Cuore in...forma

ORGANO DI INFORMAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO "GLI AMICI DEL CUORE" DI MODENA ADERENTE AL CONACUORE

Semestrale - Stampe A.P. – Testata "CUORE IN...FORMA" – Autorizzazione MBPA/CN/MO/039/A.P./2019 - Anno XXVII - Dicembre 2022 - € 1,30

99

DOVE VA LA CARDIOLOGIA DOPO LA PANDEMIA: OMBRE ...E UN PO' DI LUCI

IMPORTANTI NOVITÀ NELLA TERAPIA DELLO SCOMPENSO CARDIACO. IL COLLEGAMENTO TRA OSPEDALI E TERRITORIO, SFIDA CRUCIALE PER LA SOPRAVVIVENZA DELLA SANITÀ PUBBLICA.

Sono ormai passati 3 anni dall'inizio della pandemia da COVID 19 e si possono fare diverse considerazioni su quanto essa abbia influito negativamente sulle malattie cardiovascolari, sia a livello di popolazione generale, sia a livello di pazienti cardiopatici già noti. Non è nostra intenzione descrivere in questa sede il rapporto fra l'infezione virale e l'apparato cardiovascolare, argomento che riguarda soprattutto gli esperti di settore e necessita di approfondimenti scientifici ulteriori. Sicuramente il cambiamento dello stile di vita determinato ed accentuato dalla pandemia (riduzione dell'attività fisica, aumento di peso, minore attenzione al controllo dei fattori di rischio quali fumo, aumento di peso sedentarietà, adeguato controllo di glicemia, colesterolemia e pressione arteriosa) ha provocato un aumento della mortalità per cardiopatia ischemica e un aumento dei casi di pazienti affetti da scompenso cardiaco.

Contemporaneamente a questa sfavorevole congiuntura clinico-epidemiologica, sono venute a maturazione alcune positive novità che hanno riguardato soprattutto l'ambito dello scompenso cardiaco. Infatti il nostro armamentario farmacologico è stato impreziosito ormai da alcuni anni da un nuovo farmaco che costituisce un'evoluzione migliorativa della famiglia degli ACE-Inibitori Sartani, farmaci che agiscono bloccando il sistema Renina – Angiotensina – Aldosterone. Il farmaco in questione si chiama SACUBITRIL/VALSARTAN (nome commerciale Entresto) ed ha la caratteristica di abbinare all'azione degli ACE-inibitori/Sartani tradizionali un effetto diuretico "spontaneo", che può contemporaneamente portare anche ad una riduzione del fabbisogno dei diuretici "tradizionali". I risultati di diversi studi clinici randomizzati hanno sancito il valore aggiunto di questo farmaco nel contrasto dell'evoluzione dello scompenso cardiaco, riducendo la mortalità ed aumentando l'aspettativa di vita.

Un'altra interessante novità è emersa all'interno di una categoria di farmaci che in realtà era stata concepita per il trattamento del diabete di tipo 2: le GLIFOZINE (Dapaglifozin e Empaglifozin).

Tali farmaci hanno mostrato in maniera quasi inaspettata un'azione positiva ANCHE NEI NON DIABETICI nel contesto del trattamento dell'insufficienza cardiaca. Gli studi clinici randomizzati ne hanno sancito un ulteriore valore aggiunto nel ridurre la mortalità per questa patologia.

Le conseguenze pratiche di queste 2 straordinarie novità si sono estrinsecate nella completa riformulazione delle strategie del trattamento dello scompenso cardiaco secondo le ultime LINEE GUIDA. Oggi il trattamento dell'insufficienza cardiaca non può prescindere, una volta a regime, dall'utilizzo contemporaneo di 4 fondamentali pilastri farmacologici: BETABLOCCANTI, ANTIALDOSTERONICI, ACE-INIBITORI/SARTANI/SACUBITRIL/VALSARTAN e GLIFOZINE.

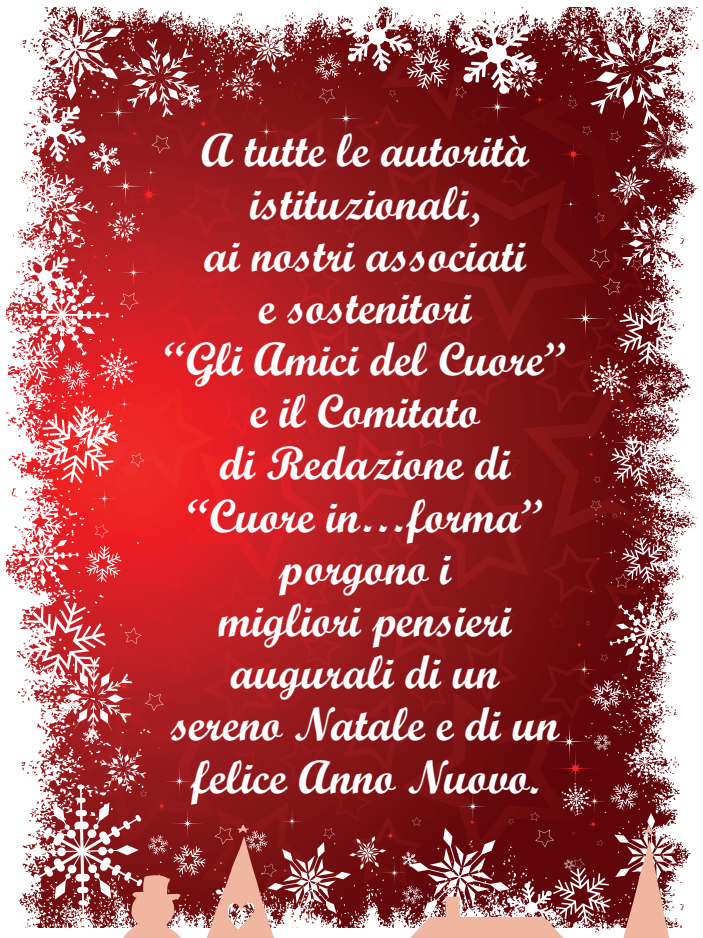
Tutte queste positive novità ri-

[continua a pagina 2]

