

AMICI DEL CUORE

Notiziario dell'Associazione "AMICI DEL CUORE" di Lucca - Periodico quadrimestrale Anno XIX, n. 2 - Dicembre 2011

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

MISURAZIONE DELLA SATURAZIONE PO2

ELETTROCARDIOGRAMMA BASALE

CIRCONFERENZA ADDOMINALE

INDICE DI MASSA CORPOREA

COLESTEROLEMIA TOTALE

COLESTEROLO HDL

COLESTEROLO LDL

TRIGLICERIDI

GLICEMIA

CARTA DEL RISCHIO CORONARICO PERSONALIZZATA

Il "Calice della Prevenzione" del Cardiocamper
per la tutela della tua salute

Il saluto del Presidente

5 per 1000
Noi ci mettiamo
l'impegno...



**...Tu metti
il cuore!**

Nel modulo della
tua denuncia dei redditi
devi semplicemente
indicare questo numero

01 185290465

SENZA ALCUN COSTO E SENZA INFICIARE L'ASSEGNAZIONE
DELL'8 PER MILLE CHE POTRAI CONTINUARE A DESTINARE
ALL'ENTE O CONFESIONE RELIGIOSA DA TE
DELIBERATAMENTE PRESCELTO.

UN GESTO DI SOLIDARIETÀ

L'attenzione di molti amici nei confronti della nostra Associazione consente di poter continuare e incrementare l'impegno dei nostri operatori nell'attività di prevenzione cardiologica.

Le somme che ci pervengono dalla quota del "5 per mille" rappresentano una voce importante nelle entrate del nostro bilancio. Per l'anno 2008 ben 88 persone hanno firmato nella dichiarazione dei redditi a favore degli AMICI DEL CUORE per un controvalore riconosciuto di 2.922,52 €.

Tramite queste pagine vogliamo in primis ringraziare tutti coloro che hanno posto la loro attenzione nei nostri confronti. Con l'occasione vogliamo anche rinnovare l'appello a chi ci legge per ricordare che con una semplice firma e l'indicazione del

CODICE FISCALE 01185290465

nell'apposito spazio della prossima dichiarazione dei redditi si contribuisce a sostenere questa attività di volontariato a beneficio della nostra gente e sempre di più apprezzata stante l'incremento delle malattie di cuore.

Il 2011 decisamente non è stato un anno positivo per il nostro paese. La grave crisi finanziaria ed economica che attraversa l'Italia e l'Europa sta producendo conseguenze assai gravi nel nostro sistema di welfare. Le manovre fatte dal governo vanno a toccare pesantemente il sistema di assistenza sociale, pur non brillantissimo. Ne è prova l'azzeramento del fondo sociale. Anche nel settore sanitario sono pesanti i tagli dei fondi effettuati, cosa che per i cittadini si traduce in restrizione dell'offerta, lunghe liste di attesa, ticket più cari.

I movimenti profondi in corso in Europa, Italia compresa, sono destinati a cambiare il ruolo che gli Stati hanno fin qui esercitato nel sistema di sicurezza sociale dei cittadini. Ciò induce il bisogno di sviluppare nuove forme di organizzazione delle collettività in grado di, se non altro, alleviare le difficoltà dei cittadini a fruire dei servizi socio-sanitari essenziali. Appare così di grande attualità il rilancio del ruolo e delle attività del volontariato e del terzo settore in generale.

In tale contesto si colloca la volontà della nostra Associazione di realizzare lo sviluppo della propria attività attraverso un nuovo progetto a cui alcuni di noi hanno lavorato da tempo.

Si tratta della creazione di un Centro di "SANITÀ SOLIDALE" che intende offrire ai cittadini servizi di qualità attraverso "circuiti integrati": prevenzione, diagnosi, cura, riabilitazione.

I servizi che verranno realizzati nel Centro sono quelli cardiologici, ortopedici, fisiatrici, pneumologici, reumatologici.

