

l'informacuore



**AMICI
del
CUORE**
ALTO VICENTINO
ONLUS

Trimestrale di informazione - Anno 17° nr. 3 - ott/nov/dic 2018 - 1900 copie - Amici del Cuore Alto Vicentino ONLUS
Iscrizione al Registro Regionale del Volontariato nr. VI0387 - Sede Legale: Via Boldrini, 1 - 36016 Thiene (VI).
Sede Operativa: Via Tito Livio, 30/C - 36015 Schio (VI) - Codice Fiscale: 93017110243 - info@amicidelcuorealtovicentino.org
www.amicidelcuorealtovicentino.org - Federata a "Triveneto Cuore" e Aderente a "Conacuore" - Progetto Grafico: rastudio.it

"Nuubo" - Wearable event recorder.

L'associazione Amici del Cuore, sempre vicina e sensibile alle richieste dei propri associati e a quelle degli operatori...

Leggi tutto l'articolo a pag. 8

Diari scolastici all'Istituto Comprensivo di Malo. Per il secondo anno consecutivo abbiamo appoggiato l'iniziativa dell'Istituto Comprensivo Ciscato...

Leggi tutto l'articolo a pag. 10

Le Noci del Cuore.

Anche quest'anno parteciperemo alla campagna nazionale denominata "Le Noci del Cuore" organizzata da Conacuore...

Leggi tutto l'articolo a pag. 11



Il pomodoro

(pag. 4)

Gli interventi mediati dagli animali

(pag. 8)

Il trapianto è una malattia?

(pag. 12)

Sommario

Memo per i prossimi mesi	2
Editoriale del Presidente	3
Il pomodoro	4
“Nuubo” - Wearable event recorder	7
Gli interventi mediati dagli animali	8
In pillole...	10
Informazioni per gli Associati	11
Isola d'Elba 18, 19 e 20 maggio 2018	11
Denuncia dei redditi	12
Il trapianto è una malattia?	12
“Benvenuto” ai nuovi Associati	13
Ginnastica di Mantenimento	
Calendarios dei Corsi a Malo e Zanè	14
Centri di prevenzione	15

Redazione

Hanno collaborato alla preparazione di questo numero:
Longhi Rudi, Munaretto Valeria, Paolin Gisella, Pastore Adriano, Scorzato Ivano.

Foto: Cuamm Medici con l'Africa, Archivio Fotografico Amici del Cuore Alto Vicentino Onlus, Cozzi Sergio, Martini Bortolo, Scorzato Ivano.

I brani da pubblicare vanno inviati a:
info@amicidelcuorealtovicentino.org

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

Il recapito telefonico è il seguente: 0445-388264.

Elargizioni liberali e rinnovi vanno inviati a:

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

Credito Valtellinese - Filiale di Thiene
Coord. IBAN: IT53J052166079000000000370

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



Memo per i prossimi mesi

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

- **lunedì 17 settembre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **martedì 18 settembre:** incontro presso il Palasport di Zanè;
- **giovedì 20 settembre:** incontro presso il Palasport del Centro Giovanile a Malo;
- **domenica 23 settembre:** Festa delle Associazioni a Villaverla;
- **sabato 29 settembre:** gita sociale a Ravenna e Comacchio;
- **lunedì 1° ottobre:** ripresa dell'attività fisica nei Palasport di Malo e Zanè;
- **lunedì 15 ottobre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **lunedì, martedì e mercoledì 22, 23 e 24 ottobre:** distribuzione de "Le noci del Cuore" presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso;
- **martedì 30 ottobre:** incontro di Autunno a Carrè con i Referenti;
- **lunedì 12 novembre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **sabato 1° dicembre:** Pranzo degli Auguri presso il Ristorante da Piero e Marisa a Fara Vicentino;
- **martedì 4 dicembre:** premiazione dei neo laureati del Corso di Laurea in Infermieristica presso la sede staccata di Montecchio Precalcino dell'Università di Padova;
- **sabato 8 dicembre:** Festa delle Associazioni a Malo;
- **lunedì 10 dicembre:** Consiglio Direttivo presso la sede sociale;
- **prima quindicina di dicembre:** distribuzione presso le scuole del territorio dei "Calendari del Cuore";
- **giovedì 20 dicembre:** conclusione dell'attività fisica nelle palestre, per le festività natalizie, per riprendere lunedì 7 gennaio 2019.



Editoriale del Presidente

Care Amiche, Cari Amici,

stiamo attraversando un periodo di agitazione sociale, di rabbia, di contrapposizioni anche violente dove ognuno si sente in conflitto con altri.

Questo accade anche nel campo sanitario, dove siamo presenti quotidianamente come Associazione, per cui ci chiediamo quale sarà il futuro che ci aspetta.

Noi Volontari siamo portatori di valori quali la disponibilità, la competenza, la gratuità, la responsabilità che si traducono nell'aiuto che diamo al prossimo a prescindere dallo status sociale, dal colore della pelle o dalla provenienza.

*Questi valori fanno sì che non dobbiamo sentirci un'isola, non dobbiamo vivere isolati, chiusi nel nostro **particolare**.*

Dobbiamo mantenere la capacità di indignarci di fronte a certe situazioni, stigmatizzare quei comportamenti incivili che vengono riportati, quasi quotidianamente purtroppo, dalla stampa e cioè le prepotenze, gli insulti, pugni e persino coltellate a medici ed infermieri da parte di pazienti inqualificabili. Si reagisce con i pugni di fronte a ritardi indipendenti dalla volontà degli operatori: l'assenza di cultura sta trasformando i nostri Ospedali in tanti Far West.

Qui non serve inasprire le pene per i responsabili ma migliorare il livello culturale dei cittadini. Il problema è l'abrutimento dei rapporti fra le persone, la violenza anche

*verbale che circola senza alcun freno, la pretesa di avere il meglio solo per sé o per i propri familiari, l'assenza del **riconoscimento di competenza** a chiunque: scienziato, insegnante o medico che sia, l'exasperazione di un narcisismo rozzo e privo di supporti intellettuali. C'è la barbarie del pensiero.*

*A titolo di cronaca vi segnalo che l'ULSS 4 Veneto Orientale ha dotato il personale del Pronto Soccorso di San Donà di Piave, Portogruaro e Jesolo di un fischietto per scongiurare le aggressioni. Questo dopo che nel 2017 sono raddoppiate le aggressioni verbali, spinte, schiaffi e pugni e ad avere la peggio è sempre stato il personale sanitario: **sto parlando del Veneto!***

*Ricordiamoci quindi di stare vicini al personale sanitario che molto spesso fornisce risposte individuali supplendo con il quotidiano impegno alle carenze organizzative e/o di risorse accollandosi rischi di natura **civile e penale** che non dovrebbe affrontare.*

Ritengo che le Associazioni di Volontariato proprio per la mission per la quale sono impegnate potrebbero svolgere un ruolo importante fungendo da demoltiplicatore verso i propri Associati unitamente alle Istituzioni del territorio scuole comprese.

Adriano Pastore

Il pomodoro



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

I pomodori, considerati botanicamente come dei frutti in piena regola, sono ritenuti uno degli **ortaggi simbolo della stagione estiva**, in cui raggiungono la loro piena maturazione. Originario del Messico e dei Paesi dell'America centrale, il pomodoro (della famiglia delle solanacee, *Solanum Lycopersicum esculentum*) fu introdotto in Europa nel XVI secolo dagli Spagnoli. Sino alla seconda metà del 1600, il pomodoro veniva coltivato solamente come pianta ornamentale perché i suoi frutti (all'epoca a buccia gialla e da qui il nome pomo d'oro) erano ritenuti tossici e velenosissimi.

