



n.13 (11) novembre 2013

LA PREVENZIONE E LA SALUTE. L'ALIMENTAZIONE, LA SEDENTARIETA', GLI INTEGRATORI

su questo numero:

PAG. 2 L'editoriale

PAG. 3-4-5

LE NOCI, ORIGINI, CARATTERISTICHE
UN GRANDE AIUTO PER IL CUORE

PAG. 6 -7 DIETA MEDITERRANEA

PAG. 8 ELETTROCARDIOGRAMMA
DA SFORZO

PAG. 9 ATTACCO CARDIACO:
COME RICONOSCERLO

PAG. 10 SCLEROSI, ALZHEIMER,
PARKINSON

PAG.11 MOVIMENTO SALUTE



PER INFORMAZIONI, PER CONSIGLI, SCRIVERE

a:

info@movimentosalute.it - rbj@hotmail.it

www.movimentosalute.it

a cura di

Roberto Guido Bijno

IL NOTIZIARIO S'INTEGRA CON UNA ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO E
VIENE INVIATO GRATUITAMENTE A TUTTI COLORO
CHE LO DESIDERANO E LO RICHIEDONO VIA EMAIL.

-VISITATE IL NOSTRO SITO-



"REDAZIONALE"



LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

ed anche l'autunno è arrivato con il suo carico di problemi per la nostra salute, ma anche dal suo fascino misterioso.

Su questo numero parlo delle Noci, delle caratteristiche di questo dono della natura e delle sue origini.

Non dimenticate di mangiarne molte ogni giorno: un toccasano per il vostro cuore.

A pagina 7 un interessante articolo sulle intolleranze alimentari che toccano soprattutto le donne.

Un testo sull'elettrocardiogramma da sforzo e per ultimo un articolo sulle malattie della "terza" giovinezza.

Prosegue il suo cammino il consolidamento della neo associazione di volontariato "MOVIMENTO SALUTE", sperando che molti di Voi rispondano all'appello di diventare Soci di questa nuova associazione, che ha come obiettivo principale la prevenzione delle malattie e che come sapete tutti, sono dovute soprattutto al nostro modo di comportarci, di mangiare e di mantenere la nostra mente vigile ed attenta.

Troverete il suo Statuto, la scheda d'iscrizione ed altre informazioni sul sito digitando:

www.movimentosalute.it

Un grazie a tutti.

Buona lettura, a presto

IL DIRETTORE

R.G. Bijno



Noci: aiuto per il cuore, pulizia per le arterie

Il **noce**, scientificamente noto come *Juglans regia*, una pianta di origine asiatica, proveniente dalle pendici dell'Himalaya ed introdotta in Europa gi in tempi remotissimi grazie ai suoi frutti eduli. L'albero di aspetto vigoroso, caratterizzato da tronco solido, alto, diritto, maestoso, fornito di radice robusta e fittonante.

Il frutto una drupa composta all'esterno da un esocarpo detto **mallo**, carnoso e fibroso, che maturando annerisce e libera l'endocarpo legnoso, cioè la noce vera e propria costituita da due valve contenenti il **gheriglio**, gradevolissimo di sapore, poco oleoso e di color bianco-crema.

Diffusa un po in molte plaghe del pianeta, oggi tale coltura ha assunto in Italia una connotazione generalmente promiscua da frutto e da legno ed una certa importanza economica nell'agricoltura campana.

La **raccolta si concentra nei mesi di settembre ed ottobre** riservando rese molto variabili in rapporto alle condizioni climatiche nelle quali si trovano le colture. In generale le varietà più coltivate sono:

a) **Sorrento**: la più diffusa in Italia, caratterizzata da vigore elevato, portamento assurgente e destinazione duplice, cioè per frutto e per legno, produce frutti medi di forma ovale di buona qualità, particolarmente apprezzati nell'ambito dell'industria dolciaria e dai consumatori poichè, a differenza di altri cultivari, il gheriglio può essere estratto integro.

b) **Franquette**: anch'essa di elevato vigore e coltivata a duplice destinazione, frutto e legno, produce grossi frutti di forma ovale e di ottima qualità; predilige le zone fredde e pertanto maggiormente diffusa nel Centro-Nord dell'Italia e nelle zone più fredde del Meridione.

c) **Hartley**: di medio vigore, si adatta bene alle coltivazioni dal Nord al Sud, destinata soprattutto alla produzione dei frutti, che si presentano belli, grossi, di forma subovale e di buona qualità.

