



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

Gennaio-Marzo 2017

Stampato in proprio

PICCOLE GRANDI SODDISFAZIONI

In prima pagina del giornalino di novembre si era parlato della soddisfazione e della gratificazione per aver ricevuto in dono dall'artista Alberto Corrà una sua opera. A ottobre la nostra Associazione ha ricevuto un altro importante riconoscimento.

Savegnago Adelio, che in passato è stato un nostro socio, sei mesi prima di morire, ha lasciato un testamento.

Un documento scritto di suo pugno dove Adelio ha disposto le sue ultime volontà.

Il sig. Savegnago Adelio è deceduto il 9 settembre 2016.



Abbiamo ricevuto da parte del notaio Fabrizio Diliberto una lettera raccomandata dove si avvisava che la nostra Associazione assieme all'Associazione A.M.A (Associazione Malati di Alzheimer) di Arzignano era stata nominata nel testamento.

Ancora prima di sapere l'entità del lascito, per la nostra Associazione è motivo di grande orgoglio avere un tale riconoscimento.

Significa che qualcuno che in passato ci ha conosciuto, ha apprezzato il nostro lavoro e ha avuto fiducia in noi. Vuol dire che la Sua

fiducia è stata tale da lasciarci un riconoscimento tangibile per il prosieguo della nostra attività fatta dai soci volontari che a titolo gratuito e per generosità operano a favore dei soci e di tutta la comunità.

Chi lavora per un'Associazione che non ha altri scopi se non il bene a favore della cittadinanza, chi dona il suo tempo a favore degli altri, deve avere una carica emotiva particolare e una buona dose di altruismo.

La nostra Associazione ha portato avanti il suo lavoro per vent'anni con periodi più o meno fortunati, ma mai è venuto meno lo scopo, mai è venuto meno l'impegno e soprattutto la serietà e la correttezza. Lo "scopo", il "fine" è messo bene in evidenza nello Statuto: informare e prevenire le malattie cardiovascolari.

Ma l'impegno sta e deve andare anche verso la riabilitazione e la ginnastica di mantenimento, anche questo viene riportato nello Statuto.

Attualmente, da circa un anno, si sta lavorando proprio per diffondere l'importanza dell'esercizio fisico e della dieta per mantenere il più a lungo possibile i benefici ottenuti (con chirurgia e terapia) dopo un evento cardiaco.

La nostra Associazione vorrebbe essere più vicina, prendersi maggiormente cura di coloro che sono stati recentemente colpiti da un evento cardiaco. Aiutare a seguire una dieta equilibrata, prospettare un esercizio fisico compatibile con i problemi soggettivi, organizzare incontri di gruppo per sfuggire alla tristezza e alla depressione, aiutare con sostegno psicologico dove necessita, sono tutti servizi che vorremmo proporre con l'ausilio, la collaborazione, la consulenza delle nostre professioniste, fisioterapiste, dietista, psicologa.

E' un progetto questo che si chiama "SEGUI IL TUO CUORE", un progetto che ha come partner l'USLL8 e che speriamo possa essere in parte finanziato dal Centro Servizio Volontariato di Vicenza.

Cari soci, siete pregati dunque a "Seguire" questo percorso che prevedrà di continuare a seguire e scupolosamente osservare la cura prescritta dai medici ma vi permetterà di ottenere altri positivi risultati di benessere sia fisico che psichico.

IL RISO: cereale digeribile e depurativo!

A cura della Dietista Orso Eleonora

Il riso è il secondo cereale più consumato al mondo dopo il frumento e il secondo più coltivato dopo il mais.

Qual è la motivazione per cui è ritenuto migliore del frumento, che nella nostra alimentazione è molto più usato?

Contiene proteine di qualità: nel riso è ben presente la lisina, un aminoacido essenziale utile per fissare il calcio nelle ossa e per la formazione di anticorpi.

Il riso non contiene naturalmente glutine.

Ha meno sodio del grano, quindi è benefico per la salute dei reni.



Il riso ha potere saziante più elevato della pasta.

È più digeribile: a livello gastrico i "granuli" di amido contenuti nel riso integrale assorbono i succhi digestivi e riducono l'aria presente all'interno dello stomaco.

Il riso integrale è ricco di antiossidanti.

Nel riso è ben presente il triptofano, precursore dell'ormone serotonina che riequilibra l'umore e regola la fame nervosa.

Ha effetto diuretico ed è quindi utile per chi soffre di ipertensione arteriosa. Per cuocere il riso a regola d'arte non lavarlo mai da crudo

perché perderebbe parte dei suoi sali minerali; preferire le cotture al vapore e se lo cuociamo in acqua o brodo questi devono essere bollenti per non perdere troppo amido contenuto nei chicchi.

È preferibile lasciarlo un poco al dente in quanto ne manteniamo più basso l'indice glicemico.

È sicuramente buona abitudine alternare ogni tanto il riso bianco a quello integrale.

