

# l'informacuore



**AMICI  
del  
CUORE**  
ALTO VICENTINO  
ONLUS

Trimestrale di informazione - Anno 17° nr. 1 - gen/feb/mar 2018 - 1900 copie - Amici del Cuore Alto Vicentino ONLUS  
Iscrizione al Registro Regionale del Volontariato nr. VI0387 - Sede Legale: Via Boldrini, 1 - 36016 Thiene (VI).  
Sede Operativa: Via Tito Livio, 30/C - 36015 Schio (VI) - Codice Fiscale: 93017110243 - info@amicidelcuorealtovicentino.org  
www.amicidelcuorealtovicentino.org - Federata a "Triveneto Cuore" e Aderente a "Conacuore" - Progetto Grafico: rastudio.it

**Il cuore degli italiani sempre più vecchio e a rischio.** Negli ultimi cinquant'anni l'invecchiamento della popolazione italiana è stato tra i più rapidi tra i Paesi...

*Leggi tutto l'articolo a pag. 8*

**Proibito disobbedire**

Il 9 ottobre 1963 è franato il monte Toc, sopra Longarone. La massa franosa è finita esattamente all'interno della diga a...

*Leggi tutto l'articolo a pag. 10*

**L'importanza del respiro: la palestra di Zanè racconta...** Oggi vogliamo condividere con voi la nostra esperienza in palestra iniziata 13 anni fa! Insieme agli utenti...

*Leggi tutto l'articolo a pag. 13*



**L'etichetta**

*(pag. 4)*

**Corso di Laurea  
in Infermieristica  
Montecchio Precalcino**

*(pag. 7)*

**Il Servizio di Cardiologia  
Riabilitativa "Cardioaction"**

*(pag. 12)*

*Foto di Simone Meneghini*

**Federazione** TRIVENETO CUORE  
onlus

**Conacuore**  
ONLUS  
COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI DEL CUORE

our world  
our dignity  
our future  
2019  
www.europa.eu

## Sommario

Memo per i prossimi mesi	2
Editoriale del Presidente	3
L'etichetta	4
Corso di Laurea in Infermieristica Montecchio Precalcino	7
In pillole...	8
Donazione defibrillatori: uno al Comune di Torrebelticino, due all'I.T.A.T. Pasini di Schio	9
Proibito disobbedire.	10
“Benvenuto” ai nuovi Associati	11
Giornata mondiale del Cuore	11
Gita a Mantova	11
Sabato 30 settembre “passeggiata di fine attività”	12
Il Servizio di Cardiologia Riabilitativa “Cardioaction”	12
L'importanza del respiro: la Palestra di Zanè racconta...	13
Ginnastica di Mantenimento	14
Calendario dei Corsi a Malo e Zanè	14
Centri di prevenzione	15

## Redazione

Hanno collaborato alla preparazione di questo numero:  
Andrian Teresa e D'Adam Anna, Ballico Giorgio e il Gruppo  
Passeggiate Zanè, Gruppo Passeggiate Malo, Meroni Maria  
Marila, Munaretto Valeria, Paolin Gisella, Pastore Adriano.  
In copertina foto di Meneghini Simone e all'interno foto  
di Battilotti Leone, Barresi Riccardo, Calore Massimo,  
Pastore Adriano, Toppao Eduardo, Archivio Fotografico  
Amici del Cuore Alto Vicentino Onlus.  
I brani da pubblicare vanno inviati a:  
[info@amicidelcuorealtovicentino.org](mailto:info@amicidelcuorealtovicentino.org)

Informiamo gli Associati che la Sede resterà aperta nei giorni di  
**lunedì** dalle ore 9.30 alle 11.00 e di **giovedì** dalle ore 16.00 alle  
ore 17.30 anziché venerdì. L'apertura del venerdì è stata quindi an-  
ticipata al giovedì.

Il recapito telefonico è il seguente: 0445-388264.

Sarà presente la signora Loretta Pauletto a partire dal giorno 11  
gennaio 2018.

Elargizioni liberali e rinnovi vanno inviati a:

Banca San Giorgio Quinto Valle Agno - Filiale di Marano Vicentino  
Coord. IBAN: IT86M0880760490015008043387

Credito Valtellinese - Filiale di Thiene  
Coord. IBAN: IT53J052166079000000000370

BancoPosta - Filiale di Thiene (C/C: 14525315)



## Memo per i prossimi mesi

Segnaliamo agli Associati di tenere a mente le seguenti  
date relative alle attività programmate per i prossimi mesi:

- **martedì 5 dicembre:** incontro con gli studenti del terzo anno del Corso di Laurea in Infermieristica Università di Padova sede staccata di Montecchio Precalcino;
- **mercoledì 6 dicembre:** conferenza formativo/informativa presso l'Auditorium di Marano Vicentino in collaborazione con la locale Università degli Adulti/Anziani;
- **giovedì 7 dicembre:** incontro Triveneto Cuore a Padova;
- **sabato 9 dicembre:** consueto Pranzo degli Auguri presso il ristorante da “Piero e Marisa” a Fara Vicentino;
- **giovedì 21 dicembre:** ultimo giorno in palestra prima della pausa natalizia;
- **martedì 9 gennaio:** ripresa attività fisica nelle palestre;
- **lunedì 15 gennaio:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **giovedì 18 gennaio:** Giunta Esecutiva Triveneto Cuore a Montebelluna;
- **sabato 20 gennaio:** Corso di Rianimazione Cardiopolmonare presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **lunedì 12 febbraio:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **sabato 10 marzo:** Assemblea Ordinaria Triveneto Cuore a Venezia;
- **lunedì 12 marzo:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **sabato 17 marzo:** Assemblea Ordinaria della nostra Associazione;
- **lunedì 19 marzo:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **lunedì 16 aprile:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **lunedì 14 maggio:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **venerdì, sabato e domenica 25, 26 e 27 maggio:** gita sociale all'Isola d'Elba;
- **lunedì 11 giugno:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale.



## **Editoriale del Presidente**

*Care Amiche, Cari Amici,*

*alla conclusione di ogni anno associativo è usanza stilare un consuntivo delle iniziative svolte, per cui sono a proporvi brevemente alcune riflessioni.*

*L'attività fisica in palestra ha consentito ad oltre 150 cardiopatici – di conseguenza a 150 famiglie – di mantenere e migliorare la propria qualità della vita limitando grandemente l'eventualità della recidiva.*

*Inoltre la nostra attività contribuisce a diminuire gli oneri di specializzazione per l'ULSS 7 Pedemontana oltre a ridurre notevolmente gli esborsi alle altre aziende sanitarie, per buona parte fuori regione, chiamati in gergo tecnico "oneri per mobilità passiva".*

*Tale importante risultato è stato raggiunto in quanto l'Associazione Amici del Cuore Alto Vicentino affronta le tematiche attinenti alla propria mission non con sterili battaglie in solitudine bensì rapportandosi con le Istituzioni variamente articolate.*

*Tralascio le preziose iniziative che considero ormai di routine (i Centri di Prevenzione, le serate formativo/informative, i Corsi di Rianimazione Cardiopolmonare, le noci del cuore, i calendari del cuore, le gite etc.) e mi soffermo sugli interventi realizzati nella seconda parte del 2017.*

*Mi riferisco al mondo della scuola con la donazione di un defibrillatore al Comune di Torrelvicino e due all'I.T.E.T. di Schio in modo da cardioprotteggere i soggetti che studiano e che praticano sport.*

*Altra iniziativa di elevato spessore, che ha suscitato ammirazione e consenso, è stato il riconoscimento destinato a tre neo laureati del Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università di Padova presso la sede staccata di Montecchio Precalcino – vedi alle pagine 7 e 9.*

*L'Associazione si è impegnata nei confronti del mondo scolastico premiando l'impegno e lo studio in tempi dove sembrano prevalere l'ignoranza, il disprezzo delle regole e della cultura.*

