

"INSIEME PER LA TUA SALUTE"

IL GIRO DELLA PROVINCIA IN OTTO TAPPE



A Vignola il progetto "Insieme per la tua salute" si svolge tradizionalmente nella suggestiva "Sala dei Contrari", all'interno della Rocca cittadina.

Dicembre, tempo di consuntivi anche per il nostro progetto itinerante di prevenzione del rischio cardiovascolare sul territorio provinciale, uno dei primi a muovere i passi dall'ormai lontano 1994. La sua forza è sempre stata costituita da quell'INSIEME, cioè dalla stretta collaborazione tra i Comuni, gli attivisti dell'Associazione e il personale medico-infermieristico, anch'esso presente a titolo volontario.

La crisi che ha investito negli ultimi sette anni molti Paesi, tra cui l'Italia, ha drasticamente

ridotto i contributi finanziari erogati dai privati e dagli Enti locali e di conseguenza ha limitato il numero delle iniziative possibili. Invece non è mai venuto meno l'impegno dell'équipe dei volontari coordinati con la consueta capacità organizzativa da Giuliano Alessandrini. Persuasi che spendere in prevenzione sia soprattutto un buon investimento (anche per la visibilità dell'Associazione sul territorio), "Gli Amici del Cuore" hanno deciso di dare con-

[continua a pagina 4]

LA SALA IBRIDA DELL'OSPEDALE CIVILE DI BAGGIOVARA

IL NOSTRO "PICCOLO" CONTRIBUTO A UNA GRANDE REALIZZAZIONE

Tra i progetti della nostra Associazione rientra quello denominato "Cuore Generoso", creato per elargire borse di studio e contributi a importanti realizzazioni nel campo sanitario. Ovviamente questo progetto ha dovuto fare i conti con le limitate risorse disponibili, ma ha trovato più volte la sua attuazione, basti pensare alle donazioni agli ospedali danneggiati dal sisma del 2012 e ai numerosi defibrillatori donati a scuole, Forze dell'Ordine, Polisportive, Centri Anziani ecc. In ottobre il nostro comitato Direttivo ha deliberato con voto unanime di partecipare con un contributo di 5.000 euro alla campagna di raccolta fondi per il completamento di una sala operatoria d'avanguardia in una struttura pubblica: la sala ibrida dell'Ospedale di Baggiovara. Di fronte al costo complessivo, superiore a 2 milioni di euro, di una siffatta realizzazione, il nostro contributo può sembrare poca cosa, quasi come una goccia nel mare. Ma il mare è costituito da tante, tantissime gocce e noi ci sentiamo orgogliosi di aver collaborato nel nostro "piccolo" a tagliare il traguardo del 21 dicembre, giorno dell'inaugurazione ufficiale di un'opera pubblica d'eccellenza, punto di ri-



Alla consegna del contributo di 5.000 euro erogato da "Gli Amici del Cuore" per la sala ibrida dell'Ospedale di Baggiovara, il 6 novembre scorso, era presente una folta e qualificata rappresentanza del personale sanitario e direttivo. Da sinistra: M. Barozzi, Direttore d'Urgenza e Pronto Soccorso; R. Silingardi, Direttore Chirurgia Vascolare; Ivan Trenti, Direttore Generale Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena; R.L. Conigliaro, Direttore Endoscopia Digestiva; P. Torricelli, Direttore Dipartimento Diagnostica per Immagini; G. Bianchi, Direttore Urologia; E. Bertellini, Direttore Anestesia e Rianimazione; S. Tondi, Direttore Cardiologia; G. Pavesi, Direttore Neurochirurgia.

ferimento per tutta la provincia di Modena.

Riteniamo opportuno a questo punto illustrare sinteticamente e con parole semplici le caratteristiche della sala ibrida dell'Ospedale di Baggiovara.