Riflettendo, questa teoria non risulta comunque del tutto priva di fondamento, considerando che il pomodoro appartiene alla stessa famiglia di piante velenose (es. belladonna); ad ogni modo, sta di fatto che il pomodoro è completamente innocuo - fatta eccezione, chiaramente per i soggetti sensibili od allergici. Tutte le parti verdi della pianta sono tossiche, in quanto contengono solanina, un glicoalcaloide steroidale che non viene eliminato nemmeno per mezzo dei normali processi di cottura e per tale motivo, il fusto e le foglie non vengono utilizzati a scopo alimentare. Anche il frutto contiene solanine ma in quantità molto basse.

Nel 1700 iniziò la coltivazione del pomodoro a finalità alimentari, ed è bene sottolineare che l'Italia fu uno dei primissimi stati a presentare il pomodoro in cucina.

Nel pomodoro è presente **acido ascorbico (vitamina C)** con qualità immunostimolanti e capacità di aumentare l'assimilazione del ferro) e **acido citrico**. È molto

ricco in **vitamina A** (600 mg), **potassio** (259 mg) e **fosforo** (25 mg). È molto **ricco in acqua** (90%) e ha **poche calorie** (18 kcal/100g). La vera particolarità del pomodoro è rappresentata dalla presenza del **Licopene**, un antiossidante molto importante. Il licopene si sviluppa in fase di maturazione e conferisce al pomodoro il colore rosso. La biodisponibilità del licopene aumenta durante la cottura, quindi la salsa di pomodoro ne è molto ricca. È stato infatti calcolato che nei pomodori rossi e maturi sono presenti 50mg/kg di licopene, mentre nelle varietà gialle, la concentrazione di questo carotenoide scende a 5 mg/kg. Nell'organismo umano i composti antiossidanti hanno la capacità di bloccare l'azione dei radicali liberi. I radicali liberi sono prodotti di scarto che si formano naturalmente nelle cellule a seguito dei processi che utilizzano l'ossigeno per produrre energia. In piccole quantità, i radicali liberi aiutano il sistema immunitario ad eliminare i germi e nella difesa dai batteri. Quando sono presenti in quantità più elevate, però, sono molto dannosi per l'organismo, in particolare l'azione distruttiva dei radicali liberi è rivolta ai costituenti delle membrane cellulari quali: i lipidi; gli acidi nucleici, in particolare il DNA dove provocano l'alterazione delle informazioni genetiche; gli zuccheri; le proteine e gli enzimi. L'azione



continua dei radicali liberi porta all'invecchiamento precoce delle cellule e all'insorgenza di varie patologie gravi quali il cancro, malattie dell'apparato cardiovascolare, ictus, diabete, sclerosi multipla, artrite reumatoide, enfisema polmonare, cataratta, osteoporosi, morbo di Parkinson e Alzheimer, dermatiti, degenerazione maculare senile (DMS), infertilità maschile e invecchiamento della pelle.

L'organismo umano si difende naturalmente dai radicali liberi per la presenza di antiossidanti endogeni, come la superossido dismutasi, la catalasi e il glutatone. Purtroppo però, l'organismo non sempre è in grado di contrastare autonomamente l'azione di un'elevata quantità di radicali liberi, perciò è necessario un apporto esterno di sostanze antiossidanti. I principali antiossidanti che vengono assunti con la dieta sono i carotenoidi (licopene, -carotene, luteina), i polifenoli (tannini, flavonoidi, antocianine) e le vitamine (A, E, C). Ogni antiossidante svolge la sua azione contro uno o due specifiche specie radicaliche. Pertanto, solo con un'alimentazione completa ed equilibrata è garantito un'efficace apporto di sostanze antiossidanti.

IMPORTANZA DEL LICOPENE NELLA PREVENZIONE DI ALCUNE MALATTIE

I pomodori sono considerati come alimenti in grado di aiutare l'organismo a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue. L'azione "scavenger" (cioè "spazzina") del licopene si rivolge soprattutto alle scorie prodotte dall'ossidazione del **colesterolo LDL**, responsabile della formazione della placca aterosclerotica e di vari disturbi cardiovascolari. A scoprire le potenzialità del pomodoro è stato un team di ricercatori australiani che ha analizzato i risultati di 14 studi internazionali sui benefici dello stesso. In particolare, affermano che il consumo giornaliero di 50 grammi di salsa di pomodoro o di mezzo litro di succo ottenuto dal vegetale, può ridurre i livelli di colesterolo Ldl. "Assunto quotidianamente in dosi superiori ai 25 milligrammi - ha detto Ried, l'autore della ricerca pubblicata su "Maturitas" - il licopene può ridurre il colesterolo cattivo fino al 10%".

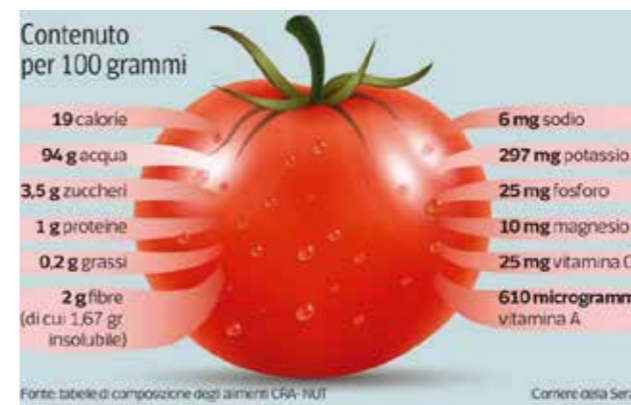
I test effettuati dal team di australiani hanno dimostrato inoltre, che il **licopene viene assorbito di più e meglio quando i pomodori sono cotti**.

Il licopene è presente anche in anguria, cachi, pompelmo rosa, papaya, albicocche, guaiava e rosa canina. Ma nel pomodoro si trova in concentrazioni molto più alte.

Anche i cardiologi italiani confermano gli effetti benefici del pomodoro: qualche tempo fa al Mediterranean Cardiology Meeting di Taormina sono stati riferiti i dati di ricerche condotte negli ultimi 15 anni secondo cui chi mangia parecchi pomodori vede ridursi il rischio di infarti e ictus. Inoltre, una ricerca su ipertesi trattati con licopene ha documentato la riduzione della **pressione** da 4 a 13 milligrammi di mercurio. È comunque preferibile mangiare il pomodoro come ortaggio anziché ricorrere agli «estratti» di licopene: questo perché nell'ortaggio intero ci sono anche altri carotenoidi che potenziano l'azione benefica dello stesso. L'importante sarebbe abbondare con le porzioni (ci vorrebbe un etto di concentrato o un chilo di pomodori al giorno... forse un po' troppo...).

In uno studio è stato dimostrato come il livello di Licopene plasmatico in uomini con **cancro alla prostata** fosse molto diminuito. I ricercatori della School of Social and Community Medicine dell'Università di Bristol, hanno avanzato l'ipotesi che si ammalano più facilmente e più gravemente gli individui che non assumono sufficienti quantità di

Licopene. Lo studio ha valutato le diete e gli stili di vita di 1.806 uomini con carcinoma della prostata, di età compresa tra 50-69, confrontandoli con 12.005 uomini senza cancro. Le persone che mangiavano più di 10 porzioni di pomodori e derivati a settimana, come il succo di pomodoro, avevano un rischio ridotto del 18% di sviluppare il cancro alla prostata.