*Un'ultima riflessione riguarda l'auspicio che il prossimo anno possa vedere un rallentamento del declino del nostro Paese che si manifesta con il declino della produttività, del reddito, del benessere. L'inefficienza della burocrazia (amministrazione, fisco, giustizia) e gli scarsi investimenti in istruzione e ricerca aumentano i costi e ostacolano l'innovazione.*

*Il Sistema così ingessato incoraggia la ricerca di posizioni di rendita, attraverso favori e clientelismo, anziché la concorrenza e il merito. Una società che ostacola il merito e quindi non innova, irrigidisce l'ascensore sociale. Non a caso i giovani che si domandano come sarà l'Italia tra vent'anni, continuano ad emigrare.*

*Colgo l'occasione infine per porgere a tutti Voi Associati i migliori auguri di un 2018 sereno e in salute!*

*Adriano Pastore*

# L'etichetta



Dott.ssa Valeria Munaretto  
(Servizio di Riabilitazione  
Cardiologica "CardioAction")

## L'ETICHETTA

La lettura delle etichette costituisce un atto di responsabilità verso se stessi, per tutelare il proprio benessere e la propria salute. Procedendo nel nostro percorso, in questo numero de "L'informacuore" parleremo di data di scadenza, quantità, origine, lotto e codice a barre dell'alimento... prima di affrontare l'etichetta nutrizionale (calorie, grassi, carboidrati, proteine, ecc.).

## DURABILITÀ DEL PRODOTTO

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

• **TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE (TMC):** negli alimenti che possono essere conservati più a lungo si trova la dicitura **"Da consumarsi preferibilmente entro il"** che indica che il prodotto, immediatamente dopo la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche come il sapore e l'odore ma, può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

Il TMC è composto da:

- giorno e mese, per i prodotti conservabili per meno di tre mesi (esempio: "da consumarsi preferibilmente entro il 15 ottobre");
- mese ed anno, per i prodotti conservabili per più di tre e meno di diciotto mesi (esempio: "da consumarsi preferibilmente entro fine ottobre 2017");
- anno, per i prodotti conservabili per più di diciotto mesi (esempio: "da consumarsi preferibilmente entro la fine del 2018").

Qualora sia necessario adottare particolari accorgimenti per garantire la conservazione dello stesso sino alla data indicata in etichetta, l'indicazione del TMC deve essere completata dall'enunciazione delle condizioni di conservazione.

• **DATA DI SCADENZA:** nel caso di prodotti preconfezionati rapidamente deperibili dal punto di vista microbiologico e che possono costituire un pericolo per la salute del consumatore dopo breve tempo, il TMC è sostituito dalla data di scadenza, che deve essere indicata utilizzando la dicitura **"da consumarsi entro il"** seguita dalla data stessa o dall'indicazione del punto della confezione dove figura. La data di scadenza deve comprendere, nell'ordine: il giorno, il mese ed eventualmente l'anno e comporta la raccomandazione delle condizioni di conservazione e uso (anche dopo l'apertura della confezione), e, se prescritto, un riferimento alla temperatura che garantisce il periodo di validità. È vietata la vendita di prodotti alimentari a partire dal giorno successivo alla data di scadenza sulla confezione (art. 10 bis, c. 5 del D.lgs. 109/1992).

ATTENZIONE! L'indicazione del TMC non è obbligatoria per:

- frutta e verdura fresche, comprese le patate, che non siano state sbucciate o tagliate;
- il vino, l'aceto, il sale e lo zucchero allo stato solido;

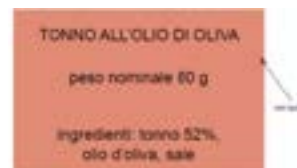
- le bevande con contenuto alcolico pari o superiore al 10% in volume;
- i prodotti della panetteria e della pasticceria che, per loro natura, sono normalmente consumati entro le 24 ore successive alla fabbricazione;
- caramelle, gomme da masticare e prodotti simili;
- i prodotti da banco (salumi e formaggi venduti in supermercati e ipermercati che devono solo indicare la temperatura di conservazione dell'alimento).

## QUANTITÀ NETTA, QUANTITÀ NOMINALE

La quantità di un prodotto preconfezionato è un'informazione obbligatoria da apporre in etichetta. Deve essere espressa in unità di volume per gli alimenti liquidi e in unità di massa per gli alimenti solidi. Può essere espressa come quantità netta e definire così solo il reale contenuto senza il peso dell'imballaggio, o come quantità nominale, specificando in questo caso la quantità media che un particolare imballaggio può contenere. Nei prodotti alimentari confezionati ed immersi in un liquido di governo o di copertura è obbligatorio inserire il peso sgocciolato ovvero il peso al netto del liquido. Queste due indicazioni sono importanti per la tasca del consumatore.

Per liquido di governo o liquido di copertura di intende: acqua, soluzione acquosa di sale, salamoia, aceto, soluzione di zucchero o di sostanze edulcoranti e soluzioni acquose di frutta e di ortaggi. L'olio non è considerato liquido di copertura ma ingrediente. Gli alimenti in un liquido di governo o di copertura devono riportare la quantità totale e la quantità del prodotto sgocciolato. In alcuni casi particolari si può scegliere tra due possibilità: riportare in etichetta di prodotto sgocciolato secondo le modalità previste per la regola del "QUID - Quantitative Ingredient Declaration".

Per i prodotti congelati o surgelati quali carne, prodotti preparati a base di carne e prodotti ittici non trasformati, in etichetta va precisato il peso al netto della glassatura. La glassatura (cioè lo strato di ghiaccio nebulizzato sulla superficie del prodotto appena congelato o surgelato) può rappresentare anche il 20% del peso finale.



## ORIGINE DEL PRODOTTO

### PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

Una esigenza del consumatore per una etichetta trasparente e sicura è che il prodotto preconfezionato presenti l'indicazione dell'origine. Tale indicazione diviene obbligatoria, nel caso in cui la normativa comunitaria o nazionale lo preveda per specifiche categorie di prodotti come ad esempio:

- prodotti ortofrutticoli freschi;
- carni bovine – obbligo di indicare luogo di nascita, di allevamento e di macellazione;

- prodotti ittici;
- uova;
- latte fresco pastorizzato;
- miele;
- passata di pomodoro;
- olio di oliva;
- carni di animali della specie suina, ovina o caprina e avicola (fresche, refrigerate o congelate) – obbligo di indicare luogo di allevamento e di macellazione.

(ogni singola categoria verrà trattata in modo più approfondito prossimamente).

### ATTENZIONE

Dal 19 aprile 2017 è obbligatorio indicare la provenienza delle materie prime impiegate per la produzione di latte, yogurt, burro, formaggi, latticini e altri derivati, prodotti e commercializzati in Italia. Il provvedimento si applica a tutti i tipi di latte di origine animale. Le diciture utilizzate sono “Paese di mungitura” con il nome del Paese nel quale è stato munto il latte e “Paese di condizionamento o trasformazione”. Qualora il latte o il latte utilizzato come ingrediente nei prodotti lattiero-caseari sia stato munto, confezionato e trasformato nello stesso Paese, si può utilizzare una sola dicitura, ad esempio: “Origine del latte: Italia”. Se le fasi di confezionamento e trasformazione avvengono in più Paesi, diversi dall'Italia, possono essere utilizzate, a seconda della provenienza, le diciture “Latte di Paesi UE” (se la mungitura avviene in uno o più Paesi europei), “Latte condizionato o trasformato in Paesi UE” (se queste fasi avvengono in uno o più Paesi europei). Se le operazioni avvengono al di fuori dell'Unione europea, verrà usata la dicitura “Paesi non UE”. Sono esclusi solo i prodotti Dop e Igp che hanno già disciplinari chiari e completi.

