



# news del cuore

al cuore della salute

ATTIVITÀ E PROGETTI DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE 2016

## Una medaglia d'oro per il nostro impegno



**LA MEDAGLIA D'ORO DEL CAPO DELLO STATO ALL'ASSOCIAZIONE FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE PER LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2016**

La Fondazione Italiana per il Cuore ha ricevuto, con grande emozione, **la Medaglia del Presidente della Repubblica che il Capo dello Stato ha voluto destinare quale suo premio di rappresentanza alla Giornata Mondiale per il Cuore 2016**, da noi promossa e coordinata in tutta Italia.

**Questa Campagna annuale rappresenta un importante collegamento tra il mondo scientifico e i cittadini. Il Premio testimonia la sensibilità del Capo dello Stato nei confronti della nostra continua attività di prevenzione delle malattie cardiovascolari.** È un segno importante per la Fondazione Italiana per il Cuore che da molti anni sviluppa in Italia programmi di educazione ed informazione per il cittadino, la classe medica e le istituzioni.

Rappresentando in Italia la World Heart Federation (Ginevra) e la European Heart Network (Bruxelles) contribuiamo, insieme alle molte altre istituzioni con cui collaboriamo, a ridurre in Italia i fattori di rischio di quella che ancora oggi è la patologia dominante in questo Paese e nel mondo.

È un segno per tutti noi della Fondazione, ma soprattutto per i cittadini italiani, della intelligente sensibilità del Presidente della Repubblica nel dare valore alla attività che le istituzioni come la nostra fanno nella protezione della salute dei cittadini.

### In questo numero

- > Come migliorare l'efficacia della prevenzione cardiovascolare? Le nuove linee guida sul trattamento delle dislipidemie 2
- > Le ricette dei campioni 3
- > L'alimento amico del cuore 3
- > Le domande dei pazienti 4
- > Fai una donazione 4

## GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2016

**L'obiettivo: diminuire del 25% il carico delle malattie cardiovascolari entro il 2025. Dove siamo oggi? Cosa dobbiamo fare?**



Circa 20 miliardi di euro all'anno i costi sanitari diretti totali per il nostro SSN.

Nella Giornata Mondiale per il Cuore, esperti a confronto per ridurre l'impatto socio-economico di queste malattie.

Il 29 Settembre, a Roma, in occasione della **Giornata Mondiale per il Cuore** la **Fondazione Italiana per il Cuore** ha riunito i rappresentanti politici e istituzionali, della comunità scientifica, della previdenza sociale, delle associazioni dei pazienti, i giornalisti e gli esperti di farmaco-economia **per avviare un percorso di confronto sui fattori di rischio cardiovascolare**. Nell'incontro sono state discusse le principali criticità legate alle patologie cardiovascolari **con l'obiettivo di tracciare un percorso comune per ridurre in modo concreto l'impatto che queste malattie hanno sul sistema socio-economico**.

Ecco in sintesi i messaggi dell'incontro:

**L'Italia è al 20esimo posto a livello mondiale per lo stato di salute dei cittadini.** Un recente studio pubblicato su The Lancet (The Lancet 2015; 386: 743-800), cita tra le principali problematiche di salute in Italia il sovrappeso, negli adulti ma soprattutto nei bambini, la qualità dell'aria e l'abitudine al fumo di sigaretta. **Le malattie cardiovascolari sono responsabili, nell'Unione Europea, del 49% delle morti sia nell'uomo che nella donna e, secondo le statistiche mondiali, con un'incidenza in costante aumento.**

**Il numero di persone che si ammalano ogni anno è in crescita. Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte e si prevede che nel 2030 i decessi annui aumenteranno da 17 a 23 milioni.** È urgente un'azione comune basata su un efficace sistema di collaborazioni tra Istituzioni e mondo scientifico. **Promuovere una sempre più forte cultura della prevenzione cardiovascolare è fondamentale** per combattere efficacemente l'aumento di queste patologie.

