

Una raccolta fondi di vitale importanza
per l'Associazione

"ECCOLA DI NUOVO!"

Puntuale come sempre, ritorna da fine settembre la tradizionale raccolta fondi "LE NOCI DEL CUORE" per la prevenzione e la ricerca nel campo delle malattie cardiovascolari. I nostri volontari propongono i sacchetti di noci della Ditta "MADI VENTURA", un marchio di provata affidabilità, presso gli ospedali, le polisportive, le scuole e i supermercati Coop di Modena e provincia.

Per le loro proprietà benefiche, tra cui i grassi "buoni", simili a quelli dell'olio di oliva, tre o quattro noci al giorno costituiscono una efficace e gustosa forma di prevenzione delle patologie cardiovascolari. Proteggendo il vostro cuore, aiuterete anche quello degli altri, poiché tutti i proventi della raccolta fondi saranno investiti come sempre nelle attività di prevenzione del rischio cardiaco e di promozione della salute sul territorio della provincia di Modena. Pertanto rivolgiamo un caldo appello alla vostra sensibilità e generosità: alimentate la prevenzione e ... voi stessi con "Le noci del cuore"!



Le noci DEL cuore

per la prevenzione e la ricerca
sulle malattie cardiovascolari

Parte del ricavato di questo sacchetto sarà destinata al Fondo PRICARD (promozione ricerca cardiovascolare) e all'aggiornamento di giovani cardiologi e infermieri.
Per alimentare il Fondo: BPER Banca
Agenzia 8 - Modena
IBAN IT17A0538712906000001156172
intestato a Conacuore Onlus

Riflessione scherzosa (ma non troppo sulla giungla degli acronimi)

ADDIO, CARA VECCHIA ONLUS...

Alcuni anni fa, mostrando a una classe delle scuole medie lo striscione del nostro sodalizio, ho chiesto agli alunni di commentarlo. Pensavo che accennassero subito al significato simbolico delle due mani che si stringono all'interno di un grande cuore. Quando per prima cosa mi hanno domandato il significato del termine "ONLUS", sono rimasto un po' deluso, ma poi ho capito che avevano ragione: in mezzo a parole chiare come "associazione" e "volontariato" e vicino a un'immagine così immediata, quell'oscuro "ONLUS" (che fa tanto rima con "REBUS"), esigeva una decodificazione.

Diciamoci la verità: anche se non sempre ricordiamo precisamente il significato per esteso di quell'acronimo, col tempo il termine ONLUS ci è divenuto familiare, soprattutto perché i mezzi di comunicazione lo usano anche per brevità per indicare e sottintendere le Associazioni di Volontariato e in generale le organizzazioni che non operano a scopo di profitto.

La recente normativa, che si è proposta di mettere ordine nella galas-

sia delle vere e presunte ONLUS, ha cancellato questo acronimo, ma l'ha sostituito con altri più complicati. La nuova denominazione de "Gli Amici del Cuore" dovrà essere ODV-ETS, quasi un codice fiscale, che significa: "Organizzazione Di Volontariato - Ente del Terzo Settore". A chi osservasse che in fin dei conti si tratta di sigle e che una vale l'altra, faccio notare che il termine "Volontariato" apparirebbe solo con la lettera iniziale e che sparirebbe del tutto la parola "Associazione". Ma non finisce qui, perché la riorganizzazione prevede il RUNDTS, cioè il "Registro Unico Nazionale Del Terzo Settore", una sigla che suona male anche quando si riesce a pronunciarla bene.

Tralascio per il momento i costi non irrisori degli adempimenti formali, come gli atti notarili e come le nuove diciture sulle insegne, sugli striscioni, sulla carta intestata, sui timbri ecc. Mi preoccupa non poco il fatto di spiegare d'ora in poi ai ragazzini delle scuole, e non solo a loro, che "Gli Amici del Cuore" sono una ODV-ETS iscritta al RUNDTS.

Roberto Baccarini

IL SEME DEL VOLONTARIATO TRA I BANCHI DI SCUOLA

Alcuni decenni fa, quando io frequentavo le scuole, il volontario era quello che, offrendosi spontaneamente, salvava il resto della

Gli alunni si esercitano con impegno nella "Posizione Laterale di Sicurezza" (PLS), una manovra utile a evitare in una persona in stato di incoscienza il rischio di soffocamento o di una polmonite "ab ingestis".



[continua a pagina 2]

CAMMINATE TRA I CILIEGI (E NON SOLO)



Anche quest'anno grande successo dell'iniziativa promossa dal Comune di Vignola e dall'Azienda USL. Ampio resoconto nel prossimo numero

[segue dalla prima pagina]

classe dall'interrogazione. Spesso era un po' antipatico e magari "secchione", ma questa figura era una vera e propria manna perchè ci salvava da una probabile insufficienza.

