



Il Corriere del Cuore

PERIODICO DI INFORMAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE "LES AMIS DU COEUR DU VAL D'AOSTE DOTT. G. DEVOTI"

ADERENTE AL CONACUORE - COORDINAMENTO NAZIONALE ASSOCIAZIONI DEL CUORE

Quadrimestrale n.

66

Luglio- Agosto 2017

Anno XXIII - Spedizione in
abbon. postale - art. 2 comma
20/c della legge 662/1996.
Filiale di Aosta

Il dott. Giuseppe Ciancamerla è il nuovo presidente del CONACUORE

Nei giorni del 19 e 20 maggio ha avuto luogo il XIX Congresso Nazionale del CONACUORE, il Comitato coordinatore di tutte le associazioni dei cardiopatici, che, in tutta Italia, hanno raggiunto il considerevole numero di 133.

Dopo una prima sessione dedicata alle attività istituzionali, introdotta dal Presidente uscente prof. Giovanni Spinella e dal nostro Presidente dott. Giuseppe Ciancamerla a nome del Comitato scientifico del Conacuoire, Il Congresso ha approvato le relazioni e i bilanci (il consuntivo 2016 e il preventivo 2017) passando quindi all'elezione dei nuovi organismi direttivi.

Il nuovo presidente per il prossimo triennio è stato eletto il dott. Giuseppe Ciancamerla, a cui è andato l'unanime riconoscimento per l'impegno profuso in questi anni nel Conacuoire, di cui è stato uno dei fondatori, assieme al prof. Spinella, partendo proprio dall'idea, nata a Saint-Vincent nel 1997, nella prima Giornata del Cuore organizzata dalla nostra Associazione.

Nel Congresso sono stati ampiamente dibattuti tutti i temi relativi ai problemi della malattia cardiovascolare e, soprattutto, della sua prevenzione.

Si è molto parlato dell'applicazione della legge Balduzzi relativa ai defibrillatori in dotazione alle so-



Il prof. Renato Balduzzi, già Ministro della Salute, con il dott. Ciancamerla

cietà sportive. Sull'argomento è intervenuto anche il "Corriere della Sera", riportando l'appello lanciato dal prof. Spinella e dal dott. Ciancamerla, spiegando bene i termini della questione: La legge, in vigore dal 21 aprile 2013, obbliga sia le società sportive professionistiche, sia quelle amatoriali, a dotarsi di defibrillatori semiautomatici, oltre, naturalmente, al personale addestrato ad usarli.
(Segue a pag. 2)



Rinnoviamo l'adesione all'Associazione!

Il modo migliore per sostenere il nostro impegno nel volontariato e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, è **sempre quello di iscriversi**: la quota annuale è rimasta di € **18,00** e rappresenta il contributo più importante per la nostra attività.

L'elezione del dott. Ciancamerla e il Congresso del CONACUORE

(Segue dalla prima pag.)

Mentre le società professionistiche si sono messe in regola, per quelle dilettantistiche vi sono stati continui rinvii. Dal 1° luglio, anche grazie al Conacuore, la legge è entrata finalmente in vigore.

Ma i temi trattati al Congresso sono stati tanti: dopo la prima sessione, dedicata alle attività istituzionali e all'elezione dei nuovi organi direttivi, si sono susseguite altre cinque sessioni, dedicate ai punti più importanti per la sensibilizzazione della società ai problemi cardiologici.

Sul prossimo numero di Informacuore, che sarà a disposizione presso la nostra sede, vi sarà il resoconto completo delle discussioni e delle decisioni prese.

SI POTEVA SALVARE SE...

Il video, girato nel 2013 alla Gros Cidac, che parla del massaggio cardiaco e dell'uso del defibrillatore, visibile su Youtube, ha realizzato nel mese di dicembre 2016 100.000 visualizzazioni, mentre adesso, dopo soli altri 6 mesi, sono arrivate a 280.000!!! **Misteri del web!**

Visto il successo, presto pubblicheremo il nuovo video dal titolo "Messaggio cardiaco: è una questione di ritmo", con musica, balli e effetti speciali.

Per effettuare donazioni alla nostra Associazione ricordiamo:

- Il Codice fiscale: **91010010071**
per la scelta del 5 per 1000 sulla dichiarazione dei redditi
- Versamenti su CC postale **10352110**
 - Versamenti bancari:

BCC VALDOSTANA - IBAN:

IT 61 C 08587 012220 00220100342

Ringraziamenti

Ringraziamo le 514 persone che, nella dichiarazioni dei redditi del 2015 hanno indicato la nostra Associazione come beneficiaria del 5 per 1000. Grazie ad essi la nostra Associazione riceverà la somma di € 16.058,51.