**Il rischio cardiovascolare aumenta con l'età: sono importanti un sano stile di vita e cure adeguate.** Fumo, pressione sanguigna elevata, elevati livelli di colesterolo, sovrappeso/obesità, diabete, malattie infettive come l'influenza, la sedentarietà, un'alimentazione scorretta, ed anche un clima ambientale negativo e lo stress sono **i fattori di rischio che causano il 90% delle patologie cardiovascolari**. Le probabilità di svilupparle dipende dall'entità dei fattori di rischio e dalla loro compresenza che aumenta con l'età.

Circa 20 miliardi l'anno i costi sanitari diretti totali per l'Italia. **Le patologie cardiovascolari hanno un impatto socio-economico significativo a carico del Sistema Sanitario Nazionale e del sistema previdenziale:** costi di gestione e trattamento di queste patologie ma anche costi legati alla mancata prevenzione, all'impatto sull'assenza sul posto di lavoro e sulla produttività.

Secondo i dati INPS, **le malattie del sistema circolatorio rappresentano la prima voce di costo in termini di assegni di invalidità (dati INPS 2001-2015) e il 21% del totale delle prestazioni erogate dall'INPS per gruppi di patologie.** Un aspetto, quello dei costi correlati alle patologie cardiovascolari e ad alti livelli di colesterolo nel sangue, che viene spesso dimenticato.

**Promuovere la prevenzione primaria fin dall'età infantile, nei cittadini in buona salute, e secondaria, nei cittadini che hanno già avuto un evento cardio-circolatorio è un'arma fondamentale e decisiva.** È dimostrato che una più efficace prevenzione, unita ad una migliore adesione alle terapie per coloro che sono in trattamento, migliora lo stato di salute e può ridurre la spesa pubblica facendo risparmiare risorse al sistema sanitario. **Una proiezione a 10 anni calcola che un'aderenza alla terapia del 70% determinerebbe un risparmio di circa 100 milioni di Euro.**

**È importante il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue:** un italiano su cinque presenta valori elevati di colesterolo che favoriscono la formazione delle placche aterosclerotiche, responsabili di gravi eventi cardiocerebrovascolari, quali angina pectoris, infarto del miocardio, ictus cerebrale, morte improvvisa. L'Istituto Superiore di Sanità stima che il 36% degli uomini e il 40% delle donne italiane siano affetti da ipercolesterolemia medio-alta (colesterolo totale maggiore di 240 mg/dL) e che più della metà della popolazione nazionale presenti valori maggiori di 200 mg/dL e, quindi, oltre la soglia di rischio. Anche se ad oggi vi è un miglioramento della percentuale di soggetti ipercolesterolemici, diabetici e ipertesi che risultano in trattamento, **un numero elevato di persone con tali fattori di rischio non è consapevole di esserne portatore e se ne è consapevole, non segue alcuna terapia o non la segue in modo adeguato.** Infatti, essere sottoposti a un trattamento non significa essere sotto controllo, in quanto spesso si assiste a una non completa adesione alle terapie mediche da parte dei pazienti con conseguente non raggiungimento di valori considerati desiderabili.

**Sostieni l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore**, scopri con quali benefici fiscali. **Grazie per il tuo sostegno. Come donare → Pagina 4**

## LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

### Come migliorare l'efficacia della prevenzione cardiovascolare? Le nuove linee guida sul trattamento delle dislipidemie

di Stefano Bellosta\*

Durante il recente Congresso della Società Europea di Cardiologia (ESC), che si è svolto a Roma dal 27 al 31 agosto 2016 con la partecipazione di oltre 33.000 professionisti della salute, sono state presentate le nuove **Linee Guida ESC-EAS 2016 per il trattamento delle dislipidemie**, redatte dalla Joint Task Force ESC/EAS (European Atherosclerosis Society).

I pazienti con dislipidemie sono quelli che hanno elevati livelli di grassi (colesterolo e trigliceridi) nel sangue e queste nuove linee guida ribadiscono alcuni **importanti concetti** che sono **alla base di una efficace prevenzione delle patologie cardiovascolari**.

**Prima di tutto è fondamentale fare un'accurata valutazione del rischio cardiovascolare tramite l'utilizzo di alcune tabelle chiamate SCORE** (dalla sigla inglese per Systemic Coronary Risk Estimation - Valutazione del Rischio Coronarico Sistemico). Queste tabelle permettono di calcolare la **probabilità che, in un arco di tempo di 10 anni, un individuo sano possa avere un primo evento cardiaco fatale, un ictus o altre patologie provocate dall'occlusione delle arterie**, compresa la morte cardiaca improvvisa.