Ora che opero nella scuola primaria (*così si chiama adesso, anche se di fatto continua ad essere quella che ha il compito di fornire le conoscenze elementari*), il VOLONTARIO è un'altra figura, che si merita la lettera maiuscola e i caratteri cubitali per l'esempio che offre ai nostri ragazzi. Nelle ultime quattro o cinque quinte che sono passate sotto le mie grinfie, quando i ragazzi erano ormai abbastanza grandi per cominciare a riflettere sul mondo circostante, ho sempre organizzato degli incontri con i VOLONTARI che fornissero loro esperienze e testimonianze dirette sulle quali riflettere.

Abbiamo ascoltato le testimonianze di donatori di sangue, che, oltre ad un po' del loro tempo, ci donano questo tessuto di vitale importanza, per ora impossibile da produrre in laboratorio. Nella sede dell'AVIS Accanto ai donatori abbiamo

visto operare tante altre figure: chi coordina gli appuntamenti, chi assiste i donatori, chi cura gli aspetti burocratico - organizzativi ed anche chi, occupandosi del bar, rinfocilla ed intrattiene chi ha appena donato.

Due VOLONTARI dell'ANPI ci hanno narrato la loro terribile esperienza nei campi di concentramento e il lungo viaggio, a piedi e quasi senza cibo, per tornare in Italia. Un signore ed una giovane mamma ci hanno raccontato la loro esperienza in Eritrea, tra i bambini che vivono in condizioni ben diverse dalle nostre e nell'ospedale per lebbrosi (ma non solo) che un'organizzazione italiana ha costruito e dove spesso si alternano medici ed infermieri, anch'essi VOLONTARI, provenienti da tutta Italia.

Il papà di una bambina affetta da una grave patologia oncologica (ora adulta, guarita e felicemente mamma) ci ha descritto un grande progetto al quale stava lavorando insieme a tanti altri VOLONTARI: la costruzione di una casa che potesse ospitare le famiglie di quei bambini che, pur abitando lontano, sono in cura negli ospedali della nostra provincia. Ora quella casa è realtà!

I VOLONTARI dell'Associazione "Gli amici del cuore", con l'aiuto di simpatiche immagini, ci hanno spiegato quanto sia importante la nostra alimentazione che deve sempre essere varia ed equilibrata. Infatti ci hanno detto che anche a tavola si decide il futuro della nostra salute: man-

giare in modo giusto e fare movimento sono "trucchi" fondamentali per prevenire tante malattie. Fra l'altro abbiamo scoperto che la frutta secca in guscio, come le noci, le mandorle e le nocciole, non fa male come tutti pensano anzi: tre noci al giorno possono aiutarci a controllare il nostro colesterolo.

Insieme a questi VOLONTARI abbiamo effettuato anche alcune dimostrazioni delle tecniche che possono salvare una vita, da quelle di disostruzione delle vie aeree da un corpo estraneo che rischia di soffocarci alla rianimazione cardiopolmonare. Gli alunni hanno ripetuto con entusiasmo e straordinario impegno le manovre, alternandosi nei ruoli di soccorritore e di vittima e praticando con grande energia e sincronismo il massaggio cardiaco ai manichini messi a loro disposizione (tutti "salvati"!).

Tutte queste persone, diverse per provenienza, età, livello culturale e professione, erano accomunate dal fatto di essere VOLONTARI: persone che dedicano una parte del proprio tempo e delle proprie energie agli altri, offrendo aiuti diversi ma sempre molto utili e soprattutto gratuiti. Qualche bambino ha obiettato:

- Allora perché lo fanno? Che senso ha lavorare senza essere pagati? Perché andare in giro per le scuole o addirittura andare in paesi lontani a proprie spese? - . A queste osservazioni tutti i volontari hanno risposto nello stesso modo: **il volontariato è una grande fonte di energia perchè aiuta chi lo riceve ma anche chi lo dà, quindi... fa bene a tutti!**

In una realtà dove ognuno cerca soprattutto di emergere come singolo, dove spesso prevale e vince chi è più furbo o prepotente, credo che l'esempio di questi VOLONTARI (come di tanti altri che non abbiamo incontrato) sia veramente fondamentale. Il "dare senza nulla ricevere" (almeno in apparenza) sembra assurdo adesso che ognuno di noi cerca di trarre il maggior profitto col minimo sforzo. Proprio per questo, come insegnante, anziché descrivere queste esperienze, ho preferito "portare" in classe i protagonisti che le hanno narrate in modo più preciso, rispondendo alle tante domande dei ragazzi e, spero, seminando l'idea del volontario che potrebbe crescere in loro, rendendoli cittadini responsabili, rispettosi, capaci di empatia e di gesti gratuiti. **Il "seme del volontariato" è preziosissimo per tutti: infatti, quando si entra in questo meraviglioso ingranaggio, si finisce col diventare... VOLONTARI INGUARIBILI!**

Maria Pia Della Casa
(una maestra... che ama seminare)

Cuore in...forma

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

Direttore Responsabile: Stefano Della Casa

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

Edizioni Della Casa S.r.l.