DIVIETI DI FUMO: SUCCESSI DAL MONDO, ALL'EUROPA, A...MODENA E PROVINCIA

Secondo alcune stime, il fumo passivo uccide settanta mila adulti ogni anno nell'Unione Europea ed è stato classificato dall'Oms come agente cancerogeno. Nello specifico, le sostanze irritanti inalate con il fumo hanno effetti dannosi sull'apparato respiratorio: causano catarro, tosse, bronchiti, polmoniti, asma, enfisemi e addirittura tumori. Basti pensare che l'85-90% dei tumori polmonari è causato principalmente dal fumo. Il fumo di sigaretta danneggia anche il sistema circolatorio: interferisce con la normale ossigenazione dei tessuti, danneggia i vasi sanguigni e favorisce l'accumulo di grasso nelle arterie. In aggiunta la nicotina, attraverso specifici recettori,

[continua a pagina 2]



[segue da pagina 1] Dove va la Cardiologia dopo la pandemia: ombre ...e un po' di luci

chiedono tuttavia un rinnovato impegno organizzativo da parte dei medici, che devono riorganizzare la rete degli AMBULATORI DEDICATI ai pazienti affetti da scompenso cardiaco, almeno nei primi mesi dalla dimissione ospedaliera, al fine di ottimizzare la terapia secondo questi nuovi schemi valutando nel contempo l'aderenza terapeutica del paziente ed apportando le eventuali variazioni dei dosaggi in base alla risposta clinica.

L'Ambulatorio dello Scompenso Cardiaco è attualmente in funzione presso la Cardiologia di Baggiovara e si rivolge principalmente ai pazienti dimessi dall'Unità Operativa di questa Cardiologia, al fine di garantire la loro "presa in carico".

È altresì evidente che risulta decisiva, nel lungo periodo, la stretta collaborazione con i Medici di Medicina Generale (MMG), che hanno la responsabilità di monitorare le variazioni dell'andamento clinico dei loro assistiti. Occorre a tal proposito, dopo l'interruzione forzata legata all'emergenza COVID, riprendere i fili del collegamento fra Ospedale e Medicina Territoriale, senza il quale nessuna strategia o innovazione farmacologica può risultare vincente.

Occorre inoltre riprendere le campagne di educazione alla salute ed ai corretti stili di vita così drammaticamente interrotti in questi ultimi anni.

In conclusione si può dire che stiamo uscendo da un periodo molto difficile che ci ha mostrato una società composta da individui molto fragili che stanno popolando le corsie dei nostri Ospedali, sempre più in affanno.

Lo scompenso cardiaco rappresenta una patologia in aumento, ma fortunatamente le ultime novità terapeutiche (Entresto e Glifozine) possono consentire la stabilizzazione clinica nei confronti di un numero sempre maggiore di pazienti, evitando riospedalizzazioni precoci.

Tutto ciò comporta un aumentato sforzo organizzativo e gestionale mediante l'istituzione in ambito ospedaliero dei cosiddetti Ambulatori dedicati e in ambito territoriale, da parte dei MMG, uno sforzo di presa in carico e di collaborazione con i medici Ospedalieri mediante canali di comunicazione che si stanno creando in questi ultimi tempi.

Un esempio di questa nuova forma di collaborazione è rappresentato dall'iniziativa "SPECIALISTA ON-CALL", una sorta di Numero Verde con cui il MMG, tutti i giorni della settimana, in una fascia oraria definita, può contattare lo Specialista per porgli quesiti di natura clinica o gestionale al fine di condividere una corretta gestione del paziente.

Gli Ospedali ed il Territorio sono 2 entità che, per motivi differenti, sono in sofferenza e la cui riorganizzazione e integrazione / collaborazione costituirà la sfida dei prossimi anni. Dall'esito di questa sfida dipenderà la sopravvivenza stessa del Servizio Sanitario Nazionale.

Dottor Stefano Tondi
Direttore della S.C. di Cardiologia
Ospedale Civile di Baggiovara

[segue da pagina 1] Divieti di fumo: successi dal Mondo, all'Europa, a...Modena e provincia

aumenta il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la frequenza respiratoria, anche a riposo. Le conseguenze di tutto ciò sono rischi aumentati di sviluppare malattie come arteriosclerosi, infarto e ictus, ma i pericoli del fumo di sigaretta non finiscono qui. L'aspirazione del fumo induce una maggiore produzione di acidi gastrici e, nel tempo, può arrivare a far sviluppare vere e proprie gastriti ed esofagiti. Può diminuire, poi, la fertilità: negli uomini riduce il numero di spermatozoi vitali e spesso è causa di disfunzioni erettili; nelle donne riduce il numero degli ovociti in grado di essere fecondati. Inoltre, non bisogna dimenticare che ha effetti negativi sul feto con aumentato rischio di basso peso alla nascita e maggior pericolo di malattie croniche in età infantile e adolescenziale.

Riguardo al fumo, in Europa anche i Paesi che tradizionalmente sono stati più indulgenti stanno seguendo ora, con maggiore o minore entusiasmo, le orme di quelli che hanno imposto divieti di fumo nei locali pubblici: Italia, Svezia, Malta, Irlanda, Scozia e Galles. Secondo Amanda Sandford, portavoce del gruppo "*Action on Smoking and Health*", la lezione derivante dai Paesi che hanno già introdotto divieti è che più gli stessi sono pubblicizzati in modo chiaro e autorevole, più aumentano le probabilità di successo. La Francia ad esempio è stata uno dei primi Paesi in Europa a introdurre controlli antifumo nel 1992, ma il tentativo è stato considerato un fallimento e la causa è che non era stato accompagnato da un'adeguata campagna informativa e di sensibilizzazione.

Dopo l'entrata in vigore nel 2003 della legge n. 3 "Tutela della salute dei non fumatori", fortemente voluta dal Conacuore (Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore) e proposta dall'allora Ministro della Salute Sirchia, da cui la legge prende il nome, gli italiani, invece, hanno sorpreso tutti... e anche se stessi. I divieti di fumo in tutti i locali chiusi, compresi i luoghi di lavoro privati o non aperti al pubblico, gli esercizi commerciali e di ristorazione, i luoghi

[continua a pagina 3]

Fumare
è una brutta abitudine
che contagia anche chi
non vorrebbe essere contagiato.