### INDICAZIONE DELLA SEDE DELLO STABILIMENTO O DI CONFEZIONAMENTO SE DIVERSA

L'obbligo di indicare lo stabilimento in etichetta era già sancito dalla legge italiana ma è stato abrogato dalle norme europee, ossia dall'entrata in vigore il 13 dicembre 2014 del Regolamento Ue 1169/2011 sulla nuova etichettatura dei cibi. La normativa europea, infatti, si limita a imporre l'obbligo di indicare solo il responsabile legale del marchio, che non serve a identificare esattamente la fabbrica nella quale è stato elaborato il prodotto.

Dopo una battaglia durata quasi due anni condotta con l'aiuto di associazioni e opinione pubblica, il ministero delle Politiche agricole è riuscito a reintrodurre in Italia l'obbligo di indicare sulle etichette lo stabilimento di produzione. Riguarda solo i prodotti fabbricati in Italia e commercializzati nel territorio nazionale, ma è comunque un passo importante per raggiungere l'obiettivo di etichette sempre più chiare e trasparenti e la rintracciabilità dell'alimento. Il Decreto è entrato in vigore il 22 ottobre 2017 ed in applicazione il 7 aprile 2018, gli alimenti immessi sul mercato o etichettati in difformità dal decreto entro il 7 aprile 2018 possono essere commercializzati fino all'esaurimento delle scorte.

### PROBLEMATICHE

Gli obblighi di indicazione dello stabilimento in etichetta non si applicano agli alimenti preimballati, fabbricati o commercializzati in altri paesi europei al di fuori dell'Italia, quindi i produttori stranieri che fabbricano all'estero e vendono in Italia non saranno obbligati a indicare la sede del-

lo stabilimento e potranno continuare a indicare sull'etichetta una sede italiana come responsabile anche se il prodotto non è stato fabbricato in Italia o con ingredienti italiani.

Inoltre, il decreto stabilisce che si debba indicare in etichetta lo stabilimento di produzione e, se diverso, quello di confezionamento, con l'ovvia conseguenza che se un alimento è prodotto interamente all'estero e solo confezionato in Italia, sull'etichetta sarà indicato uno stabilimento italiano e il consumatore sarà convinto di avere acquistato un prodotto italiano che invece è stato interamente fabbricato all'estero.

### LOTTO DI APPARTENENZA

Il numero di lotto è importante in quanto consente la rintracciabilità di una specifica partita di alimenti. Si tratta di un codice alfanumerico preceduto dalla lettera “L”, designato dal produttore o dal confezionatore, che ne sono i diretti responsabili. Il lotto deve essere riportato su tutti i prodotti alimentari ad eccezione di:

- prodotti la cui etichetta contiene la data di scadenza o un termine minimo di conservazione indicato con il giorno e il mese; in quanto già la presenza di tali indicazioni consente la rintracciabilità del lotto di produzione;
- prodotti agroalimentari semi lavorati, che, all'uscita dell'azienda agricola, non saranno immessi sul mercato bensì sottoposti ad altra manipolazione;
- prodotti preincartati e/o venduti sfusi direttamente nel luogo di produzione o di vendita al consumatore finale;
- gelati monodose; in questo caso il numero di lotto va inserito nella confezione principale.

In caso di anomalia del prodotto o di non conformità, attraverso tale numero si riesce immediatamente ad isolare l'intera partita. Prodotti distinti con lo stesso lotto presentano presumibilmente le stesse caratteristiche.

### CODICE A BARRE

Il codice a barre, attraverso una sequenza definita di numeri e linee bianche e nere, consente di individuare il Paese del produttore, il nome del produttore e il prodotto. Tale codice è nato con lo scopo di facilitare le operazioni di carico e di scarico delle merci, la vendita e l'inventario dei prodotti (non solo di quelli alimentari). Il codice viene rilasciato da appositi organismi che ne gestiscono il funzionamento. In Italia le aziende interessate a ricevere il proprio codice si rivolgono all'Istituto nazionale per la diffusione della codifica dei prodotti (INDICOD) con sede a Milano. Le prime due cifre del codice indicano il prefisso nazionale ovvero rappresentano la nazionalità della ditta produttrice; per l'Italia tale numero va da 80 a 83; Spagna 84; Austria 90; Francia 30; Germania 40. Ma attenzione: la sigla del paese non corrisponde al luogo di produzione ma indica solo la nazionalità del produttore. Le successive cinque cifre rappresentano l'indirizzo del produttore; le ulteriori cinque cifre si riferiscono al tipo di prodotto; l'ultima cifra è un codice di controllo. Nel caso in cui la confezione non sia sufficientemente grande il codice può essere formato da otto cifre.

Per i prodotti preincartati, ovvero a peso variabile, e quindi confezionati all'interno di un negozio al momento della vendita le cifre iniziali vanno da 200 a 299.

### MARCATURA ECOLOGICA

Sugli imballaggi e sulle etichette figurano indicazioni o simboli che invitano il consumatore ad uno smaltimento ecologico del contenitore al fine di facilitarne la raccolta e il riutilizzo e il riciclaggio.



## INDICAZIONI METROLOGICHE

Il marchio comunitario “e”, riportato in caratteri di almeno 3 mm di altezza nello stesso campo visivo della quantità nominale (espresso in Kg, g, l, ml), attesta la conformità dell’imballaggio alla metrologia comunitaria: pertanto il prodotto può circolare nel territorio comunitario.

Vediamo ora l’etichetta di un prodotto che in questo momento tutti hanno in casa...

## IL PANETTONE E IL PANDORO

Nella carta d’identità del prodotto devono essere indicati: denominazione di vendita (“panettone” e “pandoro” possono essere utilizzate solo da chi rispetta precise regole), la descrizione del prodotto, la lista degli ingredienti, il nome e indirizzo del produttore o confezionatore del prodotto, le modalità di conservazione più idonee, il termine minimo di conservazione, la tabella nutrizionale (energia, grassi, grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale) e gli eventuali ingredienti che potrebbero comportare un rischio allergenico (in grassetto).

Per legge l’impasto del panettone deve contenere i seguenti ingredienti: farina di frumento; zucchero; uova di gallina di categoria “A” (cioè uova fresche) o tuorlo d’uovo, o entrambi, in quantità tali da garantire non meno del 4% in tuorlo; materia grassa butirrica (cioè burro), in quantità non inferiore al 16%; uvetta e scorze di agrumi canditi, in quantità non inferiore al 20%; lievito naturale costituito da pasta acida; sale.

Si possono aggiungere altri ingredienti quali miele, cioccolato, vaniglia, ecc., o toglierne alcuni, (es. uvetta) purché indicati. **Un panettone di alta qualità dovrebbe possedere la seguente composizione in ordine decrescente degli ingredienti più importanti: farina, tuorlo di uova fresche, burro fresco di panna, zucchero.**

Nel pandoro il burro non deve essere presente in quantità inferiore al 20% e gli aromi di vaniglia o vanillina prendono il posto dell’uvetta e delle scorze di agrumi canditi.

In entrambi i dolci è facoltà del produttore aggiungere altri ingredienti quali latte e derivati, malto, burro di cacao, zuccheri, lievito, aromi naturali, emulsionanti, acido ascorbico, sorbato di potassio, miele nel panettone e zucchero impalpabile nel pandoro.

Nel caso in cui, per migliorare la qualità nutrizionale a fini salutistici del panettone, il burro venga sostituito con olio extra vergine di oliva o nel caso in cui venga prodotto senza uova la denominazione non potrà essere panettone ma ad esempio: “Dolce natalizio”.

## PANETTONE O PANDORO?

Sono due dolci molto energetici... quindi attenzione a non eccedere con le porzioni!

Come si può notare dalla tabella il pandoro fornisce una quantità di calorie superiore rispetto al panettone, ma comunque per la scelta tra i due dolci non è il caso di basarsi su questo dato perché alla fine le differenze sono minime (anche considerando che a parità di volume una fetta di pandoro pesa meno di una di panettone)... meglio affidarsi al gusto personale.

