **Giovanni Ferrari** e **Giuseppe Calveri**  
**Santo Claudio Zerboni** Ruolo dello screening elettrocardiografico nella popolazione scolastica: il progetto "Cuore a scuola" di Comocuore  
**Domenico Corrado**, **Alessandro Zorzi** Ruolo dello screening cardiologico negli sportivi  
**Gianluca Botto** Ruolo della tecnologia nella prevenzione della morte cardiaca improvvisa
- 15.40-15.50** Discussione
- 15.50-16.10** PAUSA CAFFÈ
- 16.10-17.10** **SIMPOSIO: IL TRATTAMENTO EXTRAOSPEDALIERO DELLA MORTE CARDIACA IMPROVVISA**  
Moderatori **Mario Landriscina** e **Alessandro Politi**  
**Daniela Aschieri** L'importanza della defibrillazione precoce: il "Progetto Vita" di Piacenza  
**Maurizio Volontè**, **Umberto Piccolo** La defibrillazione precoce in provincia di Como: passato, presente e futuro  
**Alberto Zoli Onlus**, enti privati, rete dell'emergenza-urgenza: collaborazione e sinergia per la sicurezza di tutti i cittadini
- 17.10-17.20** Discussione
- 17.20-18.00** **LETTURA: "ELENA COLOMBO"**  
**Prof. Giorgio Cosmacini** "Evoluzione della figura del medico tra scienza e valori umani"  
Presenta **Giovanni Ferrari**  
Compilazione e consegna questionari ECM
- 18.30** Chiusura del convegno



# giornata mondiale per il cuore

**L**a Giornata Mondiale per il Cuore-GMC si celebra in Italia e nel mondo il 29 settembre 2015. È una occasione importante per far sentire la nostra voce! Tutti i cittadini possono partecipare attivamente alla più grande battaglia contro le malattie cardiovascolari. Anche l'Italia aderisce all'invito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che con l'obiettivo "25 by 25" invita tutti i Paesi a mettere in atto alleanze e le migliori strategie per ridurre, entro il 2025, il 25% dei decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie del cuore, dei vasi e il diabete. La prevenzione, la cura della malattie cardiovascolari e la salute del cuore e dei vasi rimangono ancora una volta al centro dei programmi sanitari sia a livello mondiale che nazionale poiché, purtroppo, queste patologie sono ancora la prima causa di morte. Per queste patologie si tratta di un obiettivo ambizioso ma possibile, soprattutto se pensiamo ad interventi che coinvolgono non solo la prevenzione primaria ma anche la prevenzione secondaria. La GMC è organizzata in Italia da 15 anni dalla Fondazione Italiana per il Cuore, membro per l'Italia della World Heart Federation, in collaborazione con Conacuore e la Federazione Italiana di Cardiologia, con il patrocinio di società scientifiche, società sportive, associazioni ed enti aderenti.

Comocuore con il patrocinio del Comune di Como, aderendo come sempre all'iniziativa, ha messo in cantiere un carnet di iniziative destinate a tutta la popolazione.

## LUNEDÌ 21 SETTEMBRE

**Apertura della settimana** dedicata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

### Porte aperte in sede

dalle 15.30 - 17.30

via Rovelli, 8 - Como. Le infermiere volontarie della Croce Rossa Italiana - Comitato di Como saranno presenti per effettuare i tradizionali controlli (misurazione della pressione arteriosa, colesterolo). I cardiologi saranno a disposizione di tutti coloro che vogliono conoscere i fattori di rischio d'infarto e delle malattie che colpiscono l'apparato cardiocircolatorio. Agli interessati sarà fornita la 'Carta dei Rischi, un utile vademecum per scoprire se il proprio stile di vita rappresenti l'antica mela ai problemi del cuore.

- Valutazione spessore intima carotidea
  - A.A.A. Cercasi - Screening dell'Aneurisma dell'Aorta Addominale
- Lo screening consiste nella valutazione ecografica dei diametri dell'aorta addominale da parte di specialisti radiologi e cardiologi ed è riservato ai soggetti di età superiore ai 60 anni.