**Il calcolo del rischio si basa sui fattori di rischio quali età, sesso, fumo, pressione sistolica e livelli di colesterolo nel sangue.** Le tabelle SCORE confermano la **necessità di abbassare i livelli di grassi nel sangue delle persone con un rischio cardiovascolare elevato e molto elevato.**

Secondo queste tabelle le **categorie di rischio cardiovascolare più gravi** possono essere divise in:

#### Rischio molto elevato

- Pazienti con malattia cardiovascolare documentata clinicamente (precedente infarto del miocardio, sindrome coronarica acuta, angioplastica, bypass coronarico, ictus e attacco ischemico transitorio, malattia arteriosa periferica).
- Pazienti con diabete mellito con danno d'organo (proteinuria) o con un concomitante fattore di rischio maggiore come fumo, ipertensione o dislipidemia.
- Pazienti con insufficienza renale cronica grave.

#### Rischio elevato

- Pazienti con un singolo fattore di rischio particolarmente elevato, in particolare colesterolo >310 mg/dL o pressione arteriosa ≥ 180/110 mmHg.
- Altri pazienti con diabete mellito che non rientrano nella categoria sopra citata.
- Pazienti con insufficienza renale cronica moderata.

► **Le persone con un rischio molto elevato hanno una probabilità pari o superiore al 10% di avere un primo evento cardiaco fatale, ictus o altre patologie cardiovascolari importanti entro 10 anni.**

► **Le persone con un rischio elevato hanno una probabilità che oscilla tra il 5% e il 10% di sviluppare queste patologie entro 10 anni.**

Inoltre, le Linee Guida ESC/EAS ribadiscono che **abbassare i livelli nel sangue del colesterolo LDL**, o colesterolo cattivo, è l'obiettivo primario per il trattamento delle dislipidemie. Il valore desiderabile da raggiungere varia in funzione del rischio del singolo paziente: **quanto più è elevato il rischio nel paziente tanto più è necessario abbassare il valore del suo colesterolo LDL:**

- **Rischio molto elevato:** colesterolo LDL inferiore a 70 mg/dL
- **Rischio elevato:** colesterolo LDL inferiore a 100 mg/dL
- **Rischio moderato o basso:** colesterolo LDL inferiore a 115 mg/dL

**Per ridurre i livelli di colesterolo LDL nel sangue le nuove Linee Guida prevedono due tipi di intervento che si sono dimostrati efficaci anche economicamente:**

#### • Il ruolo dell'alimentazione

Il primo intervento si basa su **un regime alimentare specifico: per ridurre il colesterolo totale**, oppure per aumentare il colesterolo HDL (colesterolo buono), è importante **scegliere gli alimenti in base alla loro efficacia specifica e, in alcuni casi, utilizzare alimenti "funzionali"** cioè che, al di là del loro valore nutrizionale, migliorano lo stato di salute o di benessere perché contengono molecole che hanno **effetti positivi sull'organismo**. Sono, quindi, consigliati i cibi con pochi grassi, ricchi di fibre, soprattutto del tipo solubile, presenti nei legumi, nella frutta fresca, nei vegetali e nei cereali integrali. I cibi contenenti fitosteroli sono utili per ridurre il colesterolo LDL, come ad es. oli vegetali, frutta secca, alcuni semi, legumi, cereali. La riduzione del peso e del consumo di alcol favorisce la diminuzione dei trigliceridi; meno grassi nella dieta e più attività fisica sono utili per aumentare il colesterolo HDL.

Comunque, dobbiamo tenere presente un concetto molto importante: non bisogna esagerare con nessun tipo di alimento. Nessun alimento è di per sé dannoso ma è la quantità assunta costantemente che gioca un ruolo fondamentale nel provocare delle patologie. Non dobbiamo dimenticare che la risposta al cibo varia per ogni individuo.