IL CORRIERE DEL CUORE

Direttore responsabile Roberto De Vecchi
Registrazione del Tribunale di Aosta n° 9/95 del 15/12/95. Redazione e Amministrazione presso la sede dell'Associazione
"Les Amis du Coeur du Val d'Aoste - dott. G. Devoti" Via Vevey 17, Aosta. Tel. 0165/41448
Conto Corrente Postale n. 10352110
E-mail: amisducoeurvda@libero.it
Stampa: Tipografia "La Vallée" - Via Lavoratori vittime Col du Mont 54 - Aosta

I COLORI DELLA SALUTE

*Tratto da **Cuore Vita magazine**, la rivista degli Amici del Cuore di San Marino, pubblichiamo l'articolo della dott.ssa Beatrice Savini che si intitola "Frutta e verdura: l'importanza dei colori"*

Frutta e verdura, oltre a fibre e vitamine, contengono anche i pigmenti, che ne determinano il colore.

I pigmenti, come le vitamine e gli oligoelementi, sono sostanze funzionali importantissime. Anche se non vanno direttamente a formare i tessuti dell'organismo, ci proteggono su moltissimi fronti". Ad esempio, dall'azione dannosa dei radicali liberi, dagli agenti inquinanti esterni e da quelle microtrasformazioni genetiche delle cellule che aumentano il rischio di tumori. Per questo, dovremmo "coprire" quotidianamente la tavolozza cromatica e arrivare a fine giornata avendo consumato cinque porzioni al giorno di frutta e verdura di cinque in colori diversi.

Il colore Giallo-Arancione

Agrumi, albicocche, pesche, cachi, limoni, meloni, mandarini, clementine, peperoni, pompelmi, zucche e carote. È la risultante della prevalenza dei carotenoidi; in particolare dei B-carotene, flavonoidi, e, in minor quantità, antocianine; ricchi di vitamina C.

I vegetali giallo-arancioni sono utilissimi per proteggere la vista e la pelle, prevenendo l'invecchiamento cellulare.

Potenziano il sistema immunitario e riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari.

Il colore Rosso

Fragole, angurie, ciliegi, arance rosse, ribes rosso, barbabietole, ravanelli, rape rosse, ecc. Sono in prevalenza i carotenoidi, in particolare il licopene (soprattutto nei pomodori) e le antocianine (composti fenolici). Sono inoltre ricche fonti di vitamina C. Questo gruppo è caratterizzato da una forte attività antiossidante e di protezione da tumori e patologie cardiovascolari, oltre che da malattie degenerative del sistema nervoso. Possiede attività protettiva anche nei confronti del tessuto epiteliale e della vista.

Il colore Verde

Questo colore raggruppa la maggior parte delle verdure a foglia: broccoli, insalata verde, basilico, asparagi, cavolo cappuccio, olive, spinaci,

bietole, prezzemolo, cime di rapa, kiwi, cetrioli, zucchine... Devono il loro colore alla clorofilla, anche se sono parimenti ricchi di carotenoidi, tra i quali, in misura minore, troviamo anche la luteina. Le verdure verdi sono particolarmente ricche di fibre, magnesio (è l'atomo centrale della molecola della clorofilla), potassio, ferro, calcio, acido folico (vit. B9), riboflavina (vit. B2), e delle vitamine C, E e K. Questo colore si distingue per le sue proprietà antiossidanti, remineralizzanti e di protezione da patologie cardiovascolari e tumori.

Il colore Blu-Viola

Mirtilli, ribes nero, more, uva nera, fichi, susine, prugne, radicchio, melanzane, cavolo viola, ... Contengono le antocianine, pigmenti in tonalità, tra nero, blu, viola e rosso.

In questo gruppo di vegetali sono presenti anche i carotenoidi e anch'essi sono ricchi di vitamina C, magnesio e potassio.

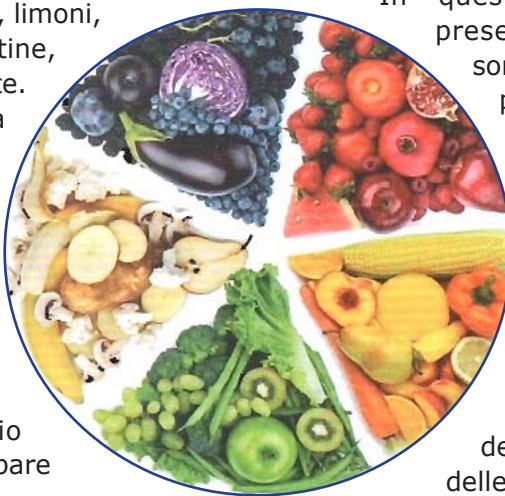
A questo gruppo appartengono i vegetali dotati della maggiore attività antiossidante in assoluto; hanno un'influenza positiva sul funzionamento del tratto urinario e della vista, esercitano una funzione di prevenzione nei confronti dell'invecchiamento della pelle, delle malattie neuro-degenerative, delle cardiopatie e dei tumori.