### Prove gratuite dalle 17.30

Yoga: ascoltare per ascoltarsi  
"Il corpo che parla"

## MARTEDÌ 22 E GIOVEDÌ 24

dalle 9.30 alle 11.30

Sede Comocuore

verrà valutato il rischio cardiovascolare globale attraverso il controllo dei valori di alcuni fattori:

- Colesterolo
- Glicemia (se a digiuno)
- Pressione arteriosa

## SABATO 26 SETTEMBRE

dalle 15.00 alle 18.00

### A spasso con "Alice"

Anche quest'anno torna "Il cuore in salita" che consiste in una prova dell'efficienza del cuore.

Quest'anno si è pensato alla piacevolissima passeggiata nell'area del Baradello con visita al Castello da cui si gode uno spettacolare panorama sul lago e la città. Qui, in partenza e in arrivo, i medici di Comocuore misureranno la frequenza cardiaca dei partecipanti e il grado di ossigenazione del sangue per valutarne le condizioni fisiche generali.

L'iniziativa, concordata con l'Associazione Alice Onlus sarà corredata da un programma specifico per la "trasferta": ci si ritroverà direttamente in piazza Matteotti verso le 14.00, qui ci saranno delle navette che ci accompagneranno alla Baita: questa sarà anche l'occasione propizia per riscoprire il Castello, uno dei più significativi simboli della storia di Como nel corso dei secoli.

Per giungere al castello si percorre un largo sentiero tra alberi secolari, una tranquilla e serena passeggiata che porta proprio davanti alla torre che domina la città di Como e una volta giunti ci si sente trasportati in un'epoca lontana e sembra quasi di sentire voci e grida di una giornata quotidiana di vita medioevale quando il castello era in funzione.

# giornata mondiale per il cuore

7

## DOMENICA 27 SETTEMBRE

**Comocuore In Bicicletta**  
piazza Cavour

### Percorso Cicloturistico 16 km

Memorial Gino Ricci

La tradizionale manifestazione, giunta quest'anno alla 21ª edizione. Come sempre la passeggiata su due ruote è una non competitiva di circa 16 chilometri con partenza da piazza Cavour.

### Gara Ciclistica Acsi

(junior- senior -veterani)

2,9 km (da ripetere 20 volte)

2ª edizione Trofeo Città di Como -  
Memorial Gianni Mazzola

Gara ciclistica di carattere competitivo che prevede la chiusura del girone nella mattinata per consentire il transito degli atleti e lo svolgimento della gara in completa sicurezza.

### Bimbibici

#### Percorso per bambini 3 km

Minicircuito, all'interno delle mura cittadine, riservato ai bambini.

### Dimostrazioni RCP

dalle 10.00 alle 12.00

Prove e dimostrazioni di RCP (rianimazione cardiopolmonare) a cura della Croce Rossa Italiana Comitato Provinciale di Como.

**COMOCUORE  
IN BICICLETTA**

DOMENICA  
27 SETTEMBRE 2015  
COMO Piazza Cavour

21ª  
EDIZIONE

♥ PERCORSO CICLOTURISTICO 16 KM  
Memorial "Gino Ricci"

♥ PERCORSO PER BAMBINI 3KM

♥♥♥ GARA CICLISTICA ACSI  
Junior - Senior - Veterani 2,9 KM  
da ripetere 20 volte  
2° Trofeo Città di Como  
Memorial "Gianni Mazzola"

Ritrovi  
Gara: 7.30  
Percorsi: 9.00

Partenze  
Gara: 8.15  
Percorsi: 10.15

A TUTTI GLI ISCRITTI UNA MAGLIETTA  
E ALTRI GADGET

QUOTA PARTECIPAZIONE  
ADULTI: € 12,00  
BAMBINI: GRATUITO FINO A 6 ANNI  
€ 5,00 DA 7 ANNI A 12 ANNI

ISCRIZIONE E INFO PERCORSI  
COMOCUORE | Via Rovelli 8 | COMO TEL. +39 031278862  
Info@comocuore.org | www.comocuore.org