#### • L'aderenza alle terapie

Il secondo livello di azione ha il fine di **rendere più efficace la terapia farmacologica e di migliorare l'aderenza alla terapia stessa, cioè aumentare la percentuale di pazienti che seguono con attenzione le indicazioni del medico curante per quanto riguarda i farmaci da assumere e per quanto tempo farlo.**

**L'aderenza alla terapia farmacologica oggi è molto bassa e rappresenta un forte limite alla sua efficacia:** dopo un anno solo il 40% dei pazienti assume regolarmente i farmaci prescritti. Per questo, sono stati previsti alcuni suggerimenti per aiutare le persone ad aumentare l'aderenza alle terapie anche ricorrendo a sistemi per ricordarsi di assumere i farmaci: ad es. la chiamata da parte di un infermiere, attivare suonerie o applicazioni dedicate sul cellulare, o ricevere un SMS. All'inizio della terapia è anche molto importante instaurare un dialogo tra il medico e il paziente sul rischio potenziale e sui benefici che si possono ottenere con la terapia stessa.

**Per ridurre i livelli di colesterolo, le statine sono sempre il farmaco di prima scelta**, dato che sono in grado di ridurre la mortalità cardiovascolare sia in prevenzione primaria sia secondaria, in entrambi i sessi e a qualunque età. Il beneficio clinico ottenibile con le statine è indipendente dal tipo di statina scelta, ma dipende dalla percentuale di riduzione del colesterolo LDL che si ottiene con quella particolare statina in quel particolare paziente.

Infine, è stato sottolineato che nella stima del rischio cardiovascolare, **il prelievo di sangue per misurare i livelli dei lipidi può essere effettuato sia a digiuno che non a digiuno**. Infatti, l'esame eseguito a digiuno o no dà un risultato molto simile per colesterolo totale, per il colesterolo LDL e HDL. Solo i trigliceridi sono influenzati dal cibo, con un valore di circa 27 mg/dL più alto nel caso il paziente non sia a digiuno. Per questo motivo anche i livelli dei grassi misurati non a digiuno possono essere utilizzati come prima valutazione per la stima generale del rischio e questo rende più semplice e accettabile da parte del paziente il prelievo di sangue.

<http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/ehj/early/2016/08/26/eurheartj.ehw272.full.pdf>

[www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it)

\* Stefano Bellosta è docente di Farmacologia Clinica presso il Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell'Università degli Studi di Milano e si occupa di prevenzione delle malattie cardiovascolari con particolare attenzione all'arteriosclerosi.

# 5x Mille

## Fondazione Italiana per il Cuore

CODICE FISCALE

**97094200157**

Finanziamento agli enti della ricerca scientifica

### SOSTIENI LA RICERCA È UN INVESTIMENTO PER IL FUTURO DI TUTTI



Fondazione italiana per il cuore

Via Balzaretti 9 - 20133 MILANO - Tel.: 366-9616406  
info@fondazionecuore.it - www.fondazionecuore.it

### IL TUO 5 PER MILLE A FAVORE DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE PER LA RICERCA SCIENTIFICA

Tutti coloro che presentano il modello Unico, il modello 730 o più semplicemente che ricevono dal proprio datore di lavoro il modello CU (Certificazione Unica in sostituzione del CUD), hanno la facoltà di scegliere la destinazione del proprio 5 per mille.

Chi non presenta la dichiarazione dei redditi in quanto titolare di un solo reddito da lavoro dipendente o di una pensione può consegnare il modulo 5 per mille in busta chiusa presso l'ufficio postale, lo sportello bancario, il CAF o il commercialista.

Nella casella riservata al **Finanziamento agli Enti della Ricerca Scientifica** inserisci il codice fiscale della Fondazione Italiana per il Cuore **97094200157** e apponi la tua firma.

1. **Non costa nulla e non comporta alcun aumento delle imposte da versare**
2. **Non è un'alternativa all'8 per mille**
3. **E' un gesto concreto e di grande valore**

La **Associazione Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC)** nasce nel 1990 ed è un **ente di ricerca scientifica senza scopo di lucro**, giuridicamente riconosciuto nr. 14.12.649, 2/4/2004. La FIPC svolge attività di aggiornamento scientifico nel campo della prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari e dei loro fattori di rischio. Effettua studi e ricerche per contribuire allo sviluppo delle conoscenze in campo cardiovascolare in tutti i loro aspetti, con lo scopo di garantire ai ricercatori la possibilità concreta di portare avanti il proprio lavoro favorendo così il trasferimento dei risultati dal laboratorio ai pazienti.