Tali servizi corrispondono alle materie contenute nella autorizzazione sanitaria recentemente rilasciata dal comune di Lucca, dopo un iter molto complesso che ha visto l'impegno di molti componenti del Direttivo ed amici dell'Associazione a cui va il mio sincero ringraziamento.

Il Centro potrà avvalersi di professionisti di grande qualità e portatori di metodologie operative collaudate ed innovative.

Il Centro svolgerà l'attività in forma gratuita, soprattutto nel campo della prevenzione ed a tariffe agevolate (low-cost) per le attività di diagnosi, cura e riabilitazione.

Le attività saranno svolte nella sede di Palazzo Vedrani a Maggiano che dispone di spazi e attrezzature adeguate alla realizzazione del Progetto.

Per l'utilizzo di Palazzo Vedrani è stata rinnovata la convenzione fra la nostra Associazione e l'ASL. In proposito voglio ringraziare il Direttore Generale e gli altri dirigenti per la sensibilità dimostrata.

Il nuovo progetto che vogliamo realizzare si avvale della collaborazione tecnico-scientifica dell'Associazione Grimaldi ed è aperta alle altre associazioni di volontariato e della comunità lucchese con cui gli "Amici del Cuore" hanno sempre mantenuto rapporti positivi.

Un sincero augurio di buone feste.

Il Presidente
Raffaele Faillace



Da circa un anno la nostra Associazione si è arricchita di una persona speciale, Paola Bandiera. Per lungo tempo è stata nello Staff della Direzione Generale dell'ASL raggiungendo ottimi risultati e apprezzata da tutti per la sua concretezza ed efficienza. Già collaboratrice del nostro Presidente ha saputo relazionarsi, in breve tempo, con tutto il Consiglio Direttivo ed impostare la nuova segreteria degli "Amici del Cuore" nel Centro di Palazzo Vedrani. Da circa un anno è stata eletta Presidente della Consulta del Volontariato della ASL 2 di Lucca.

Notiziario dell'Associazione
"AMICI DEL CUORE" di Lucca
Periodico quadrimestrale
Anno XIX, n. 2
Dicembre 2011

Direttore responsabile
Leonardo Odoguardi

Direzione, redazione e amministrazione
Via Fregionaia - c/o Palazzo Vedrani
55050 Maggiano - Lucca
tel. 0583 327790 - cell. 331 4606300
www.amicidelcuoredilucca.it
info@amicidelcuoredilucca.it

Stampa
Gelli Grafiche srl
Calenzano (FI)

Aut. Trib. di Lucca n.581 del 27/02/1992

L'Associazione

ASSOCIAZIONE "AMICI DEL CUORE" DI LUCCA onlus
Centro di Sanità Solidale
Palazzo Vedrani - Via di Fregionaia - Maggiano Lucca



Associazione "Amici del Cuore" di Lucca

L'Associazione "Amici del cuore", presente a Lucca dal 1985, amplia la propria attività costituendo il "Centro di Sanità Solidale".

Il Centro offre i seguenti servizi:

- Prevenzione e informazione cardiologica e fisiatrica.
- Attività, in forma ambulatoriale, di diagnosi e cura delle:
 - . malattie cardiache
 - . malattie ortopediche
 - . malattie respiratorie
 - . malattie reumatologiche
 - . malattie neurologiche
- Attività di riabilitazione cardiologica, muscoloscheletrica (ortopedica), neurologica, reumatologica, respiratoria
- Attività di ricerca nel campo della riabilitazione in collaborazione con università italiane.

Il Centro assicura:

- L'alta qualità dei professionisti
- La realizzazione delle attività attraverso "circuiti integrati" (Prevenzione, diagnosi, cura, riabilitazione) con la completa presa in carico dell'utente.
- La pressochè immediata risposta ai cittadini, evitando le liste di attesa.
- La gratuità degli interventi di prevenzione e informazione sanitaria direttamente sul territorio.
- L'effettuazione delle attività di diagnosi, cura e riabilitazione a prezzi ridotti (low cost)
- L'utilizzo di attrezzature aggiornate per esami strumentali e attività riabilitative, ivi comprese quelle relative al metodo "Grimaldi".
- Due palestre: una dedicata alla riabilitazione cardio-respiratoria con telemetria ed un'altra a quella neuromotoria e reumatologica.

