

EDITORIALE

NON POSSIAMO, NON DOBBIAMO, NON VOGLIAMO RASSEGNAICI

di **GIANNI SPINELLA**

Una morte inattesa ha scosso le coscienze nel mondo dello sport calcistico: l'immaturo difensore della Fiorentina e della Nazionale Davide Astori.

In una realtà poco adusa alla facile commozione, si sono viste scene di rara intensità emotiva, legata a un cordoglio che delinea il profilo dell'uomo, e che continua a turbare le coscienze, non soltanto nel settore. La domanda che sorge spontanea in chi come noi, "volontari del cuore", ideatori e sostenitori della legge 120 del 3 aprile 2001, varata sul filo di lana della scadenza della XIII legislatura, continua a essere ancora la solita: "Possibile che non si riesca a trovare una soluzione efficace a questo dramma di cui veniamo a conoscere soltanto taluni

(continua a pagina 2)

COMUNICATO IMPORTANTE PER I NOSTRI SOCI E LETTORI

Per ragioni organizzative ed economiche il periodico *Cuore in...forma* uscirà d'ora in poi tre volte all'anno, a fine aprile, settembre e dicembre.

Dal prossimo numero sarà disponibile sul sito dell'Associazione, per cui gli associati che ci hanno comunicato il loro indirizzo di posta elettronica riceveranno una e-mail con il link per visualizzare direttamente il numero appena pubblicato.

Cuore in...forma continuerà a essere inviato per posta ai soci che non hanno o che non ci hanno lasciato un indirizzo e-mail. Si invitano coloro che ne fossero provvisti a comunicarcelo, in modo da ricevere il giornale e le altre comunicazioni in tempo reale e aiutare l'Associazione a ridurre le spese postali.

UN ANNO DIFFICILE, PERÒ...

All'apertura dell'Assemblea l'intervento di Roberto Baccarini, a nome del Comitato Direttivo, rende un doveroso omaggio al Presidente uscente e invita a uno sforzo comune per dare continuità ai progetti dell'Associazione

Cari soci e amici, questa è la prima volta dopo tanti anni che la nostra Assemblea si svolge senza Gianni Spinella nel suo storico ruolo di Presidente. Credo che tutti sappiate delle sue dimissioni, presentate nel giugno scorso per motivi di salute, dimissioni che il Comitato Direttivo ha ritenuto corretto e doveroso accogliere. Per quanto fosse nella natura delle cose e da tempo richiesto dallo stesso Spinella, l'avvicendamento alla Presidenza non è stato indolore, soprattutto per il motivo che l'ha reso necessario. Infatti il brusco cambiamento ha generato un periodo critico che riteniamo in gran parte superato e una fase di riassetto tuttora aperta. È comprensibile che "a caldo" abbia suscitato sgomento la prospettiva di guardare al futuro senza la guida di un uomo che con grande autorevolezza, competenza e straordinario impegno per un quarto di secolo ha condotto l'Associazione a importanti traguardi, basti citare l'Ambulatorio Cardiolo-



Il Sindaco di Modena, Gian Carlo Muzzarelli, nel porgere il suo saluto, ha confermato l'impegno del Comune nelle attività di prevenzione, soprattutto nei nidi e nelle scuole dell'infanzia, in sintonia con il progetto "Giovane scuola e giovane famiglia".

gico, il Centro di Formazione al BLS-D e l'impulso fondamentale alla legge che ha consentito l'uso del defibrillatore anche al personale non sanitario, purché debitamente formato. Pur consapevole delle difficoltà da affrontare, il Comitato Direttivo ha chiamato tutte le risorse umane disponibili a un impegno ulteriore, facendo leva su una tradizione operativa consolidata e sull'orgogliosa volontà di non disperdere un patrimonio di conquiste costruito tutti insieme. In questo sforzo collettivo, al quale sarebbe quanto mai necessario che si aggiun-

gessero le forze fresche di altri attivisti, ci è stata di grande aiuto e sostegno la generosa disponibilità di Giuliano Alessandrini ad accettare la carica di Presidente "pro tempore" e quella di Gianni Spinella a dare ancora il suo prezioso contributo come Presidente Onorario. La conclusione più appropriata di questo intervento preliminare può essere una sola: quella di accomunare il Presidente uscente e quello in carica in un unico caloroso ringraziamento da parte di tutti noi.

Roberto Baccarini

NON POSSIAMO, NON DOBBIAMO, NON VOGLIAMO RASSEGNAICI

[segue dalla prima pagina]

tragici episodi, quando atleti famosi ne vengono colpiti?”.

Quanti altri, giovani e meno giovani, subiscono quotidianamente gli effetti di questo flagello, che sembra inarrestabile, malgrado che il Paese si stia continuando a dotare di defibrillatori e di persone addestrate a usarli, oltre che a praticare le manovre salvavita? Basterà l'ampliamento ulteriore di questo sforzo?

Eppure è alla portata delle nostre conoscenze qualcosa di più efficace sul piano di una prevenzione attinente ad alcune malattie genetiche, individuabili grazie ai relativi marcatori, per cui l'anomalia diventa agevolmente evidenziabile attraverso un semplice E.C.G. di superficie.

Individuato un soggetto sarebbe facile risalire ai famigliari a cui suggerire i necessari comportamenti utili a evitare l'arresto.

Più precisamente si potrebbero schivare non pochi "incidenti" a quella popolazione di giovani e meno giovani, che pratica attività sportive amatoriali, e che muore, sconosciuta dai media, in ogni angolo del nostro Paese.

Noi non possiamo, non dobbiamo, non vogliamo rassegnarci a un siffatto stillicidio che continua a produrre dolori e danni a tante famiglie.

5x1000

Per donare con la dichiarazione dei redditi il tuo 5x1000

a "Gli Amici del Cuore"

C.F. 940317703

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

UN BILANCIO POSITIVO. SINTESI**BILANCIO CONSUNTIVO**

L'anno 2017 si è chiuso con un risultato positivo di euro 7.311,74, un risultato derivante dalla differenza tra le entrate e le spese avute nell'anno in esame. I fondi raccolti dal tesseramento degli associati, insieme a quelli derivanti dalla campagna delle noci, dalle donazioni dei privati (che purtroppo continuano a diminuire) e delle istituzioni, ci consentono di continuare tranquillamente a finanziare le tante iniziative che caratterizzano storicamente le attività elettive dell'Associazione, per la comunicazione con i soci e la collettività di Modena e provincia e per le spese di gestione. Le entrate totali nel 2017 sono state di euro 143.395,64. Tra queste segnaliamo le quote associative che nel 2017 sono state leggermente inferiori rispetto al 2016 (si è passati da 40.953 a 39.078). La raccolta del 5x1000 si è mantenuta praticamente costante passando da 25.947 del 2016 a 25.742 del 2017.

Tra i fondi raccolti vogliamo segnalare l'ottima riuscita dell'iniziativa "Le noci del Cuore". Abbiamo distribuito 8.500 sacchetti di noci. A fronte di un costo di euro 24.000, abbiamo avuto donazioni di euro 40.320,60, quindi con un risultato positivo pari a euro 16.320,60. Le iniziative istituzionali hanno generato entrate per euro 12.444. Tra queste segnaliamo in particolare le entrate per euro 6.910 provenienti dai corsi BLS-D.

Le uscite totali sono state pari a euro 136.083,89. Tra queste siamo riusciti a diminuire, anche se di poco, le spese di gestione (da circa euro 60.000 a poco più di

58.000). Tra le altre spese segnaliamo quelle per le iniziative associative (euro 65.541,99), per la manuten-

zione locali e automezzi (euro 5.461,24) e pubblicità (euro 6.794,02).

Entrando nel merito del no-



L'ampia sala del Centro "Anziani e Orti Buon Pastore" si è dimostrata una sede ideale per la nostra Assemblea. Presenti nelle prime file numerose autorità istituzionali e sanitarie del settore.



Nel suo intervento il consigliere regionale Giuseppe Boschini ha sottolineato l'importanza della recente delibera con cui è stato avviato il processo di accreditamento dei Centri di Formazione al BLS-D da parte della Regione Emilia-Romagna.



I due più giovani attivisti della nostra Associazione, la dottoressa Ambra Borghi e Christian Bevilacqua, referente per i 6 comuni dell'"Unione del Sorbara", hanno presentato con il supporto di diapositive le attività di prevenzione svolte nei 6 comuni del comprensorio, in particolare le dimostrazioni di disostruzione delle vie aeree da corpo estraneo in età adulta e pediatrica.

BAMBINI E GENITORI,

I risultati più recenti pubblicati dal sistema di sorveglianza nutrizionale "Okkio alla salute" per contrastare il fenomeno del sovrappeso e dell'obesità infantile.



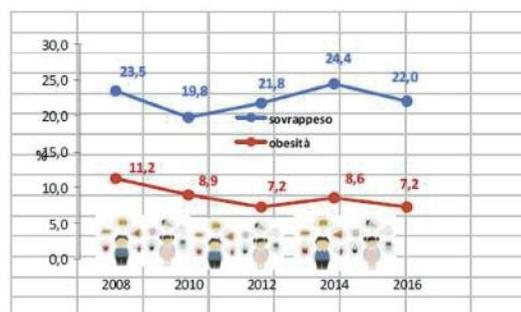
OKkio alla SALUTE Risultati dell'indagine 2016, dati provinciali

Sovrappeso e obesità nei bambini



1 bambino su 3 dei 576 di 8-9 anni osservati, presenta un eccesso ponderale: in particolare il 22% è in sovrappeso e il 7,2% obeso. Le prevalenze di sovrappeso (23.2 % femmine e 20.9 % maschi) ed obesità (6.1 % femmine e 8.2 % maschi) sono sovrapponibili nei bambini e nelle bambine. I valori medi a livello nazionale sono pari a 21% e 9% rispettivamente per sovrappeso e obesità, con un marcato gradiente Nord-Sud.

Obesità e sovrappeso continuano ad essere un problema in provincia di Modena, con un andamento abbastanza stabile eccetto una lieve tendenza alla riduzione della prevalenza di obesità simile a quella rilevata a livello nazionale.



*Si specifica che nel 2008 il campionamento è stato condotto con rappresentatività

La percezione dei genitori

La percezione del peso del proprio figlio continua ad essere distorta nei genitori dei bambini con eccesso ponderale.

Inoltre circa 7 mamme su 10 pensano che il proprio bambino, in sovrappeso o obeso, mangi scarse o giuste quantità di cibo e 1 mamma su 2 di bambini considerati non attivi, pensa che il figlio svolga una attività fisica sufficiente.

Tra i genitori di bimbi in eccesso ponderale



6 su 10

ritengono il figlio **normopeso**

Alimentazione: ancora poca frutta e verdura

Persistono abitudini scorrette fortemente predisponenti all'aumento di peso. Nella provincia di Modena il 29% dei bambini non fa una colazione adeguata e l'11% non fa colazione. Il 61% non fa una merenda adeguata a metà mattina e il 4% non la fa per niente.

Il 39% dei bambini consuma bevande zuccherate e/o gasate almeno 1 volta al giorno. Il 90% dei bambini non consuma giornalmente almeno 5 porzioni di frutta o verdura.

1 su 10

Bambini di 8-9 anni

consuma **5 porzioni di frutta o verdura** al giorno

4 su 10

Bambini di 8-9 anni

consuma **bevande zuccherate** tutti i giorni

Tempo libero dei bambini: attività fisica

Il giorno precedente l'indagine il 67% dei bambini ha giocato all'aperto e il 46% ha praticato attività sportiva. I bambini impegnati in queste attività tendono trascorrono meno tempo in attività sedentarie e sono meno esposti al sovrappeso/obesità.

La crescente disponibilità di TV e videogiochi, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie, spesso associato all'assunzione di cibi fuori pasto.



*il giorno precedente all'indagine non ha svolto attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio

**si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora

Il limite raccomandato di esposizione complessivo alla televisione/ videogiochi per i bambini di età maggiore ai 2 anni è di non oltre le 2 ore quotidiane, mentre è decisamente sconsigliata la TV nella camera da letto dei bambini

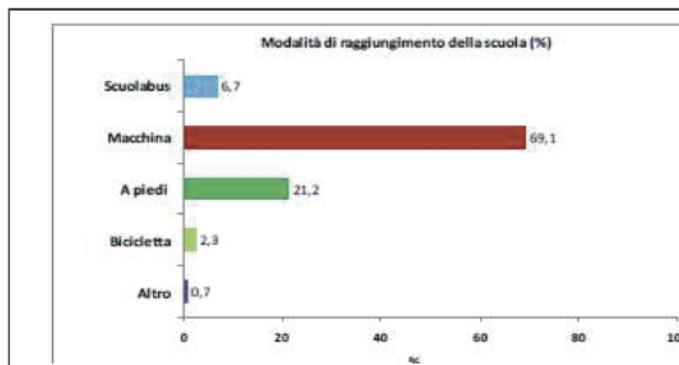
"OKKIO" ALLA SALUTE!

...sui bambini di 8-9 anni dell'Emilia-Romagna mostrano come ci sia ancora molto da fare infantile, una realtà che molti genitori tendono a minimizzare



Come si recano a scuola i bambini?

Un altro modo per rendere fisicamente attivi i bambini è far loro percorrere il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta. Il 23,5% dei bambini, nella mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta; invece, il 76% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato



Il ruolo dell'ambiente scolastico nel promuovere la sana alimentazione e l'attività fisica

Scuola e alimentazione dei bambini

In provincia di Modena il 96% delle scuole campionate, offre un servizio di ristorazione scolastica utilizzata solo dal 62% dei bambini. Le scuole che distribuiscono ai bambini frutta, latte o yogurt, nel corso della giornata, sono il 73%.

Scuola e attività motoria nei bambini

Il 60% delle scuole dichiara che tutte le classi svolgono normalmente le 2 ore di attività motoria curriculare raccomandate.

Le scuole che offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno della scuola occasioni di attività motoria, oltre le 2 ore raccomandate sono il 70%.

Miglioramento attività curricolari a favore dell'alimentazione e dell'attività motoria dei bambini



L'85% delle scuole campionate prevede un'attività curricolare nutrizionale



Il 96% delle scuole realizza almeno un intervento per promuovere l'attività motoria al proprio interno

In conclusione...

La rilevazione del 2016 evidenzia una stabilità del quadro. **La scuola, in collaborazione con le famiglie, gli operatori della sanità, la ristorazione scolastica e gli enti locali, ha un ruolo chiave nella promozione dei sani stili di vita. In tal senso dovrebbe estendere e migliorare le attività di educazione nutrizionale dei bambini e di promozione del movimento.**

Rischi obesità



Diabete



Malattie cardiovascolari



Neoplasie

Prevenzione



Sana alimentazione



Attività fisica



Riduzione sedentarietà

Scuola ... le azioni di miglioramento possibili:

- 1 incrementare il numero di bambini che rimane a scuola per il pasto e incentivare il consumo di frutta e yogurt
- 2 assicurare almeno 2 ore a settimana, di attività motoria all'interno dell'orario scolastico
- 3 supportare le iniziative per andare a scuola a piedi o in bicicletta, e il gioco libero nei parchi e giardini scolastici

Che cos'è Okkio?

OKkio alla SALUTE è un sistema di monitoraggio delle abitudini alimentari e l'attività fisica nei bambini delle scuole primarie, attraverso la misura diretta di peso e altezza degli alunni della terza classe e la raccolta di informazione mediante questionari rivolti ai bambini, ai genitori, agli insegnanti e ai dirigenti scolastici. A livello nazionale sono state effettuate cinque raccolte dati (2008, 2010, 2012, 2014 e 2016) ognuna delle quali ha coinvolto oltre 48.000 bambini e genitori e 2.600 classi. In Emilia-Romagna nel 2016 hanno partecipato 241 scuole, 4.942 bambini e 5.220 genitori. Si ringraziano i dirigenti scolastici e gli insegnanti delle scuole coinvolte: senza la loro collaborazione questa ricerca non sarebbe possibile.

Precedenti rapporti sono disponibili all'indirizzo: <http://salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/sorveglianza/okkio>

Progetto realizzato con il supporto finanziario del Ministero della Salute-CCM.

A cura del Gruppo OKkio Emilia-Romagna,

redazione scheda Okkio dott.ssa Cristina Raineri e dott.ssa Giulia Silvestrini

I FRUTTI DI "VIVA! MANI PER LA VITA"

Con i quattro defibrillatori assegnati nello scorso autunno si sono completate le donazioni dei preziosi dispositivi salvavita, frutto dei proventi della IV edizione di **"Viva! Mani per la vita"** dell'ottobre 2016



Domenica 17 settembre a Modena, nel corso della "Festa di fine estate", ha avuto luogo la donazione ufficiale di un defibrillatore al Centro Sociale "Anziani e Orti Buon Pastore". Il prezioso strumento salvavita è stato donato dal gruppo "Viva!", di cui fanno parte i volontari dell'Associazione "Gli amici del Cuore", riconoscibili nella foto insieme ad Antonio Guaitoli, Presidente dell'attivissimo sodalizio di via Panni 202.



Martedì 3 ottobre nella prestigiosa sede dell'Accademia Militare, alla presenza del comandante Generale di Brigata Stefano Mannino, del Colonnello Giuseppe Masia, del Luogotenente Angelo Pera e di altri graditi ufficiali, ha avuto luogo la cerimonia della donazione di un defibrillatore semiautomatico esterno (DAE). Tutto questo grazie ai fondi raccolti nella manifestazione **"Viva! Mani per la vita"** svoltasi a Modena in piazza Matteotti nell'ottobre 2016, un'iniziativa a cui hanno partecipato numerosi volontari provenienti da varie Associazioni.



Il 20 ottobre è stata la volta dell'Istituto Professionale "F. Corni" di Modena: alla presenza di numerosi studenti e di vari insegnanti, il Presidente Giuliano Alessandrini ha consegnato a nome del gruppo "VIVA!" un defibrillatore alla vicepresidente dell'Istituto, prof.ssa Rosa Basilico. Tra gli interventi è stato particolarmente apprezzato quello di un ex studente del "Corni", Maksim Panini (il primo da destra), che ha sottolineato il valore civile della formazione al Primo Soccorso e ha esortato gli allievi a completare con l'addestramento all'uso del defibrillatore il percorso formativo da lui stesso intrapreso.



La stagione autunnale delle donazioni si è conclusa il 9 novembre scorso con l'assegnazione di un defibrillatore alla Stazione Autocorriere di Modena. In rappresentanza del gruppo "VIVA!" erano presenti la dott.ssa Sandra Morselli del Policlinico, il dott. Pier Luigi Castellini e Giuliano Alessandrini de "Gli Amici del Cuore", insieme nella foto a rappresentanti della Polizia Municipale e della Società di Autotrasporti SETA.

GLI ANIMALI CI AIUTANO A GUARIRE

La presenza di un animale domestico si rivela spesso fondamentale, non solo perché gli amici a quattro zampe rallegrano l'umore, ma anche perché possono essere d'aiuto nel caso di problemi di salute dei loro amici umani. Anche i pazienti cardiopatici possono trarne benefici: migliorano le prospettive di vita, poiché il loro accudimento aiuta a ridurre la pressione, i livelli di glicemia e di colesterolo, a calmare l'ansia e a superare la depressione. Infatti un animale domestico, come per esempio un cane, porta di per sé positività e le piccole attività quotidiane correlate alla sua cura, quali le classiche passeggiate, incentivano il movimento, tanto consigliato dai medici, ma spesso noioso e triste per chi lo fa da solo.

L'affetto di un animale, come ben sa chi ne possiede uno, *fa bene al cuore*. Ma se fino a qualche tempo fa questa convinzione era legata soprattutto alla sfera emotiva, numerosi studi internazionali hanno dimostrato che la vicinanza con un amico a quattro zampe produce un effetto positivo anche dal punto di vista medico.

Con il termine "Pet Therapy", o "zooterapia", si intende una terapia "dolce", basata sull'interazione uomo-animale. Essa integra, rafforza e coadiuva le tradizionali terapie e può essere impiegata su pazienti affetti da differenti patologie con l'obiettivo di un miglioramento psicofisico, emotivo e comportamentale. La "Pet Therapy" non è quindi una



terapia a sé stante, ma una co-terapia che affianca una cura tradizionale in corso. L'importanza dell'interazione con gli animali in un ambiente, come una struttura sanitaria e per anziani, spesso legato a cure e dolore, è fondamentale per molti pazienti, in particolare per chi è costretto a lunghe degenze lontano da casa o in una condizione di isolamento. Grazie alla "Pet Therapy" molti malati hanno diminuito l'assunzione di ansiolitici, aprendosi alla socializzazione e condividendo con gli animali coccole e giochi.

Al "Maria Cecilia Hospital" di Cotignola (Ravenna), uno dei pochi ospedali in Italia che pratica la "Pet Therapy", sono benvenuti i cani e i gatti, che possono avere accesso alla stanza di degenza del proprio padrone o alle aree appositamente predisposte all'interno della struttura.

La "Pet Therapy", un'espressione nata nei primi anni 60 grazie alle pubblicazioni dello psichiatra infantile

Boris Levinson, comprende una serie complessa di utilizzi del rapporto uomo-animale in campo medico e psicologico. Gli animali che più si prestano a questo scopo per i tratti caratteriali insiti nella razza e nella specie sono per eccellenza i cani, soprattutto i Golden Retriever e i Labrador. I gatti sono indicati nei disturbi correlati allo stress e all'umore, i cavalli per problemi neurologici, traumatici e muscolari, i pappagallini e canarini per incidere positivamente sull'umore. Oltre a questi animali terapeutici per eccellenza, ve ne sono molti altri con i quali si può instaurare un rapporto speciale, fatto di reciproco affetto, lealtà e fedeltà: per esempio gli asini, miti e dolcissimi coi bambini, i delfini, i conigli e persino le tartarughe.

Il primo studio in questo campo, condotto oltre 30 anni fa su 92 persone colpite da infarto e pubblicato sulla rivista *Public Health Reports*, concludeva che i possessori di un cane so-

pravivevano più a lungo di chi non ne aveva mai avuto uno.

Da quel momento numerose ricerche si sono susseguite per accertare la correlazione tra gli effetti della presenza di un animale domestico e il decorso di un paziente affetto da cardiopatia. Una di queste, condotta dalla ricercatrice americana Erika Friedman, in base ai risultati ottenuti confermava che la compagnia di un animale contribuisce positivamente alla ripresa di un paziente infartuato. Il motivo non era solo il dover accompagnare il cane più volte al giorno nella consueta passeggiata (il che costituisce di per sé una buona prassi), ma consisteva soprattutto nell'influenza positiva sulla pressione arteriosa. Infatti è stato dimostrato che, accarezzando l'animale, i pazienti cardiopatici tendono a rilassarsi e questo favorisce l'abbassamento della pressione e la regolarità della frequenza cardiaca. Ad avvalorare ulteriormen-

te questa tesi è stato un lavoro pubblicato sempre negli USA e condotto da alcuni ricercatori dell'Università della California. Essi hanno preso in esame 76 pazienti cardiopatici ricoverati in ospedale, ai quali regolarmente facevano visita alcuni volontari accompagnati da animali domestici. Il risultato ottenuto sui pazienti sottoposti a esami del sangue finalizzati a monitorare il cortisolo, l'ormone dello stress, ha evidenziato come accarezzare un cane, farsi coinvolgere dal suo entusiasmo e dalla sua capacità di dimostrare affetto riducesse del 24% i valori del cortisolo. Secondo la coordinatrice della ricerca, Katie Cole, la vicinanza di un animale permette di ridurre anche l'impatto emotivo di un ricovero. Ecco perché la stessa "American Heart Association" raccomanda ai pazienti la compagnia di un animale domestico.

Naturalmente non dobbiamo mai dimenticare che bisogna seguire uno stile di vita sano, basato soprattutto su un'alimentazione equilibrata.

Insomma, da oggi abbiamo un motivo in più per prendere con noi un animale, magari adottato al canile o gattile. Stando con loro si impara a comunicare con gli sguardi, i gesti, le sensazioni. Si riscoprono sentimenti a cui non diamo più importanza o valore, come la fedeltà, l'altruismo, la generosità, il concedere senza aspettarsi un tornaconto. Abbiamo molto da imparare da loro.

A CUOR LEGGERO

La prevenzione portata in tavola

FARFALLE INTEGRALI CON SALMONE FRESCO E ASPARAGI

Le farfalle con salmone fresco e asparagi sono un primo piatto gustoso e davvero molto semplice da realizzare. I protagonisti della ricetta la rendono un piatto dal sapore fresco e primaverile, per non parlare della ricchezza nutrizionale che hanno. Gli asparagi sono un concentrato di nutrienti benefici, tra i quali possiamo trovare fibre vegetali, acido folico e vitamine, con particolare riferimento alla vitamina A, C ed E; inoltre contengono anche un amminoacido, non essenziale, chiamato asparagina, che è dotato di una particolare funzione diuretica e drenante. Per non parlare poi del salmone, che pur non facendo parte della specie "azzurra", si contraddistingue per la sua ricchezza di Omega 3. Questi sono acidi grassi essenziali, che il nostro corpo deve introdurre con l'alimentazione, e servono a preservare e migliorare la funzione cognitiva, ridurre i rischi cardiovascolari, grazie a una buona azione sul colesterolo, e infine la combinazione di Omega 3 e vitamina D presente nel salmone ci aiuta a migliorare la salute delle nostre ossa, riducendo quindi rischi di osteoporosi e fratture.

Ingredienti per 4 persone

320 g di farfalle integrali • 300 g di salmone fresco • 10 asparagi • 1 cipolla • olio extravergine di oliva • sale e pepe.

Preparazione

1. Per prima cosa preparate gli asparagi: mondateli, lavateli con cura, eliminate il fondo legnoso dei gambi e scottateli in abbondante acqua salata.
2. Successivamente tritate la cipolla e fatela soffriggere con un goccio di acqua. Quando avrà preso colore unite il salmone a pezzi. Aggiungete gli asparagi, regolate di sale e pepe e lasciate su fuoco dolce per 5 minuti per amalgamare i sapori.
3. Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela al dente, unitela al sugo, amalgamate il tutto e servite.

A cura della dottoressa Alessandra Guidetti, dietista ANDID

LIETO EVENTO

*“Il sorriso di un bimbo
è il più sincero inno
alla gioia e all'amore”*

**Vive felicitazioni al nostro consigliere-poeta
Enrico Uguzzoni per la nascita di Ginevra,
la sua seconda nipotina.**

Ristorante
Pizzeria

LO SCOGLIO

(Isola Verde)

Specialità pesce

Via Ghiaroni 174 - 41126 Modena - Tel. 059304455

Sconto del 10% ai Soci de "Gli Amici del Cuore"

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