Il colore Bianco

Frutta e verdura la cui polpa è bianca perché scarsamente pigmentata, a differenza della buccia che può presentare anche colori accesi: banane, le mele, le pere, il cavolfiore, i finocchi, l'aglio, la cipolla, i cipollotti, il sedano, i porri, lo scalogno, i funghi, ecc.

Contengono molta quercetina (il flavonoide più attivo) e anche alcuni composti solforati come gli isotiocianati e l'allisolfuro. Sono presenti anche buone quantità di vitamina C e di selenio.

Frutta e ortaggi di questo colore sono tra i più ricchi di sostanze ad attività anticancerogena, come pure antiossidante e antinfiammatoria. Hanno inoltre funzione anti-ipertensiva, di protezione dall'invecchiamento cellulare e prevengono le malattie di cuore, polmoni ed ossa.



L'Assemblea generale dell'8 aprile 2017

Prima dell'assemblea abbiamo ospitato Charlotte Bonin, atleta valdostana di triathlon che ha partecipato alle Olimpiadi di Pechino e Rio de Janeiro. Intervistata da Alessandro Camera, ci ha raccontato dei sacrifici per mantenere un elevato standard di prestazioni in questa specialità che comporta, in sequenza e senza intervalli, una gara di nuoto, una di bicicletta e una di corsa. Nella foto a lato: il presidente ringrazia Charlotte con una delle nostre magliette, simboli della nostra amicizia.



Nel corso dell'assemblea sono stati inoltre premiati 5 soci iscritti da 30 anni: Anna Giampietro Prelaz, Augusto Cout, Sergio Rosa, Flavio Vergnani, Silvano Bottani.

LA RELAZIONE DEL PRESIDENTE

Nel 2016 abbiamo proseguito le attività intraprese in precedenza, grazie alle oltre 400 persone iscritte all'Associazione nell'anno e alla generosità delle 492 persone che, con la donazione del 5 per 1000 per l'anno 2013 hanno portato nelle casse dell'Associazione 12.567 euro.

ATTIVITA' DIVULGATIVE, DI PREVENZIONE E DI LOTTA ALLA MORTE IMPROVVISA EFFETTUATE NEL 2016

- Sono proseguite le pubblicazioni del "Corriere del Cuore" e la realizzazione del calendario, sempre apprezzato nei reparti ospedalieri, oltre alla distribuzione nelle scuole di quello a fumetti ideato dagli Amici del Cuore di Pordenone.

Nell'ambito del progetto **Informacuore - Salvacuore** abbiamo concluso il 14° anno di lezioni pratiche di rianimazione cardiocerebrale in 45 classi di tutti e 14 istituti regionali a 706 studenti delle scuole me-

die superiori. Ad oggi sono oltre 8000 gli alunni istruiti.

Abbiamo proseguito il progetto di defibrillazione precoce sul territorio **"la scarica che ti ricarica"** con il posizionamento di 12 nuovi defibrillatori ad Aosta, Avise, Aymavilles, Brissogne, Doues, Gaby, Jovençan, Pontey, Quart e Saint-Nicolas.

A ottobre, in occasione della quinta edizione di **Cardiothon** e della quarta edizione di **Viva**, settimana dedicata in tutta Europa alla lotta alla morte improvvisa abbiamo distribuito materiale informativo ed effettuato lezioni di rianimazione cardiocerebrale

- A dicembre su "La Vallée notizie" è stata pubblicata una pagina dedicata alle nostre attività.

ATTIVITA' CON ALTRE ASSOCIAZIONI

- Nell'ambito delle attività del CONACUORE, "coordinamento nazionale delle associazioni del cuore", abbiamo partecipato a maggio all'assemblea nazionale e alle riunioni del direttivo a Modena. Inoltre da anni partecipiamo all'**operazione noci salvacuore**.