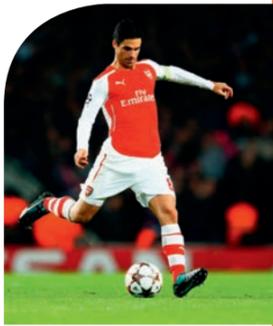
## PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

### Le ricette dei campioni

In collaborazione con la World Heart Federation e la UEFA, proponiamo le ricette preferite dai campioni del football mondiale, pensate appositamente per la salute del cuore.



**MIKEL ARTETA**



Squadra Ufficiale: Arsenal Football Club

Squadra Nazionale: Spagna

Ruolo: Centrocampista

Incarico attuale: Vice allenatore del Manchester City

### RISO ALLA PESCATORA CON FRUTTI DI MARE E VERDURE

45 min.

Media

Alto



Questa ricetta è proposta da Mikel Arteta, centrocampista nell'Arsenal Football Club fino a maggio 2016 e attualmente vice allenatore del Manchester City, che si mantiene in forma seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata privilegiando il consumo di pesce, olio extra vergine di oliva e verdure di stagione.

#### Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di riso per risotti
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 6 tazze di brodo di pesce (realizzato con le lisce o con il dado, sempre a basso contenuto di sale)
- 1 bustina di zafferano
- La punta di un coltello di paprica
- Una manciata di piselli
- 1 carota, pelata e tritata a dadini
- 1 peperone verde tagliato a pezzettini
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio, pelato e tritato (oppure intero da eliminare a fine cottura)
- 4 cozze, pulite e lavate
- 4 vongole, pulite e lavate
- 4 anelli di calamari

#### Preparazione:

Versate l'olio in una padella e scaldatelo a fuoco medio. Prima che sia troppo caldo aggiungete l'aglio tritato, gli anelli di calamari, i peperoni, i piselli e la carota e fate cuocere per 2 minuti. Aggiungete il riso e fatelo leggermente tostare. Aggiungete la passata di pomodoro, il brodo di pesce, lo zafferano e la paprika. Abbassate il fuoco e lasciate bollire lentamente per 15 minuti. Aggiungete le vongole e le cozze e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Spegnete il fornello e coprite la pentola con il coperchio, lasciate riposare per 5/10 minuti e sarà quindi pronto da versare nei piatti.

Questo riso può essere abbinato ad una porzione di insalata di scarola e lattuga, cipolla rossa e pomodoro.

#### Per porzione:

- Energia 500 kcal
- Proteine 18.92 g
- Carboidrati 77.12 g
- Grassi 13.39 g



Fondazione italiana per il cuore



WORLD HEART FEDERATION®



## nutri il tuo cuore

La tua vita e la tua salute dipendono anche da come nutri il tuo cuore

- Fai attenzione a quanto zucchero e a quanti grassi contengono i cibi preconfezionati che consumi.
- Fai attenzione alle bevande zuccherate e ai succhi di frutta.
- Preferisci la frutta fresca ai dolci e agli alimenti zuccherati.
- Ogni giorno consuma almeno cinque porzioni di frutta e vegetali, possibilmente freschi, o congelati, o essiccati, o conservati in modo adeguato.
- L'alcol va assunto solo in piccole dosi compatibili con la tua salute.
- Prepara a casa, in modo sano, i tuoi pasti e quelli dei tuoi famigliari da consumare a scuola o nel luogo di lavoro.

#### Conosci i tuoi livelli di glucosio

Elevati livelli di glucosio nel sangue possono indicare la presenza di diabete. Nei diabetici, le malattie cardiovascolari rappresentano il 60% di tutte le cause di morte. Se non diagnosticato e trattato, il diabete può seriamente aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

## ama il tuo cuore

Smettere di fumare è la prima cosa da fare se vuoi aiutare il tuo cuore e la tua salute

- Dopo 2 anni senza fumare, il rischio di malattie coronariche si riduce sensibilmente.
- Dopo 15 anni il rischio di MCV ritorna ad essere uguale a quello dei non fumatori.
- Anche l'esposizione dei non fumatori al fumo (fumo passivo) è un pericolo per la salute.
- Smettendo di fumare non solo migliori la tua salute ma anche quella dei tuoi famigliari e di coloro che vivono vicino a te.
- Se proprio non riesci a smettere di fumare chiedi aiuto e rivolgiti agli esperti e ai centri anti-fumo.
- Attivati con il tuo datore di lavoro e i tuoi colleghi a far diventare il vostro ambiente di lavoro libero dal fumo.