Interessanti sono altresì la **Malizia**, che poi una selezione della varietà **Sorrento**, la **Feltrino**, la **Bleggiana**, la **Cerreto** e, non ultima, la **Midland**.

La notevole presenza della noce in Campania, attestata da reperti importanti quanto antichi.

Ad **Ercolano** infatti, nella Casa d'Argo, risalenti al I secolo circa d.C., sono stati ritrovati resti carbonizzati di frutti dalla forma molto simile a quella delle noci e piante carbonizzate di noci perfettamente simili alle attuali sono state ritrovate negli scavi di Pompei ove, nella Villa dei Misteri, sono stati rinvenuti dipinti in cui sono riprodotte anche le noci.

E, come spesso nell'antichità accadeva per molte altre cose, anche al noce e quindi alle noci, erano abbinati significati propiziatori o comunque legati alla sfera dell'occulto.

In epoche molto remote, in luogo del riso attualmente usato, ai **novelli sposi**, quale simbolo di **fecondità**, venivano lanciate infatti noci beneauguranti; nella mitologia romana questo frutto era alternativamente considerato il simbolo degli dei degl'Inferi o come dono del sommo Giove.

Anche **Plinio** nella sua *Storia Naturale*, attribuendo a questa bellissima pianta un'energia soprannaturale, divina, magica, prodigiosa, consigliava di non sdraiarsi all'ombra di un albero di noce perchè avrebbe potuto essere pericoloso.

E del resto nel mito greco si riteneva che la **dea lunare Atermide**, signora notturna dei boschi e delle **LINFE vegetali**, fosse stata trasformata da **Dioniso** in un noce carico di frutti.





Nel mondo romano la noce diventò il simbolo di Diana, la dea latina corrispondente alla greca Atermide e la pianta rivestì quell' AURA di magia e stregoneria insieme che non l'avrebbe più abbandonata.

Nel mondo cristiano gli antichi dei pagani assunsero valenze demoniache, Diana stessa diventò la regina delle streghe, che in suo nome vennero soprannominate *janare*, in un termine popolare derivato dal dotto Dianare. Si diffuse così la credenza della stregoneria femminile durata purtroppo per tutto il Medio Evo, fino all'Età Moderna, secondo la quale le seguaci di Diana in determinate notti si riunivano sotto il **Noce di Benevento** per celebrare il loro sabba infernale in quella che oggi chiameremmo una convention mondiale della trasgressione e del desiderio: **un rave party ante litteram**.

In altra parte del mondo, in Giudea, si riteneva che alla guida delle donne assatanate fosse Erodiade, la concubina di Erode, che chiese al re la testa di Giovanni il Battista per il sabba che avrebbe dovuto aver luogo la notte stessa della decapitazione: la notte del solstizio d'estate, durante la quale la terra trasuda energie e le linfe vitali sprigionano una forza prodigiosa.



Ancora oggi nella **cultura contadina**, la scienza fa fatica a spiegarsi e si ritiene che quella sia una notte tutta magica, tutta speciale nella quale si decide se sugli alberi saranno tutte foglie o tutte noci.

Ed ancora oggi nella notte di San Giovanni si colgono le noci ancor verdi e cariche di succhi vitali per preparare infusi dai poteri quasi medicinali, quali appunto l'ottimo **nocino**, antichissimo liquore aromatico rinomato per le sue apprezzate capacità digestive, che trae le sue origini dalle medesime antiche tradizioni.

Esaurita questa breve quanto doverosa parentesi dal valore storico-magico, veniamo ora all'analisi delle qualità nutrizionali della noce.