(illustrazione di Ugo Furlan)

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: Tem Modena by Artestampa Fioranese

[segue da pagina 2] Divieti di fumo: successi dal Mondo, all'Europa, a...Modena e provincia

di svago, palestre e centri sportivi, sono rispettati a larghissima maggioranza.

L'articolo cinquantuno della legge n. 3, del 16 gennaio 2003, definisce gli ambiti in cui è vietato fumare nei luoghi pubblici al chiuso e nei posti di lavoro, individuando delle eccezioni nei luoghi privati non aperti a utenti o al pubblico e in quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati.

Da quando le norme sul fumo si sono fatte più stringenti per i locali al chiuso, le abitudini dei fumatori italiani si sono modificate notevolmente e qualcosa è cambiato anche per quanto riguarda il fumo all'aperto. Dal 2013 il divieto è stato esteso anche alle aree all'aperto di pertinenza delle istituzioni scolastiche. Infatti, l'art. 4 del D.L. 12/9/2013 n. 104 stabilisce questo divieto, introducendo un comma al già citato art. 51 della legge n. 3 del 16 gennaio 2003. Il comma 1-bis recita così: "Il divieto di cui al comma 1 è esteso anche alle aree all'aperto di pertinenza delle istituzioni scolastiche statali e paritarie". Diventa vietato fumare sia nei locali interni sia nei cortili delle scuole.

Nel 2016, infine, il divieto di fumo all'aperto arriva anche negli spazi esterni di ospedali, istituti di ricovero e case di cura. L'Italia ha, infatti, accolto la Direttiva europea 2014/40/UE con il Decreto Lgs. n. 6 del 12 gennaio 2016 che introduce, tra gli altri, due nuovi divieti: quello di fumo in autoveicoli alla presenza di minori e donne in gravidanza; quello di fumo nelle pertinenze esterne degli ospedali e degli istituti di ricovero e cura a carattere scientifico (IRCCS) pediatrici, nonché nelle pertinenze esterne dei singoli reparti pediatrici, ginecologici, di ostetricia e neonatologia.

Molti Paesi all'interno dell'Unione Europea hanno iniziato a vietare il fumo delle sigarette tradizionali anche all'aperto, in diverse situazioni. La Svezia punta a diventare un paese "smoking free" entro il 2025. Al di fuori dell'Europa, poi, si può citare New York, che ha approvato nel 2002 lo "Smoke Free Air Act", che ha bandito il tabacco in tutti i locali pubblici e in tutti gli uffici. Tale divieto è stato esteso nel 2011 anche a strade, piazze, parchi e spiagge. Nel mondo un vero modello virtuoso è l'Australia, che ha introdotto il divieto di fumo negli ambienti pubblici all'aperto ben vent'anni fa, nel 2000, e che si fa vanto di Melbourne quale prima città al mondo senza fumo.

E in Italia? All'inizio del 2020 il dibattito circa l'esposizione al fumo passivo e il divieto di fumare all'aperto si è intensificato.

A Milano, tra i provvedimenti attuati a gennaio 2021 e che fanno parte del nuovo Regolamento per la qualità dell'aria, si annovera il divieto di fumare anche all'aria aperta se ci sono persone nel raggio di 10 metri. Il divieto riguarda le fermate dei mezzi pubblici, i parchi, le aree cani, i cimiteri, gli stadi e le strutture sportive, le code per accedere ai servizi comunali o ai musei. Dal 2030, poi, il divieto sarà esteso a tutti i luoghi pubblici all'aperto della città. Si tratta di imitare il modello newyorkese che dal 2011 vieta le sigarette all'aperto in città.

Nella nostra provincia, in febbraio 2021, il **Consiglio Comunale di Carpi** ha approvato una **Mozione per la lotta al fumo passivo e l'individuazione di aree "smoke free" sul territorio comunale. Tale mozione** impegna il **Sindaco** e la **Giunta** a prevedere il divieto di fumo nelle aree prospicienti gli ingressi degli uffici pubblici, della Biblioteca e in alcune aree monumentali della città, il contenimento del fumo negli spazi pubblici, quali strade, piazze e portici, in occasione di grandi eventi, istituendo zone "**smoke Free**" e distanziando le aree dove il fumo è possibile. La domanda chiedeva anche di coinvolgere le Amministrazioni locali di Modena e Sassuolo, al fine di valutare la possibilità che le diverse iniziative del Festival della Filosofia siano liberate dal fumo. Il Comune ha chiesto al festival della filosofia di avere spazi "smoke free". È assicurato, già ora, che i frequentatori sono virtuosi, ma sarà rafforzato il comportamento con l'estensione a tutti gli eventi organizzati a Carpi, dove si sta ragionando di rafforzare il regolamento anche nei parchi, cercando di fare "**moral suasion**" prima di modificare il regolamento di polizia locale.

Anche **Modena** si avvia verso questa strada di civiltà. Dopo l'eccellente lavoro dell'Azienda USL, che nel tempo, con i suoi Centri Antifumo ha promosso diverse iniziative educative sul territorio, il 20 gennaio 2022 anche il **Consiglio comunale** ha approvato all'**unanimità** un ordine del giorno sul tema. Chiede di vietare il fumo nelle aree verdi, all'ingresso di uffici pubblici e scuole, nelle code, nelle strutture sportive, alle fermate del bus, con l'obiettivo di tutelare la salute della collettività, ponendo l'accento sul fatto che il fumo passivo compromette le difese naturali, provocando numerosi problemi di salute e favorendo le infezioni come quella da Covid, oltre a essere tra le cause d'inquinamento dell'aria. Questa proposta è stata rivolta all'Amministrazione. I conseguenti provvedimenti che vietino il fumo nei luoghi dove è più facile che delle persone si ritrovino in gruppo (le aree verdi pubbliche, davanti agli ingressi di uffici pubblici, scuole e università, alle fermate dei mezzi pubblici, nelle file di persone in attesa, nelle strutture sportive, nei cimiteri, nelle aree dichiarate "libere da fumo" nei grandi eventi all'aperto) sarebbero efficaci a prevenire l'aggravarsi dei problemi.