ISCRIZIONI INFO E GARA  
Associazione sportiva dilettantistica VEROCA TEL. +39  
3471703852 sonovello@gmail.com | www.asdveroca.it

PROMOSSO DA:  
ASD VEROCA  
CROCE ROSSA ITALIANA

CON IL PATROCINIO DI:  
Città di Como  
Città di Sesto San Giovanni  
Città di Lecco  
Città di Sondrio  
Città di Varese

CON IL CONTRIBUTO DI:  
Città di Como  
Città di Sesto San Giovanni  
Città di Lecco  
Città di Sondrio  
Città di Varese

CONTRIBUTO TECNICO DI:  
CROCE ROSSA ITALIANA  
Città di Como  
Città di Sesto San Giovanni  
Città di Lecco  
Città di Sondrio  
Città di Varese

# missione cuore

Il successo di “Missione cuore”, una delle pietre miliari della nostra associazione, è testimoniato dai risultati ottenuti negli ultimi anni e anche per quest’anno l’iniziativa verrà riproposta per proseguire nel solco di una tradizione ormai consolidata. Lo scopo, come sempre, è quello di raccogliere fondi da destinare all’acquisto di defibrillatori semiautomatici da distribuire sul territorio attraverso modalità diverse e in campi differenti. Ad oggi, grazie alle campagne portate a termine gli anni passati, Comocuore ha distribuito complessivamente quasi 600 defibrillatori: un risultato lusinghiero, ma ancora insufficiente per una completa copertura del territorio lombardo. Un aiuto decisivo ci arriva, come sempre, dai vertici di Banca Intesa che hanno sposato in toto il nostro progetto: tutti gli sportelli dell’istituto di credito dislocati in Lombardia, infatti, propongono ai propri correntisti e alle aziende clienti l’acquisto di un quantitativo minimo di sacchetti di noci e il ricavato va a finanziare “Missione cuore”.

Solo con interventi di prevenzione finalizzati alla individuazione di soggetti a rischio e con una efficiente organizzazione del soccorso territoriale, ottenuta con la diffusione sempre più capillare dei defibrillatori e con l’addestramento al loro utilizzo di un numero sempre più ampio di soggetti e con la diffusione quanto più estesa possibile delle tecniche di rianimazione, si riuscirà a modificare positivamente la mortalità conseguente all’arresto cardiaco che ogni anno miete migliaia di vittime. La morte cardiaca improvvisa è infatti una delle cause prin-

cipali di mortalità; ogni anno 1 abitante su 1000 viene colpito da arresto cardiaco. In Italia è causa di morte per circa 60.000 abitanti/anno. Il 95% dei pazienti colpiti da arresto cardiaco improvviso non sopravvive. La causa più frequente di arresto cardiaco è la fibrillazione ventricolare: il cuore si ferma e il paziente improvvisamente cade a terra privo di coscienza. La morte del paziente diventa inevitabile se entro 5-7 minuti non si interviene per ripristinare il ritmo regolare del cuore.

Il successo del trattamento è dunque legato alla velocità dell’intervento: per ogni minuto che passa dall’esordio dell’arresto cardiaco alla erogazione della scarica, le probabilità di salvare il paziente scendono circa del 10%. L’unico modo per interrompere la fibrillazione ventricolare, responsabile dell’85% dei casi di morte cardiaca improvvisa, è uno shock elettrico, erogato da un defibrillatore. Ecco perché “Missione cuore” può essere considerato uno strumento fondamentale nel cammino verso la capillare copertura del territorio con defibrillatori.

Contribuire al successo di “Missione cuore” è facile: basta acquistare un quantitativo di confezioni di noci da distribuire in omaggio a parenti e amici o, nel caso di aziende, a collaboratori, clienti o fornitori che sicuramente apprezzeranno questo gesto di alta valenza sociale. Le noci, infatti, sono un alimento salvacuore e, grazie al loro elevato contenuto di grassi polinsaturi, favoriscono il mantenimento di un ottimale livello di colesterolo, riducendo dunque i rischi cardiovascolari.