A parere di alcuni esperti una carenza di licopene nel periodo della menopausa sarebbe in grado di favorire la comparsa dell'**osteoporosi**. Il risultato, che conferma nuovamente i benefici di questo alimento, è frutto di una ricerca effettuata dal professor Eric Mackinnon della University of Toronto e pubblicata dalla rivista internazionale *Osteoporosis International*.

Lo studio è stato condotto su sessanta donne in menopausa di età compresa tra i 50 e i 60 anni.

Un gruppo di queste donne per alcuni mesi ha evitato di consumare prodotti contenenti licopene; un altro gruppo ha assunto del succo con notevole quantità di licopene; ad un terzo gruppo ha assunto pillole con ¼ di licopene e a un ¼ placebo. Lo studio ha dimostrato che il licopene è in grado di ridurre il livello di N-telopeptide, questa è una molecola che viene prodotta quando le ossa si fratturano. 15 milligrammi al giorno di licopene che corrispondono a circa due bicchieri di succo di pomodoro, sembra dare ottimi risultati contro l'osteoporosi.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista internazionale *Neurology*, il licopene può ridurre il rischio di sviluppare un **ictus**: anche in questo caso, il merito sarebbe dell'effetto antiossidante e antinfiammatorio del licopene, e delle sue capacità di prevenire la coagulazione del sangue. La scoperta è stata fatta da un gruppo di studiosi finlandesi che hanno diviso 1.031 uomini in 4 gruppi in base alla quantità di licopene contenuto nel sangue. Lo studio, durato 12 anni, ha messo poi in evidenza che nel gruppo di uomini con minori quantità di licopene nel sangue si erano verificati 25 ictus su 258 uomini, mentre nel gruppo con più alta concentrazione di licopene solamente 11 uomini avevano avuto un ictus. Nonostante siano necessarie ulteriori ricerche per capire perché il licopene sortisca tale beneficio, questo studio prova che una dieta ricca di frutta e verdura è associata a un minor rischio di ictus: i risultati supportano la raccomandazione che consumare più di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno potrebbe portare a una forte riduzione del numero di ictus.

Secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'università di Newcastle, l'uso di integratori di licopene, può proteggere l'organismo dal rischio di sviluppare malattie infiammatorie polmonari e ridurre così il rischio di sviluppare l'**asma**.

Il professore Lesley Rhodes, dermatologo dell'università di Manchester, afferma che la dieta al pomodoro aumenta significativamente i livelli di pro-collagene nella pelle, in modo tale da suggerire una possibile inversione del processo di **invecchiamento cutaneo**. È utile anche per combattere gli effetti nocivi dei **raggi UV**, proprio come se ci mettessimo una crema solare a bassa protezione.

I pomodori sono **benefici per gli occhi e per la vista**, che sono in grado di proteggere per via del loro contenuto di betacarotene e luteina. Broccoli, melanzane, zucche e zucchine sono altri alimenti particolarmente consigliati per la protezione degli occhi e delle capacità visive.

I pomodori sono in grado di **favorire il buon funzionamento dell'intestino** per via del loro contenuto di **fibre vegetali**, come l'emullosa e la cellulosa, che sono particolarmente presenti nella sua buccia. Grazie alla fibra è un ottimo pre-biotico, ovvero nutre in maniera adeguata la flora batterica intestinale "buona" promuovendo il corretto equilibrio del nostro intestino. Inoltre le fibre sono **protettive** nei confronti dei tumori al colon e al seno.

Ancora, il pomodoro, per la presenza di acidi organici, **stimola la digestione** salivare e gastrica: diminuendo il pH dello stomaco, infatti, viene favorita la digestione (soprattutto degli amidi). Proprio per questo motivo, però, il pomodoro è sconsigliato a chi soffre di irritazione gastrica o bruciore di stomaco.

Per via del suo elevato contenuto di acqua, il pomodoro è in grado di **stimolare la diuresi** soprattutto se è consumato fresco e crudo, senza l'aggiunta di sale. Altri alimenti tipici dell'estate in grado di favorire la purificazione dell'organismo tramite l'eliminazione dei liquidi in eccesso sono angurie, meloni e cetrioli.

Mangiare pomodori fa bene all'umore e **aiuta a combattere la depressione**. Secondo un nuovo studio cino-giapponese basterebbe mangiare questo "frutto" due volte a settimana per rischiare meno di cadere in stati depressivi. Nonostante la cura anti-depressiva sia molto lontana dall'essere basata solo sul consumo di pomodori e coinvolga discipline ben diverse dalla dietologia, i ricercatori giapponesi hanno analizzato i comportamenti e gli umori di quasi mille abitanti over 70 prima di arrivare alle loro conclusioni. La ricerca pubblicata dal Journal of affective disorders parte dall'assunto che più volte gli studi scientifici hanno collegato le patologie depressive alla mancanza di difese dell'organismo date da carenza di antiossidanti. Tra il campione analizzato, al termine di un periodo di dieta controllata, è emerso che consumando da due a sei volte la settimana il pomodoro si corre un rischio minore di cadere in depressione o aggravare una situazione depressiva pregressa, rispetto ad un consumo di solo una volta o meno a settimana. In più, chi mangia ogni giorno pomodoro o preparati con questo frutto alla base, aumenterebbe la "protezione" dalla depressione al 52 per cento. Una bella notizia per la dieta mediterranea, anche se, è bene ricordarlo nonostante l'ovvietà, la depressione non si cura (e non si previene) solo a tavola.

ASPETTI NEGATIVI

Per la presenza di diverse proteine allergizzanti, il pomodoro può essere causa di **allergia** alimentare anche grave. Sono anche segnalate dermatiti da contatto al pomodoro oltre a orticaria ed angioedema, insieme a fenomeni di anafilassi.

Il pomodoro contiene inoltre solanina, sostanza naturale tossica che abbonda nei pomodori verdi non completamente maturi (non il pomodoro verde da insalata): la solanina è responsabile di mal di testa, dolori addominali e gastrici.

Come sopraccennato, il frutto rosso è controindicato a chi soffre di **acidità di stomaco**.

Il pomodoro è ricco di **istamina**, in grado di scatenare reazioni allergiche, talvolta anche gravi.

La lectina del pomodoro può interagire con la **mucosa gastro-intestinale** e scatenare infiammazione, alterazione del sistema immunitario e malassorbimento dei nutrienti.

Al di là delle controindicazioni individuali il pomodoro è così ricco di benefici da meritarsi il titolo di superalimento.. ma quando si parla di pomodoro non si può dimenticare la **stagionalità**: è importante che i pomodori siano di stagione, di varietà locali, anziché importati e coltivati in serra. Si è visto che le coltivazioni tipiche, le Dop e Igp ma anche altre meno note, hanno una maggiore concentrazione di micronutrienti (Krizia Ferrini dell'Istituto Europeo di Oncologia).

Numerose sono le ricette e le preparazioni con i pomodori, soprattutto nel periodo estivo.

Pensiamo ai pomodori con il riso, ai pomodori crudi usati nelle insalate, pomodori ripieni, ecc.

Attenzione! la caprese, associazione di pomodoro e mozzarella, non è affatto un pasto dimagrante. Per questa ragione è indicata in situazioni in cui è presente intensa sudorazione, tendenza alla disidratazione e ipotensione, ed è poco indicata quando presente ritenzione idrica ed obesità.