Il Cardiocamper

UN AIUTO EFFICACE NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

È consuetudine del *Giornalino* illustrare l'attività svolta durante l'anno dal **Cardiocamper** relativa alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per tale attività la nostra Associazione riceve manifestazioni di stima e riconoscenza dalla popolazione di Lucca e della Piana di Lucca, dalle Fondazioni e Associazioni di Volontariato, dalle Istituzioni e proprio questo consenso ci gratifica e ci sprona ad andare avanti, anche quando le difficoltà si affacciano sul nostro percorso.

Nel **2011** il Cardiocamper ha riconfermato la sua presenza presso le sedi delle *Associazioni dei Donatori di Sangue* di San Colombano, Santa Maria del Giudice

Referto del Cardiocamper

	ASSOCIAZIONE "AMICI DEL CUORE" DI LUCCA <i>Prevenzione e Riabilitazione Cardiologica</i> <i>Organizzazione non lucrativa di utilità sociale (ONLUS)</i>
SIGNOR/A _____	ANNI _____
SEDE _____	DATA _____
GIORNATA DI PREVENZIONE CARDIOLOGICA DELL'ASSOCIAZIONE "AMICI DEL CUORE" DI LUCCA	
IN COLLABORAZIONE CON L'AZIENDA A.S.L.2 DI LUCCA - FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI LUCCA - FONDAZIONE BANCA DEL MONTE DI LUCCA	
MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA (F.C.) _____/m'	
MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA (P.A.) _____mmHg	
MISURAZIONE DELLA SATURAZIONE DELLA P O ₂ _____%	
MISURAZIONE DELLA GLICEMIA: A DIGIUNO _____mg	
DOPO COLAZIONE _____mg	
MISURAZIONE DELLA COLESTEROLEMIA TOTALE _____mg	
ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG) BASALE	_____
EVENTUALE VISITA CARDIOLOGICA E/O CONSIGLI TERAPEUTICI	_____



ce, Pieve San Paolo, Pieve di Compito, la sede della Croce Verde di Porcari, il Gruppo Sportivo "Podismo" di Colognora, l'Associazione Culturale "Montecarlo è bellissima" e infine presso la propria sede durante le due giornate "Calice della Salute" indette per l'Oltreserchio Nord e l'Oltreserchio Sud.

Inoltre quest'anno la nostra Associazione ha risposto positivamente all'invito ricevuto anche da altre Associazioni e Istituzioni, partecipando con l'attività di prevenzione cardiologica ad eventi quali:

"Luccanziani" presso il Real Collegio, "Villaggio Solidale" presso il Polo fieristico di Sorbano, "Convegno Anteas" presso l'Hotel Guinigi, "Giornate della Prevenzione" presso la palestra EGO, "Il mio cuore sulle Mura di Lucca. Test di Cooper" presso l'Opera delle Mura.

È doveroso un ringraziamento a tutti gli infermieri, i tecnici e i medici che in questo anno ci hanno dedicato il proprio tempo libero, garantendo la buona

riuscita delle giornate della prevenzione cardiologica sia nelle sedi già conosciute che nelle realtà nuove alla nostra partecipazione.