Partendo dal presupposto che nessun alimento è di per sé dannoso ritengo siano necessarie alcune riflessioni/strategie:

- Solitamente viene mangiato alla fine di pasti già abbondanti... quindi per non eccedere con le calorie si può sostituire ad altri alimenti calorici come pasta, pane, patate, biscotti... o, data l’elevata presenza di grassi (saturi!), ridurre anche la quantità di condimenti usati (olio, burro, ecc.).
- L’ideale sarebbe consumarlo a colazione (non dopo cena!) rinunciando a fine pasto (scelta difficile...).
- Preferire versioni classiche di panettone e pandoro, senza farciture di creme, cioccolato, liquori o frutta secca (mandorle o nocciole), che fanno ulteriormente aumentare il contenuto calorico.
- Sostituirli con le versioni “light” (meno grassi e zuccheri)... chiaramente evitando di mangiarne il doppio!
- Resistere alla tentazione di fare il bis, meglio aggiungere un frutto (mandarancio).
- Evitare di aggiungere anche torrone, cioccolato e frutta secca (600 Kcal/100 g).

Ricordo inoltre che il peso è l’espressione tangibile fra entrate e uscite caloriche pertanto se si mangia di più è necessario consumare di più! Quindi più attività fisica!

### Riferimenti:

Ministero della Salute - documenti redatti dalla dott.ssa Gabriella Lo Feudo di CREA (Consiglio per la Ricerca in agricoltura e l’analisi dell’Economia Agraria)

[Laleggepertutti.it/180109\\_etichette-alimenti](http://Laleggepertutti.it/180109_etichette-alimenti)

	Valore energetico	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
Panettone (100 g)	386 Kcal	6	15	56
Pandoro (100 g)	414 Kcal	8	20	52

## Corso di Laurea in Infermieristica Montecchio Precalcino

Come è stato anticipato nei precedenti numeri de L'Informacuo-re abbiamo mantenuto l'impegno di premiare tre neo laureati nella sessione autunnale del Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università di Padova - sede staccata di Montecchio Precalcino.

Lo scorso 14 e 15 novembre sono stati consegnati i primi riconoscimenti ai seguenti nominativi che hanno presentato la tesi sulla patologia cardiaca o sulla riabilitazione cardiologica: Dott.ssa Ciobanu Claudia, Dott.ssa De Rossi Arianna e Dott.ssa Rancan Sonia.

Ancor più apprezzata dalla platea dei presenti costituita da professori, studenti, familiari ed amici è stata la motivazione che ha spinto il Consiglio Direttivo a erogare i riconoscimenti: una targa in cristallo e un assegno circolare di Euro 500,00 ciascuno. Abbiamo deciso infatti di dedicare il "premio" consegnato ai neo laureati, ad una persona, recentemente scomparsa, che si è ampiamente spesa per l'Associazione.

Il riconoscimento è stato dedicato **"In ricordo di Imelda Cavion Zanella"** perché Imelda ha bene rappresentato il **Volontario ideale** che si contraddistingue per la generosità e la gratuità del suo operare e che costituisce quel prezioso **"capitale umano"** di cui dispongono molte Associazioni di Volontariato.

Troverete le tre tesi in un'apposita sezione del sito web associativo in modo che ognuno potrà documentarsi sulle medesime. A sostegno di questo intervento il vostro Presidente ha avuto un incontro - lo scorso 5 dicembre - di presentazione della mission associativa con gli studenti del 3° anno che andranno a laurearsi nel novembre 2018.

*Adriano Pastore*



*Premiazione Dott.ssa Claudia Ciobanu*

È stato gratificante assistere alla presentazione delle tesi e constatare la motivazione, la determinazione e l'impegno profuso dai laureandi.

Questa iniziativa ci è sembrata un'opportunità da sviluppare per dare risalto allo studio, a livello universitario, perché stiamo attraversando un periodo storico dove sembra prevalere l'ignoranza, il disprezzo della cultura e delle regole.

La cultura è fondamentale per lo sviluppo di ogni Paese, per conseguire una sana convivenza civile che tenga ben presenti le necessità dei più deboli e non dimentichi gli ultimi nella speranza di lasciare il mondo un po' migliore di come l'abbiamo trovato!



*Premiazione Dott.ssa Sonia Rancan*



*Premiazione Dott.ssa Arianna De rossi*

## In pillole...

### Il cuore degli italiani sempre più vecchio e a rischio

Negli ultimi cinquant'anni l'invecchiamento della popolazione italiana è stato tra i più rapidi tra i Paesi maggiormente sviluppati, si stima che nel 2050 gli ultra 65enni saranno il 35,9% della popolazione totale.

Parallelamente all'aumentata aspettativa di vita, si è verificata una transizione epidemiologica nella patologia emergente: da una situazione in cui erano prevalenti le malattie infettive e carenziali, si è passati a una preponderanza di quelle cronico-degenerative, come le patologie cardio e cerebrovascolari. Alla domanda sul futuro della cardiologia hanno cercato di dare una risposta gli esperti che hanno preso parte al simposio internazionale "Cardiology of Today and Tomorrow: Prepared for the Future", promosso dalla Fondazione Internazionale Menarini. È emerso che il fenomeno a cui probabilmente andrà incontro la società, sarà un aumento della popolazione con insufficienza cardiaca. Oggi a 55 anni di età, il rischio di

svilupparla è del 33% per gli uomini e del 28% per le donne. Per questa patologia ogni anno muoiono il 17% dei pazienti ricoverati e il 7% dei pazienti considerati stabili. Il 30-40% dei pazienti ricoverati per uno scompenso cardiaco nel giro di sei mesi andrà incontro a una ri-ospedalizzazione per lo stesso problema.

"La metà delle diagnosi e il 90 per cento delle morti riguardano persone di oltre settant'anni, a conferma che questa condizione riguarda soprattutto le persone anziane", spiega Edward Lakatta, direttore del Laboratory of Cardiovascular Sciences al National Institute of Aging degli Stati Uniti.

"Questo vuol dire che la vecchiaia è una malattia? Non proprio - dice - la realtà di ciascuno è definita dall'interazione di età, malattia, stile di vita, genetica e ambiente che definiscono la nostra esistenza in ogni momento della nostra vita".

(ANSA) ROMA 26.9.17 tratto da Salute e benessere

### L'aspettativa di vita si allunga ancora. Ai primi posti Giappone e Spagna

Lo scorso 10 novembre è stato pubblicato il periodico rapporto dell'OCSE (*Organisation for Economic Co-operation and Development*). Ne emerge un quadro molto favorevole che indica come tutti i paesi dell'organizzazione abbiano visto un progressivo incremento dell'aspettativa di vita, incrementata di 10 anni dal 1970, fino a raggiungere oggi gli 80,6 anni. L'aspettativa di vita alla nascita è risultata più alta in Giappone (83,9 anni), Spagna e Svizzera (83 anni ciascuno), e più bassa in Lettonia (74,6) e Messico (75).

In Italia, al quarto posto di questa ambita classifica, l'aspettativa di vita alla nascita è di 80,3 anni per i maschi e di 84,9 anni per le femmine. Questi valori sono in media con i paesi OCSE, mentre per quanto riguarda la prevalenza della demenza, calcolata nel nostro paese in 22,5 casi per 1.000 abitanti, siamo sopra la media. Si tratta peraltro di una nota comune nei paesi dove la vita è più lunga.

Tratto da Newence del 15.11.17

### Sale la povertà sanitaria, una persona su tre costretta a ridurre le cure

Sale la povertà sanitaria, una persona su tre costretta a ridurre le cure.