E per farlo bene prendere le mosse dalla **Scuola Medica Salernitana**, i cui scritti rimangono importanti dal momento che rappresentano il primo testo di clinica medica italiana: le noci andavano consumate con attenzione.

Oggi, a 1200 anni circa da allora, si ha un ribaltamento della suddetta concezione: le noci, stabilmente inserite nel contesto di una dieta, determinano una riduzione delle patologie **cardiovascolari** principalmente per la loro azione anti aterosclerotica. Il che dovuto all'azione combinata delle seguenti sostanze presenti, peraltro, anche in altri alimenti ed aventi almeno due effetti complementari che più avanti descriveremo:

- 1) **l'acido grasso insaturo del gruppo degli Omega 3;**
- 2) **l'acido linoleico;**
- 3) **antiossidanti, presenti in numero notevole.**

E' inoltre interessante riportare, almeno per sommi capi, lo studio in parte finanziato dalla **California Walnut Commission**, condotto in Spagna da esperti del Policlinico di Barcellona e pubblicato negli USA sulla rivista [cardiologia](#)



I ricercatori hanno messo a confronto due gruppi di persone alimentate a regimi alimentari diversi: il primo in base alla **Dieta Mediterranea Standard**: **verdure**, amidi; il secondo alimentato con una dieta nella quale la terza parte delle calorie fornita da monoinsaturi, e cioè in pratica dall'olio di oliva, **era data da otto noci quotidiane**, del peso complessivo di circa 28 gr.consumate dopo i pasti. Vari erano i parametri tenuti in considerazione, fra i quali figuravano principalmente la **colesterolemia** e la funzionalità endoteliale e cioè la capacità del vaso arterioso di dilatarsi sotto la spinta del flusso sanguigno. Al termine dello studio apparso chiaro che, pur esercitando la tradizionale Dieta Mediterranea un ruolo protettivo, l'aggiunta delle noci alla stessa determinava la differenza accentuando gli effetti cui sopra si accennava: non solo la riduzione della colesterolemia ma, grazie all'azione dell'arginina in grado di prevenire o ridurre la **infiammazione** delle **arterie** il miglioramento della dilatazione delle stesse dovuto, nello specifico, al miglioramento dell' **endotelio** e, non ultimo, l'incremento dei livelli del **gamma-tocoferolo**, che appunto uno degli antiossidanti apportati dalla noce. Ed i vantaggi non finiscono qui! Oltre a sostanze utili come grassi, **proteine** e **fibre**, ciascun tipo di noci è ricco di un'esclusiva miscela di **vitamine** e sali minerali. In generale però le noci contengono utili quantità di:

- * **Vitamina E**, potente antiossidante naturale in grado di neutralizzare i **radicali liberi** impedendo loro di attaccare le **cellule** sane
- * **acido folico**, importante nel prevenire elevate concentrazioni di omocisteina, **aminoacido** presente nel **sangue**, costituente peraltro un ulteriore fattore di rischio.

* **magnesio**, implicato nel meccanismo di controllo della pressione sanguigna. Esse contengono poi tutta una serie di sostanze benefiche quali fitosteroli, fitoestrogeni, ed altri fitonutrienti, tutti in grado di contribuire alla **salute cardiaca**. Oltre ai benefici cardiaci le noci hanno un bassissimo indice glicemico (GI): tale il motivo per cui i dietologi ne raccomandano l'inserimento nelle diete prescritte a pazienti aventi deficienze di **insulina**, cioè ai **diabetici**.

Qualche studio, anzi, ha dimostrato che il consumo frequente di **noci** è associato ad un **minor rischio di diabete mellito di tipo 2** meglio conosciuto come il **diabete** degli adulti; ed anche in questo caso si ritiene che tale effetto dipenda dall'attività antinfiammatoria. Vari studiosi, inoltre, hanno avanzato l' **ipotesi** che le noci possano esercitare effetto di prevenzione contro alcuni tipi di **tumore**. Lo studio noto come European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition ha evidenziato che nelle donne, con l'incremento del consumo di noci e di semi, tende a ridursi il rischio del tumore al **colon**; **lo stesso non si è verificato anche per l'uomo**.