I pomodori possono inoltre essere essiccati per la preparazione di conserve sottolio, in questo caso la vitamina C contenuta, ad esempio nel succo di limone, aumenta l'assorbimento del ferro presente; l'hummus di pomodori secchi può rappresentare la variante leggera della classica salsa a base di ceci. Il succo di pomodoro, le passate, le salse e il concentrato rappresentano un concentrato di licopene. Indispensabile ricordare che il licopene è una molecola che si lega ai grassi: quindi si scioglie bene nell'olio e viene assorbito in maggiori quantità. Perfetta dunque la salsa di pomodoro con un filo d'olio oppure, per qualcosa di diverso, un fresco gazpacho con fettine di avocado (ricco di grassi buoni).

BIBLIOGRAFIA

- *La stampa salute* - Prevenzione del cancro alla prostata, il pomodoro funziona, su *lastampa.it*. Settembre 2015.

- *Corriere della sera* - Il pomodoro (cotto) protegge la prostata, su *corriere.it*. Settembre 2015.

- *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(8):1032-49. doi: 10.1080/10408398.2011.623799.

- *Tomato and tomato byproducts. Human health benefits of lycopene and its application to meat products: a review.*

Viuda-Martos M1, Sanchez-Zapata E, Sayas-Barberá E, Sendra E, Pérez-Álvarez JA, Fernández-López J.

- *Adherence to Dietary and Lifestyle Recommendations and Prostate Cancer Risk in the Prostate Testing for Cancer and Treatment (ProtecT) Trial.* Vanessa Er, J. Athene Lane, Richard M. Martin, Pauline Emmett, Rebecca Gilbert, Kerry N. L. Avery, Eleanor Walsh, Jenny L. Donovan, David E. Neal, Freddie C. Hamdy and Mona Jeffreys. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* cebp.0322.2014; doi:10.1158/1055-9965.EPI-14-0322 Fonti ed approfondimenti: *School of Social and Community Medicine at the University of Bristol; SanitaNews.it; Newcastle University*

- *The Mediterranean Diet Reduces the Risk and Mortality of the Prostate Cancer. A Narrative Review.* *Frontiers in Nutrition*. 2017;4:38. Cristiano Capurso and Gianluigi Vendemiale.

- *Dieta Mediterranea e prevenzione cardiovascolare: un interessante studio di intervento controllato.* *Giornale Italiano dell'Aterosclerosi* 2013;4 (2):3-7

- *Studio Predimed (Prevention with a Mediterranean Diet)*

- *Serum lycopene decreases the risk of stroke in men: a population-based follow-up study.* Karppi J. Laukkanen JA, Sivenius J., Ronkainen K, Kurl S. *Neurology* 2012 Oct 9; 79(15):1540-7

- *Protective effect of lycopene on serum cholesterol and blood pressure: Meta-analyses of intervention trials.* Ried K., Fakler P. *Maturitas* 2011 Apr; 68 (4):299-310.

- *Efficacy of lycopene intake in primary prevention of prostate cancer: a systematic review of the literature and metaanalysis.*

Cataño JG, Trujillo CG., Caicedo JL., Bravo -Balado A., Robledo D., Mariño-Alvarez AM., Pedraz A., Arcila MJ., Plata M. *Arch Esp Urol*. 2018 Mar; 71(2): 187-197. Review Spanish

- Marta Albè per greenme - Marina Cella per sale & pepe - Elena Meli per Corriere della sera - Giuseppe Castello

Alimentazione per il benessere - Britt Burton-Freeman del National Center for Food Safety

**LA RICETTA DI STAGIONE!
CARPACCIO DI POMODORI**

Ingredienti per quattro persone:

- 600 g di pomodoro (meglio camone);

- 1 fetta di pane di grano duro;

- 1 cipollotto;

- 3 cucchiaini di aceto balsamico;

- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine;

- sale e pepe quanto basta.

Sminuzzare 1 fetta di pane di grano duro e rosolarla in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio d'oliva. Lavare 600 g di pomodori e affettarli finemente disponendoli in un unico strato, lievemente sovrapposti, in un largo piatto da portata. Affettare finemente anche 1 cipollotto bianco e distribuirlo sui pomodori. Mescolare l'olio extravergine d'oliva con 3 cucchiaini di aceto balsamico, sale e pepe. Con questa salsa condire il carpaccio di pomodori. Spolverizzare con il pane croccante e servire.

Il cipollotto può essere sostituito da una manciata di rucola selvatica e il piatto può essere insaporito con una salsina preparata con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini d'acqua, sale e 1 cucchiaino di senape delicata.

Foto tratta *leitv.it*

**“Nuubo” - Wearable event recorder**

Dott. Rudi Longhi
Infermiere Coordinatore

L'associazione Amici del Cuore, sempre vicina e sensibile alle richieste dei propri associati e a quelle degli operatori a vario titolo legati al servizio Cardiologico della ex ULSS 4 attuale Distretto 2, ha recentemente effettuato una donazione alla Unità Complessa di Cardiologia, diretta dal dott. Bortolo Martini. L'evoluzione tecnologica, la continua ricerca scientifica e le nuove evidenze in campo medico (EBM) permettono di rinnovare continuamente anche le apparecchiature elettromedicali. Avere in dotazione dispositivi di ultima generazione permette agli Specialisti di effettuare diagnosi precise ma soprattutto precoci prevenendo o individuando l'insorgere di patologie come le aritmie cardiache che, spesso, data la loro rara frequenza sono difficilmente diagnosticabili. Purtroppo la tecnologia, specie se avanzata, ha un costo elevato e talvolta le aziende ospedaliere che hanno sempre meno fondi a disposizione, non riescono a far fronte a tutte le richieste che ricevono. Ecco che entra in gioco la nostra associazione “Amici del Cuore Alto Vicentino” che nel mese di Aprile, con una spesa di 5734 euro, ha donato alla Cardiologia dell’ “Ospedale Alto Vicentino di Santorso” un registratore dell'elettrocardiogramma, indossabile: il sistema **Wearable event recorder** chiamato **Nuubo**. Si tratta di un sistema indossabile per la registrazione dell'elettrocardiogramma che **permette il monitoraggio del paziente per periodi molto lunghi, da 2 a 60 giorni**. Il sistema ha la caratteristica di essere estremamente confortevole per il paziente, ed è formato da 2 parti:

- una canottiera dotata all'interno di elettrodi prestampati per la rilevazione del segnale elettrocardiografico (ECG),
- un micro registratore in grado di ricevere ed immagazzinare il segnale per tutto il periodo in cui viene indossato; non vi sono quindi fili o parti adesive che possono intralciare i movimenti o creare irritazioni alla pelle.

Si tratta del sistema, non impiantabile, più avanzato per la registrazione continua e prolungata della traccia ECG. Non va confuso con la registrazione Holter, che per caratteristiche di alta definizione è indicato per un periodo breve, 24-48 ore. Questo sistema è indicato per i pazienti che possono avere

una sintomatologia (cardiopalmo, vertigini o perdite di coscienza) che potrebbero essere causate da un'aritmia cardiaca. Il micro registratore (chiamato Minder) necessita di trenta minuti di ricarica quotidiana, il tempo della doccia serale, e poi è in grado di registrare continuamente per più di 24 ore.



Per le sue caratteristiche può essere impiegato anche nei bambini e negli atleti. Al termine del periodo indicato (o al comparire dei sintomi) tutta la registrazione ECG viene elaborata da un software che è in grado, in pochi minuti, di rilevare e segnalare al Medico le anomalie clinicamente più importanti come ad esempio delle pause (rallentamento patologico della frequenza cardiaca) o dei periodi di tachicardia (aumento patologico della frequenza cardiaca). Il dott. Sergio Cannas, responsabile dell'elettrofisiologia dell'Ospedale di Santorso commenta così questa importante donazione: “Un piccolo, ma importante passo avanti per la Cardiologia. L'acquisizione di questa strumentazione permetterà di diagnosticare alcune aritmie che con le apparecchiature tradizionali erano difficili da documentare e di conseguenza

questo permetterà un trattamento dei pazienti ancora più mirato ed efficace. Pertanto a nome della Cardiologia e di tutti i pazienti che ne beneficeranno, ringrazio l'Associazione Amici del Cuore Alto Vicentino per essere sempre presente e vicina ai bisogni delle persone affette da patologie cardiovascolari”.



Gli interventi mediati dagli animali

Pubblichiamo un report su un'attività innovativa che non molte persone conoscono avviata sette anni orsono dalla ex ULSS 4 Alto Vicentino presso la Villa Nievo Bonin Longare di Montecchio Precalcino. Ospitiamo volentieri e divulgiamo un'iniziativa di elevato valore sociale.

Gli interventi mediati dagli animali sono considerati l'espressione più moderna e qualificata dell'interazione uomo-animale. (Regione Veneto, Linee guida sugli Interventi Assistiti con gli Animali- 2005).

Certo il neuropsichiatra infantile americano Boris Levinson quando nel 1953 intravide le potenzialità della presenza di un animale, nel suo caso un cane, nella relazione di aiuto, non aveva sicuramente immaginato che quella che lui definì "Pet Therapy" avrebbe varcato i confini del suo paese e si sarebbe diffusa in maniera importante in tutta Europa e non solo. In pochi anni questa disciplina è diventata patrimonio culturale frutto anche del cambiamento nella relazione fra l'uomo e l'animale, con passi in avanti anche dal punto di vista normativo, fino ad arrivare all'emanazione delle recenti e innovative **Linee Guida Nazionali**.

Cos'è la Pet Therapy?

Quando si parla di Pet Therapy, oggi più correttamente definita Interventi Assistiti con gli Animali (I.A.A.), si intende tutta una serie di attività realizzate da una équipe multiprofessionale, con l'ausilio di animali di varie specie, che si pongono degli obiettivi di tipo educativo, terapeutico o ludico-ricreativo. È necessario sgombrare il campo da possibili confusioni: nella maggior parte dei casi, la scelta consapevole di vivere assieme a un cane o a un gatto, se correttamente impostata,



può comportare dei benefici legati al fatto che siamo "co-stretti" ad occuparci di lui, a portarlo a spasso e questo può avere risvolti positivi quali l'aumento dell'attività fisica, l'aumento delle relazioni interpersonali, l'aumento dell'autostima e diminuzione dello stress. Nel momento in cui dobbiamo prenderci cura del nostro cane o gatto ci attiviamo a livello emozionale e motorio e questi aspetti possono rilevarsi utili nel risveglio di alcune nostre parti che possono essere carenti.

Un animale, soprattutto il cane, ha necessità di fare passeggiate quotidiane e questo ci spinge ad uscire e inevitabilmente durante la passeggiata incontreremo altre persone che, sia che siano in compagnia del loro cane o anche no, si relazioneranno con noi.

Tuttavia in questo caso non è corretto parlare di Pet Therapy, possiamo invece parlare di Interventi Assistiti con gli Animali quando vi è una équipe multiprofessionale che, accogliendo una richiesta di aiuto da parte di una famiglia, di un servizio o della persona stessa, elabora e realizza un progetto rivolto a una o più persone, individuando degli obiettivi e le modalità per raggiungerli.

L'equipe multiprofessionale

L'equipe che opera negli Interventi Assistiti con gli Animali è costituita da tutti quei professionisti, medici, psicologi, psicoterapeuti e altre figure socio-sanitarie, definite Referenti di Intervento che, per le loro competenze, possono farsi carico della salute delle persone e in grado di gestire la complessità della relazione uomo-animale. Dell'equipe fanno parte anche il medico veterinario, che si occupa della salute e della idoneità degli animali e il coadiutore dell'animale, quella persona cioè che durante gli Interventi accompagna il proprio anima-

le. Tutte queste figure devono seguire uno specifico percorso formativo che può durare anche 2 anni per poi alla fine ottenere una specifica idoneità ed essere inserite in un apposito elenco regionale.

Quali persone?

Gli I.A.A. possono essere rivolti a varie tipologie di persone: anziani, bambini, ragazzi, adulti, e trovare ampia applicazione nell'ambito della disabilità, della fragilità e della marginalità sociale, in alcune patologie della sfera fisica e psichica e nel disagio relazionale, aiutando a migliorare la qualità della vita delle persone, sia nei processi di cura che nei percorsi educativi.

Gli Interventi

Gli interventi possono essere realizzati in appositi centri specializzati, quali ad esempio il Centro Pet Therapy dell'Ulss 7 Pedemontana e in altre tipologie di strutture:

- ospedali, soprattutto nei reparti pediatrici e di lungodegenza;
- scuole di ogni ordine e grado in situazioni di difficoltà relazionale nell'infanzia e nell'adolescenza, di deficit dell'attenzione, disturbi pervasivi dello sviluppo, episodi di bullismo, etc.;
- comunità terapeutiche e di recupero, applicazione nell'ambito delle dipendenze e dell'emarginazione, disturbi psichiatrici, etc.;
- case di riposo, gli animali possono mantenere e incentivare le capacità residue degli anziani, aiutare nei processi di ri-socializzazione, alleviare il senso di solitudine degli anziani.

Quali animali?

Le Linee Guida prevedono il coinvolgimento solo di soggetti

appartenenti ad alcune specie domestiche, quali cani, gatti, cavalli, asini e conigli. Tutti gli animali coinvolti devono essere adeguatamente preparati ed essere ritenuti idonei dal medico veterinario, sia da un punto di vista sanitario sia da un punto di vista comportamentale.

Il Centro Pet Therapy

Nel 2008 a Montecchio Precalcino, all'interno del Centro Servizi dell'allora Ulss 4 "Alto Vicentino", è stato istituito il Centro Pet Therapy con l'obiettivo di fare attività e ricerca clinica e formazione e rappresenta a oggi una delle poche realtà pubbliche che si occupa esclusivamente di I.A.A.. Fin da subito è stato dotato di una équipe multiprofessionale che oggi è costituita da un medico veterinario, una psicologa psicoterapeuta, una educatrice professionale e una persona addetta alle pubbliche relazioni e alle attività di segreteria. I risultati ottenuti sia dal punto di vista clinico che educativo sono stati davvero tanti portando a diverse collaborazioni a livello nazionale ed europeo. L'attività clinica e di ricerca scientifica hanno permesso di pubblicare articoli scientifici e divulgativi in diverse testate quali Psicologia Contemporanea, la rivista scientifica americana Intellectual and Developmental Disabilities e la pubblicazione di un libro "Interventi assistiti con l'animale e i disturbi dell'alimentazione" all'interno di una collana sugli I.A.A. della casa Editrice Erikson.

In Italia si è impegnati in un forte lavoro di ricerca scientifica e l'equipe di Montecchio Precalcino sta dando, in tal senso, ottimi contributi essendo riconosciuta come una delle realtà più importanti nel territorio italiano.