#### Conosci i valori del tuo colesterolo, in particolare il colesterolo LDL, e il tuo indice di massa corporea (BMI)

Alti valori di colesterolo sono la causa di circa 4 milioni di morti all'anno nel mondo. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, incluso quello LDL, il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Il tuo medico potrà darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e ti aiuterà a prevenire o affrontare le MCV in modo da consentirti di difendere sempre la tua salute. Il significato del livello di colesterolo nel sangue cambia a seconda dell'età dell'uomo ed è importante fare una diagnosi precoce perché l'ipercolesterolemia può avere anche origine genetica. L'ipercolesterolemia va affrontata con un corretto stile di vita e, se questo non è sufficiente, bisogna seguire le terapie mediche.

## L'ALIMENTO AMICO DEL CUORE

### Alice... delle meraviglie!

di Raffaella Bosisio\*



L'alice è un piccolo pesce con corpo allungato e snello, appartenente alla famiglia delle Engraulidae. Vive numerosissima in branchi insieme ad altre tipologie della stessa taglia, essendo una specie gregaria. Si nutre di zooplankton formato da piccoli crostacei e larve di molluschi. Molto presente nel mar Mediterraneo, nel Baltico e nell'Atlantico orientale, viene apprezzata per le carni gustose ed è consumata sia fresca che sotto sale.

In passato era un pesce facilmente disponibile e sempre molto presente nella cucina mediterranea. L'80% del pescato italiano viene dal mar Adriatico dove, a causa del basso prezzo di mercato, è oggetto di *sovrapesca*: quando il pescato è abbondante, per non abbassare ulteriormente il prezzo, viene rigettato in mare dai pescatori stessi poiché i consumatori preferiscono altro pesce, con costi più alti ed erroneamente considerato migliore.

In realtà l'alice ha un importante valore nutrizionale sia per il contenuto di proteine ad alto valore biologico (facilmente digeribili), sia per il potassio ed il fosforo. Inoltre, la frazione lipidica è particolarmente interessante poiché è composta principalmente da grassi polinsaturi della serie omega 3: tra di essi l'acido eicosapentaenoico o EPA e l'acido docosaeisenoico o DHA. L'attività biologica degli acidi grassi incrementa la produzione di prostaglandine della serie 3 PGI<sub>1</sub>, TXA<sub>3</sub>, PGE<sub>3</sub>, di leucotrieni B 5, di interluchina 2, favorendo così un'azione antiaterogena, antinfiammatoria e antiaggregante piastrinica.

Molti studi hanno messo in evidenza come un buon apporto di questi acidi grassi possa ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Il fabbisogno giornaliero di EPA e di DHA è di 1g, al dì e si è riscontrato come un consumo sistematico di pesce ricco di acidi grassi comporti una migliore biodisponibilità rispetto alle preparazioni farmaceutiche.

E' quindi indubbio che il consumo di questo pesce si rivela vantaggioso nella prevenzione dei disturbi cardiovascolari. Nelle dislipidemie, in particolare, è ormai assodata l'utilità di EPA e DHA che abbassano la quantità di trigliceridi ed aumentano il colesterolo HDL, il cosiddetto colesterolo "buono".

E allora perché non incrementare il consumo di questo piccolo pesce, buono per il cuore, facilmente reperibile e di costo particolarmente contenuto? Innumerevoli ricette possono aiutarci a mettere sulle nostre tavole l'alice ..... delle meraviglie.

*Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease: Are There Benefits?*

*Cur Treat Options Cardiovasc Med.2016;18(11): 69*

*Omega-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular diseases*

*J Am Coll Cardiol. 200 9aug 11;54(7):585-94*

### Alici gratinate al forno

di Raffaella Bosisio\*



#### Ingredienti per 4 persone:

- Alici g. 600
- Pangrattato 2 cucchiaini
- Origano, aglio qb
- Olio extra vergine d'oliva g 10

Pulire bene le alici, spinarle e disporle a strati sul fondo di una teglia foderata con carta forno.

Condire con aglio, origano, olio e pangrattato.

Informare a 180 ° per 10 minuti fino a completa doratura.

#### Energia per porzione:

Kcal	184.5
Proteine	25.75 g.
Carboidrati	6.14 g.
Lipidi	26.3 g.
Saturi	2.75 g.
Polinsaturi	1.7 g.
Monoinsaturi	4.32 g.

\* Raffaella Bosisio è dietista presso il Centro Universitario per le Dislipidemie "Enrica Grossi Paoletti" dell'Ospedale Niguarda di Milano.

## Mi dica dottore...

di Alberto Lombardi\*

### Dottore il mio medico mi dice che devo fare più attività fisica, ma è così importante?

L'attività fisica è uno dei pilastri di uno stile di vita sano. Bisogna combattere la sedentarietà, perché la sedentarietà è strettamente correlata ad un aumentato rischio di mortalità.

### È vero che l'attività fisica previene le malattie cardiovascolari?

L'attività fisica regolare è considerata un'azione importante per prevenire le malattie cardiovascolari. Rispetto a persone totalmente sedentarie, ogni livello di attività fisica è associato a un rischio significativamente più basso di mortalità. Non vi sono dubbi che l'attività fisica rispetto a una vita sedentaria sia efficace nel ridurre i fattori di rischio cardiovascolare.



### Ma l'attività fisica cosa fa?

Aiuta a perdere il peso in eccesso; migliora i livelli di pressione arteriosa; migliora il quadro lipidico, abbassa il valore nel sangue di colesterolo e aumenta il valore di colesterolo buono; aiuta a prevenire e controllare meglio il diabete; è un ottimo antistress; è un modo per combattere il fumo ed è un buon modo per socializzare.

### Ma tutti possono fare attività fisica?

Certo, tutte le persone a qualsiasi età possono svolgere il tipo appropriato di attività fisica. Naturalmente, prima di iniziare qualsiasi tipo di attività, bisognerebbe sottoporsi a dei controlli, quali una visita cardiologica con elettrocardiogramma.



### Anche le persone che hanno già avuto un infarto possono fare degli esercizi?

Anche queste persone non devono avere una vita sedentaria, ma sotto controllo medico devono fare attività fisica.

### Sento spesso parlare di ginnastica per gli anziani, ma come può essere utile?

La ginnastica per il soggetto anziano è fondamentale al fine di mantenere un buon tono muscolare, e anche ridurre i problemi articolari. Spesso il movimento aiuta a controllare meglio alcune fasi di malattie quali il parkinson, e a ridurre il dosaggio dei farmaci. Sono importanti anche gli esercizi orientati all'equilibrio, per prevenire le cadute e il successivo allettamento. Non dobbiamo dimenticare che nel soggetto anziano è di fondamentale importanza anche l'aspetto sociale di una ginnastica di gruppo.

### Ci sono degli esercizi particolari che sono consigliati?

In generale non ci sono degli esercizi particolari. Una semplice camminata di 30 minuti al giorno è già un buon risultato e non costa fatica.

### E per chi lavora?

Ci sono dei semplici consigli, che se messi in pratica, possono dare dei buoni frutti. Ad esempio non usare sempre l'ascensore ma utilizzare le scale; dopo pranzo, prima di ricominciare a lavorare nel pomeriggio, fare una piccola passeggiata; se si utilizzano i mezzi pubblici, scendere alla fermata prima e coprire il resto del tragitto a piedi.

### Si sente spesso parlare di AFA, cosa vuol dire questa sigla?

AFA è una sigla che significa attività fisica adattata. Sono programmi fisici per specifiche condizioni di salute, generalmente condizioni cliniche croniche che interessano le persone adulte e soprattutto gli anziani.