Ecco la tabella dei valori nutrizionali relativa sia alle noci fresche che a quelle secche, considerata per campione di prodotto di gr.100. (Fonte: **tabella dei valori nutrizionali**).

	Parte Edibile %	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina Vit B1 mg	Riboflavina Vit B2 mg	Niacina Vit PP mg	Vit. A mg	Vit. C mg
Noci fresche	58	10,5	57,7	5,5	2,0	582	2,6	131	238	0,58	0,17	0,1	6	tr
Noci secche	39	15,8	63,7	6,3	1,6	600	2,1	83	380	0,45	0,10	0,9	8	tr

E dunque? E' gradevole al palato e fa bene alla salute concludere il pasto con una manciata di noci che, con i numerosi **nutrienti** in esse contenuti, apportano un buon quantitativo di **fibra** alimentare, proteine vegetali, grassi polinsaturi, vitamine e sali minerali meritando a buon diritto un posto di rilievo nella 'campagna salvacuore'.

Il quantitativo giornaliero consigliato si aggira sui 30 grammi circa; il consumo di quantità maggiori è da evitare, essendo le noci molto energetiche, come del resto lo è tutta la frutta secca oleosa: nocciole, pistacchi, mandorle e quant'altro. Le noci danno il vantaggio di poter essere consumate tali quali sono, oppure di essere inserite in diverse pietanze per dare un gusto più ricco e speciale a piatti già di per sé gustosi, come le insalate di verdura o le macedonie di frutta, senza voler approfondire il discorso sul pane alle noci, i biscottini alle noci o l'ottimo formaggio alle noci.

E' ovvio che, essendo tutto l'argomento inquadrato nelle linee della Dieta Mediterranea, esso trova la sua applicazione nei termini della **Piramide Alimentare**.

Prodigiose dunque le noci per le loro proprietà e l'azione che esercitano a vantaggio della salute.

Virtù tanto prodigiose che una volta ci si spiegava con la sacralità di Artemide, la potenza di Diana e la Magia della notte di San Giovanni mentre oggi, in modo molto più laico, disincantato e razionale, la moderna scienza della dietetica attribuisce i benefici delle noci agli effetti vasodilatatori.



La dieta per combattere depressione e stanchezza

Anche se le temperature restano ancora miti in inverno, il cattivo tempo può provocare qualche malumore e un po' di tristezza, uniti ad un calo della concentrazione, disturbi gastrointestinali e stanchezza.

E allora ecco qualche consiglio per donare all' **organismo** una sferzata di energia, partendo dalle corrette scelte a tavola. E' importante, infatti, in questo periodo, consumare dei cibi ricchi di **vitamine** e sali minerali per aumentare il livello di benessere psicofisico e l'apporto nutritivo.

La nutrizionista del Methodist Hospital di Houston, Kari Kooi, ricorda, infatti, che bene assumere i cosiddetti 'supercibi', ricchi di antiossidanti. Un esempio per tutti, la **zucca**, ricca di beta-carotene che si trasforma in vitamina A, ma anche i suoi semi.

I semi di zucca sono una preziosa riserva di **grassi omega-3**, **proteine** e **fibre** nonché di magnesio, utile per la salute delle ossa, e di ferro, che garantisce il giusto apporto di **ossigeno** alle cellule.

E tra la frutta perchè non scegliere i **kiwi**?

Sono tra i frutti maggiormente ricchi di **vitamina C**, così preziosa per stimolare le difese immunitarie alla vigilia della stagione caratterizzata dai **malanni da raffreddamento**. E ancora, per una sferzata di energia mentale per combattere la stanchezza e la difficoltà di concentrazione via libera alla frutta secca, nella quale si trova una gran quantità di selenio e magnesio, sali minerali preziosi per migliorare l'umore e migliorare le performance e cognitive.