Oltre agli adulti, è ormai inderogabile tutelare i minori, poiché dai dati forniti dallo studio HBSC, che coinvolge gli studenti di 11, 13 e 15 anni in tutte le Regioni italiane, nel 2018, anno dell'ultima rilevazione, gli adolescenti dichiarano di aver fumato sigarette almeno un giorno nell'ultimo mese e questo dato aumenta sensibilmente con il progredire dell'età.

In considerazione di quanto detto sopra, emerge lapalissiana la contraddizione delle sigarette vendute liberamente in un Paese che, prima, consente di contrarre patologie derivate, salvo curarle, poi, gratuitamente nelle strutture sanitarie pubbliche.

L'Organizzazione di Volontariato "Gli Amici del Cuore" di Modena auspica che l'Amministrazione Comunale della nostra città, accogliendo l'urgenza del problema, renda operativa in tempi ragionevoli l'intera richiesta avanzata dal Consiglio Comunale. Intanto ci conforta la notizia che, entro la fine dell'anno, dovrebbe giungere l'ordinanza del Sindaco, che andrebbe ad accogliere quattro punti della mozione, per la parte di sua competenza inerente alla tutela sanitaria, in sintonia con quanto dettato dal principio Costituzionale "**la Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività**".

Di G. Spinella

ACETAIA
LEONARDI
1871
Aceto Balsamico di Modena
Via Mazzacavallo, 62 - 41043 Magreta di Formigine - Modena
www.acetaialeonardi.it - info@acetaialeonardi.it

DIECI ANNI DI "VIVA!"

Esatto! È da ben dieci anni che l'IRC ("Italian Resuscitation Council"), rispondendo all'appello dell'Unione Europea e di "European Resuscitation Council", contribuisce a promuovere, sviluppare e realizzare Campagne di sensibilizzazione per la Rianimazione Cardiopolmonare, note in Italia con il nome beneaugurante di "Viva!".

Anche quest'anno la risposta della Provincia di Modena non si è fatta attendere, con una serie di iniziative che hanno visto coinvolte le istituzioni deputate al soccorso sanitario, il volontariato e la cittadinanza, in varie località del territorio provinciale.

La giornata scelta è stata l'8 di ottobre e le attività sono iniziate già al mattino, dedicato agli incontri con le scuole. Nell'ospitale sala del Centro "Anziani e Orti Buon Pastore" e con la presenza attiva di personale degli Enti organizzatori, più di 60 studenti delle scuole superiori hanno appreso le manovre di BLS, di disostruzione delle vie aeree nell'adulto e l'uso del defibrillatore (foto 1 e 2).

1

2

Le attività sono poi continuate nel primo pomeriggio sempre a Modena in piazza XX Settembre, dove, seguendo un canovaccio già sperimentato nello scorso anno, gli operatori del 118 insieme ai volontari di Croce Rossa, ANPAS e de "Gli Amici del Cuore", hanno allestito un percorso ideale attraverso la catena della sopravvivenza, in cui chiunque poteva cimentarsi a provare in prima persona uno o più "anelli". Il percorso partiva dalla chiamata di soccorso (estremamente efficace l'idea di proporre un video con una situazione di emergenza, da dover poi riferire ad un operatore al telefono, proprio come accadrebbe nella realtà) e continuava con il riconoscimento dell'arresto cardiaco, con il BLS (importantissime le compressioni toraciche esterne, il cosiddetto massaggio cardiaco) e con l'utilizzo del defibrillatore (foto 3,4 e 5).

3

4

5

Al termine di questo ideale percorso, gli infermieri del 118 hanno accompagnato i più curiosi alla scoperta dei mezzi avanzati di soccorso, ultimo anello della catena di soccorso extraospedaliero.

Non poteva mancare anche quest'anno la postazione dedicata alle manovre di disostruzione pediatrica, gettonatissima soprattutto da genitori e nonni, desiderosi di apprendere come affrontare un evento così frequente nell'infanzia, che miete purtroppo ancora troppe vittime, quando invece potrebbe essere facilmente contrastato da chi sa cosa e come fare! (foto 6 e 7)

Infine un interessante stand era dedicato alle innovazioni tecnologiche: un'esperienza di realtà virtuale aumentata, con l'utilizzo di un visore che consente di trasformare qualsiasi smartphone in un portale. Si entra così in un mondo virtuale in cui ci si cimenta in una simulazione particolarmente realistica di arresto cardiaco e si mettono alla prova le proprie conoscenze. Si tratta di un presidio didattico che sicuramente darà un enorme contributo alla divulgazione delle manovre salvavita tra le fasce più giovani della popolazione, ma che attrae anche i più maturi (foto 8).

6

7

8

Ancora una volta questa bellissima manifestazione, oltre a raggiungere tanti cittadini, incuriosendoli, sensibilizzandoli e, ci auguriamo, spingendoli ad apprendere quanto prima le manovre di primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare, ha avuto l'indubbio merito di riunire tanti operatori e volontari, ognuno con la propria divisa, la propria storia e la propria vocazione, sotto un'unica egida, vale a dire l'impegno per contrastare la morte cardiaca improvvisa (foto 9).

Se mai ce ne fosse bisogno, è stata l'ennesima dimostrazione che fare rete e lavorare insieme è quanto mai indispensabile per mantenere e consolidare i risultati sin qui ottenuti nella lotta all'arresto cardiaco. Infatti, come sempre in un'epoca di crisi, potrebbe insinuarsi in molte persone l'idea che non ci si possa permettere di spendere tempo e denaro per attività di prevenzione, che non hanno un immediato riscontro di risultati e di guadagni. Sarebbe un tragico errore che, oltre a invalidare tutti gli sforzi sin qui sostenuti, chiederebbe inevitabilmente il proprio tributo di vite umane, riportando la mortalità da arresto cardiaco alle cifre drammatiche antecedenti alla approvazione della legge 120 del 2001 sull'uso dei defibrillatori da parte dei "laici".

Quindi l'appello che ci sentiamo di lanciare al termine di questa campagna è di non abbassare la guardia: la morte cardiaca improvvisa è ben lungi dall'essere vinta. Non basta acquistare sempre più defibrillatori se nessuno sa usarli! Ora più che mai serve che ognuno faccia la propria parte: quella del cittadino coscienzioso consiste nell'apprendere le manovre salvavita.