Viale Corassori, 72 - 41124 Modena, Tel. 059 7875080

Proprietà: "Gli Amici del Cuore" di Modena

Reg. Tribunale di Modena n. 1276 del 10.04.1996

Stampa: Grafiche Tem - Modena

"MI DICA, DOTTORE"

In questa rubrica pubblichiamo le risposte dei medici alle domande pervenute dai nostri soci e lettori. Abbiamo scelto quelle che, al di là del singolo caso, ci sono sembrate di interesse generale. Invitiamo gli interessati a farci pervenire altre domande.

Sono davvero impressionato dal numero elevatissimo di persone colpite da "morte cardiaca improvvisa" (ho letto di circa 55.000 episodi ogni anno solo in Italia, tra cui anche giovani e sportivi). Le chiedo da profano se non vi sia altro rimedio se non il soccorso precoce (a settembre frequenterò un corso di BLS-D). In concreto, non si possono ricavare da un ECG a riposo o sotto sforzo o da altri esami gli indizi di una predisposizione a un arresto cardiaco improvviso e quindi prescrivere terapie e uno stile di vita utili a ridurre il rischio? La ringrazio sentitamente.

F.T. Maranello

Condivido la sua preoccupazione in quanto si tratta di numeri impressionanti. Bisogna distinguere la morte improvvisa della persona giovane da quella della persona non giovane. In quest'ultimo caso si tratta di una manifestazione della cardiopatia ischemica (infarto miocardico acuto, in particolare) che esordisce in modo "esplosivo". Qui abbiamo una unica arma: la prevenzione dei fattori di rischio cardiovascolare (non fumare, attività fisica, controllo dell'ipertensione, del diabete, delle dislipidemie ecc.). Qualora il paziente sopravviva a un arresto cardiaco, dopo aver stabilizzato il quadro coronarico, si procede all'impianto di un defibrillatore. Nel caso della morte improvvisa nel giovane (spesso uno sportivo) occorre affinare la lettura dell'ECG che spesso nasconde nelle sue pieghe

delle patologie genetiche che si possono, seppur raramente riconoscere. Negli sportivi, più che la prova da sforzo, andrebbe diffusa obbligatoriamente l'esecuzione dell'Ecocardiogramma e, nei casi sospetti, della Risonanza Magnetica Nucleare del cuore.

Dott. Stefano Tondi

Direttore Cardiologia
Ospedale S. Agostino-Estense
di Baggiovara (MO)

Ho sentito parlare di un semplice metodo per calcolare il peso desiderabile di una persona adulta mettendo in rapporto il peso con l'altezza. Può illustrarmelo in breve? Ringrazio sentitamente.

S.C. Modena

Sui manuali di nutrizione ritroviamo diversi "pesi", quello ideale, ragionevole, desiderabile, corretto,.. tutti questi pesi si basano sull'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI). Questo indice mette in rapporto il peso con l'altezza e ci dà un valore che può rientrare in diverse fasce: sottopeso, normopeso, sovrappeso, obesità. Questo rapporto ha diversi limiti, perché prende di riferimento solo due valori della persona e non, ad esempio, la circonferenza vita. Però è un buon punto di partenza per valutare un soggetto adulto e non sportivo. Tutti i diversi pesi che sono stati nominati vanno a dirci che peso dovrebbe avere un soggetto per rientrare nel normopeso, o per avvicinarsi a questo, ma sono tutti strumenti che dovrebbero essere utilizzati e valutati dal medico o dietista in caso di dietoterapie. I primi obiettivi di salute potrebbero essere quelli di perdere in modo graduale un 5-10% del proprio peso corporeo attuale (diminuendo circa di 1-2 kg al mese) se si è in stato di sovrappeso o obesità e quello di perdere centimetri di

circonferenza vita qualora fosse eccessiva, anche in presenza di normopeso.

BMI o IMC = peso (kg) : altezza (m) : altezza (m)
Sottopeso < 18,5
Normopeso 18,5 - 24,9
Sovrappeso 25 - 29,9
Obesità > 30



La circonferenza vita dovrebbe essere per gli Uomini ≤ 94 cm e per le Donne ≤ 80 cm

Dott.ssa Laura Lodi,
dietista ANDID

Buongiorno, ho 73 anni, pressione e colesterolo sotto controllo e fino a poco tempo fa nessun disturbo al cuore, tanto che ho praticato per almeno 30 anni il podismo a livello amatoriale. Da alcuni mesi avverto, soprattutto di sera, frequenti anomalie del ritmocardiacico, come battiti mancanti ai quali conseguono la sensazione di "cuore in gola" e il bisogno di fare subito un respiro profondo. L'ECG e l'Ecocardioppler hanno evidenziato che si tratta di "battiti sopraventricolari" e che il mio cuore presenta un atrio sinistro "severamente ingrandito". Esiste una correlazione tra le due cose? Esiste una terapia farmacologica, strumentale o chirurgica per risolvere questo tipo di aritmia? La ringrazio fin d'ora.