E infine, mai farsi mancare gli acidi grassi omega-3, contenuti soprattutto nel pesce e nei crostacei ma anche nella noci, che numerosi studi hanno collegato con una riduzione dei **sintomi**

DIABETE TIPO 2: DIETA MEDITERRANEA E DIETE Povere DI CARBOIDRATI POSSONO PROTEGGERE

Uno studio condotto da ricercatori del dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Mario Negri, diretto da Carlo La Vecchia, ha analizzato i dati di 22.295 partecipanti alla coorte greca dello studio European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), tuttora in corso, diretto da Antonia Trichopoulou.

Dopo essere stati seguiti attivamente per 11 anni, si sono verificati 2.330 casi di diabete di tipo 2. Le informazioni sui consumi alimentari, raccolte tramite questionario, hanno permesso ai ricercatori di definire per ogni soggetto un punteggio da 0 a 10 che stima l'aderenza alla dieta mediterranea (DM) e un punteggio che misura i carboidrati disponibili nella dieta in termini di carico glicemico (GL).

Gli individui che avevano un punteggio di dieta mediterranea sopra a 6 avevano un rischio di diabete ridotto del 12% rispetto a chi aveva un punteggio minore di 4, e coloro che erano nel livello più alto di GL avevano un rischio aumentato del 21% rispetto a chi era nel livello più basso. Inoltre, una dieta che combinava aderenza alla DM e basso GL riduceva il rischio di diabete del 20%. "Il ruolo della dieta mediterranea nel controllo del peso - afferma Marta Rossi, primo autore del lavoro - è ancora controverso, e, in molti studi condotti nei Paesi mediterranei, l'aderenza alla dieta mediterranea non era associata alla variazione di peso. Ciò suggerisce che la protezione conferita dalla dieta mediterranea contro il diabete non avviene tramite il controllo del peso, ma attraverso altri fattori dietetici che caratterizzano la dieta mediterranea". "Una peculiarità della dieta mediterranea - aggiunge Federica Turati, dell'IRCCS Istituto Mario Negri - e una possibile spiegazione del suo effetto protettivo è l'uso dell'olio extravergine di oliva, ricco di grassi monoinsaturi e povero di grassi saturi".

Per quanto riguarda i carboidrati, Carlo La Vecchia sostiene che "una dieta con un alto carico glicemico porta a rapidi aumenti di glucosio e conseguenti aumenti dei livelli di insulina nel sangue. L'aumentata richiesta di insulina porta a lungo andare ad un progressivo declino funzionale delle cellule β del pancreas, e, come conseguenza, ad un'alterata tolleranza al glucosio e una maggiore resistenza all'insulina, fattore predittivo del diabete".

Gli autori concludono quindi che una dieta a basso carico glicemico e che aderisce alle caratteristiche della dieta mediterranea può ridurre l'incidenza di diabete di tipo 2.



Intolleranze alimentari, un disturbo "al femminile"

Intolleranza al lattosio

Le intolleranze alimentari fanno parte di un vasto gruppo di disturbi comunemente definiti "reazioni avverse al cibo", ossia, reazioni anomale che seguono l' ingestione di un alimento, non provocate, come nel caso delle allergie alimentari, dal sistema immunitario ma da una incapacità dell' organismo a digerire correttamente un alimento o alcune sostanze.

Nonostante le prime osservazioni sui disturbi legati all' ingestione di cibo risalgano addirittura **ai tempi di Ippocrate - il quale aveva osservato gli effetti negativi del consumo del latte di mucca -**, le intolleranze alimentari rappresentano ancora un' area dibattuta della medicina: non sono perfettamente chiari, infatti, i meccanismi che ne sono alla base e persiste ancora molta incertezza sui test diagnostici utilizzati per accertarla e persino sulla sintomatologia che, essendo molto varia (mal di testa, mal di stomaco, nausea, diarrea, pancia gonfia e perdita di peso), è comune a più disturbi e patologie.