Nel 2017 il Centro ha realizzato 30 progetti che hanno coinvolto 301 pazienti per un totale di 585 interventi.



Dott. Ivano Scorzato e collaboratori



In pillole...

Un'Africa piena di futuro: 32 nuovi medici per il Mozambico

Il 9 giugno 32 nuovi medici hanno pronunciato il solenne giuramento di Ippocrate, di fronte alla commovente di familiari e amici: è stato il momento più emozionante della cerimonia di consegna dei diplomi di laurea alla Facoltà di Medicina di Beira, una realtà che Medici con l'Africa Cuamm ha contribuito ad avviare e continua a sostenere con l'invio di docenti e tutor e supportando i giovani meritevoli ma privi di risorse sufficienti a frequentare l'università.

In questi 10 anni si sono laureati 328 studenti in Medicina in Mozambico, uno dei paesi più fragili e poveri al mondo, con 1 medico ogni 18.100 abitanti. Questi giovani medici, orgogliosi di lavorare tra la propria gente, contribuiranno a costruire nuovi servizi e qualità delle cure per la propria terra e porteranno aiuto a chi ha più bisogno.

Rafforzare il sistema sanitario attraverso la formazione e la crescita delle risorse umane locali è davvero la chiave per il futuro dell'Africa. Anche tu puoi fare la tua parte.

Cari Amici, siamo orgogliosi di avere anche noi contribuito, seppur con la limitatezza dei nostri mezzi.



Da mesi in stato minima coscienza, reagisce con la pet therapy

Donna ricoverata a Lucca ha avvicinato mano a cane addestrato.
ANSA - Lucca - 5.7.18 - In stato di minima coscienza, condizione vicina al coma vegetativo, ma in grado di mostrare una piccola reattività a qualche stimolo 'elettivo', ha risposto alla pet therapy avvicinando la propria mano a un labrador appositamente addestrato che era stato portato accanto al letto.

E' accaduto nelle scorse settimane a Lucca, nell'istituto San Cataldo, struttura dell'Asl Toscana nord ovest. A rendere nota la notizia la stessa Azienda sanitaria.

La paziente da 5 mesi è ricoverata nel 'modulo' stati vegetativi del San Cataldo, spiega Andrea Bertolucci, il medico referente clinico del reparto che riguardo alle condizioni della donna parla di "stato di minima coscienza".

Diari scolastici all'Istituto Comprensivo di Malo

Per il secondo anno consecutivo abbiamo appoggiato l'iniziativa dell'Istituto Comprensivo Ciscato di Malo di inserire una pagina nel diario scolastico - editato in 1300 copie - e fornito agli scolari e insegnanti dell'Istituto.

Abbiamo ritenuto di investire, anche in questo modo, sulla prevenzione nella speranza che i ragazzi e le loro famiglie siano attratte dal messaggio salutistico fornito.

Tale intervento va ad aggiungersi alla consegna dei "Calendari del Cuore" presenti in tutte le aule scolastiche di Malo.

Da malattie del cuore 200 mila morti all'anno

Progetto SICGe porta i controlli gratuiti nei piccoli comuni

ANSA - Roma 4.7.18 - Le malattie del cuore sono la prima causa di morte in Italia e sono responsabili di circa 200mila decessi ogni anno, con un picco tra gli over 65. Per conoscere come sia mutato il cuore degli anziani di oggi e quali siano le iniziative da mettere in atto per migliorarne la salute, parte oggi un ampio progetto di prevenzione cardiovascolare che porterà controlli gratuiti nei borghi italiani a partire da Guercino, borgo medioevale della Ciociaria. Promosso dalla Società Italiana di Cardiologia geriatrica (SICGe), Federanziani e la Onlus Salute e Società il progetto "Il cuore di..." prenderà il nome del piccolo comune italiano dove, tappa dopo tappa, verrà ospitato. Il primo paese a sperimentare l'iniziativa, dal 4 all'11 Luglio, sarà Guercino, in provincia di Frosinone. "I nostri piccoli paesi si prestano molto bene a questa iniziativa. Si tratta infatti - afferma Alessandro Boccanelli, direttore del Dipartimento malattie cardiovascolari, dell'Ospedale San Giovanni Addolorata a Roma e presidente SICGe - di comunità costituite da non più di 2000 persone, con popolazione mediamente più anziana e che ha forse meno occasioni della popolazione di città di essere sottoposta a controlli medici". Per la Società Italiana di Cardiologia Geriatrica, tra gli obiettivi del progetto c'è quello di definire la prevalenza di malattie cardiovascolari nell'anziano, come fibrillazione atriale o disfunzione ventricolare. Nella fascia di popolazione superiore ai 65 anni, infatti, ci sono molte condizioni che, se colte in tempo, possono essere trattate prima che si trasformino in seri problemi. "E' una splendida occasione - commenta il sindaco di Guercino, Urbano Restante - per aumentare il livello di salute della comunità, che, grazie all'impulso dei medici di famiglia e di una società scientifica, riesce a ottenere controlli tecnologicamente sofisticati e consigli di comportamento preziosi, con costi contenuti".

Informazioni per gli Associati

Le Noci del Cuore

Anche quest'anno parteciperemo alla campagna nazionale denominata "Le Noci del Cuore" organizzata da Conacuore (Coordinamento nazionale associazioni del cuore) mediante la distribuzione di 1000 sacchetti di noci. Saremo presenti per tre giornate consecutive 22, 23 e 24 ottobre p.v. presso l'Ospedale Alto Vicentino di Santorso - per questa disponibilità ringraziamo il Direttore Medico f.f. dott.ssa Manuela Miorin.

Cerchiamo Volontari per la distribuzione.

Quota Associativa

Informiamo gli Associati che nell'incontro dello scorso 17 settembre il Consiglio Direttivo ha deciso di mantenere inalterato l'importo della quota annuale in 15,00.

Vi preghiamo di accogliere con simpatia i Referenti di Zona che assumono l'impegno di farvi visita: siamo un'Associazione ormai numerosa per cui gli sforzi per gestirla al meglio aumentano.

Notiziario

Per agevolare la spedizione del notiziario o di altri messaggi siamo ad invitare tutti gli Associati che cambiano residenza a voler comunicare il nuovo indirizzo al proprio Referente oppure ad inviare un messaggio di posta elettronica al seguente indirizzo: info@amicidelcuorealtovicentino.org

Rinnovo Carice Sociali

Cari Amici, nella prossima primavera dovremo rinnovare il Consiglio Direttivo e il Collegio dei Proviriviri. Auspichiamo la candidatura di nuovi Amici sia per il necessario ricambio che per l'apporto di idee, considerati i tempi che stiamo attraversando, che per assicurare un adeguato futuro alla nostra Associazione che **compirà vent'anni nel prossimo anno**. Chi desiderasse presentare la propria candidatura è pregato di segnalarla presso la sede sociale - aperta nei giorni e nelle ore che conoscete - o di telefonare al Presidente Adriano Pastore al numero 334.3162113.