Approvato il conto consuntivo 2016

ATTIVITA' DI RIABILITAZIONE, MANTENIMENTO E DIVERTIMENTO

- A gennaio abbiamo allestito un banchetto alla fiera di Sant'Orso inaugurando le nuove pettorine identificative
- A febbraio abbiamo distribuito materiale informativo in ospedale, in occasione di "cardiologie aperte", insieme alle noci salvacuore
- Ad aprile abbiamo effettuato la gita a Milano
- A maggio ci sono state numerose iniziative: partecipazione alla consueta manifestazione "bicincittà" - sono terminati il 19° corso di ginnastica di mantenimento ad Aosta, il 15° a Verrès, il 12° a Châtillon e il 1° a Morgex - conclusione del 14° anno del progetto Informacuore - Salvacuore. Ma la più importante è stata la festa per i nostri 30 anni di attività presso la sede della BCC ad Aosta, con la premiazione dei soci iscritti dal primo giorno e dei soci nuovi iscritti che hanno raggiunto quota 3000
- Anche giugno è stato movimentato: al congresso nazionale di Cardiologia è stata presentata la rianimazione cardiocerebrale in Valle d'Aosta. A Roisan abbiamo partecipato ad una conferenza su sport e salute. Presso la farmacia di viale Conte Crotti abbiamo addestrato alcune persone alla rianimazione
- A luglio la gita in montagna ci ha visto raggiungere il rifugio Gabiet nella valle di Gressoney
- Ad agosto appuntamento con l'asado a Senin, con "les amis de la table ronde"
- A settembre abbiamo addestrato alcuni clienti della Cidac alle manovre di rianimazione
- A ottobre sono ripresi i corsi di ginnastica di mantenimento. Sono ricominciate anche le lezioni di rianimazione cardiocerebrale nelle scuole medie superiori, con

l'ausilio di un nuovo manichino simulatore che dimostra in tempo reale l'arrivo di sangue al cervello attraverso il massaggio cardiaco. Siamo stati in gita a Mantova con grandissima soddisfazione per la scelta e l'assistenza dell'agenzia Nuovo Mondo

- A dicembre presso il ristorante "Il castello" di Montjovet abbiamo festeggiato un anno di successi accompagnati dai giochi di prestigio di Edoardo.

ATTIVITA' DI SOLIDARIETA'

- A novembre il ricavato dalla vendita delle noci è stato devoluto agli Alpini per le zone terremotate dell'Abruzzo

Dopo la relazione del Presidente, ha preso la parola il tesoriere, Roberto De Vecchi, per illustrare il conto consuntivo dell'esercizio 2016, che era stato pubblicato sul n° 65 del Corriere del Cuore. Il conto consuntivo è stato approvato all'unanimità, assieme alla relazione del tesoriere e quella dei Revisori del conto, presentata dal dr. Gennaro D'Aquino.

De Vecchi ha sottolineato la generosità dei soci e dei donatori, che ha permesso non solo un buon andamento della vita associativa, ma soprattutto l'acquisto di nuovi defibrillatori: al momento dell'Assemblea, quelli di proprietà dell'Associazione sono 96.



NOTRE VIE

Rubrica di vita associativa

APRILE

• **2 aprile:** gita a Torino con visita alla Reggia, ai musei reali e all'armeria. Nella pausa, prima di recarsi al Museo Egizio, ottimo pranzo alla Antica bruschetteria Pautasso. Nella foto sotto: una delle splendide sale della reggia.



• **9 aprile:** partecipazione a Vivicità, camminata non competitiva per le strade di Aosta. Foto sotto:



MAGGIO

• **14 maggio:** edizione annuale di "Bicin-città" (foto a lato), con la partecipazione di 1500 tra adulti e bambini. Il ricavato dei biglietti della lotteria ci ha consentito di acquistare un defibrillatore, installato a Saint-Oyen.

• **30 maggio:** conclusione dei corsi di ginnastica di mantenimento ad Aosta, Châtillon e Verrès e Morgex.

In ultima pagina, al fondo dell'articolo dedicato in modo particolare alla ginnastica, vi è la foto del gruppo degli "atleti" di Châtillon e Saint-Vincent, in "posizione di riposo" alla fine del corso.



GIUGNO

• **9 giugno:** conclusione del 15° anno del progetto INFORMACUORE - SALVACUORE, con cui facciamo conoscere agli studenti delle quinte classi delle scuole medie superiori l'importanza dei fattori di rischio coronarico e insegniamo le manovre di rianimazione cardiocerebrale oltre all'utilizzo del defibrillatore.