Le varietà integrali in commercio sono:

Riso Venere, dal caratteristico colore nero, è ricco di antociani, una categoria di sostanze naturali con potere antinvecchiamento.

Riso Hermes o Rosso è ricco di ferro, potassio e polifenoli (antiossidanti che concorrono alla prevenzione del cancro).

Riso Wild o Selvaggio: ha un indice glicemico molto basso ed è ricco di carboidrati in grado di sostenere l'organismo nei momenti di particolare calo psicofisico.

Il riso bianco tradizionale ha indice glicemico piuttosto elevato: quindi è molto importante prepararlo con condimenti che prevengano l'impennarsi della glicemia: va bene abbinato a carni magre e pesci, alla fibra dei vegetali, ai grassi buoni dell'olio extravergine d'oliva a crudo, della frutta secca e dei semi.

IL MOVIMENTO È VITA E SALUTE

A cura della fisioterapista Angela Vencato specializzata in riabilitazione cardiologica.

Il legame tra attività fisica regolare e una significativa riduzione del rischio cardiovascolare è ben sostenuta dal punto di vista scientifico.

Si evidenziano numerosi benefici per il **corpo**: riduce il rischio di infarto e patologie cerebrovascolari, aiuta a controllare il peso corporeo, la pressione arteriosa, il colesterolo, riduce il rischio di diabete e di osteoporosi, migliora la circolazione del sangue fornendo maggior ossigenazione ai tessuti.

Altri vantaggi per la **mente**: riduce le tensioni e aumenta la capacità di controllare lo stress, rafforza l'autostima, contenendo l'ansia e la depressione, facilita la socializzazione.

QUALE PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA SCEGLIERE?

L'attività fisica nella prevenzione e nella riabilitazione cardiovascolare deve essere di tipo aerobico, non eccessivamente stancante

e divertente. Bisogna considerare la possibilità di eseguire il programma di attività in palestra per 60 minuti 2 volte a settimana, senza dimenticare uno stile di vita attivo che preveda almeno 30 minuti di cammino, bicicletta, cyclette, nuoto o nordic walking per 2-3 volte a settimana, meglio se in buona compagnia.

LA GINNASTICA DEGLI AMICI DEL CUORE

L'Associazione Amici del Cuore propone da marzo 2016 corsi di **ginnastica per il cuore** svolto da professioniste sanitarie specializzate (fisioterapista e infermiera) a Spagnago Vic. presso la palestra del Centro Salute e Movimento. Il centro è dotato di un carrello delle emergenze con defibrillatore e un AMBU (per supportare la ventilazione manualmente) e gli operatori sono formati e costantemente aggiornati all'utilizzo degli stessi.

Prima, durante e dopo l'attività l'infermiera controlla i valori pressori e lo stato di benessere individuale, fornendo a coloro che lo necessitano un cardiofrequenzimetro per il controllo costante della frequenza cardiaca, importante indice dell'intensità dello sforzo fisico durante l'allenamento. Grazie all'esiguità del numero massimo di partecipanti per gruppo (max 10-12 persone) **l'esercizio proposto viene diversificato e individualizzato il più possibile rispetto alle problematiche cardiovascolari e osteo-articolari di ciascun partecipante.**

L'esercizio fisico è svolto a corpo libero, prevalentemente in piedi e a tempo di musica. A volte vengono utilizzati semplici attrezzi (step, bastoncini, pesetti, palloni); alcune fasi vengono svolte in cerchio per favorire l'aggregazione e la socializzazione dei vari componenti del gruppo.

L'ora di esercizio è suddivisa in tre fasi:

- nella **fase di riscaldamento** (15 minuti circa) c'è un aumento del flusso sanguigno, un aumento graduale della frequenza cardiaca e la mobilitazione delle grandi articolazioni;

- la **fase allenante** (30 minuti circa) consente di aumentare e mantenere la frequenza cardiaca nei valori "allenanti";

- la **fase di recupero** (15 minuti circa) riporta la frequenza cardiaca entro 10-20 battiti rispetto alla frequenza cardiaca di riposo

individuale e previene l'insorgenza di rigidità muscolare; la sessione si conclude con esercizi di ginnastica respiratoria e rilassamento.

RISULTATI DEL CORSO DI GINNASTICA 2016

Per valutare l'impatto dell'esercizio fisico terapeutico sul controllo dei fattori di rischio cardiovascolare e sullo stato di salute dei partecipanti sono stati presi in considerazione i seguenti indicatori, rilevati a marzo e a dicembre 2016:

- pressione arteriosa sistolica e diastolica;
- indice di massa corporea (indicatore di normopeso, sovrappeso o obesità);
- circonferenza addominale (indicatore del pericoloso grasso addominale);
- attività fisica abituale (sedentarietà o stile di vita regolarmente attivo);
- percezione dello stato di salute da zero a 100.

Ogni parametro preso in considerazione è migliorato, con un guadagno tangibile in termini di miglioramento della qualità di vita e di maggior controllo dei fattori di rischio cardiovascolare, quindi con conseguente minore incidenza di ricadute cardiache e mortalità per cause cardiovascolari e non.

A conclusione dei corsi i partecipanti hanno potuto esprimere in forma anonima il gradimento rispetto alle attività proposte: la maggior parte delle persone ha considerato l'esperienza "*positiva*", "*di aiuto*" e "*da continuare*", perché è stata utile per "*sentirmi meglio*", "*per essere sempre in forma*", per "*ricordarmi di me stesso*", per "*migliorare l'umore*", per "*capire le mie possibilità di movimento in relazione alle mie condizioni cardiache*", per "*fare attività fisica gradualmente e controllare la frequenza cardiaca in funzione dell'attività svolta*".

Quindi...dire che "*il movimento è vita e salute*" non è solo uno slogan accattivante, ma una realtà concreta alla portata di tutti! Lasciatevi guidare da professionisti esperti per raggiungere il massimo beneficio con il minimo rischio...e con gran divertimento!

Venite a trovarci il lunedì e il mercoledì dalle 8.30 alle 9.30 presso il Centro Salute e Movimento: potrete vedere con i vostri occhi come si svolge l'attività e ricevere informazioni

sulle modalità di adesione, oppure rivolgetevi al SERVIZIO INFERMIERISTICO di via Bellini, 27 a Valdagno il martedì e il venerdì dalle ore 9.00 alle 11.00 - Cell. **333 44 85 430**.
Buona vita e buon movimento a tutti!

PRIMI MESI del 2017.

Il 17 febbraio abbiamo partecipato all'evento "Cardiologie Aperte" Presso gli ambulatori di cardiologia in Ospedale a Valdagno. Abbiamo collaborato con i cardiologi per fare gli elettrocardiogrammi e misurare la pressione arteriosa. Le nostre professioniste Angela Vencato ed Eleonora Orso, dopo la presentazione della cardiologa dr.ssa Ferraglia e del dr. Zini del Servizio Dipendenze, hanno parlato dell'importanza dell'esercizio fisico e della dieta nelle malattie Cardiovascolari.

Ricordiamo che sabato 1 Aprile saremo impegnati nella solita Assemblea annuale per approvare il Bilancio consuntivo 2016 e preventivo 2017. Dopo l'Assemblea abbiamo organizzato il pranzo a Recoaro Terme presso l'Istituto Alberghiero per festeggiare insieme i 20 anni di attività della nostra Associazione.

Costo indicativo 25 Euro, pagamento anticipato.

Partiremo con l'autobus dalla Cittadella Sociale. Date la vostra adesione in via Bellini, 27 al martedì e venerdì mattina oppure in Via Don Bosco. Vi aspettiamo numerosi

TESSERAMENTO 2017

Ancora una volta sollecitiamo tutti coloro che non lo avessero fatto, di rinnovare la tessera 2017.

La quota Associativa insieme al 5 x 1000 è quello che mantiene in vita "Gli Amici del cuore".

Contiamo anche sul "Passaparola", parla di noi alle persone che conosci.

I soci possono usufruire di una serie di convenzioni:

-C.M.R di Valdagno, Trissino e Schio: sconto del 10% su tutte le visite mediche.

-Studio dentistico dr. Ivan Dalla Riva (Cornedo ed Arzignano): sconto 20% su cure conservative e del 10% su interventi protesici e chirurgici.

-Studio Dentistico Ass. Dr.ssa Urbani Alessandra e dr. Fiorenzo Urbani: sconto 15% su prestazioni specialistiche.

-Cantine Soldà (San Quirico) sconto 5% su tutti gli acquisti.

Per iscriverti vieni in via Bellini, 27 al martedì o al venerdì mattina ore 9-11 oppure tramite bonifico bancario:

- Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola, filiale di Valdagno IBAN: **IT 32 W 08399 60820 000000250255**
- Unicredit Banca, filiale di Valdagno IBAN: **IT 84 Q 02008 60824 000102939647**
- *Bollettino postale: cc n. 14643365*

Soggiorni marini a Rivabella (Rimini)

Ricordiamo che la nostra Associazione raccoglie le adesioni per i soggiorni marini a Rivabella.

Se sei interessato

Vieni in via Don Bosco (sede ex combattenti) il martedì e il venerdì mattina Ore 9-11

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**

Ancora tante grazie ai 275 contribuenti che nel 2015 hanno sottoscritto il 5x1000 a favore della nostra Associazione, ma possiamo fare di più. I nostri soci oggi sono 460 e se ciascuno di noi potesse convincere un amico ad aiutarci Il numero potrebbe aumentare sensibilmente!!!!!! **NON COSTA NIENTE** ma per noi è quello che ci consente di vivere!