Eppure, numerose evidenze epidemiologiche suggeriscono che la diffusione delle intolleranze alimentari (tra cui le più frequenti sono l' intolleranza al lattosio e quella al glutine), dovuta in gran parte alle abitudini alimentari e agli stili di vita, è in continuo aumento: in media si stima che il malassorbimento di lattosio **interessi il 40% della popolazione italiana e che 1 italiano su 100/150** sia affetto da morbo celiaco.

In entrambi i casi si rilevano differenze di genere: la celiachia è infatti più comune nelle donne che, inoltre, riportano un inasprimento dei sintomi gastrointestinali rispetto alla controparte maschile.

Tanto per la celiachia quanto per l'intolleranza al lattosio, il primo approccio consiste nel modificare le abitudini alimentari e quindi nel seguire una dieta gluten-free e nel ridurre o eliminare gli alimenti che contengono lattosio.

Ma non basta.

Oltre a portare a scelte obbligate a tavola, le intolleranze condizionano l' uso dei farmaci (in particolare dei medicinali che contengono lattosio e glutine come eccipienti) e quella del contraccettivo. Il danneggiamento della mucosa intestinale e i frequenti episodi di diarrea tipici delle intolleranze alimentari, infatti, interferiscono con l' assorbimento dei farmaci assunti per via orale (tra cui, ad esempio, la pillola anticoncezionale).

Trascurare questi aspetti può compromettere l' efficacia delle terapie farmacologiche e dell' anticoncezionale e, quindi, esporre a seri rischi per la salute, in un caso, e a gravidanze indesiderate, nell' altro.

Occorre, quindi, che le persone affette da intolleranze alimentari informino il medico della propria condizione affinché possano essere indirizzate verso un percorso diagnostico appropriato. In particolare, è opportuno che le donne che presentano questi disturbi, e le manifestazioni tipiche delle intolleranze alimentari, parlino apertamente con il proprio ginecologo che potrà raccomandare il metodo contraccettivo che garantisca la maggiore affidabilità possibile.

I contraccettivi ormonali che prevedono una via di somministrazione e di metabolizzazione alternativa a quella orale, come ad esempio la via transdermica (il cerotto) o quella vaginale (l' anello), rappresentano la soluzione più valida.

In particolare la prima si può rivelare la più indicata per le donne che soffrono di intolleranze: in una situazione già caratterizzata da disagio e disturbi addominali, la via vaginale poiché già di per sé associata a maggior frequenza di irritazioni vaginali con perdite e a dolore durante il rapporto sessuale (dispareunia) potrebbe non essere la scelta più adatta. Inoltre, processi flogistici a livello intestinale possono estendersi anche a livello vaginale e aumentare la suscettibilità alle vulvovaginiti da Candida.

Dunque, anche e soprattutto in questi casi, meglio il contraccettivo transdermico.

Fonti:

Accademia Lancisiana
European Food Information Council (EUFIC)
EpiCentro
paginemediche.it





Elettrocardiogramma da sforzo

Cos'è-Come si svolge- A cosa serve- Quando si esegue- Cosa si deve sapere- Ecostress

Cos'è'

Il test da sforzo consiste nella registrazione continua dell'elettrocardiogramma (ECG), della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa nel corso di lavoro muscolare.

Come si svolge

Si effettua generalmente o con una particolare cyclette, chiamata cicloergometro, o con un tappeto rotante. Questi strumenti consentono di applicare sforzi gradualmente crescenti, ed esattamente valutabili in Watt.

A cosa serve

In breve, il test da sforzo consente di valutare accuratamente la funzionalità cardiaca di un paziente reduce da un infarto, di stabilire se vi siano ancora regioni del cuore mal irrorate, ischemiche ed a rischio per eventi futuri, e quindi di stilare una prognosi più sicura e di scegliere la cura più idonea.

Inoltre, la conoscenza esatta dell'entità di lavoro sopportata dal paziente senza problemi consente, anche mediante semplici tabelle di equiparazione, di suggerire il tipo di attività consentite nel corso della riabilitazione dopo la dimissione.