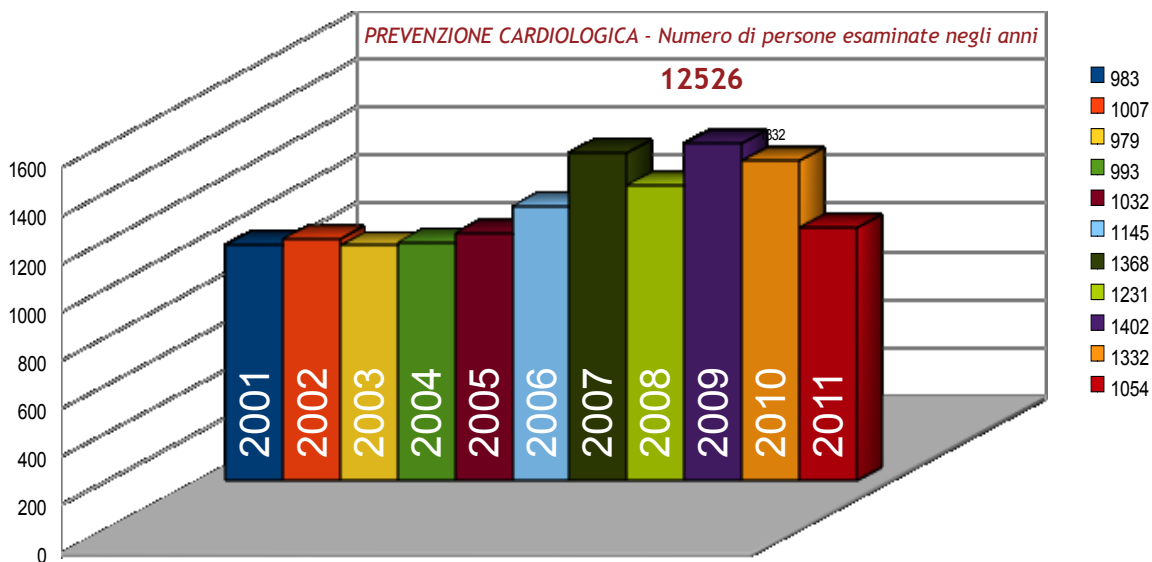


Il Consiglio Direttivo ringrazia la **Fondazione Cassa di Risparmio**, la **Banca del Monte di Lucca** e l'**Anteas**, i quali hanno contribuito significativamente e concretamente alla realizzazione di tutte le attività svolte durante il 2011.

Cardiocamper
Amici del Cuore Lucca

www.amicidelcuoredilucca.it
info@amicidelcuoredilucca.it

Tel. 0583 32 77 90
Cell. 331 46 06 300



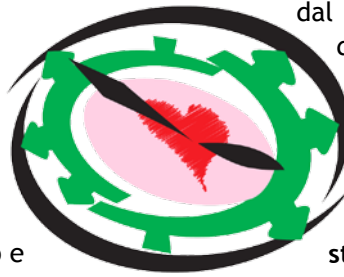
Sedi del Cardiocamper 2011

- **Lucca:** "LUCCANZIANI" - REAL COLLEGIO
- **Polo Fiere di Sorbano:** "VILLAGGIO SOLIDALE"
- **S. Maria del Giudice:** DONATORI DI SANGUE
- **Porcari:** CROCE VERDE
- **S. Colombano:** DONATORI DI SANGUE
- **S. Alessio:** PALESTRA "EGO"
- **Montecarlo:** "MONTECARLO È BELLISSIMA"
- **Lucca Mura Urbane:** "TEST DI COOPER" - OPERA DELLE MURA
- **Pieve San Paolo:** DONATORI DI SANGUE
- **Lucca Arancio:** ANTEAS- HOTEL GUINIGI
- **Pieve di Compito:** DONATORI DI SANGUE
- **Lucca:** OLTRESERCHIO NORD
- **Montecarlo San Salvatore:** "MONTECARLO È BELLISSIMA"
- **Colognora:** GRUPPO SPORTIVO PODISMO
- **Lucca:** OLTRESERCHIO SUD

CITTADINI ESAMINATI NELL'ANNO 2010: **1332**
CITTADINI ESAMINATI NELL'ANNO 2011: **1054**

Il test di Cooper

IL TEST DI COOPER SULLE MURA DI LUCCA



Il primo passo di chi voglia dedicarsi alla corsa è la conoscenza di se stessi. Solo conoscendo bene il proprio corpo si potrà dare il meglio e nello stesso tempo non andare oltre i propri limiti. Con il tempo e l'esperienza si impara ad interpretare i segnali che il corpo ci invia, a superare i momenti di crisi, a correre ai limiti del nostro potenziale. La corsa è in gran parte una questione di testa. E anche la testa necessita di allenamento. In realtà sfruttiamo solo una minima parte delle nostre possibilità. Con l'allenamento non solo si migliorano queste possibilità, ma soprattutto si impara a sfruttarle fino in fondo. Per cominciare è utile sapere qual è il nostro stato di forma.