Si tratta di un vasto ambiente chirurgico in cui si possono effettuare diagnosi immediate per mezzo di apparecchiature ad alta tecnologia. In contemporanea è possibile, senza spostare il paziente, eseguire interventi chirurgici anche di grande complessità in vari campi, tra cui quello cardiovascolare, grazie a un'équipe di vari

specialisti che mettono in comune le loro competenze. I vantaggi della sala ibrida sono legati soprattutto all'emergenza e alla traumatologia, come nei casi di gravi incidenti. Il paziente viene portato direttamente in sala operatoria e, poiché la diagnosi e la terapia sono quasi contemporanee, non c'è perdita di tempo. Inoltre il ricorso in molti casi all'uso di tecniche chirurgiche mini-invasive consente di intervenire su un'importante percentuale di pazienti che non potrebbero essere operati con i metodi tradizionali.

*

*A tutte le autorità istituzionali,
ai nostri associati e sostenitori
"Gli Amici del Cuore"
e il Comitato di Redazione
di "Cuore in...forma"
porgono i migliori pensieri augurali
di un sereno Natale
e di un Felice Anno Nuovo*

A Licia

*Là, nella valle dei ciliegi,
s'annida la civiltà di Vignola,
amorevole madre
di splendida progenie.
A lei sorridesti,
or sono quindici anni,
e alla tua famiglia lieta
per simil fiore germogliato
nel giardino dei loro sogni.
Ma crudo destino ferisce
con durezza spietata,
inebetiti gli occhi
si colmano di lacrime,
mentre la tua stella
migra nel cielo infinito
per unirsi a quel mare di luce
che ancor più brillerà, con te,
nello spazio senza tempo.*

Gianni Spinella

Il nostro Presidente Onorario Gianni Spinella ha composto questi versi per ricordare Licia Sighinolfi, mancata improvvisamente all'affetto dei suoi cari nel giugno scorso. Aveva solo 15 anni.

Cuore in...forma

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato "Gli Amici del Cuore" di Modena aderente al **CONACUORE**

Direttore Responsabile: Gabriele Guiglia

Redazione e Amministrazione

Via Zurlini 130 - 41125 Modena

Tel. 059344981 - Fax 0592923049

E-mail: gliamicidelcuore@virgilio.it

Web: www.gliamicidelcuore.mo.it - www.conacuore.it

Editore

Guiglia editore in Modena srl

Via F. Rismondo 81 - 41121 Modena. Tel. 059238788

Proprietà: "Gli Amici del Cuore" di Modena
Reg. Tribunale di Modena n. 1276 del 10.04.1996

Stampa: Tipolitografia Notizie Due - Modena

IL TRIONFO DEI "VOLPACCHIOTTI" DI CAVEZZO

Il logo del progetto "Mangia giusto, muoviti con gusto" è costituito da un simpatico volpacchiotto, chiamato appunto "BoyFox", che consiglia ai bambini sane abitudini alimentari e motorie. Promosso dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Azienda USL in collaborazione con il nostro Sodalizio, il concorso relativo all'anno scolastico 2017-18 ha assegnato premi per complessivi 2.900 euro, finalizzati all'acquisto di materiale scolastico e/o a iniziative di interesse didattico.

Il primo premio del valore di 1.000 euro è stato vinto con pieno merito dalla Scuola dell'Infanzia "Il Castello" di Cavezzo. Le cinque sezioni hanno dato vita a un percorso educativo veramente completo sui due temi dell'alimentazione e del movimento. Per esempio, i bambini hanno ideato un progetto "orto" coinvolgendo nell'attività i loro nonni; poi hanno realizzato varie "piramidi alimentari, la casa del pa-



Il 16 ottobre scorso si è svolta nella Sede della CNA di Modena l'annuale cerimonia di premiazione delle scuole che hanno partecipato ai concorsi collegati ai progetti di educazione alimentare e motoria "Mangia giusto, muoviti con gusto" e "Mani in... Pasta". In un clima di festosa allegria, del tutto naturale trattandosi in prevalenza di scolari delle primarie e dell'infanzia, hanno gremito la sala le numerose rappresentanze delle scuole vincitrici dei premi elargiti dalla nostra Associazione. Nella foto: accompagnati dalle loro maestre esprimono tutta la loro soddisfazione i bambini della Scuola dell'Infanzia "Il Castello" di Cavezzo, che hanno appena ricevuto il primo premio del concorso "Mangia giusto, muoviti con gusto" dalle mani del nostro socio e attivista Giancarlo Benzi.

sto ideale" e una splendida tavola imbandita utilizzando sempre materiale di recupero. Hanno fatto attività motoria raggiungendo la palestra rigorosamente a piedi. Non è mancato neppure l'aspetto tecnologico, con la pro-

duzione di un e-book semplice, ma accattivante, quindi molto fruibile per i bambini della loro età (che spesso surclassano gli adulti quanto ad abilità in questo campo).

*

...E DAE!



Il 31 ottobre scorso altre due scuole, la Primaria "Rodari" di Modena e la Scuola dell'Infanzia "King" di Portile, hanno ricevuto in donazione da "Gli Amici del Cuore" un defibrillatore (DAE). Alla cerimonia di consegna dei due dispositivi salvavita hanno preso parte numerosi docenti delle due scuole, alcuni dei quali formati all'utilizzo del DAE nel nostro Centro di Formazione. Insieme a una qualificata rappresentanza de "Gli Amici del Cuore" si riconoscono da sinistra: maestra Daniela Ria, maestra Lucia Boldini, maestra Paola Barbieri, prof. Daniele Barca (dirigente scolastico IC3 Modena), maestra Stefania Matteuzzi, maestra Elena Lovato, maestra Marina Pappalardo, maestra Concetta Lo Presti. Assente nell'occasione la prof.ssa Claudia Gianaroli, referente DAE per l'Istituto Comprensivo, che ha contribuito al buon esito dell'evento con la consueta efficienza.

*

CAMMINARE: UN TOCCASANA ANCHE PER LA MENTE

Oltre che al fisico, camminare giova alla salute mentale: è un antidoto naturale all'ansia, ai disturbi dell'umore e alle malattie psicosomatiche

Gli effetti benefici del camminare, come attività di prevenzione ma anche come terapia, sulla salute del nostro corpo sono universalmente noti, tant'è vero che i medici consigliano di fare diecimila passi ogni giorno. Si parla meno degli effetti sulla psiche, anch'essi importanti e salutari. Ho il dovere di precisare a questo punto che quanto segue non vuole avere pretese scientifiche, non essendo un medico o uno studioso del settore; a parte qualche lettura sull'argomento, molto deriva dall'esperienza personale e di coloro che per parecchi anni hanno condiviso con me l'abitudine alle camminate.

Credo che poche cose regalino alla mente una sensazione di rilassamento e di benessere come camminare - o anche correre a ritmo blando - in un ambiente naturale come un parco o un sentiero in mezzo al bosco. Le tensioni si allentano e ben presto lasciano il posto alla serenità e a una piacevole sensazione di leggerezza interiore.

Camminare è consigliato o addirittura prescritto dai medici come efficace antidoto naturale all'ansia, alla depressione e alle malattie psicosomatiche, cioè a quei disturbi che si manifestano nel corpo, ma che hanno la loro origine nella mente, per esempio alcune forme di gastrite, di cefalea e di colite.



Il gruppo di cammino de "Gli Amici del Cuore" nel verde di un parco cittadino.

A dire il vero, quando si comincia a percorrere qualche chilometro di buona lena (cosa ben diversa dal più diffuso "andare per vetrine"), si attraversa quasi sempre un periodo di adattamento caratterizzato da dolenzia muscolare e da una leggera sensazione di stordimento. Si tratta però di una fase transitoria, in genere abbastanza breve. A livello psichico gli effetti positivi più diffusi del cammino e della corsa a ritmo moderato sono il miglioramento dell'umore, una maggiore vivacità mentale e un sonno più riposante. Se si procede col passo giusto, cioè svelto ma senza che la respirazione diventi affannosa, camminando facendo le tensioni si allentano e subentra un diffuso senso di benessere, talora una sorta di euforia, che rende più loquaci ed estroversi. In effetti dopo una bella camminata mi

è capitato sovente di stupire me stesso e gli altri con un buonumore altrimenti inusuale. Quando poi ho attraversato un periodo di forte depressione, camminare e talvolta correre mi sono stati di grande aiuto per riacquistare l'equilibrio psichico ed emotivo.

Sul piano scientifico tutto ciò si spiega con il rilascio da parte dell'organismo di alcune sostanze, come l'adrenalina, la serotonina e le endorfine. Da notare che queste ultime sono simili per struttura chimica ai derivati dell'oppio, ma in questo caso si tratta di una "droga" del tutto naturale e lecita. Il ritmo cadenzato di una camminata o di una corsa leggera è come una "culla" per la mente, che può lasciarsi andare a fantasie e meditazioni piacevoli e distensive: ecco che la cappa afosa della quotidianità si dirada e cede il passo al de-

siderio e alla scoperta di sentirsi liberi, sereni e vitali. Non so se si tratti dell'"estasi del podista", riferita da alcuni esperti del settore, ma posso dire di mio che è una gran bella sensazione.

Oltre a migliorare l'umore, camminare ha effetti benefici sulla capacità di concentrazione e sulla memoria. Appare evidente il ruolo positivo svolto dal maggior apporto di sangue e quindi di ossigeno al cervello, come succede in genere per ogni attività fisica costante, moderata e aerobica.

Quanto al sonno, si direbbe che dopo una lunga camminata per forza di cose uno si addormenta senza il bisogno di contare le pecore, ma il discorso è più complesso. Infatti l'adrenalina residua può ritardare il momento di prendere sonno. Se però l'allenamento è condotto con criterio e re-

golarità, il corpo e la mente interagiscono positivamente e da questa sinergia deriva la capacità di addormentarsi presto e soprattutto di dormire profondamente. Per dormire bene è quindi consigliabile fare la camminata prima di cena, almeno tre ore prima di coricarsi. Dopo cena è meglio fare quattro passi, magari al chiaro di luna e in buona compagnia. Due raccomandazioni "tecniche" per finire:

a) non acquistate le scarpe a scatola chiusa in un supermercato che proponga sconti esagerati. Scegletele con cura in un negozio specializzato, per esempio a Modena da "Baffo Sport", che vi offre competenza, la possibilità di provare e riprovare una vasta gamma di modelli e uno sconto per i nostri associati. Non le sinistrate troppo sul prezzo: le scarpe per camminare hanno la stessa importanza di quelle che servono per correre e costituiscono l'unica voce di spesa della più naturale ed economica attività fisica;

b) cercate di camminare in compagnia, sia per ragioni di sicurezza sia per condividere con altri un'attività piacevole e molto socializzante. Formate dei gruppi di cammino o aggregatevi a quelli già esistenti, promossi da vari Enti e Polisportive.

IL GIRO DELLA PROVINCIA IN OTTO TAPPE

[segue dalla prima pagina]

tinuità al progetto, del resto sempre apprezzato e richiesto da chi ne aveva fruito.

Il bilancio di quest'anno si può considerare abbastanza positivo: è mancato all'appel-

lo il tradizionale appuntamento di Formigine, ma se ne sono aggiunti o confermati altri, concentrati soprattutto nell'attivissimo "Distretto 7". Si sono svolte otto iniziative, cinque in primavera (Campogalliano, Cognento, Vignola, San Cesario e Castelfranco) e tre in autunno (a Nonantola e a Modena, nei Centri "Anziani e Orti" di San Faustino e di Buon Pastore) per un totale complessivo di 906 persone testate. Come sempre, Castelfranco e Vignola hanno fatto la parte del leone, rispettivamente con 189 e 150 partecipanti.

Un ringraziamento particolare va alle dietiste dell'ANDID, sempre presenti, alla dott.ssa Ambra Borghi e ai cardiologi del Policlinico, che in tre occasioni hanno utilizzato un interessante dispositivo che in pochi secondi rileva la regolarità del battito cardiaco. Nel caso di anomalia le persone interessate sono state invitate a sottoporsi il giorno seguente a un ECG di approfondimento presso la Cardiologia del Policlinico. Bene, avanti così con i prossimi passi sulla strada maestra della prevenzione sul territorio, perché "insieme si può". *

A CUOR LEGGERO

La prevenzione portata in tavola

Piatto adatto al periodo invernale, caldo e gustoso, da consumare a pranzo in sostituzione al classico primo piatto asciutto. Protagonisti della ricetta sono l'orzo e le verdure, ma in particolare la verza, tipica di questa stagione. L'orzo, uno dei più antichi cereali, utilizzato più spesso nell'alimentazione attuale per la preparazione di insalate fredde in estate, ma molto versatile, ad esempio utilizzabile come in questo caso in zuppe calde. È un cereale ricco di sali minerali come potassio, calcio e ferro e per questo è considerato un ottimo rimineralizzante ed energizzante ma vanta anche proprietà antinfiammatorie.

