SORRIDERE

Giornalino Informativo dell'Associazione

"Amici del Cuore – Valle dell'Agno"

Sede: Valdagno – Viale regina Margherita, 42
Servizio Infermieristico: Valdagno - Via Bellini, 27 - Tel. 3334485430 – Martedì, Venerdì: 9.00-11.00
E-mail: valcuore@virgilio.it - **www.valcuore.org** - codice fiscale: 94005810240

Novembre-Dicembre 2016 Stampato in proprio

MAGMA E CUORE: MOTORE DELLA VITA

E' il titolo dell'opera che l'artista Alberto Corrà ha donato alla nostra Associazione lo scorso 6 settembre, data di riapertura del servizio infermieristico nella nuova sede di via Bellini 27.
All'artista, al socio e all'amico Alberto va il ringraziamento più caloroso e commosso. Riteniamo questo dono una gratificazione per tutto il lavoro svolto in questi ultimi mesi dai nostri volontari. Abbiamo esposto l'opera nell'ingresso del nuovo locale.
Il CUORE è il motore che mette in circolo l'energia nel nostro corpo.
Il CUORE della nostra Associazione è la diffusione di una cultura della prevenzione dell'informazione e del contenimento del danno da patologie cardiovascolari con l'obiettivo non solo di aggiungere anni alla vita, ma soprattutto vita agli anni!!!
Grazie Alberto.

Carissimi soci,

stiamo arrivando alla fine del 2016 e oltre a porgerVi i miei migliori auguri per le prossime festività, vorrei fare alcune considerazioni sugli eventi dell'anno che si sta concludendo.
Nel mese di marzo ci sono state le votazioni per il rinnovo delle cariche, mi avete scelta come componente del Consiglio Direttivo che mi ha poi eletta Vostra Presidente. Il Bilancio di tutto il lavoro svolto fino ad ora è positivo.
Ma un impegno così importante non può prescindere dal contributo che viene dalla squadra dei consiglieri e di tutti i volontari che intorno a me, talvolta superando rancori e tensioni personali hanno aiutato e aiuteranno a sviluppare un lavoro che ha dei punti saldi nel patrimonio di valori, di iniziative e di socialità che la nostra Associazione è riuscita a costruire in 20 anni di attività.
I risultati positivi riguardano il numero delle conferenze organizzate, due quelle tenute dal dr. Bilato e dal suo staff e una dalla dietista dr.ssa Eleonora Orso.
Abbiamo partecipato all'iniziativa "Cardiologie Aperte" e organizzato quattro Giornate della Prevenzione, a Recoaro, S.Quirico, Castelgomberto e Valdagno.
Per ben due volte, la ditta Esaote ci ha messo a disposizione gratuitamente un elettrocardiografo di ultima generazione e grazie al cardiologo dr. L. Massignani, abbiamo offerto alla cittadinanza la possibilità di effettuare l'ecodoppler dei vasi sovraortici previa valutazione dei fattori di rischio.
Abbiamo donato due defibrillatori alle scuole e uno al Comune di Recoaro Terme da posizionare presso il "Centro Polifunzionale Giardino" di Recoaro Terme. A marzo abbiamo avviato il progetto di ginnastica per il cuore e in settembre gli incontri con la dietista.

Nello stesso tempo sono continuate le attività dei servizi infermieristici di Valdagno e Recoaro e abbiamo affrontato tutto il lavoro relativo al trasferimento nella nuova sede di via Bellini 27.
Da agosto è online un nuovo sito internet sempre aggiornato con le ultime novità e che ospita mensilmente le "Pillole di Salute" del dr. Bilato. Stiamo migliorando la grafica, la pubblicità dei nostri servizi e le modalità di contatto con i soci attraverso gli sms.
Voglio anche sottolineare l'importanza della ripresa dei contatti con la cardiologia di Valdagno e di Arzignano.
I nostri soci sono aumentati e oggi sono 460.

Infine, voglio ringraziare tutti i collaboratori volontari per la loro disponibilità e per il prezioso lavoro che svolgono, utile per la prevenzione e la cura della salute dei cittadini. Uno speciale ringraziamento va ai medici cardiologi dell'Ospedale di Valdagno e al dr. Claudio Bilato e al suo staff di Arzignano che sono stati presenti durante le giornate della prevenzione e hanno reso possibili le conferenze mettendo a disposizione le loro competenze dispensando indicazioni e consigli utili per condurre uno stile di vita adeguato per la prevenzione delle malattie cardio-vascolari.
Da ultimo, la nostra massima gratitudine va al dr. G. Conte e al cardiologo dr. L. Massignani per l'attenzione e la collaborazione che da tanti anni prestano alla nostra Associazione.