Ogni organismo ha una certa capacità di lavorare sotto sforzo: ad un certo punto di questo sforzo deve per forza contrarre un debito di ossigeno; la capacità dell'organismo di lavorare senza questo debito è la potenza aerobica.

Il test di Cooper è una prova di corsa che consente di valutare la potenza aerobica dell'organismo e, quindi, la capacità di sopportare la fatica per un tempo prolungato. Si tratta di un test semplice per controllare il livello della propria condizione fisica con particolare riferimento all'efficienza del sistema cardiocircolatorio.

IL TEST

Il test è stato ideato da Kenneth H. Cooper, studioso americano, per dare una risposta scientifica a tutti coloro che non erano in grado di capire, non avendo sempre a disposizione gli strumenti di un laboratorio di fisiologia, quale fosse il loro effettivo grado di preparazione fisica. Questa prova prende il nome

dal suo creatore, Kenneth Cooper, medico della Nasa, che la mise a punto già nel 1968 pensando a una sua possibile applicazione sull'esercito statunitense. Il test di Cooper si caratterizza per una formula estremamente semplice: **il soggetto deve coprire la maggior distanza possibile correndo per 12 minuti consecutivi.** Il tutto mantenendo un ritmo costante ed evitando gli sprint. Bisogna, quindi, correre o camminare per 12 minuti, secondo il proprio livello di condizione fisica, la massima distanza possibile lungo il percorso delle Mura dove la distanza è facilmente misurabile. Si può alternare la corsa alla camminata o se non si è in condizione, solo cam-

Livello	Sesso	13-19 anni	20-29 anni	30-39 anni	40-49 anni	50-59 anni	60 > anni
Scadente	Maschio	< 2090	< 1960	< 1900	< 1835	< 1655	< 1400
Scadente	Femmina	< 1610	< 1545	< 1510	< 1415	< 1350	< 1255
Scarso	Maschio	2090-2200	1960-2105	1900-2090	1835-1995	1655-1865	1400-1640
Scarso	Femmina	1610-1900	1545-1785	1510-1690	1415-1575	1350-1495	1255-1385
Discreto	Maschio	2200-2510	2105-2395	2090-2330	1995-2235	1865-2090	1640-1930
Discreto	Femmina	1900-2075	1785-1960	1690-1990	1575-1790	1495-1690	1385-1575
Buono	Maschio	2510-2767	2395-2635	2330-2510	2235-2460	2090-2316	1930-2123
Buono	Femmina	2075-2300	1960-2155	1990-2075	1790-1995	1690-1898	1575-1753
Eccellente	Maschio	2767-2990	2635-2831	2510-2720	2460-2654	2316-2542	2123-2494
Eccellente	Femmina	2300-2430	2155-2333	2075-2236	1995-2156	1898-2091	1753-1900

minare. Una volta misurata la distanza percorsa è possibile verificare su delle apposite tabelle (vedi sotto), che tengono conto dell'età (soggetti per fasce) e del sesso (maschile vs. femminile), il proprio livello di forma (semplice appassionato/amatore vs agonista/atleta professionista) rapportata ad una scala a 5 livelli, da scadente a eccellente (eccellente, buono, discreto, scarso e scadente).

VANTAGGI E RISULTATI DEL TEST

Questa prova presenta due grandi vantaggi: da un lato richiede soltanto la disponibilità di un cronome-



tro e di una pista di atletica o di una qualsiasi altra superficie priva di asperità. Dall'altro, non è necessario coinvolgere medici o preparatori atletici per conoscere il valore del test: è sufficiente annotare i metri percorsi dall'atleta e consultare la tabella dei risultati.