Nella spesa sanitaria si è creato ormai un divario imponente tra i più poveri e il resto della popolazione. Se mediamente una persona consuma 695 euro all'anno per curarsi, tra i più poveri la cifra scende drammaticamente, fino a 106 euro. E l'accesso a visite, esami o medicinali sta diventando un problema anche per gli italiani "non poveri": il 10% di loro, infatti, non può permettersi il ticket per visite mediche ed esami del sangue e il 23% non ha potuto acquistare farmaci. Questo è la fotografia del fenomeno della povertà sanitaria nazionale, fornita dal rapporto annuale dell'Osservatorio donazione farmaci - l'organo scientifico della Fondazione Banco Farmaceutico Onlus.

Tratto da R, it del 16.11.17 - Sara Pero

### 5 per mille: una firma per il sociale

Informiamo gli Associati che l'Agenzia delle Entrate ha accreditato lo scorso agosto la somma di ~~€9.113,49~~ corrispondente alle scelte del 5 per mille relative alla dichiarazione dei redditi 2015 - anno fiscale 2014.

Porgiamo un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno ritenuto di sostenere le nostre iniziative destinandoci il 5 per mille. Ricordiamo il nostro **Codice Fiscale** da utilizzare in occasione di una eventuale donazione e/o della prossima dichiarazione:

**93017110243**



## Consegna defibrillatori: uno al Comune di Torrebelvicino



Consegna defibrillatore al Comune di Torrebelvicino (22/09/17)



Torrebelvicino 22/09/17: il Sindaco Emanuele Boscoscuro, il Presidente Adriano Pastore e i Dirigenti della Polisportiva Pievebelvicino

## due all'I.T.E.T. Pasini di Schio



I due defibrillatori all'I.T.E.T. Pasini di Schio (29/09/17)



Alcuni studenti delle terze classi



Il Presidente Adriano Pastore e la Dirigente Scolastico Prof. Susanna Busolo



Foto della consegna

## Proibito disobbedire.



Il 9 ottobre 1963 è franato il monte Toc, sopra Longarone. La massa franosa è finita esattamente all'interno della diga, in quel momento piena, provocando un'ondata altissima che ha trascinata, travolgendo i paesi sottostanti. Allora avevo nove anni, le notizie arrivavano a rallentatore e l'unica cosa nitida che ricordo è il continuo suono della sirena dei pompieri. Chiamava aiuti e rinforzi fra i Volontari, che non erano mai abbastanza. Quello che arrivava alle nostre orecchie erano

informazioni frammentate e a volte discordanti. La mamma era in agitazione, anche perché a Longarone abitavano delle famiglie di Canale d'Agordo (il mio paese natale) e l'ansia era, se possibile, ancor più intensa. Proprio questo accadimento tragico ha dato il via alla decisione di acquistare una radio. "Vado io a comperarla", aveva detto la mamma con tono solenne e deciso, come usava lei, "ne acquisto una di piccola che possa starci sulla mensola in cucina". Nessuno aveva contestato. Le decisioni spettavano sempre a lei e noi fanciulli, nonostante la tragicità del momento, speravamo ardentemente di poter usare la radio anche per scopi diversi dalla mera informazione. Era andata a Cencenighe in corriera e al ritorno, tutti fibrillanti, aspettavamo ansiosi di tuffarci nella novità tecnologica. Lei però era arrivata a mani vuote, lo sconforto generale era stato palpabile. "Pessava troppo, la consegnerà Gino (il venditore), nei prossimi giorni", aveva detto schietta. Il suo fare deciso non consentiva repliche. Pochi giorni dopo, un ometto di bassa statura, un po' cicciottello, con il sorriso sempre stampato in volto e molta simpatia da condividere, si era presentato con uno scatolone enorme che copriva la sua figura dalla vista di tutti. Un po' a tentoni, un po' ad intuito (a palpo, si direbbe da queste parti), era riuscito a salire le scale senza danni e, arrivato al terzo piano, aveva aperto l'involucro ingombrante e ne era infine spuntata una radio gigantesca! Occupava mezza parete della cucina primeggiando fra le altre suppellettili, diventate improvvisamente obsolete, quasi inutili. Le vistose manopole color avorio e i tasti, grandi come quelli di un pianoforte, servivano per cambiare le onde o per sintonizzare. Onde corte, onde medie... nessuno ci capiva un gran che in verità. Alla fine la sintonizzazione si era stabilizzata sulle modulazioni di frequenza; nello stesso istante il mondo era piombato nella nostra casa. Con suono gracchiante e spesso disturbato si riusciva ad ascoltare i vari radiogiornali e soprattutto le notizie dal Vajont, quelle che interessavano maggiormente in quel momento. Col passare degli anni la radio si era rivelata preziosa per darci modo di essere costantemente aggiornati sui fatti del mondo e agli occhi di tutti, oggetto irrinunciabile. Anche allora, come oggi, le priorità dei radiogiornali erano le cattive notizie. Disgrazie di ogni genere e grado, calamità naturali, omicidi, scomparse, di partite... Nulla di nuovo sotto il sole, mi viene da asserire, anche adesso le buone notizie continuano a non godere di particolare risalto o, per dirla nel linguaggio attuale, audience.

A novembre 1966 tutta la Valle (e molte altre zone d'Italia) era stata colpita da un'imponente e catastrofica alluvione. Nell'Agordino la furia delle acque era particolarmente intensa, il fango minaccioso e le frane distruttive. Sono morte dodici persone, fra le quali alcuni bimbi, molte case sono crollate e in parte trascinate via dall'acqua rabbiosa, altre sommerse di fango. I paesi sono rimasti isolati a lun-

go e privi di acqua potabile e corrente elettrica per almeno un paio di settimane. La radio era tristemente silenziosa a causa della mancanza di energia elettrica e in quell'occasione tutti avevamo compreso quanto fosse diventata importante, essenziale e determinante. Ai nostri giorni mancava un'amica preziosa. Dopo un paio di settimane la radio era tornata attiva e noi pronti ad ascoltare le quotidiane informazioni prevalentemente negative, raramente qualche pezzo musicale datato.

Poi ai primi di dicembre 1967, finalmente una bella notizia, sorprendente, fantastica e stupefacente. A Città del Capo, in Sudafrica, un certo Dottor Christian Barnard, mai sentito nominare prima d'allora, aveva eseguito, con successo, il primo trapianto di cuore al mondo! Notizia quasi fantascientifica e certamente non del tutto compresa, né da me né da molti altri più maturi e attenti. Il cuore di un essere umano deceduto era stato trapiantato nel torace di un malato, tale Louis Washkansky, di origine lituana, affinché potesse continuare a vivere. La notizia mi aveva messo addosso un entusiasmo a dir poco esagerato. La mamma era cardiopatica e a lei erano proibite molte cose che invece risultavano normale attività per la maggioranza. Proibito fare sforzi, proibito alzare pesi, fare la scale, correre, affannarsi... ma soprattutto a noi bambini, era proibitissimo farla arrabbiare. "Non si può, ha male al cuore, un arrabbiatura le potrebbe essere fatale"... erano queste parole ricorrenti e per noi fratelli un enorme ostacolo a qualsiasi cenno di capriccio o contestazione. Bisognava obbedire e basta, nessun se, nessun ma. Ora però questa scoperta fantastica di un trapianto avrebbe potuto migliorare molto la nostra situazione. Si sarebbe potuto recuperare un cuore (non si sa dove, né come, né in che modo, però era già stato fatto e sicuramente si sarebbe potuto fare molte altre volte), e trapiantarla nel petto della mamma. Lei sarebbe guarita e a noi sarebbe stato possibile trasgredire, almeno in alcune occasioni, di tanto in tanto, senza esagerare, senza essere sopraffatti dall'angoscia di vederci trasformati in improbabili killer matricidi. Ricordare questi meschini pensieri ora, con la ragionevolezza dell'adulto, appare addirittura squallido e crudele. In quel momento nessuna considerazione da parte nostra, almeno mia, per il progresso scientifico rivolto all'umanità intera, bensì esclusivamente interesse personale, addirittura con un fine davvero poco lodevole e gratificante. Penso ora, col senno di poi, al successo che questa scoperta ha portato, a quante persone adesso possono vivere grazie al trapianto di cuore (ma estenderei ai trapianti di organi in genere), a quanti passi in avanti ha fatto la scienza in questo campo. Sono passati 50 anni da allora, mezzo secolo di storia, di ricerche, di progressi, di esperienze. Quante cose sono cambiate! Finita l'epoca delle radio gracchianti, i bimbi che eravamo sono nulla più che ricordi teneri di un passato lontano ma sempre presente nei cuori, ai cardiopatici non è più proibito fare le scale, vengono anzi stimolati a farle, a muoversi, ad essere attivi, forse adesso è persino consentito disobbedire senza timore di catastrofi in agguato... chissà.

Ed ora che sono arrivata in fondo mi accorgo di aver parlato di tutto. Di Vajont, di alluvione, di gioventù, di un contesto lontano che ormai è solo storia e di quel sorprendente progresso scientifico che si chiama trapianto che ha cambiato la strada della rassegnazione trasformandola in percorso di speranza e di rinascita. Lascio ai Medici raccontare dello studio, della scienza, della cardiocirurgia, io so raccontare solo sensazioni.

*Gisella Paolin*

## “Benvenuto” ai nuovi Associati

Il Consiglio Direttivo è lieto di porgere un caloroso “benvenuto” ai nuovi Associati:

Località	Nuovi soci
<b>Ancona</b>	Malatesta Roberto
<b>Arsiero</b>	Res Irene
<b>Breganze</b>	Bettanin Floriana, Canaglia Monica, Mat- tarollo Giampietro, Saccardo Giovanni, Stefani Amalia
<b>Carrè</b>	Dalla Costa Giovanni
<b>Chiuppano</b>	Alan MD Masud, Masconale Luca
<b>Cogollo del Cengio</b>	Capovilla Piergildo, Dal Castello France- sco, Lorenzato Ruggero, Stella Laureana, Zordan Vittorina
<b>Malo</b>	Barbieri Bortolo, Crosara Rosalia, Maule Gioia Maria, Pavanati Enrico, Rolli Paolo
<b>Marano Vicentino</b>	Adami Antonio
<b>Montecchio Precalcino</b>	Cucco Angelo, Gasparini Nicola, Grende- ne Giovanni
<b>Monte di Malo</b>	Cozza Antonio Olinto
<b>Piovene Rocchette</b>	Barbieri Edda, Busato Giacinto, Fontanella Fabrizio, Matin Abdul, Pettinà Pietro, Toniolo Ivanna, Tribbia Moreno
<b>Roana</b>	Frigo Germano, Panozzo Efrem
<b>Santorso</b>	Buzzolan Maria Regina, Doppio Maurizio, Droetti Umberto
<b>Sarcedo</b>	Iezzi Mario, Marcon Loris
<b>Schio</b>	Buzzachera Antonietta, Casa Maria Luisa, Cestonaro Luigino, Dal Maso Lucia, Dalla Vecchia Giuseppe, Gravini Alida, Grende- ne Francesco, Maja Cesare, Mei Mario, Orsini Adelcisa, Smiderle Gabriella, Tisato Gianni, Turcato Claudio
<b>Thiene</b>	Cantele Margherita, Contro Alberto, Keser Ivanko, Pernechele Carlo, Pornaro Valen- tino, Testolin Bruna, Testolin Graziella, Zuccolo Antonio
<b>Torrelvicino</b>	Casarotto Antonietta, Casarotto Aurora, Cavedon Annalisa, Collareda Antonio
<b>Valli del Pasubio</b>	Palezza Maurizio
<b>Velo d'Astico</b>	De Pretto Renata
<b>Villaverla</b>	Barcaro Elena, Bernardelle Gesuina, Boscatto Lino Enzo, Panighel Luciana, Pasqualotto Patrizia
<b>Zanè</b>	Calgaro Lucilla, Dal Prà Giuseppe, Dalla Pozza Paula
<b>Zugliano</b>	Borgo Ivano, Cocchio Maria, Foscarini Alberto, Gatti Raffaello, Ristic Lazo, Simonato Lucio

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e gli Associati tutti esprimono le più sentite condoglianze e sono vicini alla famiglia Meda per la perdita di Giovanni, alla famiglia Elvieri per la perdita di Agostino, alla famiglia Vendramin per la perdita di Rosa e alla famiglia Sartori per la perdita di Gianna Cunico. Siamo vicini anche al Proboviro Laura Cavion e alla sua famiglia per la perdita della mamma Teresa.

## Giornata mondiale del Cuore



In occasione della Giornata Mondiale del Cuore **l'Azienda ULSS 6 Euganea** ha organizzato - lo scorso sabato 30 settembre - un evento di promozione dedicato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari avvalendosi della disponibilità della Fondazione Museo della Medicina a Padova.

L'evento, promosso dal Direttore Generale Dott. Domenico Scibetta, ha visto protagoniste le cinque realtà associative “Amici del Cuore” presenti nella provincia di Padova - Camposampiero, Cittadella, Monselice, Padova e Piove di Sacco - con apposito gazebo e con la presenza delle Unità di Cardiologia e Riabilitazione dell'ULSS 6 Euganea.

È stata una mattinata di incontro, sensibilizzazione e informazione rivolta alla cittadinanza con la presenza di Volontari, dei Primari e medici delle cardiologie ospedaliere.

Il vostro Presidente è stato espressamente invitato a partecipare, tenendo un breve intervento sulla specificità del Volontariato, in quanto Presidente della Federazione Triveneto Cuore Onlus.

*Adriano Pastore*

## Gita a Mantova



*Gita a Mantova - 23/09/17*

## Sabato 30 settembre “passeggiata di fine attività”

Bello ritrovarci dopo la pausa estiva, in “Val D’Astico” località **Montanina di Arsiero**, per camminare lungo il Posina, passando per l’antica stazione di Arsiero dove partiva il treno a vapore “la vaca mora” con trazione a crimagliera che arrivava ad Asiago, in funzione dal 1909 fino al 1958. Passando poi vicino alla mitica cartiera Rossi inaugurata nel 1878 da Francesco Rossi e arrivare al punto di controllo climatologico di livello nazionale.

Visto dall’esterno è una meraviglia vedere il gruppo camminare e parlare tranquillamente come si conoscessero da sempre, mentre **“Gli AMICI del CUORE”** che vi partecipano provengono dalla Val Leogra e dalla Val d’Astico e rappresentano un po’ tutti i Comuni del territorio dell’EX ULSS 4 Alto Vicentino..

Dopo la foto... **è naturale visto che è l’ultima...** sedersi a tavola per pranzare insieme e in allegria vedere il filmato che **Loris** ha realizzato con foto e video delle passeggiate.

Alla fine è doveroso fare i ringraziamenti a quanti hanno collaborato per la riuscita delle passeggiate: Giuseppe e il gruppo di Casale, Luigi esperto della zona degli altipiani, Loretta e Mario per le colline di Lugo e Calvene, Maurizio per Montecchio Precalcino, dr. Rudi Longhi per Casotto-Brancafora e prof. Liverio per le zone Posina-Laghi e Tonezza.

**Grazie a tutti i partecipanti e un arrivederci a marzo 2018.**

*Adriano, Eugenio, Giorgio e Loris*

## Il Servizio di Cardiologia Riabilitativa “Cardioaction”



*Infermiera Professionale  
Maria Merila Meroni*

Il Servizio di Cardiologia Riabilitativa denominato **CARDIOACTION**, ubicato presso il Centro Sanitario Polifunzionale di Thiene (ex Ospedale Boldrini), è attivo ormai dal 2003. È costituito da un team multidisciplinare composto da infermiere, dietista, fisioterapista, cardiologo e psicologo che operano per prevenire la malattia cardiovascolare causata dall’aterosclerosi, effettua prevenzione secondaria nei pazienti con coronaropatia nota e prevenzione primaria ai loro familiari. Lo scopo ultimo è quello di identificare eventuali stili di vita non corretti, di portare a una loro modifica e di ottenere così un controllo dei fattori di rischio modificabili per la coronaropatia (ipertensione, fumo, diabete, ipercolesterolemia, sedentarietà ecc.) ottenendo così un miglioramento della qualità della vita e la possibilità di una aspettativa di vita maggiore.

Cardioaction si rivolge in particolare a pazienti affetti da cardiopatia ischemica (angina pectoris / infarto del miocardio), a pazienti che sono stati sottoposti a intervento di rivascularizzazione miocardica percutanea (angioplastica) o chirurgica (by pass) e riparazioni o sostituzioni valvolari.

I pazienti vengono reclutati dall’infermiera durante la degenza presso l’Ospedale Alto Vicentino di Santorso, su segnalazione del medico di reparto o individuati durante l’attività ambulatoriale di cardiologia o inviati dal Medico di Medicina Generale se il ricovero è avvenuto presso altri ospedali.

Fatta questa premessa possiamo ricordare che il Servizio Cardioaction ha ospitato ben 2900 pazienti con una media di circa 220 pazienti all’anno e quasi altrettanti partners.

Possiamo quindi dire che la nostra realtà ha assunto negli anni una identità ben definita a servizio della popolazione dell’Altovicentino. Nonostante questo, il servizio Cardioaction come la riabilitazione cardiologica in senso lato, non sono presenti a livello regionale.

È grazie all’Azienda ULSS 4 Alto Vicentino, attuale ULSS 7 Pedemontana, alla buona volontà e alla dedizione dei professionisti che lavorano presso il Servizio, se gli standard di assistenza si mantengono tali da far registrare un gradimento buono/ottimo da parte dell’utenza.

Per chi non conosce Cardioaction è bene ricordare che il paziente cardiopatico viene preso in carico in modo completo per un anno circa. Il programma è così articolato: 8 settimane di esercizio terapeutico e incontri educazionali con accesso settimanale al servizio. Nel contesto delle otto settimane c’è la possibilità di partecipare al corso di rilassamento (tecnica del Mindfulness) e gestione dello stress tenuto dallo psicologo. Segue il follow up con il team, per la verifica del controllo dei fattori di rischio a 6 mesi e a 1 anno dall’evento. In questo lasso di tempo i pazienti vengono seguiti anche da un punto di vista clinico con controlli eseguiti da cardiologo (ECG, visite cardiologiche, test da sforzo, holter, ecocardiografie, cicloergospirometro).

Le attività che vengono proposte durante le otto settimane di frequenza sono diverse a seconda dei professionisti presenti. Vengono inoltre organizzati mensilmente incontri con il cuore e stimolata l’attività fisica all’aperto attraverso le varie marce non competitive che si svolgono sul territorio (ad esempio la marcia di Thiene).

Inoltre collaboriamo attivamente alle iniziative proposte dall’Associazione Amici del Cuore Alto Vicentino sia nel campo della promozione e mantenimento della salute che delle iniziative ricreative.

L’affetto dimostrato dai pazienti che hanno frequentato il Servizio, ci gratifica dell’impegno profuso che riesce a garantire, magari non nell’immediato, benessere generale e un miglioramento della qualità della vita.

Cogliamo l’occasione per ringraziare tutti i pazienti che sono passati per Cardioaction augurando loro Buone Feste e un Nuovo Anno in buona salute.



*Ritrovo per la passeggiata (30/09/17)*



*Velo d’Astico - Ristorante “La Montanina” (30/09/17)*

# L'importanza del respiro: la Palestra di Zané racconta...

Oggi vogliamo condividere con voi la nostra esperienza in palestra iniziata 13 anni fa!

Insieme agli utenti abbiamo sperimentato concretamente **l'importanza del respiro nel controllo della pressione sanguigna, del ritmo cardiaco, nel recupero dopo l'affaticamento e perfino nel ripristino di un buon tono dell'umore!** Spesso, durante l'attività fisica in palestra, riportiamo l'attenzione al respiro con l'ascolto e con esercizi mirati, raccomandando di applicare tali pratiche anche in altro ambiente, ad esempio in casa, in orto, in mezzo al traffico...

Le considerazioni emerse sul tema sono numerose e scientificamente provate! Il respiro è il primo atto alla nostra nascita e l'ultimo alla nostra morte, **ci accompagna tutta la vita.** È una funzione biologica che permette di **scambiare aria con l'ambiente circostante, immettiamo l'ossigeno** per portarlo attraverso il **sangue** ai tessuti ed **espelliamo l'anidride carbonica** prodotta dal metabolismo delle cellule; insieme all'ossigeno introduciamo l'energia che avvolge la Terra: pianeta appartenente al Sistema Solare, parte di una Galassia. Se pensiamo che l'Universo è costituito da milioni di Galassie la cosa ci può portare lontano...

L'apparato respiratorio è formato dalle vie aeree, un insieme di organi vivi che trasportano l'aria da e verso i polmoni, di queste fanno parte il naso, la faringe, la laringe, la trachea ed i bronchi oltre che i polmoni stessi. Nei polmoni, attraverso gli alveoli polmonari, avvengono gli **scambi gassosi fra aria e sangue.** Il sistema respiratorio è intimamente legato a quello cardiovascolare: Il sangue arricchito di ossigeno durante l'inspirazione, attraverso il cuore e le arterie, viene trasportato in tutto il corpo ed il sangue caricato di anidride carbonica viene riportato da cuore e vene nuovamente ai polmoni per essere ripulito da questo "gas-rifiuto" attraverso l'espiazione. **L'ossigeno è fondamentale per la vita** delle nostre cellule: dalla sua combustione viene ricavata **l'energia necessaria** per lo svolgimento corretto delle loro funzione quindi **del nostro benessere.** Da questo processo di combustione vengono prodotte delle **sostanze di rifiuto** una tra queste è **l'anidride carbonica. Possiamo dire di essere un po' come una stufa che con l'aiuto dell'aria brucia la legna e produce cenere.**



Quando noi svolgiamo un'attività fisica, da una semplice camminata fino alla corsa intensa, il nostro **metabolismo** e quindi il consumo energetico del nostro corpo si alza. Per garantire l'apporto di sostanze nutritive e l'ossigeno necessari, per esempio ai nostri muscoli, aumentano sia la **frequenza cardiaca** che quella respiratoria, allo stesso tempo aumenta la profondità del respiro; a volte sopraggiunge il **"fiatone"** e la difficoltà di parlare con il nostro compagno di attività: questi segnali indicano che il nostro **sforzo fisico** non è sostenuto da un sufficiente apporto di ossigeno quindi si stanno

accumulando nel nostro organismo metaboliti negativi ovvero **sostanze di rifiuto**, in particolare l'anidride carbonica, di conseguenza è **necessario rallentare l'attività e respirare profondamente**: questi due atti permettono la diminuzione della frequenza cardiaca e il ripristino dell'equilibrio. **È quindi importante, durante l'attività fisica, ascoltarsi per poter respirare correttamente.**

**Nonostante queste semplici indicazioni non è raro osservare persone che le disattendono:** alcuni trattengono il respiro per l'intera durata dell'esercizio o proprio quando lo sforzo è massimo oppure continuano l'attività con notevole intensità nonostante la difficoltà di respiro. Questo atteggiamento ha delle conseguenze negative soprattutto a livello cardiovascolare, determinando aumenti vertiginosi della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca, diminuita irrorazione di sangue ai tessuti, in particolare ai muscoli e quindi anche al cuore che di conseguenza si affatica accumulando le sostanze di rifiuto nelle cellule.



Se agiamo in tal modo la **"nostra stufa"** brucia legna con poca aria, producendo molta caligine che si deposita su tubi e camino creando la necessità di ricorrere allo spazzacamino: "a buon intenditor poche parole"...