LA NUOVA DIETISTA DELL'ASSOCIAZIONE

Mi chiamo Eleonora Orso, ho 32 anni e da quasi 10 mi occupo di nutrizione. Mi sono laureata nel 2006 presso l'Università degli Studi di Padova e da allora opero come dietista nell'ambito della clinica e dello sport. I miei percorsi formativi mi hanno portata a conoscere diversi ambiti: ho frequentato il dipartimento di prevenzione dell'Ulss n.6 di Vicenza seguendo le scuole e le strutture protette extra-ospedaliere; ho preso parte al lavoro d'equipe nell'ambito dei disturbi del comportamento alimentare presso due case di cura private; ho collaborato in diversi progetti di educazione alimentare rivolti a ragazzi e bambini e attualmente mi occupo come libera professionista di alimentazione a 360°, sia nel campo della prevenzione del sovrappeso e delle sue complicanze, ma soprattutto con la visione di aiutare le persone a raggiungere un benessere generale fisico (e non solo!). Collaboro per questo con 3 grossi centri sportivi della nostra provincia (ricevo presso le palestre Hello Fit che hanno sede a Cornedo Vicentino, Schio e Vicenza). Da qualche mese ho iniziato a seguire l'Associazione "Amici del Cuore" di Valdagno che ha come me adottato la filosofia del ***"Prevenire prima che curare":*** con la corretta alimentazione possiamo fare molto, sia nell'ottica di evitare le complicanze legate alla malattia, che nel migliorare la nostra qualità di vita.
Chiedete informazioni per avere una consulenza alimentare e ottenere un aiuto pratico e semplice per correggere il vostro stile di vita!
Ricevo presso l'ambulatorio dell'Associazione "Amici del Cuore": si tratta di un incontro semplice e mirato a dare uno strumento facile a tutti per impostare al meglio la propria giornata alimentare.

CONSIGLI PER IL BENESSERE INTESTINALE

"La natura ci ha messo a disposizione un vero e proprio secondo cervello": l'intestino "sente" più di qualsiasi altro organo: oltre ad essere deputato all'assorbimento dei nutrienti, l'intestino grazie alla sua fitta rete neuronale, interpreta i nostri stati emotivi e percepisce gli squilibri dell'intero organismo.
I disturbi intestinali hanno spesso caratteristiche psicologiche ed emotive e allo stesso modo quando sono presenti infiammazioni o disturbi intestinali viviamo spesso stati di disagio e stress.

Il “microbiota intestinale” è l’insieme di tutti i batteri che popolano il nostro intestino e da cui dipende il benessere di tutto il nostro organismo. Ogni individuo ha un personale microbiota, anche se vi sono dei ceppi ben specifici e comuni a tutti.

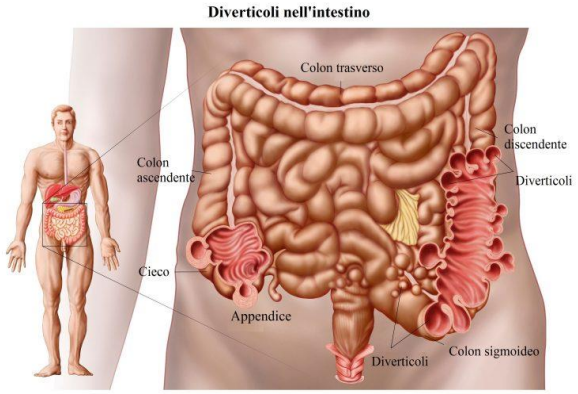
Ma quali sono le funzioni dei microrganismi?

Sono indispensabili per l’assorbimento dei nutrienti e principalmente favoriscono il metabolismo dei carboidrati e concorrono a metabolizzare il colesterolo; migliorano l’assorbimento di acqua e sali minerali nel colon; “Allenano” il nostro sistema immunitario, preparandolo a difenderci da microrganismi nocivi e inattivano l’azione di alcune tossine.
Inoltre partecipano alla sintesi della serotonina, l’ormone del benessere.

Qual è la dieta migliore per nutrire il microbiota intestinale?

Via libera ai cereali integrali (orzo, riso, farro) e ai grani antichi (khorosan, kamut, quinoa, amaranto e grano saraceno), senza escludere del tutto il glutine.
Scegli cibi fermentati come lo yogurt e, con moderazione, l’aceto.
Riduci l’assunzione di grassi animali contenuti per esempio nelle carni, ma soprattutto nei formaggi, nel burro e nel latte. Consuma più spesso pesce e semi in genere per il loro alto contenuto in Omega-3 che proteggono l’intestino dalle infiammazioni.

Limita al massimo gli zuccheri raffinati: meglio consumare alimenti a basso indice glicemico che danno senso di sazietà immediato, rallentano lo svuotamento gastrico ed evitano che il glucosio entri nel circolo sanguigno troppo velocemente.