INDICAZIONI PER EFFETTUARE IL TEST

Prima di affrontare il test di Cooper è bene essere un po' allenati: ad essere premiata, infatti, è la facilità di corsa, con la capacità di mantenere nel tempo un passo regolare.

ALCUNI CONSIGLI PRIMA DEL TEST

Effettuare sempre un riscaldamento breve tale da non produrre affaticamento.

- Se il test è effettuato di mattina, è bene fare una colazione molto leggera a base di tè o caffè, miele, marmellata e fette biscottate; evitare il cappuccino, il latte macchiato e soprattutto le brioches; se la prova si svolge di pomeriggio è consigliabile consumare carboidrati come pasta e crostate di frutta; è consigliabile evitare le proteine della carne, in quanto di lunga digestione e gli alcolici.
- Non mangiare per almeno 2 ore prima di fare il test.
- Anche se il test dura solo 12 minuti, prendetevi più tempo per qualche esercizio di stretching prima

(in caso contrario si corre il rischio di affaticare rapidamente i muscoli) e un po' di corsa lenta dopo, per favorire il recupero

- E' opportuno indossare indumenti sportivi adatti: pantaloncini corti, maglietta, scarpe da corsa
- Non forzate mai l'andatura, non partite troppo forte, conviene mantenere un'andatura costante per percorrere più metri
- Il test può essere ripetuto, ma a una certa distanza di tempo (minimo un mese)
- Il test fornisce indicazioni per tutti gli sport
- In base ai risultati del test può essere programmato un allenamento specifico.
- Gli sportivi più esperti possono effettuare il test da soli, ma per i giovani e per i principianti, di tutte le età, è consigliabile farsi aiutare nell'esecuzione pratica (per i ragazzi va bene l'insegnante)



SINTESI DEI PRINCIPI ELEMENTARI PER UNA CORRETTA ATTIVITÀ FISICA

- FREQUENZA:** 3-4 giorni alla settimana.
DURATA: all'inizio per 15' e poi graduale incremento fino ad arrivare a 45'.
FASI: 1) Riscaldamento 2) Attività allenante 3) Defaticamento o recupero.

1) RISCALDAMENTO

- 5' di cammino a passo lento e poi 5' di allungamento muscolare.
 Esp: in posizione eretta e per 5 volte
 a) alzarsi sulle dita dei piedi contando fino a 3
 b) abbassare la pianta dei piedi dalla posizione precedente contando fino a 5

2) ATTIVITÀ ALLENANTE

Quale posizione?

- Schiena, collo e testa eretti. Guardare in avanti e non in basso.
 Piccoli e regolari respiri. Braccia dondolanti.

Quale velocità?

- Passo normale: 5Km/h - Passo sostenuto: 6Km/h - Passo spedito: >6.5Km/h

Come si misura la velocità?

- Velocità Km/h: $\frac{60}{\text{minuti per percorrere un Km}}$ Esp: $\frac{60}{20}$ 3Km/h

Come si misurano i passi?

- Contare il numero di passi fatti con il piede destro in un Km e poi moltiplicare per 2.
 Persona alta 160cm: 125 passi/m'. Persona alta 180 cm: 100 passi/m'.

Come si misurano le pulsazioni/m' ovvero la frequenza cardiaca (F.C.)?

- a) Le pulsazioni si contano al polso, in corrispondenza del pollice, per 15" e poi si moltiplicano per 4 ottenendo la F.C. al minuto.
 b) La F.C. teorica massima per età varia per sesso. Uomini: 220 meno età in anni
 Donne: 200 meno età in anni

Come calcolare la F.C. allenante?

- F.C. teorica massima per età oppure F.C. massima raggiunta allo stop della prova da sforzo per 70-80%
 Esp: F.C. max $160 \times 70\% = \frac{160 \times 70}{100} = 112/m'$

Come si calcola il consumo di ossigeno (Mets)?

- A riposo il costo metabolico per mantenere la posizione eretta è di 3.5 ml di ossigeno/kg/m' e ciò equivale a 1 mets.
 Costo metabolico a 3Km/h: 2,5mets - 5Km/h: 4.0 mets - 6 Km/h: 5.0 mets - 9 Km/h: 10.0 mets.

3) DEFATICAMENTO O RECUPERO

- 5' di cammino a passo lento

CONTROLLI SUCCESSIVI

Definita la propria categoria di efficienza, che vale per quel momento, si può iniziare un programma di allenamento aerobico con l'obiettivo sia di mantenere che di migliorare la propria condizione fisica. Il test grazie alla sua semplicità e brevità può essere effettuato con una certa periodicità, per tenere sotto controllo il proprio stato di forma.

CONTROINDICAZIONI AL TEST DI COOPER

- Malattie acute o croniche dell'apparato respiratorio
- Febbre
- Ipertensione grave (P.A. massima superiore a 160mmHg)
- Lesioni organiche
- Infiammazioni o infezioni in corso
- Assunzione di farmaci.

Thè e cioccolato. Solo per i golosi?

In anni recenti abbiamo fatto notevoli progressi nella identificazione dei fattori nutritivi e dei comportamenti alimentari capaci di ridurre il rischio di alcune malattie croniche come l'ipertensione, il diabete e le malattie cardiovascolari. Naturalmente il quadro complessivo non è chiaro poiché nei cibi sono presenti migliaia di fattori attivi biologicamente che hanno effetti sulla nostra salute. E' ovvio che una migliore e più completa conoscenza di questi fattori, in particolare di quelli protettivi, ci aiuterebbe nel formulare raccomandazioni più precise riguardo ai comportamenti alimentari. Infatti se è vero che oggi sappiamo che una dieta ricca di frutta e verdure si associa ad un ridotto rischio di alcune malattie croniche, è anche vero che non conosciamo esattamente tutti i fattori in essi presenti capaci di svolgere questa azione protettiva. Un vasto gruppo di micronutrienti identificati per il loro



meccanismo d'azione è quello degli antiossidanti. All'interno di questo gruppo vi sono principi attivi che hanno effetti benefici sul nostro apparato cardiovascolare identificati come "flavonoidi". Ricchi di flavonoidi sono, tra gli altri, il cioccolato, il thè, le mele, i frutti di bosco, il succo di pompelmo, l'aglio, i cavoli e il vino. Qui ci occuperemo del thè e del cioccolato, sostanze che rendono anche piacevole la nostra vita. Gli studi epidemiologici (studi quindi sulla popolazione generale) che hanno valutato l'effetto del consumo di thè (che si ricava dalle foglie della pianta *Camellia sinensis*) sull'incidenza delle malattie cardiovascolari hanno dato risultati contrastanti, anche se sembra prevalere un effetto favorevole per quanto riguarda la riduzione dell'infarto cardiaco. Studi, sia nel breve periodo che a lungo termine, hanno dimostrato che i flavonoidi contenuti nel thè hanno potenti effetti antiossidanti. Questi

effetti si manifestano attraverso una azione vasoprotettrice, e quindi cardioprotettiva, legata al ripristino di una normale funzione dell'endotelio, cioè delle cellule che rivestono il lume dei vasi sanguigni. A questa azione se ne aggiungono altre, tutte importanti, sui meccanismi che hanno un ruolo nell'inizio e nella progressione delle malattie cardiovascolari. Circa la quantità di thè che sarebbe necessario assumere per avere un utile apporto di flavonoidi, quindi un effetto fisiologico sul nostro organismo, questo viene stimato da una a tre tazze di thè al giorno. Questa variabilità è legata alle diverse concentrazioni che si hanno nella bevanda, legate anche al tipo di preparazione della materia prima.