La respirazione corretta è importante anche nello stretching: la fibra muscolare si rilassa e si allunga solo se riceve ossigeno, così come nel rilassamento e nella meditazione: contattando il nostro respiro entriamo in relazione con il nostro corpo, lasciando andare con l'espriro i pensieri negativi (anch'essi sostanze tossiche).

Non ultimo, un bel respiro prima di affrontare un delizioso piatto di pasta ci aiuta a mangiare con **maggiore consapevolezza e piacere.** Visto il Natale alle porte prepariamoci a respirare molto, soprattutto a tavola!



Auguri di buone Feste a tutti in particolare a chi, in questi 13 anni, ha frequentato e/o ancora frequenta la palestra prima a Carré ora a Zané.

Dott.ssa Anna D'Adam Fisioterapista,  
Teresa Andrian Infermiera Professionale - Assistente Sanitaria

# Ginnastica di Mantenimento

## Calendario dei Corsi 2017/2018 a Malo

Palazzetto dello Sport, presso Centro Giovanile Parrocchiale, Via Molinetto 16 - Malo

Orario	1° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2018	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
<b>Gennaio</b>				10	15	17	22	24	29	31
<b>Febbraio</b>	5	7	12	14	19	21	26	28		
<b>Marzo</b>	5	7	12	14	19	21	26	28		

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 9.00 - 2° turno ore 10.00									
2018	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
<b>Gennaio</b>			9	11	16	18	23	25	30	
<b>Febbraio</b>		1	6	8	13	15	20	22	27	
<b>Marzo</b>		1	6	8	13	15	20	22	27	29

### Palasport Parrocchiale di Malo – avvio quinto turno

Informiamo gli Associati tutti che con martedì 7 novembre 2017 è stato inaugurato il quinto turno dell'attività fisica nella palestra di Malo; trattasi del gruppo del martedì/giovedì ore 10-11.

Questo per agevolare il benessere psico/fisico dei cardiopatici dell'Alto Vicentino che desiderano svolgere attività con la nostra Associazione.

Per informazioni e comunicazioni rivolgersi a Sig.ra Daniela cell. 339.7306999

## Calendario dei Corsi 2017/2018 a Zanè

Palazzetto dello Sport, Via dello Sport - Zanè

Orario	1° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2018	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
<b>Gennaio</b>				10	15	17	22	24	29	31
<b>Febbraio</b>	5	7	12	14	19	21	26	28		
<b>Marzo</b>	5	7	12	14	19	21	26	28		

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2018	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
<b>Gennaio</b>			9	11	16	18	23	25	30	
<b>Febbraio</b>		1	6	8	13	15	20	22	27	
<b>Marzo</b>		1	6	8	13	15	20	22	27	29

per informazioni e comunicazioni rivolgersi a Sig.ra Teresa cell. 338.1841455

È previsto l'uso di scarpe da ginnastica e abiti comodi.

Si raccomanda costanza nella frequenza ai corsi di mantenimento e riabilitazione.

È buona cosa ricordare di:

- portare acqua da sorseggiare in palestra durante l'attività;
- assumere per tempo la terapia farmacologica;
- non affrontare l'attività fisica a digiuno né dopo un pasto;
- è salutare fare una doccia subito dopo l'attività o cambiare almeno gli indumenti.

L'attività fisica in palestra è realizzata con il patrocinio ed in collaborazione con l'ULSS 7 Pedemontana e l'U.O. di Cardiologia dell'Ospedale Alto Vicentino di Santorso.

## Centri di prevenzione

**Elenchiamo indirizzi, giornate ed orari di apertura dei Centri di Prevenzione con i relativi Referenti:**

Località	Indirizzo	Referente	Quando
<b>Breganze</b>	Locali dell'IPAB "La Pieve" in Via Pieve, 42	Enzo Baggio Tel. 0445 874093	sabato 27 gennaio, sabato 24 febbraio, sabato 31 marzo e sabato 28 aprile 2018 dalle ore 8.30 alle 10.00
<b>Cogollo del Cengio</b>	Centro Parrocchiale della Parrocchia di S. Cristoforo	Giuseppe Canale Tel. 0445 880085	sabato 29 marzo 2018 dalle ore 8.00 alle 10.00
<b>Lugo di Vicenza</b>	Centro Diurno di Aggregazione in Via Soggio, 1	Giampiero Carollo Tel. 0445 860757 e Loretta Pauletto Tel. 349 3184501	sabato 13 gennaio, sabato 10 febbraio, sabato 10 marzo e sabato 14 aprile 2018 dalle ore 8.00 alle 10.00
<b>Piovene Rocchette</b>	Locali ubicati sotto la Scuola Media in Via G. Matteotti	Giuliana Corà Tel. 0445 650195	sabato 13 gennaio, sabato 10 febbraio, sabato 10 marzo e sabato 14 aprile 2018 dalle ore 8.00 alle 10.00
<b>Santorso</b>	Locali sotto chiesa della Parrocchia del Timonchio	Marilena Berti Dal Castello Tel. 0445 641800	sabato 27 gennaio e 31 marzo 2018 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
	Locali di Villa Luca		sabato 24 febbraio e 28 aprile 2018 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
<b>Sarcedo</b>	Palazzina ex biblioteca in Via Don G. Brazzale, 20		sabato 3 febbraio, sabato 3 marzo e sabato 7 aprile 2018
<b>Schio - Giavenale</b>	Centro Civico in Via Sorelle Boschetti, 4	Giacomo De Munari Tel. 0445 670040	sabato 17 marzo 2018 dalle 8.30 alle 10.30
<b>Schio - S. Croce</b>	Centro Anziani "El Fogolare" Via A. Sciesa	Adriano Pastore Tel. 0445 525444	sabato 3 febbraio, sabato 3 marzo e sabato 7 aprile 2018 dalle 8.30 alle 10.30
<b>Thiene - Conca</b>	Centro Parrocchiale Maria Ausiliatrice	Marco Mastino Tel. 0445 363748	sabato 13 gennaio, sabato 10 febbraio, sabato 10 marzo e sabato 14 aprile 2018 dalle 8.00 alle 10.00
<b>Villaverla</b>	Centro Anziani "Giovanni XXIII" in Via A. De Gasperi, 6	Gian Pietro Lorandi Tel. 0445 856304	sabato 10 febbraio e 14 aprile 2018 dalle 8.00 alle 10.00
<b>Zanè</b>	Centro Parrocchiale SS. Pietro e Paolo	Roberto Poloni Tel. 340 2614199	sabato 3 marzo 2018 dalle 8.00 alle 10.00
	Casa Parrocchiale di Via Trieste		sabato 10 marzo 2018 dalle 8.00 alle 10.00

*Raccomandiamo di presentarsi **completamente a digiuno assumendo comunque i farmaci prescritti.***



Giunta Esecutiva di Triveneto Cuore - Rovigo (04/11/17)



Giunta esecutiva di Triveneto Cuore - Rovigo (04/11/17)

# Ingrana le tre marce in più!

- Sconto del 30% sulla tariffa
- Premio bloccato per il secondo anno
- Bonus protetto in omaggio per il primo anno



gruppoitas.it

**AGENZIA DI ITAS ALTO VICENTINO**  
**ASSI-STUDIO S.R.L.**  
 Uffici di Schio - Arsiera - Malo - Thiene - Pieve di Rocchette  
 Tel. 0445 525477 | [agenzia.altovicentino@gruppoitas.it](mailto:agenzia.altovicentino@gruppoitas.it)



cartoleria

# POIER

scuola e ufficio

POIER S.A.S. - via Strasseggiare, 28 - 36015 Schio (VI) - tel e fax 0445.671193  
 mail: [poier@poier.it](mailto:poier@poier.it) - sito: [www.poier.it](http://www.poier.it)



**Banca San Giorgio**  
**Quinto Valle Agno**