Esistono purtroppo numerose infiammazioni a carico della mucosa intestinale e delle sue delicate pareti. Tra le più frequenti e diffuse vi sono le infiammazioni dei diverticoli[#], chiamate appunto DIVERTICOLITI.
I sintomi principali sono dolori addominali, stipsi alternata a diarrea, meteorismo. Se questa infiammazione si complica possono apparire febbre e sanguinamento rettale. Per evitare disturbi, serve aumentare l’introito di fibre che, aumentando la massa fecale tengono pulito l’intestino.

Si dunque a fiocchi d’avena, orzo, lattuga, radicchio e carote. Ottimo l’aglio che disinfetta e sfiamma i villi intestinali.
Evitare l’abuso di thè e caffè, alcolici, sale e spezie, frutta con semini e bucce troppo resistenti come melanzane, pomodori, kiwi, uva e fichi che si depositano nei diverticoli e possono infiammarli. Non dimenticare che le fibre possono anche irritare l’intestino soprattutto se non si è abituati ad assumerle.

Se si esagera con le dosi, possono verificarsi gonfiori, flatulenza e mal di pancia. Si consiglia quindi di iniziare GRADUALMENTE e non eccedere con le quantità.

È importante mantenere il più possibile la regolarità intestinale…

1) BERE ALMENO UN LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO.
2) MANGIARE OGNI GIORNO FRUTTA E VERDURA COTTA.
3) SVOLGERE ATTIVITA’ FISICA ALMENO UN’ORA OGNI GIORNO (es. una passeggiata a ritmo costante e sostenuto).
4) CERCARE DI LIMITARE LO STRESS.
5) USARE MENO SALE E PIU’ SPEZIE ED ERBE AROMATICHE (CURCUMA, ZENZERO, SEMI DI CUMINO, NOCE MOSCATA, ANETO… SGONFIANO TUTTI L’INTESTINO!).
6) PREFERIRE PASTA, RISO E CEREALI INTEGRALI.

---

sono estroflessioni simili a “dita di guanto” che si formano nella mucosa e nella sottomucosa della parete del colon-retto. La localizzazione più frequente è a sinistra del ventre, nel colon discendente e nel sigma, l’ultima parte dell’intestino.

7) CONSUMARE ALMENO UNO YOGURT AL GIORNO.
8) RISPETTARE IL PIU' POSSIBILE L'ORARIO DEI PASTI E NON CENARE TROPPO TARDI O SALTARE I PASTI.
9) NON IGNORARE LO STIMOLO! L'INTESTINO SI ABITUEREBBE E LA STIPSI AUMENTEREBBE!

Consigliabile, due volte all'anno, in assenza di altre complicanze, assumere dei buoni fermenti lattici facendosi consigliare la miglior tipologia a seconda dell'individualità.

Dr.ssa Eleonora Orso (dietista)

GINNASTICA DI MANTENIMENTO PER LA SALUTE DEL TUO CUORE

Le iscrizioni ai corsi di ginnastica di mantenimento, una ginnastica dolce per il cuore, sono sempre aperti, potrai iniziare quando vuoi.

TELEFONA AL **333 4485430** TI DAREMO TUTTE LE INFORMAZIONI.
VIENI A TROVARCI, COSI' POTRAI RENDERTI CONTO DI PERSONA DI QUANTO CI SI DIVERTA INSIEME.

E' APERTO IL TESSERAMENTO 2017

Perché Associarsi? Col rinnovo della tessera 2017 potrai accedere ai servizi offerti dalla nostra Associazione, ma questo non dovrebbe essere l'unico scopo che induce una persona a fare parte degli AMICI del CUORE.
Il vero motivo dovrebbe essere quello di riconoscere la volontà, l'impegno che tante persone a titolo gratuito offrono per raggiungere un obiettivo comune "fare del bene agli altri ".

"LO SCREENING CARDIOLOGICO PER I SOCI DEL CICLOCLUB NOVALE"

Circa un anno fa, il Presidente del Cicloclub di Novale, Sig. Dario Reniero, ci ha invitati a partecipare ad una loro riunione per parlare della nostra Associazione. Da sempre la nostra Associazione ha come obiettivo fondamentale la "Prevenzione cardiovascolare" ma poche volte siamo riusciti a raggiungere certe fasce d'età di sportivi dove la prevenzione avrebbe maggior senso.
Per questa ragione abbiamo proposto al sig. Reniero lo screening cardiologico per gli sportivi del cicloclub che è stato effettuato a 24 atleti sabato 3 dicembre.

Successivamente pensiamo di organizzare una conferenza sul tema "Stare in salute per andare in bici e andare in bici per stare in salute".

5x1000

Se intendi aiutare l'Associazione Amici del Cuore richiedi al tuo consulente di inserire nel **modello 730/2017** il codice fiscale dell'Associazione: **94005810240**

Un grazie va ai 275 contribuenti che nel 2015 hanno sottoscritto il 5x1000 a favore della nostra Associazione