N.B. Maggiori notizie sul sito: www.settimanaviva.it

9

Dott. Eugenio Di Ninno

INFLUENZA E RISCHIO DI INFARTO MIOCARDICO ACUTO: IL RUOLO PROTETTIVO DELLA VACCINAZIONE ANTI-INFLUENZALE

La prevenzione delle malattie infettive costituisce uno dei principali obiettivi della Sanità Pubblica. Le vaccinazioni rappresentano una eccezionale scoperta che ha cambiato il volto della storia della Medicina e probabilmente uno dei più efficaci rimedi della ricerca medica. Grazie infatti all'utilizzo dei vaccini, alcune malattie sono state debellate e altre sono state notevolmente ridotte (vaiolo, poliomielite, tetano, difterite...). Questi straordinari risultati purtroppo hanno comportato la perdita della memoria storica di queste gravi malattie infettive; infatti, non essendo più visibili le patologie che sono state debellate o sensibilmente ridotte, è diminuita anche la percezione dell'importanza delle vaccinazioni.

Inoltre nei confronti dei vaccini la società civile, la comunicazione (soprattutto nei social) e, pur se in pochi casi, anche figure sanitarie assumono a volte un atteggiamento contradittorio o di rifiuto, diffondendo allarmi ingiustificati e notizie prive di qualsiasi fondamento scientifico.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che l'influenza uccida fino a 650.000 persone ogni anno a livello globale. L'influenza è così una delle dieci principali cause di morte tra le persone di tutte le età, in particolare in quelle con una o più comorbilità, come le malattie cardiovascolari.

Ogni anno sono colpiti in Italia da sindrome influenzale 5-9 milioni di persone. In considerazione dell'elevato numero di soggetti colpiti, quello dei morti annuali è ragguardevole: circa 300-400 con circa 200 morti per polmonite virale primaria. A questi, secondo le stime epidemiologiche, vanno aggiunti 6000-8000 decessi dovuti a complicanze polmonari o cardiovascolari legate all'influenza a carico dei soggetti più vulnerabili anziani e /o con patologie preesistenti. Ci sono numerose evidenze in merito all'esistenza di un'associazione tra questa patologia e l'insorgenza di eventi cardiovascolari. Diversi studi hanno dimostrato da tempo che l'infezione virale aumenta considerevolmente i problemi di tipo cardiovascolare, specie negli anziani. Il rischio di infarto ad esempio aumenta di sei volte nella settimana successiva all'infezione; inoltre quasi il 20%dei ricoveri per insufficienza cardiaca è dovuto all'influenza. Infine, circa il 12%delle persone ricoverate per influenza ha avuto un evento cardiovascolare acuto.

Gli studi disponibili hanno confermato la sicurezza della vaccinazione anti-influenzale in pazienti ad elevato rischio cardiovascolare, anche se eseguita in occasione di ricovero per sindrome coronarica acuta, e la sua efficacia nella riduzione degli eventi coronarici. Le evidenze a favore di questa vaccinazione sono state recepite dalle principali società scientifiche cardiologiche nella stesura delle linee guida sia per la cardiopatia ischemica stabile che per lo scompenso cardiaco.

PERCHÉ L'INFLUENZA PUÒ DANNEGGIARE IL CUORE

La pandemia ha acceso i riflettori sulle possibili ripercussioni cardiache del SARS-Cov- 2 e ha richiamato l'attenzione sul fatto che alcuni virus sono detti "cardiotròpi" in quanto hanno una predilezione per il cuore. Tra questi ci sono anche i virus influenzali, tutt'altro che da sottovalutare se si considera che ogni anno danno luogo globalmente a circa un miliardo di infezioni, a 3-5 milioni di casi gravi e a 300-500mila decessi. Le modalità in cui l'influenza agisce anche sotto il profilo cardiologico sono due: il virus può infatti provocare un danno diretto al miocardio, ossia al tessuto a cui è dovuta l'azione di pompa del cuore, oppure, in caso di preesistenti malattie cardiovascolari, può indurre un peggioramento improvviso, facendo così precipitare una situazione in cui la funzione cardiaca è già compromessa. Nel primo caso l'effetto del virus, che scatena una serie di problematiche culminanti con l'insufficienza cardiaca, è la miocardite, ossia l'infiammazione del miocardio, che 7 volte su 10 è dovuta proprio a un virus mentre in una minoranza di casi è legata ad altri agenti infettivi, quali batteri e parassiti. Un altro aspetto riguarda un possibile ruolo scatenante l'infarto del miocardio. L'interpretazione più plausibile è che il virus influenzale comporti ampi effetti sulla cascata infiammatoria e coagulativa, agendo come potenziale destabilizzatore nei confronti delle placche aterosclerotiche fino ad indurne la rottura e causare un infarto miocardico. Una revisione di 39 studi in differenti ambiti clinici ha in effetti dimostrato un'associazione solida e coerente tra influenza e infarto miocardico acuto e una relazione più debole tra influenza e morte per cause cardiovascolari. Altre osservazioni confermano che l'interessamento del miocardio può verificarsi fino al 10% dei casi di influenza. Come già accennato, il virus influenzale può agire da "fattore precipitante" di un assetto cardiovascolare di per sé precario e compromesso: i soggetti con insufficienza cardiaca sono esposti a un maggior rischio di ospedalizzazione e mortalità nel periodo invernale, in concomitanza del picco di incidenza dell'influenza. A fronte del carattere transitorio e reversibile della disfunzione cardiaca associata all'influenza, la letteratura sembra concorde sull'opportunità di un monitoraggio clinico ed elettrocardiografico del paziente con elementi sospetti di interessamento miocardico insieme a una terapia. Va anche detto che in presenza di una preesistente patologia cardiovascolare, l'influenza può contribuire allo sviluppo di un infarto miocardico attraverso un incremento delle richieste metaboliche del tessuto miocardico per la febbre e la tachicardia e l'eventuale induzione di ipossiemia, cioè per la riduzione dell'ossigeno disponibile nel sangue. L'aumento della frequenza cardiaca che accompagna gli stati febbrili riduce il tempo di diastole del cuore e conseguentemente la perfusione coronarica che ha luogo maggiormente durante questa fase del ciclo cardiaco. Negli anziani il deficit di perfusione può essere ulteriormente peggiorato dalla presenza di stenosi coronariche o anche da una vasocostrizione mediata da tossine. Il tutto, purtroppo, rischia di andare a sommarsi al danno diretto da parte del virus sulle cellule miocardiche. Uno studio recente ha valutato l'efficacia protettiva della vaccinazione antinfluenzale rispetto al placebo nel ridurre gli eventi cardiovascolari maggiori in una coorte di 2571 pazienti, nella pressoché totalità dei casi con infarto miocardico (solo 0.3% con malattia coronarica stabile ad alto rischio), in un intervallo di tempo di 12 mesi. La vaccinazione antinfluenzale effettuata entro 72 ore dalla ospedalizzazione per infarto miocardico o dalla procedura coronarica invasiva ha determinato una riduzione del 28% del rischio di esito primario ed una riduzione del