# Girovagando: obiettivo Sudafrica

**E**ccoci puntuali al nostro consueto appuntamento di fine estate. Tutti o quasi siamo ormai ritornati alla quotidianità non senza un velo di nostalgia per la bella stagione che passa sempre troppo in fretta. L'autunno è alle porte e con il suo arrivo Girovagando si ripropone con i suoi nuovi programmi per vivere e condividere con voi momenti di svago, di cultura e di socializzazione: tre parole, tre obiettivi il cui raggiungimento se da una parte richiede il nostro impegno, dall'altra richiede il vostro interesse e la vostra partecipazione. Stiamo preparando un ventaglio di proposte che prevede gite fuori porta, appuntamenti con l'arte, viaggi verso orizzonti lontani, spettacoli teatrali, incontri e molto altro.

Ecco le nostre proposte più a breve scadenza.

**FERRARA E COMACCHIO** - Si tratta di un viaggio di due giorni (17 e 18 ottobre) fra natura e cultura: nella città estense sono previste visite alla Cattedrale, alla Loggia dei Mercanti, al Palazzo e Corte Ducale, al Ghetto ebraico, ai quartieri medievali e al Museo Palazzo Schifanoia. Dopo il pernottamento in hotel 4 stelle, il giorno successivo si raggiunge Comacchio, soprannominata la "piccola Venezia" per la sua combinazione fra terra e acqua. Qui si visiteranno il ponte degli Sbirri, l'antico ospedale degli Infermi, Palazzo Bellini e il celebre Trepponti simbolo della città. Previsto anche un giro guidato a bordo di una motonave nelle suggestive valli del delta del Po.

**SUDAFRICA** - Piatto forte dell'inverno di Comocuore sarà il viaggio previsto dal 23 novembre al 4 dicembre in Sudafrica. Una nazione magica abitata da un caleidoscopio di popolazioni che solo al termine dell'apartheid si è aperta al mondo in modo definitivo. Oggi il Sudafrica - anche grazie all'intensa opera di coinvolgimento attuata dal "padre" riconosciuto, Nelson Mandela - è un Paese in grande sviluppo che tuttavia mantiene ancora inalterate, in alcune zone, le sue ataviche tradizioni. Il lungo tour di Comocuore prevede viste a Johannesburg, Città del Capo, Knysna, Pretoria, oltre ad un affascinante safari fotografico nella riserva privata di Kapama.

**IN PREPARAZIONE** - Altre proposte sono attualmente in via di definizione: vale la pena ricordare un tour in Basilicata con visita di Matera (che nel 2019 sarà la capitale mondiale della cultura); una visita alla mostra di Giotto (in corso a Palazzo Reale di Milano); una visita alla collezione di ceramiche del Castello Sforzesco con apericena nel nuovo quartiere di Gae Aulenti e molto altro ancora.

Per qualsiasi informazione sui viaggi e per prenotazioni rivolgersi a Comocuore (tel. 031 278862) oppure a Onia (cell. 338 3047375).



## Il presidente Ferrari a Torino ha illustrato i progetti di Comocuore

Il 2 giugno scorso Comocuore nella persona del presidente, dott. Giovanni Ferrari, è stata invitata al congresso internazionale sulla defibrillazione precoce "Al cuore del problema" che si è tenuto a Torino.

Il dott. Ferrari ha presentato l'associazione e i progetti che la stessa conduce come l'Operazione Salvagente e Il cuore a scuola. Nell'ambito dell'Operazione Salvagente è stato ricordato il progetto MiniAnne che ha consentito l'addestramento alle manovre di rianimazione cardiopolmonare di 5.500 ragazzi delle scuole medie superiori della provincia di Como. Sono stati presentati anche i dati relativi alla stessa Operazione Salvagente che, in dodici anni di attività, ha consentito il recupero di 240 vite, circa 20 ogni anno.