Ingredienti per 4 persone

½ cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1 patata
1 mazzettino di cime di rapa
¼ di cespo di verza
1,5 l di brodo vegetale
200 g di orzo perlato
sale
pepe
40 ml di olio EVO

Preparazione

1. Pulite e mondate le verdure: la carota, il sedano, la patata, le cimette e la verza.
2. Riducete tutto in piccole porzioni e tenete da parte.
3. Tagliate la cipolla in piccoli dadini e fatela soffriggere con un goccio di acqua a fiamma dolce in un tegame abbastanza grande.
4. Unite l'orzo, le verdure mondate e tagliate e tanto brodo quanto ne serve a ricoprire il tutto e a far cuocere bene le verdure (circa 20-30 minuti).
5. Aggiungere l'olio extravergine di oliva a crudo.

Dott.ssa Alessandra Guidetti, dietista ANDID

RISCHIO CARDIOVASCOLARE E DIABETE

2 mondi sempre più vicini
ora anche in 1 sola Striscia Reattiva

Colesterolo Totale  Glicemia

CardioChek. P.A

L'esame contemporaneo del
Colesterolo Totale e della Glicemia
in 2 minuti con una goccia di sangue

Partecipa anche tu alla scoperta dei 2 mondi!

Difendi la tua salute!

EXXE

Exxe s.r.l. - Via Breda, 120 - 20126 Milano Tel.: +39 02 26005293 - Fax: +39 02 25785040



SMA - Società Mutua Assistenza

SMA eroga sussidi e indennità economiche
a fronte delle spese sanitarie sostenute
dai propri soci

SMA Modena - Società di Mutuo Soccorso

Viale Ciro Menotti 25 - 41121 Modena

Tel. 059 216213 - Fax 059 236176

www.smamodena.it - e-mail: info@smamodena.it

GUIDO SENZA
PENSIERI PERCHÉ
HO SEMPRE
QUALCUNO
AL MIO FIANCO

Giulia

UnipolSai
ASSICURAZIONI

KM & SERVIZI

**Garanzie, Servizi hi-tech
e Assistenza h24 con tutta
l'innovazione di UNIBOX.**

**TASSO
ZERO**
rate mensili*

TI ASPETTIAMO IN AGENZIA

ASSICOOP Modena & Ferrara **Agente UnipolSai Assicurazioni**
per le Province di Modena e Ferrara

www.assicoop.com **Numero Verde 800-992220**

* Pagamento del premio di polizza tramite finanziamento a tasso zero (TAN 0,00%, TAEG 0,00%) di Finitalia S.p.A., da restituire in 50 ID rate mensili in base all'importo del premio di polizza (minimo a maggiore di € 240,00). Esempio: importo totale del premio € 500,00 - TAN 0,00% - Commissioni di acquisto 0,00% - Importo totale dovuto dal cliente € 500,00 in 50 rate mensili da € 10 caduna. Tutti gli oneri del finanziamento saranno a carico di UnipolSai Assicurazioni S.p.A. Copertura subordinata ad approvazione di Finitalia S.p.A. Intermediaria Finanziaria del Gruppo Unipol. Prima di aderire all'offerta, rivolgetevi ai Medici Generali di base nel circuito di competenza (GUS) e fatevi documentare preventivamente dalla sede assicurativa in Agenzia sul suo merito. Offerta valida sino al 31/12/2018 soggetta a limitazioni. Per tutti i dettagli e per conoscere il vostro merito di credito con il finanziamento a tasso zero rivolgetevi all'agenzia.

Messaggio di Michele Prino della sottosezione della facoltà legge e il Fascicolo Informativo disponibile in agenzia sul sito www.unipol.it.