[continua a pagina 7]

41% della mortalità per tutte le cause. Il tutto senza alcun incremento di eventi avversi seri. Diversi altri studi hanno dimostrato che la vaccinazione è efficace nel ridurre il rischio di eventi cardiovascolari e cerebrovascolari acuti nonché l'incidenza di ricoveri, in particolare negli anziani e nei pazienti fragili.

Il Ministero della Salute ha emanato il 6 luglio la Circolare Prevenzione e controllo dell'influenza: raccomandazioni per la stagione 2022-2023, elaborata dalla Direzione Generale della Prevenzione sanitaria, in accordo con l'Istituto superiore di sanità. Considerato che la vaccinazione costituisce la più efficace strategia di prevenzione dell'influenza, la Circolare raccomanda la vaccinazione antinfluenzale nella fascia di età 6 mesi - 6 anni, anche al fine di ridurre la circolazione del virus influenzale fra gli adulti e gli anziani. Inoltre, al fine di facilitare la diagnosi differenziale nelle fasce d'età di maggiore rischio di malattia grave, la vaccinazione antinfluenzale è fortemente raccomandata e può essere offerta gratuitamente nella fascia d'età 60-64 anni.

La Circolare raccomanda, infine, l'attivazione di campagne di informazione/educazione della popolazione e degli operatori sanitari coinvolti nella attuazione delle strategie vaccinali.

A cura della dott.ssa
Marilena Campisi

Fonti
Ministero della salute (Circolare 6 luglio 2022)
AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco)
Osservatorio Influenza
Influenza e rischio di infarto miocardico acuto: ruolo protettivo della vaccinazione anti-influenzale.
Un motivo in più per vaccinare-loria Vassilikì Coutsoumbas, Giuseppe Di Pasquale, U.O. Cardiologia, Ospedale Maggiore, Bologna

MODENA 11 SETTEMBRE: TORNA LA PREVENZIONE DEL RISCHIO CARDIACO

Se è vero che un progetto efficace di prevenzione del rischio cardiaco può scaturire solo da una stretta collaborazione tra le istituzioni locali, i professionisti del settore e le forze del volontariato, l'iniziativa denominata "TIENI IN FORMA IL TUO CUORE" può essere considerata esemplare. Domenica 11 settembre a Modena, in largo S. Agostino come l'anno scorso, ben 275 persone si sono sottoposte agli esami, alle consulenze e alle simulazioni delle manovre salvavita organizzate e gestite dal personale sanitario della Regione Emilia Romagna, dell'Azienda USL di Modena, dell'Azienda Ospedaliera-Universitaria e dai volontari de "Gli Amici del Cuore" e di "Cittadinanza Attiva".

Considerando la giornata festiva e la temperatura ancora di piena estate, il numero dei partecipanti e del personale organizzatore è stato molto elevato, a conferma dell'importanza e del gradimento dell'iniziativa. Facendo tesoro delle piccole criticità dell'anno scorso,

Nella seconda edizione di "Tieni in forma il tuo cuore", svoltasi a Modena lo scorso 11 settembre, "Gli Amici del Cuore" hanno svolto un compito importante, sia nelle dimostrazioni del massaggio cardiaco e dell'uso del defibrillatore sia nel supporto al coordinamento delle attività. Nella foto da sinistra: i vicepresidenti Christian Bevilacqua e Giuliano Alessandrini, la presidente dott. ssa Marilena Campisi, davanti all'ormai mitico "Ducato" dell'Associazione.

[continua a pagina 8]

[segue da pagina 7] Influenza e rischio di infarto miocardico acuto: il ruolo protettivo della vaccinazione anti-influenzale

l'organizzazione dell'evento è stata minuziosamente preparata con numerosi contatti tra i soggetti promotori, tra i quali vogliamo citare la dott. ssa Marilena Fabbri della Regione Emilia-Romagna, il prof. Giuseppe Boriani, Direttore della Cardiologia del Policlinico e il dott. Massimo Brunetti, Direttore della Promozione della Salute dell'AUSL. L'affluenza è stata regolata dai volontari in modo da non creare file troppo lunghe e da consentire agli interessati un accesso ordinato ai controlli (pressione, valori base del sangue, regolarità del ritmo cardiaco, ECG ecc.) e alle consulenze cardiologiche, nutrizionali e sui corretti stili di vita.

Insomma, una giornata perfettamente riuscita e un'ulteriore testimonianza di quello che si può fare quando si lavora INSIEME con impegno e convinzione.

Ampia rassegna fotografica dell'evento nelle pagine interne

CUORE GIOVANE: CONSUNTIVO DELL'ANNO SCOLASTICO 2021-22

Un anno meno travagliato dei due precedenti, anche se caratterizzato da una recrudescenza della pandemia nei mesi invernali. Per scelte dettate dalla cautela o per forza maggiore i progetti sono stati svolti prevalentemente "online", con una notevole partecipazione a "Mani...in pasta" e ai corsi di BLS. I 12 incontri svolti in presenza nel mese di maggio sono stati illuminati dal piacere del contatto con gli studenti e dalla speranza di tornare alla "normalità" in modo continuativo.

ATTIVITÀ / INIZIATIVA	SCUOLE	CLASSI	Alunni/ Studenti
"Mani…in pasta" (svolto online)	15	56	1.212
"Mangia giusto, muoviti con gusto"	49	224	5.809
Corsi di BLS "Mini Anne: sai salvare una vita?"(svolti prevalentemente online)	10	85	Circa 2.200
TOTALE	74	365	9.221

I NOSTRI PREMI ALLE SCUOLE

Come negli anni scorsi, "Gli Amici del Cuore" hanno messo in palio per i concorsi collegati ai due progetti di educazione alimentare e motoria 2.800 euro, da impiegare nell'acquisto di materiale didattico o per iniziative di interesse scolastico. Da segnalare che una nostra attivista, Silvana Santunione, ha contribuito al monte-premi con una donazione personale.