Si è parlato anche dello studio "Il cuore a scuola" che ha già esaminato 1.500 bambini identificando alcuni soggetti portatori di patologie cardiache.



# Fragilità nutrizionale, realtà preoccupante

10 *L'anima nasce vecchia ma ringiovanisce: questo fa della vita una commedia.*

*Il corpo nasce giovane ma invecchia: questo fa della vita una tragedia*

(Oscar Wilde)

**I**n senso strettamente sanitario per “fragilità nutrizionale” si intende quella situazione nella quale l'individuo si trova in uno stato di non equilibrio tra energia fornita dagli alimenti ed energia necessaria per mantenere un buono stato di salute.

Si tratta di una condizione che spesso non viene considerata dai sanitari che hanno in cura anziani o ammalati cronici. Ma anche il personale assistenziale, i caregivers ed i familiari non sono in grado di comprendere l'importanza di questa situazione sia per ignoranza del problema che per trascuratezza o perché incapaci di riconoscere i segni della fragilità. Le persone che corrono il rischio di “fragilità nutrizionale” in una grande città, sono purtroppo numerosissime e possono essere ricondotte alle seguenti categorie:

1. persone anziane con iniziale difficoltà di assimilazione dei cibi per masticazione, deglutizione, malassorbimento
2. persone anziane con preclusione verso alcuni cibi (per errate convinzioni sulla digeribilità degli alimenti o perché accudite da badanti stranieri con altre tradizioni alimentari)
3. anoressia senile e depressione senile
4. persone con patologie croniche degenerative neurologiche (SLA, Sclero si Multipla, Morbo di Parkinson, postumi di TIA o ictus)
5. persone con stati di debolezza per precedenti malattie
6. portatori di ulcere cutanee da pressione (piaghe da decubito), patologie che hanno la loro causa nella fragilità nutrizionale e vengono peggiorate dal bilancio energetico negativo con introduzione di nutrienti e consumo per la ricostruzione cutanea.

Ma il termine di “fragilità nutrizionale” ha un significato molto più ampio di quello strettamente sanitario: è espressione di un disagio non solo nutrizionale.

Una fragilità che deriva non solo dagli anni, ma anche da:

- incapacità all'autosufficienza;
- condizioni economiche precarie;
- collocazione in ambienti abitativi inadeguati;
- solitudine

Tutto questo genera stati depressivi, mancanza di voglia di vivere e di lottare, difficoltà relazionale e porta, come un cerchio che si chiude, al rifiuto ad alimentarsi correttamente come espressione del disagio.

Il progetto per il contenimento della fragilità nutrizionale, si propone di contenere il fenomeno della diffusione della “fragilità nutrizionale” in particolare presso la popolazione degli anziani, ma anche tra gli affetti da malattie croniche degenerative. In Regione Lombardia si possono stimare 10.000 pazienti in nutrizione artificiale a domicilio. Oltre ai pazienti in Nutrizione Artificiale, si deve stimare in almeno 10 volte tanto il numero di pazienti a domicilio affetti da malnutrizione. Cosa fare? Servono alimenti dedicati che siano belli da vedere ed anche buoni!

L'anziano parte da una storia alimentare fatta di abitudini, di tradizioni, di ricette, di profumi e di sapori dalla quale non si può prescindere se si vuole fare un progetto serio di lavoro nutrizionale. Nel 2000 nel mondo le persone con più di 60 anni di età erano circa 600 milioni; nel 2025 la previsione è che gli ultra sessantenni saranno 1,2 miliardi. A questo punto l'età si intende come fattore di rischio!