Siamo stati in 12 istituti scolastici della regione, effettuando 45 lezioni pratiche e istruendo 701 alunni, grazie alla collaborazione dei nostri volontari Angelo Berlini, Francesca Bonjean e Alessandro Tosetto. (Foto nella pagina seguente)

NOTRE VIE

Rubrica di vita associativa



Nella foto, con la maglia di Cardiothon, l'alunno n° 9000 con uno dei gruppi che hanno partecipato ai corsi di rianimazione cardiocerebrale

APPUNTAMENTI DEI PROSSIMI MESI

• **Domenica 20 agosto:** L'appuntamento per "La rencontre des Amis", con la consueta "presenza" dell'asado, si effettuerà ancora a Senin di Saint-Christophe. La *Rencontre* sarà preceduta e seguita da competizioni semisportive, quiz a premi e lotteria, grazie all'organizzazione curata dall'associazione "Amis de la table ronde".

Prenotazioni fino al 16 agosto (0165 44420 il lunedì - 41448 alla segreteria telefonica).

• **Venerdì 29 settembre:** Giornata mondiale per il Cuore, in occasione della quale organizzeremo una conferenza stampa.

• **Ottobre:** Inizio dei corsi di ginnastica di mantenimento ad Aosta, Châtillon e Verrès. Per ulteriori particolari telefo-

nare a fine settembre al numero 0165 - 41448 dalle 16 alle 18. NB: le nostre attività rientrano in quelle definite "non pratiche sportive" e quindi sono esenti da certificazioni.

Altri particolari e chiarimenti nell'articolo dell'ultima pagina.

• **13-15 ottobre:** Gita a Iseo, con vista panoramica del lago e viaggio sul "treno dei sapori".

Novembre

Come sempre, sarà il mese dell'operazione **"Noci del Cuore"**.

• **Domenica 10 dicembre:** Tradizionale appuntamento sociale con il pranzo di Natale, anche quest'anno al ristorante "Il castello" di Montjovet, di cui conserviamo sempre un piacevole ricordo.

NOTRE VIE

Rubrica di vita associativa

L'attività motoria fa sempre bene

E' ormai universalmente riconosciuto che l'attività fisica negli over 60 porta sensibili benefici sia a livello fisico a tutte le patologie legate all'età (cardiopatie, osteoporosi, diabete, ipertensione) sia a livello psicologico, offrendo ulteriori occasioni di socializzazione. Dati recenti danno in aumento la percentuale di persone non più giovani che praticano attività motorie. La nostra Associazione è stata un'antesignana proponendo già da moltissimi anni ai SOCI gli ormai collaudati corsi di ginnastica, con gli obiettivi di svolgere una regolare attività fisica dopo un evento cardiaco e come prevenzione del rischio cardiovascolare e di offrire un'ulteriore occasione di socializzazione, con una particolare attenzione anche ai costi, assai più contenuti rispetto ad attività simili. Negli ultimi due anni abbiamo anche tentato di ampliare l'offerta con l'organizzazione di un quarto corso a Morgex, per dare la stessa opportunità anche agli iscritti dell'Alta Valle. Purtroppo abbiamo dovuto desistere e dal prossimo autunno non sarà più possibile organizzarlo, per la difficoltà a reperire sia un locale idoneo, che fosse al contempo libero negli orari opportuni e sia un congruo numero di partecipanti, tale da essere minimamente remunerativo.

Alla luce delle precedenti esperienze quindi, a ottobre riprenderanno i nostri corsi di GINNASTICA DOLCE,

tenuti dai nostri istruttori esperti, che ringraziamo di cuore per l'impegno e la professionalità **Ornella Bedin** e **Giorgio Bus**, nelle sedi storiche di **AOSTA** - da ottobre 2017 a maggio 2018 - presso la palestra di via Liconi nelle giornate di **MARTEDI'** e **GIOVEDI'** al mattino;

CHATILLON - da ottobre 2017 a maggio 2018 - presso il Palazzetto dello Sport - nelle giornate di **MARTEDI'** e **VENERDI'** al pomeriggio;

VERRES - da ottobre 2017 a maggio 2018 - presso il Palazzetto dello Sport - nelle giornate di **MARTEDI'** e **VENERDI'** al pomeriggio

Per i NON SOCI che volessero partecipare è necessaria l'iscrizione alla nostra Associazione. A settembre contatteremo coloro che hanno frequentato negli anni precedenti; chi volesse unirsi a questi bei gruppi non esiti a contattare il 3470102352 per il corso di Aosta e il 3496478833 per la Bassa Valle.

A chi, per svariati motivi, non riuscisse a frequentare i nostri corsi possiamo suggerire comunque interessanti opportunità, (non gestite né organizzate da noi) offerteci dai nostri partner:

UISP organizza corsi serali al Palaindoor, tenuti da Ornella; **DISVAL** offre l'accesso alla palestra di Palaindoor (con orario libero, tutti giorni dalle 10 alle 21) a prezzo agevolato ai nostri soci.