R.B. Modena

La presenza di battiti ectopici sopraventricolari giustifica la sensazione di "cuore in gola". È verosimile che essi siano causati da un atrio sinistro ingrandito; tale ingrandimento potrebbe essere causato da una patologia della valvola mitralica, più frequentemente insufficienza valvolare. Solo dopo aver escluso che la valvola mitralica sia ammalata si potrà pensare a una terapia farmacologica specifica antiaritmica.

Dott. Stefano Tondi

Direttore Cardiologia Ospedale S. Agostino-Estense
di Baggiovara (MO)

segui su  **marchesi store**

MARCHESE STORE
VALIGERIA & PELLETERIA
Tel. 059 875 2153
www.marchesistore.it
STRADA MORANE 298

PATRIZIA PEPE 
MY TWIN TWIN SET 
TWIN-SET SIMONA BARBIERI 
LOVE MOSCHINO 
SAVE MY BAG 
Happiness

LAMPE BERGER PARIS **YANKEE CANDLE** **WoodWick**



ALTRI TRE DEFIBRILLATORI DONATI ALLE SCUOLE MODENESI

Il 4 aprile e il 7 maggio hanno avuto luogo le donazioni di tre defibrillatori, di cui uno all'Istituto "GUARINI" e due per le sedi di via Servi e di via

Ganaceto dell'Istituto d'Arte "VENTURI". Come i precedenti, i defibrillatori sono stati finanziati dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Modena in base a un progetto presentato dalla nostra Associazione, che ha curato la formazione specifica del personale scolastico. Come si vede nelle immagini,

entrambe le donazioni si sono svolte alla presenza di numerosi studenti, di vari insegnanti e dei dirigenti scolastici, rispettivamente la prof.ssa Margherita Zanasi per il "Guarini" e il prof. Alberto De Mizio per il "Venturi".

Entrambe le donazioni si sono svolte alla presenza di numerosi studenti, di vari insegnanti e dei dirigenti scolastici, rispettivamente la prof.ssa Margherita Zanasi per il "Guarini" e il prof. Alberto De Mizio per il "Venturi".

Entrambe le donazioni si sono svolte alla presenza di numerosi studenti, di vari insegnanti e dei dirigenti scolastici, rispettivamente la prof.ssa Margherita Zanasi per il "Guarini" e il prof. Alberto De Mizio per il "Venturi".



Donazione al Guarini



Donazione al Venturi

RISCHIO CARDIOVASCOLARE E DIABETE

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

Colesterolo Totale

CardioChek™



P.A

Glicemia

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

Excellence in Point of Care

Exxe s.r.l. - Via Breda, 120 - 20126 Milano

Tel.: +39 02 26005293 - Fax: +39 02 25785040 - www.exxe.it - exxe@exxe.it

Numero Verde 800-225601

CONSUNTIVO PROGETTO "CUORE GIOVANE" A.S. 2018-19

ATTIVITÀ / INIZIATIVA	SCUOLE	CLASSI	Alunni/Studenti
"Mani... in pasta"	9	24	518
"Mangia giusto, muoviti con gusto"	61	241	5.118
Corsi di BLS "Mini Anne: sai salvare una vita?"	17	122	2.248
Incontri sulla prevenzione del rischio cardiovascolare	4	26	625
TOTALE	91	413	8.509

I NOSTRI PREMI ALLE SCUOLE

CONCORSO "MANGIA GIUSTO, MUOVITI CON GUSTO":

- 1° premio Euro 1.000 Scuola dell'infanzia LA MADONNINA di Modena
 2° premio Euro 800 Direzione Didattica di Mirandola (Scuole dell'infanzia GRAMSCI, NERI, MONTESSORI e COLLODI)
 3° premio Euro 700 Scuole dell'infanzia "OBICI" e "CASSIANI" di Maranello
 4° premio Euro 400 Scuola dell'infanzia "IL CASTELLO" di Cavezzo

CONCORSO "MANI ... IN PASTA":

- 1° premio Euro 500 Scuola Secondaria di I grado "F. BURSI" di Spezzano (classe 2 C)
 2° premio Euro 300 Scuola Secondaria di I grado "GIOVANNI XXIII" di Sestola (2 A)