Gli anziani sono tra i soggetti più vulnerabili e a rischio nutrizionale per una concomitanza di fattori fisiologici, patologici, psicologici, socio economici. È molto importante creare una rete di supporto sociale per tutte quelle persone che sono in qualche modo fragili e per le persone che le circondano. Il progetto per il contenimento della fragilità nutrizionale è già attuato nei comuni di Milano e Monza e sta per essere varato anche a Como. Prevede il coinvolgimento di Associazioni che si occupino di anziani, di coloro che erogano pasti a domicilio, di Associazioni, come Comocuore che già abbiano un programma formativo per badanti e che possano arricchire i loro programmi con poche semplici indicazioni per rilevare al più presto i primi segni di fragilità. È prevista inoltre la partecipazione dell'Assessorato ai Servizi Sociali dei Comuni interessati ed anche dei Medici di Famiglia che rappresentano un riferimento importantissimo per gli anziani ed i loro familiari.

La nutrizione intesa al di là dell'apporto calorico come “evento culturale” è stata oggetto di riflessioni letterarie, storiche e filosofiche; una su tutte riportiamo queste righe di Feuerbach tratte da “L'uomo è ciò che mangia”:

«La fame e la sete abbattano non solo il vigore fisico, ma anche quello spirituale e morale dell'uomo, lo privano della sua umanità, della sua intelligenza e della coscienza. La teoria degli alimenti è di grande importanza etica e politica. L'alimento umano è il fondamento della cultura e del sentimento. Se volete far migliorare il popolo, in luogo di declamazioni contro il peccato, dategli un'alimentazione migliore».

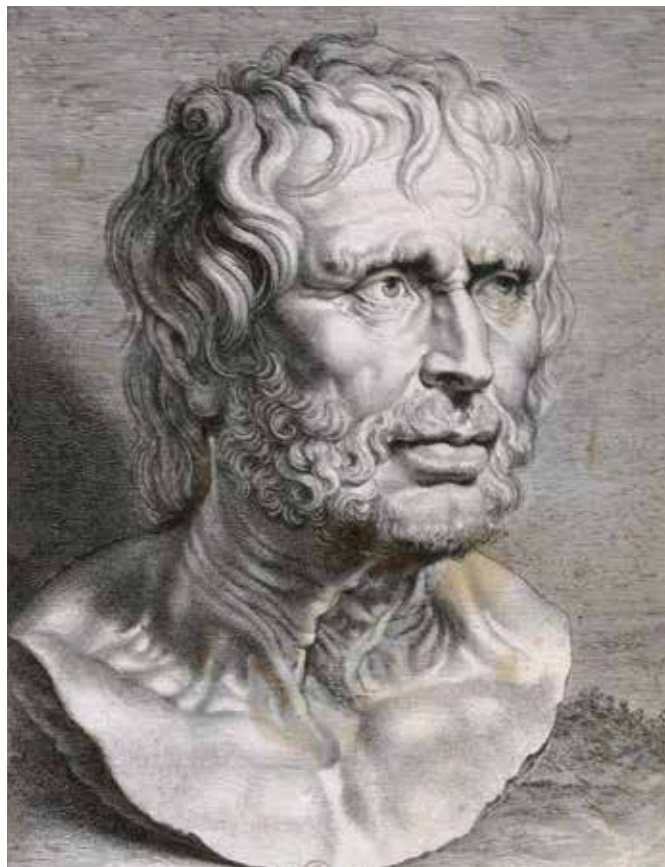
*Amelia Locatelli Vanotti*  
coordinatrice del progetto

# Il dolore coronarico nel corso della storia

**I**l dolore dell'infarto, la cui natura resta imprecisata, è estremamente polimorfo. Così Enzo Biagi descrisse la ricomparsa della crisi di angina pectoris a distanza di otto anni dalla prima crisi stenocardica: "Non era la sintomatologia considerata tipica dell'infarto, il braccio che fa male, l'oppressione al petto, ma piuttosto una sensazione di disagio, che da un po' di tempo avevo notato nel camminare, ero affaticato e quasi mi bloccava. Era una condizione imbarazzante. Attraversare il semaforo era diventato una scommessa, affanno, peso alla schiena, mi capitava di bloccarmi, con falsa disinvoltura, magari davanti ad una vetrina intima femminile, qualcuno mi avrà preso per guardone, per feticista e invece era il male, il disagio, la fatica di respirare che mi immobilizzava all'improvviso".