Isola d'Elba 18, 19 e 20 maggio 2018



Denuncia dei redditi



Gisella Paolin

Mentre scrivo, sono assillata, fra le altre cose, a raggruppare le infinite scartoffie utili a presentare la denuncia dei redditi. Come spesso succede, almeno a me, mi distraigo con eccessiva facilità. La mia mente vola fra le nuvole ed oggi, devo dire, il mio habitat è fantastico, nuvole dove far passeggiare i miei pensieri, ce ne sono a volontà. Ecco che, camminando fra un cirro, un nembostrato, un lenticolare, un ricciolo, ho pensato a cosa succederebbe se nella denuncia dei redditi venisse calcolato, al posto di spese, introiti, uscite, entrate di ordine monetario, quello che si può definire "capitale umano". Un termine che ho spesso sentito utilizzare dal Presidente Pastore e del quale mi approprio in quanto si presta perfettamente al mio pensiero. Presentare al "commercialista delle emozioni" un elenco diverso che non contempli la "materialità" ma che invece sia indirizzato a dedizione, impegno, tempo, buona volontà, propositi, "astrattismi" spesso concreti (scusate l'ossimoro) che, accumulati, possano rendere la tassa meno onerosa. Uno scorporo alla difficoltà della vita o "all'astratta concretezza". Sono elenchi che ogni Volontario, in qualsiasi campo operi, potrebbe segnalare a proprio favore. Ma non lo vedrete mai, in nessun luogo, in nessuna pagina, in nessun foglio. Proprio in quanto Volontario spassionato, non perderà mai minuti preziosi del proprio tempo a stilare prodezze bensì utilizzerà quei momenti per occuparsi degli altri, per aiutarli, ognuno con i propri mezzi, le proprie capacità, le proprie attitudini, si occuperà di regalare un sorriso, alleviare una pena, consolare un affanno. Da oltre un decennio ho contatti diretti con la nostra Associazione; i Volontari sono numerosi. Nel corso degli anni molti sono andati in quell'altrove che personalmente non riesco ancora ad identificare. A loro è rivolto il mio pensiero del momento, tante persone che hanno un nome, un cognome, un'identità. Non sono questi però i dati che a noi interessano, loro hanno principalmente un cuore generoso, un volto sorridente, delle mani che aiutano, dei piedi che camminano insieme a chi ha gambe troppo fragili. Li vorrei ringraziare ufficialmente, persone che hanno saputo donare il loro tempo al prossimo, spesso trascurando impegni personali e coinvolgendo la famiglia in azioni che esulano dal quotidiano vivere di una coppia o di un nucleo. Si chiamano Mario, Antonio, Giuseppe, Lino, Umberto, Pietro, Imelda... i nomi non contano, ciò che vale è quel che sono stati e quello che hanno dato. La loro denuncia dei redditi sarà in attivo e dal mondo avranno solo crediti da riscuotere; si chiamano "riconoscenza". Grazie a tutti loro che, se pur "andati avanti", continuano a rimanere vivi nei nostri cuori

Gisella

Il trapianto è una malattia?

C'è chi nasce una volta ed è felice dei suoi giorni, altri nascono e trascinano le ore senza rendersi conto delle meraviglie che li circondano, chi invece preferisce combattere per cambiare un mondo che non gli piace oppure borbottare di tutto quello che non va, senza peraltro fare nulla per cambiarlo, chi si adagia, chi si intristisce, chi è angosciato, chi si sente sfortunato, chi è sereno chi è creativo... Poi c'è chi nasce due volte. Una rinascita corrisponde ad una seconda possibilità di riscatto. Se la prima vita è stata difficile, specie a causa della salute precaria, la seconda vita ti mette di fronte ad un nuovo mondo. Questo è successo al nostro Vincenzo, nato una prima volta con un problema cardiaco che gli impediva di svolgere moltissime azioni, fino a sfinarlo e portarlo verso un declino costante e spaventoso. Poi è nato una seconda volta, undici anni fa, grazie ad un trapianto di cuore che, nonostante il percorso difficile, lo ha portato ad amare la vita in modo entusiasmante. Quasi una smania di recuperare tutte le emozioni che fino a prima gli erano proibite. Vincenzo da undici anni a questa parte è un crescendo strepitoso di conquiste. Nei notiziari precedenti abbiamo documentato le sue prodezze sorprendenti, ma penso sia utile un breve riassunto. Ha percorso il Cammino di Santiago de Compostela (880 km), il Cammino de la Plata (oltre mille km), è sceso in bicicletta lungo la penisola italiana giungendo fino in Calabria, ha partecipato a cinque giochi europei per trapiantati di cuore e polmoni (Finlandia, Olanda, Lituania, Svezia e Italia) vincendo in ogni occasione numerose medaglie, è andato in Australia e Tasmania per raccontare alla radio italiana del luogo, la sua avventura e per sensibilizzare la gente all'importanza della donazione di organi. Sicuramente l'elenco appena esposto non è completo e probabilmente avrò dimenticato altre avventure, ma quello che ho elencato è sufficiente per comprendere il suo coraggio e la sua determinazione. E proprio nel corso dei giochi europei svoltisi in Italia, a Lignano, nello scorso mese di giugno, ci ha stupiti ancora. Ha vinto addirittura tre medaglie d'oro (corsa campestre 4 km, 1500 metri di atletica in pista, biathlon), una d'argento (gara di ciclismo 20 km) e una di bronzo (400 metri di atletica). Lui, intervistato da alcuni giornalisti (un articolo è apparso anche su "Il Giornale di Vicenza") che chiedevano stupiti come possa un trapiantato di cuore ottenere risultati tanto meritevoli, ha risposto candidamente: "Essere trapiantato non vuol dire essere ammalato, malato lo ero prima, il trapianto è invece una guarigione". Valutando le imprese di questa sua seconda vita non possiamo che essere d'accordo con lui. Grazie Vincenzo, il tuo coraggio, la tua forza, la tua buona volontà e la tua determinazione, sono uno stimolo visibile e concreto per farci comprendere che la vita va vissuta, affrontata, combattuta e assaporata nelle gioie e soddisfazioni che ci propone. Sei la "mascotte" della nostra Associazione, un "testimonial" che trasmette positività, un giovanissimo undicenne che alberga nel corpo di uomo maturo. Che la tua seconda vita ti regali tantissime altre emozioni gratificanti, noi gioiremo insieme a te, di riflesso. L'entusiasmo è contagioso!

Gisella



Vincenzo Serratore



"Benvenuto" ai nuovi Associati

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

Località	Nuovi soci
Breganze	Brusaporco Francesco, Dal Maso Umberto, Prandina Andrea Leone
Calvene	Brazzale Maurizio, Vallortigara Luca Giovanni
Carrè	Matteazzi Francesco
Chiuppano	Savegnago Giovanni
Cogollo del Cengio	Maculan Daniela
Fara Vicentino	Sperotto Mario
Malo	Battaglia Luca, Bonaldo Ennio, Brodesco Valentino, Dal Medico Italo, Guerra Giancarlo, Marchioro Giorgio, Marchioro Mario Romeo, Migliorini Rosanna Agnese
Marano Vicentino	Broccardo Egidio Battista, Colombo Diego, Dal Ponte Adriano, Pasin Adolfo
Montecchio Precalcino	Parisotto Giuseppe, Pasqualotto Pierluigi
Monte di Malo	Meneguzzo Corrado, Panizzon Elide
Pedemonte	Longhi Francesco
Piovene Rocchette	Bergantin Galliano, Lanaro Luciano
Romano d'Ezzelino	Piotto Maurizio
San Vito di Leguzzano	Brigo Pietro Giuseppe, Marchioro Giovanni
Salcedo	Michelon Liliana, Salbego Giorgio
Santorso	Carretta Mario, Dal Santo Giancarlo
Sarcedo	Dalla Stella Giorgio
Schio	Bolla Carlo, Borgo Giuseppina, Capobianco Pasquale, Dalla Vecchia Maria Valentina, Grendene Giovanna, Leone Leonardo, Marsiglio Gian Antonio, Piana Piero, Santin Antonio, Stocco Maria, Villante Andrea Leone, Zanotto Roberto, Zocche Antonio
Thiene	Balestro Giuseppe, Berna Francesco, Busa Nazzareno, Cecconi Cristina, Dal Zotto Franco, Dossi Rosanna, Facin Giovanni, Monsomo Walter, Pegoraro Valentina, Sella Mattia, Stella Alberto, Tessaro Giovanna, Zanandrea Graziella, Zordan Pietro
Torrelvicino	Collareda Pietro Maria, Marchioro Guido, Turcato Ilario
Valdastico	Marcadella Sergio
Vicenza	Maneschi Paolo
Villaverla	Gonzo Ruggero, Maddalena Giovanni, Manozzo Antonio, Paiusco Eristeo, Tosin Franco, Varo Enzo
Zanè	Lievore Pietro Antonio