### Per essere chiari, quali esempi si possono fare per i diversi gradi di intensità di attività fisica?

- **Bassa intensità:** camminare lentamente, fare la spesa, innaffiare il giardino, ballare.
- **Media intensità:** camminare rapidamente, andare in bicicletta, nuotare o sciare.
- **Alta intensità:** fare una camminata in montagna, correre, giocare a calcio o a tennis.



### Quale è il messaggio finale?

- **Tutti e a qualsiasi età dovrebbero fare dell'attività fisica.**
- **Il modo e il tempo di fare attività lo si trova, basta volerlo.**
- **È importante la continuità nel fare l'attività fisica.**
- **Non serve un investimento economico importante per fare attività fisica.**

\* Alberto Lombardi è medico geriatra e collabora con l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore

## Per un futuro senza malattie cardiovascolari abbiamo bisogno del tuo aiuto! Fai una donazione all'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore

in **banca**, con bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

♥ IBAN: IT25 D033 5901 6001 0000 0068 123  
(c/o Banca Prossima)

in **posta**

♥ c/c 001008666891 - con bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

on **line**

♥ con carta di credito o prepagata (tramite PayPal):  
su [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) cliccare "come donare"

**Le donazioni all'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore, sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di Ricerca.**

### BENEFICI FISCALI PER CHI DONA

L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore, Ente senza fini di lucro giuridicamente riconosciuto con D.P.R. n° 14.12.649, è un Ente di Ricerca accreditato e le donazioni a suo favore sono deducibili dalla dichiarazione dei redditi:

- Per le persone fisiche le donazioni sono deducibili fino al 10% del reddito complessivo dichiarato o fino a € 70.000 (vale il minore dei due limiti) (art. 14 del D.L. n° 35/2005, DPCM 8.05.2007 e DPCM 25.02.2009).
- Per le persone giuridiche le donazioni sono deducibili senza limite d'importo (Lg. 23.12.2005 n° 266 e DPCM 25.2.2009).

Per ottenere la deducibilità è necessario allegare alla propria dichiarazione dei redditi il documento che attesta il versamento effettuato (ad es. contabile bancaria, bollettino o vaglia postale, estratto conto anche on-line, ricevuta carta di credito).

## ALTRI MODI PER DONARE

### DONAZIONE IN MEMORIA

Un modo personale e profondo per ricordare una persona cara o per esprimere solidarietà verso qualcuno, con la possibilità di inviare, come segno di vicinanza, la lettera di effettuata donazione alla persona indicata. Con questo gesto aiuterai molte altre persone ad avere una speranza in più nella lotta contro le malattie cardiovascolari. Il nostro obiettivo è quello di sconfiggerle, ma per riuscire in questa difficile impresa abbiamo bisogno del sostegno di tutti quelli che, uniti dalla reciproca solidarietà, condividono il nostro progetto.

Se desideri fare una "donazione in memoria" vai su [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) e scarica il form dedicato, oppure contatta l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore: [info@fondazionecuore.it](mailto:info@fondazionecuore.it) Tel: 02-50318317 - Cell: 366-9616406

### PERGAMENE, BIGLIETTINI E BOMBONIERE

Questa è un'occasione speciale per sconfiggere le malattie cardiovascolari! Matrimonio, nozze d'oro e d'argento, battesimo, prima comunione e laurea sono momenti speciali che aspettiamo da sempre e che possiamo rendere ancora più unici e indimenticabili con un gesto di solidarietà.



Scegliendo la nostra Associazione per le tue partecipazioni, bigliettini e bomboniere, regalerete una grande speranza a chi è meno fortunato. **Perché questo è lo spirito della festa: condividere con gli altri la nostra felicità. Richiedete ora informazioni sulle nostre proposte!**

Se sei interessato a chiedere informazioni sulle nostre bomboniere, bigliettini segna posto e pergamene contatta Cristina Bolsi ai seguenti recapiti:  
E-mail: [cristina.bolsi@fondazionecuore.it](mailto:cristina.bolsi@fondazionecuore.it) - Tel: 02-50318317 - Cell: 366-9616406

**Grazie di cuore a tutti i nostri donatori!**

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

Via Balzaretti 9, 20133 Milano. T 02-50318317 - Cell.: 366-9616406

Seguici su facebook: [fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore)