



ASSOCIAZIONE  
**AMICI DEL CUORE**  
CONEGLIANO - VITTORIO VENETO

# Cuore Informa

Cuore e alimen-  
tazione.  
L'importanza di  
una corretta  
educazione.

Se pensi di  
avere un infarto  
chiama il 118.  
Ti porterà subito  
in ospedale dove  
ti aspetta un  
trattamento  
salvavita  
24 ore su 24.

Due cuori per la  
vita: un fruttuoso  
sodalizio con la  
nostra  
Associazione.

SOMMARIO

## Cuore e alimentazione. L'importanza di una corretta educazione.

Uno degli scopi statutari della nostra associazione è quello di contribuire all'educazione sanitaria. Con questo obiettivo in mente, tra la fine del 2006

e i primi mesi del 2007 abbiamo tenuto varie conferenze educative a favore della popolazione. In questa attività ci hanno affiancato nella organizzazione il Comune di Conegliano e l'Associazione "Due cuori per la vita".

Su questo tema

sono stati organizzati incontri a Re-frontolo (21 giugno 06) (fig.1), Miane (15 febbraio 07), Conegliano (12 aprile 2006) e Pieve di Soligo (9 maggio 07). Tutte le conferenze hanno avuto un lusinghiero successo di pubblico. Si è parlato essenzialmente dei fattori di rischio coronarico, cioè di quegli elementi che favoriscono lo sviluppo delle placche nella parete delle arterie che forniscono il sangue al cuore (arterie coronariche). Le placche sono formate da colesterolo, tessuto fibroso, cellule infiammatorie eccetera. Se le placche diventano troppo grandi possono ostruire il flusso sanguigno determinando una sofferenza del muscolo (ischemia) che può provocare l'angina pectoris. Viceversa se le placche si ulcerano si può formare in tempi rapidi un coagulo che ostruisce del tutto la circolazione nel vaso affetto. Ne deriva una improvvisa carenza di irrorazione sanguigna di una area più o meno vasta del muscolo cardiaco che, se non viene risolta rapidamente, porta all'infarto (vera e propria morte del muscolo cardiaco)(fig.2). Quali sono i fattori che favoriscono la formazione delle placche coronariche? Sono numerosi e molti hanno a che fare con lo stile di vita: l'eccesso alimentare e la scarsa attività fisica (che portano all'obesità), l'eccessiva assunzione di cibi ricchi di colesterolo, il fumo, l'ipertensione (favorita dall'uso eccessivo di sale negli ali-



fig.1



menti) ecc.

Quanto al colesterolo, la discussione è stata molto vivace e utile analizzando i diversi alimenti e il loro rispettivo contenuto in colesterolo (vedi tabelle 1 e 2). Alla fine delle serate è risultato evidente che migliorando il proprio stile di vita e controllando i fattori di rischio si può ridurre il rischio di infarto e delle malattie similari.

P. Delise

### TAB. 1 - ALIMENTI PRIVI DI COLESTEROLO

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura, legumi, patate</li> <li>• Frutta, noci</li> <li>• Albume d'uovo</li> <li>• Farina</li> <li>• Riso</li> <li>• Carne di cavallo, cervo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olio di oliva, di arachidi, margarina</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Birra, vino</li> <li>• Zucchero, miele, marmellata, cioccolata</li> </ul>
---	---

### TAB. 2 - ALIMENTI CON COLESTEROLO (mg/100gr)

<50	51-100	101-150	>150
Prosciutto crudo	Maiale	Pasta	Biscotti (280)
Salmone	Manzo	Coniglio	Polmone (280)
Merluzzo	Mortadella	Capriolo	Rognone (330)
Latte	Salsiccia	Lingua	Fegato (300)
Ricotta fresca	Anitra, tacchino	Speck	Uovo (410)
Panna	Salame	Trippa	Rosso d'uovo (1400)
Yogurt	Anguilla	Gamberetti	Cervello (1940)
Pollo	Formaggio grasso		
	Parmigiano		

Tabella illustrativa di alcuni alimenti e il loro rispettivo contenuto in colesterolo

Riferimento: massimo 200-300 mg al giorno

**Se pensi di avere un infarto chiama il 118.  
Ti porterà subito in ospedale dove  
ti aspetta un trattamento salvavita  
24 ore su 24.**

L'infarto è provocato dall'improvvisa formazione di un coagulo all'interno di una arteria coronaria che gli blocca il flusso (fig.2). In alcuni casi ci sono delle avvisaglie ma spesso si tratta di un evento improvviso e inaspettato.

Cosa si sente quando inizia un infarto? In

genere si sente un dolore intenso, oppressivo o costrittivo, nella parte anteriore del torace o allo stomaco che si può irradiare alla schiena o alle braccia. Si tratta di un dolore che provoca una forte sofferenza e che si accompagna spesso a sudorazione fredda e a malessere generale. Insomma



non è quella fittarella al torace che capita a tutti, né il dolore intercostale dell'artrosico che si accentua con la pressione delle dita. In genere chi lo prova per la prima volta si accorge che si tratta di una esperienza nuova e non banale. Quali sono le conseguenze dell'infarto in atto? Se l'ostruzione dell'arteria non viene rimossa il muscolo che inizialmente è solo sofferente va incontro a morte (letteralmente l'infarto è la morte del muscolo). Ed è intuitivo che se l'area colpita è vasta tutta la funzione del cuore come pompa può essere irrimediabilmente compromessa e si può morire per arresto cardiaco.

Che cosa bisogna fare nell'infarto in atto? Da parte del paziente la cosa più saggia è chiamare il 118 che manderà un'ambulanza attrezzata pronta a trasferirlo all'ospedale. Dal punto di vista medico bisogna distruggere l'arteria tappata. Ma attenzione: bisogna farlo il prima possibile, meglio se entro 3 ore dall'inizio dei sintomi; dopo le 6

ore il medico può fare poco.

Che cosa si fa nell'infarto? La disostruzione del vaso "tappato" si può ottenere o con i farmaci (farmaci trombolitici) o con l'angioplastica.

L'angioplastica consiste nella introduzione all'interno della arteria coronaria di un palloncino che meccanicamente riapre l'arteria, dilata la placca e inserisce una retina (stent). All'ospedale di Conegliano a partire da aprile 2007 è stato attivato un servizio che garantisce l'angioplastica nell'infarto (angioplastica primaria) 24 ore su 24. È stato un importante passo avanti anche se faticoso da attuare. I cittadini dell'ULSS 7 oggi hanno lo stesso trattamento attivo negli ospedali metropolitani, senza trasferimenti o viaggi della speranza.

P. D.

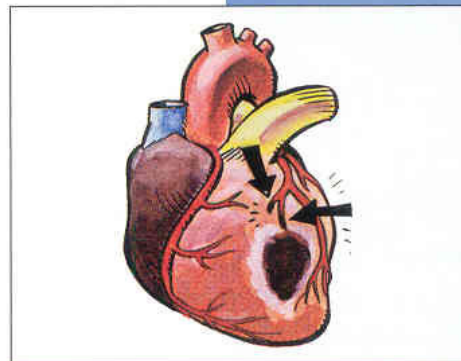


fig. 2 - Infarto Miocardico

## I nuovi televisori per le stanze di degenza della cardiologia donati dalla Associazione Amici del Cuore

Essere ricoverati in cardiologia, per accertamenti o per rimediare ad acciacchi più o meno importanti, è certamente una esperienza impegnativa.

A volte le ore sembrano interminabili e il pensiero ritorna alla propria salute e al proprio futuro.

Ci si può distrarre parlando con i vicini di letto o leggendo un libro o i giornali. Certamente vedere la televisione può aiutare a straviarsi e magari a solidarizzare con altri che hanno lo stesso destino.

Pensando a ciò la nostra Associazione ha

acquistato i televisori per tutte le stanze di degenza. È stato un atto dovuto e voluto dato che i fondi provenivano dalle iscrizioni dei soci e molti di questi sono ex degenzati.

Se non siete ancora soci, iscrivetevi! E dateci qualche consiglio su come investire i vostri generosi contributi.



## ELENCO SOCI AMICI DEL CUORE

Soci Fondatori:	9
Soci Ordinari:	71
Soci Sostenitori:	34
Soci Benemeriti:	32
Soci Onorari:	5
Totale Soci:	151

Per avere informazioni su come farsi Socio basta contattare la Segreteria dell'Associazione Amici del Cuore (Sig.ra Bernardetta) presso l'Unità Operativa di Cardiologia, Ospedale S. Maria dei Battuti, via Brigata Bisagno - Conegliano  
Tel. 0438.663613  
Fax 0438.663759  
pdelise@ulss7.it

## Due cuori per la vita: un fruttuoso sodalizio con la nostra Associazione.

Da oltre un anno la nostra Associazione ha iniziato una fruttuosa collaborazione con l'Associazione Due Cuori per la vita che opera nel nostro territorio nel campo del volontariato. I nostri obiettivi nel campo della prevenzione, della educazione sanitaria e del miglioramento della salute sono in buona parte coincidenti. Per tale motivo le iniziative congiunte si sono moltiplicate (vedi articolo di apertura) l'ultima in ordine di tempo è stata la nostra partecipazione con uno stand alla loro Festa di Primavera. (fig.3)



fig. 3

## SE VUOI FARTI SOCIO HAI QUESTE POSSIBILITÀ

Socio Ordinario:	da 20 a 50 €
Socio Sostenitore:	da 51 a 250 €
Socio Benemerito:	oltre 250 €

Versa il tuo contributo sul Conto corrente bancario:



**BANCA DELLA MARCA s.p.a.**  
Filiale di Conegliano  
C/C n. 930600

**UNICREDIT BANCA s.p.a.**  
Filiale di Conegliano  
C/C n. 23134544

Comunica comunque i tuoi dati alla segreteria. Riceverai la tessera, il materiale informativo, il notiziario periodico "Cuore Informa" e verai informato costantemente delle nostre attività.



**ASSOCIAZIONE  
AMICI DEL CUORE  
CONEGLIANO - VITTORIO VENETO**

*Associazione  
Due Cuori per la Vita  
in ricordo di Edoardo e Francesco Sossai*



Il nostro logo rappresenta un seme: come simbolo della nascita; un fiore: come simbolo della crescita; i petali: come tutte le persone che formano e formentano l'associazione.

[www.duecuoriperlavita.it](http://www.duecuoriperlavita.it) - [info@duecuoriperlavita.it](mailto:info@duecuoriperlavita.it)