Don Antonio Mazzi con il nostro Notiziario "L'Informacuore"

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e gli Associati tutti esprimono le più sentite condoglianze e sono vicini alla famiglia Menegozzo per la perdita di Alberto, alla famiglia Busato per la perdita di Giacinto, alla famiglia Picco per la perdita di Pierino, alla famiglia Dal Dosso per la perdita di Elia, alla famiglia De Bortoli per la perdita di Domenico, alla famiglia Peron per la perdita di Gaetano, alla famiglia De Pretto per la perdita di Antonio, alla famiglia Bottando per la perdita di Isabella, alla famiglia Meneghello per la perdita di Vittorio, alla famiglia Rampon per la perdita di Giuseppe, alla famiglia De Munari per la perdita di Giacomo, alla famiglia Panizzon per la perdita di Anselmo, alla famiglia Cacciavillan per la perdita di Pietro, alle famiglie Mioni, Zordan e Zorzi per la perdita di Carolina, alla famiglia Fochesato per la perdita di Gio Maria, alla famiglia Bortolan per la perdita di Norma, alla famiglia Apolloni per la perdita di Annibale.

Leandro Rizzo

Lo scorso mese di agosto è deceduto a San Donà di Piave Leandro Rizzo che è stato promotore e socio fondatore della Federazione Triveneto Cuore. Era sempre un piacere parlare con lui per l'intelligenza, l'amabilità, il buon senso e la fiducia nel futuro che distribuiva a piene mani. L'avevo sentito un mese prima e, pur essendo molto anziano, nulla lasciava trapelare la sua dipartita. Sia la Federazione che le varie associazioni del "cuore" gli sono debitori per il messaggio che ha saputo diffondere nel Triveneto.

Ginnastica di Mantenimento Calendario dei Corsi 2018/2019 a Malo

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

Orario	1° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2018	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Ottobre	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31
Novembre	5	7	12	14	19	21	26	28		
Dicembre	3	5	10	12	17	19				

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 9.00 - 2° turno ore 10.00									
2018	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Ottobre	2	4	9	11	16	18	23	25	30	
Novembre	6	8	13	15	20	22	27	29		
Dicembre	4	6	11	13	18	20				

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

Calendario dei Corsi 2018/2019 a Zanè

Palazzetto dello Sport, Via dello Sport - Zanè

Orario	1° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2018	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì	lunedì	mercoledì
Ottobre	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31
Novembre	5	7	12	14	19	21	26	28		
Dicembre	3	5	10	12	17	19				

Orario	2° GRUPPO: 1° turno ore 8.30 - 2° turno ore 9.30 - 3° Turno ore 10.40									
2018	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì	martedì	giovedì
Ottobre	2	4	9	11	16	18	23	25	30	
Novembre		NO	6	8	13	15	20	22	27	29
Dicembre	4	6	11	13	18	20				

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

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

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

È buona cosa ricordare di:

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

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

Centri di prevenzione

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

Località	Indirizzo	Referente	Quando
Breganze	Locali dell'IPAB "La Pieve" in Via Pieve, 42	Enzo Baggio Tel. 0445 874093	sabato 27 ottobre e sabato 24 novembre 2018 dalle ore 8.30 alle 10.00
Cogollo del Cengio	Centro Parrocchiale della Parrocchia di S. Cristoforo	Giuseppe Canale Tel. 0445 880085	sabato 27 ottobre 2018 dalle ore 8.00 alle 10.00
Lugo di Vicenza	Centro Diurno di Aggregazione in Via Soggio, 1	Giampiero Carollo Tel. 0445 860757 e Loretta Pauletto Tel. 349 3184501	sabato 13 ottobre, sabato 10 novembre e sabato 15 dicembre 2018 dalle ore 8.00 alle 10.00
Piovene Rocchette	Locali ubicati sotto la Scuola Media in Via G. Matteotti	Giuliana Corà Tel. 0445 650195	sabato 13 ottobre, sabato 10 novembre 2018 dalle ore 8.00 alle 10.00 dicembre 2018 sospeso
Santorso	Locali sotto chiesa della Parrocchia del Timonchio	Marilena Berti Dal Castello Tel. 0445 641800	sabato 24 novembre 2018 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
	Locali di Villa Luca		sabato 27 ottobre e sabato 29 dicembre 2018 dalle ore 8.00 alle ore 10.00
Sarcedo	Palazzina ex biblioteca in Via Don G. Brazzale, 20		sabato 6 ottobre, sabato 3 novembre e sabato 1° dicembre 2018 dalle ore 8.30 alle 10.00
Schio - Giavenale	Centro Civico in Via Sorelle Boschetti, 4	Lidia Pinton 0445 510184	sabato 15 dicembre 2018 dalle 8.30 alle 10.30
Schio - S. Croce	Centro Anziani "El Fogolare" Via A. Sciesa	Adriano Pastore Tel. 0445 525444	sabato 6 ottobre, sabato 3 novembre e sabato 1° dicembre 2018 dalle 8.30 alle 10.30
Thiene - Conca	Centro Parrocchiale Maria Ausiliatrice	Marco Mastino Tel. 0445 363748	sabato 13 ottobre, sabato 10 novembre e sabato 1° dicembre 2018 dalle 8.00 alle 10.00
Villaverla	Centro Anziani "Giovanni XXIII" in Via A. De Gasperi, 6	Gian Pietro Lorandi Tel. 0445 856304	sabato 10 novembre 2018 dalle 8.00 alle 10.00
Zanè	Centro Parrocchiale SS. Pietro e Paolo	Roberto Poloni Tel. 340 2614199	sabato 1° dicembre 2018 dalle 8.00 alle 10.00
	Casa Parrocchiale di Via Trieste		sabato 1° dicembre 2018 dalle 8.00 alle 10.00

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



Il Presidente Adriano Pastore



Assemblea Ordinaria 21 aprile 2018 - tenutasi presso la Sala Convegni dell'Ospedale Alto Vicentino di Santorso



Dott.ssa Manuela Miorin

Ingrana le tre marce in più!

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

gruppoitas.it

AGENZIA DI ITAS ALTO VICENTINO
ASSI-STUDIO S.R.L.
 Uffici di Schio - Arsiero - Malo - Thiene - Piovene Rocchette
 Tel. 0445 525477 | agenzia.altovicentino@gruppoitas.it

cartoleria

POIER

scuola e ufficio

POIER s.n.c. - via Strasseggiare, 28 - 36015 Schio (VI) - tel e fax 0445.671193
 mail: poier@poier.it - sito: www.poier.it

Banca San Giorgio
Quinto Valle Agno