CONCORSO "MANGIA GIUSTO, MUOVITI CON GUSTO":
1° premio di Euro 600 alla Scuola dell'infanzia SANREMO" di Modena
2° premio di Euro 500 alla Scuola dell'infanzia "IL CASTELLO" di Cavezzo
3° premio di Euro 400 alla Scuola Primaria "GASPARINI" di Concordia s. Secchia
4° premio di Euro 300 Scuola dell'infanzia "SANT'AGNESE" di Modena (premio speciale "Silvana Santunione")
5° premio di Euro 200 alla Scuola dell'infanzia "RODARI" di Finale Emilia

CONCORSO "MANI ... IN PASTA":
1° premio di Euro 500 alla Scuola Secondaria di I grado "BURSI" di Fiorano Modenese
2° premio di Euro 300 alla Scuola Secondaria di I grado "PASCOLI" di S. Felice sul Panaro

UNA COLLABORAZIONE "VIRTUOSA"

Compie 20 anni la collaborazione fra l'Associazione di Volontariato "Gli Amici del Cuore" ed il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) dell'AUSL di Modena. Numerosi i progetti e le iniziative finalizzate a promuovere sane abitudini alimentari ed una regolare attività motoria che hanno visto impegnati, fianco a fianco, operatori del SIAN e volontari dell'associazione. Le attività hanno riguardato vari gruppi di popolazione a partire dall'età infantile e adolescenziale tramite la scuola, considerato che le buone abitudini maturano più facilmente se diffuse tra le giovani generazioni, per essere poi mantenute per l'intera durata della vita. In particolare, 2 sono stati i progetti di punta proposti alle scuole:

- "**Mani... in Pasta**" indirizzato alle seconde classi delle Scuole Secondarie di I grado. Nato all'interno del sodalizio di via Zurlini, questo progetto è stato poi condiviso dal SIAN, che si è occupato di realizzarlo con i propri professionisti e di aggiornarlo periodicamente, in accordo con i referenti dell'associazione, nelle modalità e nei contenuti, per renderlo sempre più attraente ed efficace. Oggi sono previsti 2 percorsi: il primo, più tradizionale, che vede anche interventi diretti nelle classi da parte delle dietiste del SIAN ed un secondo, definito "in autogestione", dove gli insegnanti operano autonomamente sfruttando materiali e presentazioni predisposte dal SIAN.
- Il progetto "**Mangia Giusto, Muoviti con Gusto**", rivolto a nidi, scuole dell'infanzia e scuole primarie. Si fonda sulle attività educative realizzate direttamente a scuola dalle insegnanti con l'ausilio di materiali informativi e ludici ideati dal SIAN e continuamente aggiornati, veicolati da un simpatico volpacchiotto, testimonial del progetto, denominato "BoyFox".

Nel corso degli anni i progetti nelle scuole hanno ottenuto sempre maggiore gradimento da parte degli insegnanti, tanto da passare da circa 1000 alunni coinvolti nei primi tempi a 6.000-8.000 alunni negli ultimi anni, superando anche le problematiche rappresentate dall'epidemia COVID-19.

Come ulteriore incentivo, alle scuole aderenti a tali progetti viene offerta la possibilità di partecipare ad un **Concorso di Educazione Alimentare**, con in palio premi in denaro finanziati da "Gli Amici del Cuore".

Da ricordare anche l'intensa **attività formativa rivolta ai docenti**, elemento fondamentale nella strategia educativa proposta ai giovanissimi alunni. Infatti gli insegnanti sono in possesso del linguaggio adatto per l'età degli allievi, sono autorevoli, assicurano continuità nei percorsi, sono in grado di coinvolgere attivamente gli alunni e le loro famiglie, tutti aspetti fondamentali per assicurare l'efficacia di interventi di promozione della salute. In questi anni la formazione ha coinvolto complessivamente circa 800 insegnanti.

Ma la collaborazione con i volontari non si è limitata al solo target scolastico. È da sottolineare, ad esempio, la partecipazione attiva de "Gli Amici del Cuore" in alcuni dei 10 territori, di-

[continua a pagina 11]

[segue da pagina 10] Una collaborazione "virtuosa"

stribuiti nella provincia di Modena, dove sono stati fondati, grazie al ruolo di promotore del SIAN, i **Progetti di Comunità** che attualmente coinvolgono in modo diretto od indiretto circa 100.000 persone. Si tratta di iniziative coordinate dalle amministrazioni locali e basate su gruppi di lavoro multiprofessionali, dove si progettano e realizzano nell'arco dell'anno varie attività atte a diffondere sane abitudini alimentari e motorie tra i giovanissimi e i meno giovani. Grazie ad uno studio effettuato seguendo per 3 anni una coorte di bambini frequentanti la scuola dell'infanzia, si è potuto verificare l'efficacia di tali iniziative, dimostrando un miglioramento dell'abitudine al consumo della prima colazione, un aumento del consumo di frutta e verdura ed una maggiore propensione dell'intera famiglia ad alimentarsi con verdure, frutta e ortaggi.

L'équipe dell'Unità Operativa Nutrizionale : da sinistra la dott. ssa Lara Valenti, la dott. ssa Jenny Pinca, il dott. Alberto Tripodi e la dott. ssa Simona Midili.

Non dimentichiamoci poi delle altre numerose iniziative pubbliche che hanno visto la partecipazione dei volontari dell'Associazione e del SIAN, tra le quali il progetto "Insieme per la tua salute" e l'evento "Tieni in Forma il Tuo Cuore", realizzato a Modena per la seconda volta l'11 settembre scorso, con il contributo anche di altri servizi dell'AUSL e dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico della nostra città.