Il cacao, quindi il cioccolato, si ricava dai semi del *Theobroma cacao* (un albero nativo del Sud America) ed è stato importato in Europa da Cortez dopo la conquista del Messico. Già i Maya e gli Aztechi, oltre ad utilizzare i semi come moneta di scambio, attribuivano al cacao importanti proprietà medicinali utilizzandolo nella prevenzione e nella cura delle infezioni, dell'infiammazione, delle palpitazioni e dei dolori al petto. Gli effetti del cioccolato sulla nostra salute cardiovascolare non sono ancora chiari. Infatti se da un canto la cioccolata può avere un impatto sfavorevole per gli effetti sul metabolismo degli zuccheri e dei grassi presenti nella composizione dei prodotti in commercio, dall'altra il cacao (la sostanza prima) può esercitare un effetto protettivo per la importante presenza di flavonoidi. Anche nel caso del cioccolato i flavonoidi presenti sono in grado di ripristinare una normale funzione dell'endotelio quando questa sia alterata, per esempio a causa del fumo di sigaretta. Inoltre è stata documentata una riduzione della pressione arteriosa in pazienti ipertesi nella cui alimentazione veniva introdotta, per quindici giorni, una quantità giornaliera di 100 gr di cioccolato scuro (cioccolato fondente con contenuto di cacao del 50%, presente in commercio). E' importante ricordare che i





flavonoidi sono presenti nel cioccolato scuro e non in quello bianco, poiché quest'ultimo è costituito solo da burro di cacao. E' bene tener presente che, se è vero che i vari prodotti al cioccolato presenti in commercio contengono varie quantità di flavonoidi (da quelli che ne sono quasi completamente privi ad altri più ricchi) è anche vero che gli studi clinici sono stati condotti con prodotti contenenti almeno il 50% di cacao. Un'attenta lettura sulle confezioni in commercio del contenuto di cacao può aiutare nella scelta del prodotto.

Quali considerazioni pratiche si possono trarre da quanto oggi sappiamo? Un uso moderato di sostanze come il tè e il cacao può avere un effetto benefico sulla nostra salute, legato alla presenza di sostanze antiossidanti. La quantità di queste sostanze biologicamente attive (principalmente flavonoidi) varia non solo in relazione al contenuto nelle materie prime ma anche in relazione ai processi di assorbimento intestinale e di metabolismo del nostro organismo. Tutto ciò porta ad una scarsa prevedibilità della quantità di principi attivi disponibili e utili ad esercitare nel nostro organismo gli attesi benefici effetti. E' evidente quindi la difficoltà di indicare per il tè e per il cioccolato le quantità da assumere in un determinato arco di tempo, anche se per il piacere della gola saremmo tentati di tenere alte le dosi e la frequenza di assunzione. Per il cioccolato in particolare va tenuto anche presente il suo apporto calorico che va calcolato all'interno delle calorie assunte giornalmente. E' comunque auspicabile per la popolazione in generale, sulla base di quanto oggi conosciamo, un consumo quotidiano di alimenti ricchi in flavonoidi, scegliendo tra quelli prima riportati e variando in relazione alle personali preferenze. E' ovvio che una particolare attenzione è richiesta quando si formulano raccomandazioni alimentari per soggetti con malattie cardiovascolari, diabete, obesità o ipertensione, soprattutto per quanto riguarda il contenuto calorico dei singoli alimenti e la quantità e qualità dei grassi. In questi casi le raccomandazioni devono essere personalizzate e formulate da personale con specifiche competenze.

Antonio Pesola

Benvenuta ANNA LISA

E' la nuova I.P. volontaria degli "Amici del Cuore". Figura storica della Cardiologia di Lucca è stata fra le primissime infermiere dell'UTIC dell'Ospedale e sicuramente continuerà a mettere a disposizione degli altri la sua umanità e professionalità. L'Associazione ringrazia e lascia le porte aperte per altri arrivi....



Grazie.

Grazie a tutti i nostri soci e simpatizzanti che nel corso dell'anno sentono il bisogno di donare qualcosa alla nostra Associazione. Talora sono somme in denaro (piccole e relativamente grandi), altre volte lettere di ringraziamento o affettuosi gesti come cioccolatini ed altre leccornie. L'ultimo regalo ricevuto da Morea e Franco è stato un bellissimo e professionale tappeto rotante per la nostra palestra che si aggiunge agli altri tre già operanti da tempo. Speriamo che l'anno nuovo sia ancora generoso...