Seneca soffriva di angina pectoris e così descrisse il suo male in una lettera a Lucillo: "Ho sofferto di tutte le malattie ma nessuna è più penosa di questa attuale. In ogni altro caso si è ammalati, qui invece si ha la sensazione di morte imminente, a ragione i medici chiamano questa malattia *meditatione mortis*. L'attacco è spesso breve, simile all'impeto del temporale e, generalmente in meno di un'ora passa, chi può stare tanto a lungo tra la vita e la morte? Durante l'attacco mi sembra di morire soffocato". Superò la malattia e, sebbene il suo cuore restasse aritmico, visse fino a settant'anni e fu vittima di Nerone.

Heberden, che non era un cattedratico, ma un medico pratico molto stimato che annoverava fra i suoi pazienti molti membri dell'alta società londinese fra i quali lo stesso Giorgio III, dichiarò senza preamboli: "Esiste un'infermità caratterizzata da sintomi violenti e peculiari di grande importanza per il pericolo che comporta, non del tutto rara ma che non risulta finora segnalata nei trattati. La sua localizzazione e la sensazione angosciosa che la caratterizzano, fanno sì che non sia improprio chiamarla angina pectoris. Colore che ne sono sofferenti, sogliono essere colpiti mentre camminano, specie dopo i pasti, da una sensazione dolorosa al petto, che dà l'impressione di morte imminente. Arrestando il passo, il disturbo svanisce, al di fuori dell'attacco, i pazienti risultano in buona salute e soprattutto non accusano dispnea. Col passare del tempo le manifestazioni compaiono non solo durante il cammino ma anche quando il paziente è coricato e persino con la deglutizione, la tosse la defecazione, la conversazione o per preoccupazioni e ansia. Venti almeno di questi ammalati erano uomini al di sopra della cinquantina, in maggioranza persone dal collo corto e tendenti alla pinguetudine. La regione sternale suole essere la sede di



*Seneca soffriva di angina pectoris*

elezione del dolore che ha la tendenza allo spostamento verso il lato sinistro, in particolare al braccio".

Proseguì Heberden: "L'ipotesi di uno spasmo risulta plausibile. La sindrome può continuare per anni senza che si presentino altri disturbi. Il polso e il cuore raramente si alterano. Non ho mai potuto controllare all'autopsia nessuno di tali casi. Il salasso, gli emetici e gli evacuanti non mi pare che siano benefici. Il vino e i liquori presi, presi prima di coricarsi, possono prevenire o almeno mitigare gli attacchi notturni, ma nulla ha un'azione così sicura come gli oppiacei. Col tempo e con la dedizione dell'argomento si scopriranno, indubbiamente, ausili maggiori per lottare contro questo mal, ma non bisogna sperare molto di poter incontrare un metodo curativo di un processo tanto sconosciuto, che non ha trovato sinora, per quanto io sappia, un posto o un nome nella storia delle malattie". Questo disse il dottor William Heberden ai suoi colleghi nel 1768 ed è difficile oggi fare una descrizione più precisa e completa dell'attacco coronarico.