"Provo una profonda stima e gratitudine nei confronti dell'associazione "Gli Amici del Cuore" di Modena, avendo avuto modo in tutti questi anni di conoscere i Presidenti, i referenti delle attività, i tanti volontari e soprattutto di collaborare con loro" afferma il dr. Alberto Tripodi, Direttore del SIAN. "Assieme alle mie collaboratrici, Simona Midili, Jenny Pinca, Lara Valenti ed altre professioniste che si sono susseguite in questi anni, abbiamo potuto apprezzare la disponibilità di tutti loro ed il sostegno convinto alle iniziative che siamo riusciti a realizzare assieme".

"Se mi fosse chiesto - afferma Roberto Baccarini, referente dell'Associazione per i progetti nelle scuole – di menzionare come esemplare una collaborazione che il tempo non ha scalfito neppure in questo tormentato triennio, non avrei dubbi a citare quella con l'Unità Operativa Nutrizionale del Sian. Mi piace definirla una collaborazione "virtuosa" sia per il valore etico e sociale degli obiettivi che ci accomunano sia per il rapporto umano, sia per la stretta e costante sinergia che si è realizzata nei fatti (e non solo nelle dichiarazioni di intenti, come spesso accade in altre situazioni) tra volontariato, professionisti del settore ed Enti pubblici del territorio".

Sono trascorsi 20 anni, ma la collaborazione rimane salda e garantita anche grazie alla convenzione, recentemente rinnovata, fra associazione ed AUSL di Modena, valida fino a tutto il 2024. Si avrà quindi modo di dare continuità a quanto già condiviso e di progettare altre iniziative comuni con una particolare attenzione all'innovazione, considerata l'opportunità di sfruttare i nuovi mezzi di comunicazione, particolarmente diffusi fra le fasce più giovani della popolazione.

Dott. A. Tripodi, dott.sse S. Midili, J. Pinca e L. Valenti
(Unità Operativa Nutrizionale del SIAN-AUSL di Modena)

SEMPRE "INSIEME"

Dopo le tappe di primavera a Vignola e a Castelfranco, "Insieme per la tua salute" ha svolto altre due iniziative a Formigine il 25 settembre e a Carpi il 23 ottobre. Anche in queste due occasioni si è adottato il metodo della partecipazione contingentata e scaglionata su prenotazione ed è stato fortemente raccoman-

▲ *Una delle colonne del volontariato "del cuore", l'infermiera Rosanna Zilibotti, intenta alla registrazione della pressione arteriosa, uno dei parametri fondamentali per la valutazione del rischio cardiaco.*

◀ *Per i laureandi in Scienze dell'Alimentazione, presenti in forze a Formigine, le consulenze nutrizionali costituiscono un'ottima occasione per confrontarsi con il pubblico e un banco di prova ideale per la loro formazione.*

[continua a pagina 12]

[segue da pagina 7] Sempre "insieme"

dato l'uso delle mascherine. Nonostante qualche piccolo problema creato da persone non prenotate che avrebbero desiderato di sottoporsi allo "screening" oltre l'orario di chiusura, le due iniziative si sono svolte in modo regolare e ordinato, con il consueto apprezzamento dei partecipanti (rispettivamente 75 e 85) e delle personalità istituzionali presenti nell'occasione. Da segnalare ancora una volta la compatta partecipazione del personale medico delle Aziende Sanitarie, presenti con i tirocinanti della Cardiologia del Policlinico di Modena, con la dott. ssa Ambra Borghi dell'Ospedale di Carpi e con i laureandi in Scienze dell'Alimentazione, guidati dalla dott. ssa Silvia Raggi. Un ringraziamento particolare va all'Amministrazione Comunale di Formigine per la concessione della Sala della Loggia e alla Presidente del Centro Sociale "Guerzoni" di Carpi per la disponibilità della Sede.

Da molto tempo mancava a Carpi un'iniziativa de "Gli Amici del Cuore": la tappa di "Insieme per la tua salute" del 23 ottobre presso il Centro Sociale "Guerzoni" ha segnato un ritorno apprezzato e promettente per le iniziative future.

IN MEMORIA

Nei mesi scorsi sono mancati all'affetto dei loro cari e alla grande famiglia de "Gli Amici del Cuore" due tra i volontari di più lungo corso, il consigliere **ANGELO FIANDRI** e l'infermiera professionale **LUCIANA MAGNI** (nelle foto). Desideriamo ricordarli anche su queste pagine per ringraziarli insieme ai nostri lettori del loro prezioso contributo al "volontariato del cuore".

TESSERAMENTO

Ricordiamo che dal 9 gennaio è possibile associarsi o rinnovare la tessera per l'anno solare 2023 scegliendo la modalità preferita. Oltre a contribuire alla gestione e alle attività dell'Associazione, i Soci in regola con il tesseramento possono fruire dei servizi e dei vantaggi elencati in questo riquadro.

MODALITÀ PER TESSERARSI:

1. Presso la Sede di via Zurlini 130 – Modena negli orari d'ufficio (dal lunedì al venerdì ore 9-12)
2. Con bollettino di c/c postale – 12314415 Codice IBAN: IT49R0760112900000012314415
3. Con bonifico bancario - su BPER Banca Codice IBAN: IT46E0538712906000000558612

Socio Ordinario € 20 – Socio Sostenitore € 50
Socio Benemerito € 260

Per la scelta del 5x1000 sulla dichiarazione dei redditi indicare il

C.F.: 94031770368

Ecco i servizi che offriamo GRATUITAMENTE ai nostri Soci:

- **Visita cardiologica su prenotazione,** con **elettrocardiogramma** ed eventuale **ecocardiodoppler** presso il nostro **Ambulatorio Sociale di MODENA** - Via Rosselli 396/2;
- Spedizione per posta ordinaria o via mail del periodico **"Cuore in ... forma";**
- **Sconto del 10% sui farmaci a pagamento** e sui **parafarmaci** presso la **Farmacia "BUON PASTORE"** di Modena - via Conco 32 (presentando la tessera dell'anno corrente).

Sul nostro sito **www.gliamicidelcuore.mo.it** sono riportate le modalità di iscrizione ai corsi BLS-D – presso i nostri Centri di Formazione di Modena e di Castelfranco Emilia, oltre alle principali iniziative in calendario.

PARTECIPA ALLA LOTTA CONTRO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SOSTENENDO CON LA TUA ISCRIZIONE LE ATTIVITÀ DE "GLI AMICI DEL CUORE"!