*Franco Fontanini*  
da Cuore e Salute

## I Gialli di Comocuore, brividi freschi di stampa

Fresco di stampa è già disponibile nella nostra sede di via Rovelli il primo volume di una collana che si propone di essere lunga e interessante: si intitola "I gialli di Comocuore" ed è un libretto nel quale sono contenuti due racconti a sfondo misterioso scritti per la nostra associazione da Tim Vang. Il primo è "Delitto in bianco", mentre il secondo è "Assassinio alle Due Querce". Si tratta di due racconti che Comocuore ha voluto dare alle stampe perché si svolgono in uno scenario a tutti assai noto: l'ospedale Sant'Anna di Como. La fantasia dell'autore li ha infatti ambientati nella nostra città con protagonisti i medici del nosocomio comasco e una serie di personaggi inventati che si alternano sulla scena con indiscutibile efficacia. In particolare spiccano le figure di Roberto Guidi e Carlo Lafranconi: il primo medico primario del reparto di Medicina dell'ospedale, il secondo, suo cugino, ex bancario con il pallino dell'investigatore privato. Attraverso di loro si sviluppano due storie ("Delitto in bianco" e "Assassinio alle Due Querce") molto godibili e ricche di colpi di scena, soprattutto per la bizzarra personalità di Carlo Lafranconi che fa da contraltare al carattere quieto di Roberto Guidi. Gli ingredienti, ovviamente, sono quelli classici del giallo con omicidi, intrecci misteriosi e oscuri fra i personaggi, un magistrato amante dei riflettori e soprattutto l'ex bancario la cui personalità riserva davvero molte sorprese. Un libro da leggere tutto d'un fiato, insomma, realizzato in un formato maneggevole che richiama i famosi gialli editi da Mondadori. Nelle prossime settimane verrà presentato ufficialmente nella sede di Comocuore dove, come detto, è già in vendita.



## Addio al dott. Carlo Scaravelli tra i fondatori dell'associazione



Dopo Elena Colombo e Alfredo Vanotti, Comocuore piange la scomparsa di Carlo Scaravelli, uno dei pediatri più conosciuti in provincia di Como e tra i soci fondatori della nostra associazione. Emiliano di origini (suo padre, Franco, era stato un giornalista della Gazzetta di Reggio prima di migrare sul lago negli anni Cinquanta), viveva da sempre a Moltrasio assieme alla moglie Rosanna (già assessore comunale e tuttora presidente dell'Associazione che riunisce le mogli dei medici comaschi). Si era laureato a Pavia e fu tra i primi, all'ospedale Sant'Anna, a dedicarsi alla pediatria: in via Napoleona lavorò fino alla fine degli anni Settanta, quando fu nominato primario del reparto di Pediatria del Fatebenefratelli di Erba. Il dott. Scaravelli ha curato davvero generazioni di comaschi, migliaia di bambini che visitava soprattutto a domicilio, auscultandoli silenziosamente con il suo stetoscopio gelido, le mani piccole e calde e un affetto genuino e profondissimo per tutti. Negli ultimi anni gli capitava sempre più spesso di visitare i figli di quegli stessi bimbi di allora, nel frattempo diventati adulti e genitori: «Da queste mie mani - amava ripetere allora con un filo di voce - sono passati 30mila bambini». Era un uomo di passioni. Quella per un'Emilia povera e rurale che gli era sempre rimasta nel cuore, ma anche quella per le buone letture, per la musica, i viaggi, la fotografia e il suo lago. Di lui, a Moltrasio, si ricorda anche l'impegno profuso negli ultimi anni per la tutela di Villa Coccini. Oltre alla moglie, il dottor Scaravelli lascia quattro nipotini e tre figli: Francesco, il solo ad averne seguito le orme - pediatra e radiologo all'ospedale Valduce - Cesare e Matteo.

*Stefano Ferrari*

(da La Provincia  
di domenica 23 agosto 2015)



Sede dell'Associazione  
via Rovelli 8 - Como  
tel. 031 278862 - fax 031 3302831  
email: info@comocuore.org  
Orari di apertura: dal lunedì al venerdì  
dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18  
sabato dalle 10 alle 12

### Comocuore Onlus

Presidente: Giovanni Ferrari  
Presidente onorario: Emiliana Viganò  
Vice presidente: Santo Zerboni  
Consiglieri: Gianluca Botto, Gianstefano Buzzi,  
Alessandro Colombo, Giovanni Corrado, Mario  
Landriscina, Angela Chianese,  
Franco Peronese, Sergio Baccaglioni

### Comocuore Informa

Direttore Responsabile: Antonio Marino  
Direttore Scientifico Giovanni Ferrari;

Redazione e amministrazione  
via Rovelli, 8 - Como

Progetto grafico e impaginazione  
Alice Fattorini - BonBon Design  
Stampa: Gruppo Stampa GB - Cologno Monzese

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