Quando si esegue

Il test viene in genere eseguito 2 o 3 settimane dopo l'infarto, ma talora anche più precocemente. La ragione di questa scelta di tempo è che proprio in quel momento occorrono le informazioni che il test è in grado di fornirci, necessarie per indirizzare la migliore condotta terapeutica. Nulla vieta, ovviamente, che dopo il test precoce se ne effettui un altro dopo 3-6 mesi, a riabilitazione conclusa.

Cosa si deve sapere

Talora, quando ad un paziente con un infarto recente si propone un test da sforzo prima della dimissione, si nota in lui e nei suoi parenti un atteggiamento di sorpresa, stupore, incredulità e timore, quasi che la proposta del test da sforzo in quelle circostanze fosse un'idea bizzarra ed in qualche misura pericolosa.

In realtà il rischio è bassissimo e, a fronte di ciò, le informazioni che se ne ricavano sono invece estremamente importanti, tant'è che a tutt'oggi il test da sforzo nel periodo precoce post-infartuale è l'esame più sensibile, accurato e sicuro, e che la stessa inidoneità ad effettuarlo è un indice prognosticamente sfavorevole.

Ecostress

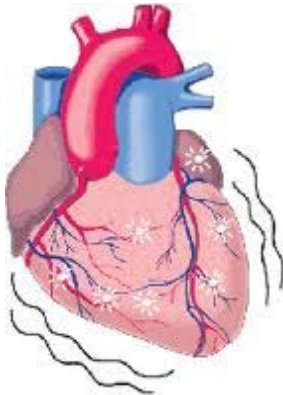
E' un ecocardiogramma

realizzato durante uno stress cardiaco ottenuto con uno sforzo fisico (camminare sul tappeto rotante o sulla bici) o farmacologico (farmaci che aumentano le richieste di ossigeno direttamente o indirettamente) e visualizzando le eventuali difficoltà del cuore a contrarsi.





Attacco cardiaco: sette sintomi per riconoscerlo



In Italia le **malattie ischemiche del cuore**, cio cardiopatie ischemiche, **infarti** del miocardio e angina pectoris, causano più di 80mila decessi l'anno, e a dispetto di quanto comunemente si crede, le donne non sono meno colpite degli uomini.

Ciò che differenzia l'infarto nelle donne da quello negli uomini spesso la **sintomatologia**: nell'uomo pu diffusamente presentarsi un dolore che si irradia dal petto fino al ventre, mentre nelle donne più frequente un **infarto silente** o una **morte cardiaca improvvisa**.

Tuttavia esistono dei **segnali** che bene non sottovalutare mai. Eccone sette.

Palpitazioni cardiache. Il cuore batte in modo irregolare e rapido, oppure può perdere colpi. Le palpitazioni possono sentirsi a livello del petto, ma anche della gola o del collo. Possono essere fenomeni passeggeri provocati da stati d' ansia, assunzione di caffeina e altre sostanze eccitanti o dalla nicotina- e possono quindi sparire improvvisamente senza conseguenze. Ma bene non sottovalutare mai le palpitazioni che persistono o si ripresentano con frequenza.

Dolore toracico. E il sintomo più comune di un attacco cardiaco in corso. Negli uomini può irradiarsi fino al braccio, mentre nelle donne il dolore può amplificarsi non solo nel lato sinistro del torace, ma anche in quello destro. La sensazione simile a quella di una **morsa che stringe il petto**.

Dolore al braccio. Il dolore può colpire il braccio, ma anche la schiena, il collo e la mascella. Nelle donne questo tipo di dolore più frequente e può essere facilmente sottovalutato. La donna pensa che si tratti di un dolore che non ha nulla a che fare con il cuore, perchè si aspetta di sentire una fitta al petto. Il dolore può colpire braccio, collo o schiena anche quando si dorme e può comparire all'improvviso. Per questo i cardiologi consigliano di rivolgersi al medico se dovesse presentarsi un dolore inspiegato di questo tipo.

Mal di stomaco. Anche questo un sintomo che può essere forviante. Difficilmente, infatti, si associa il mal di stomaco con un problema cardiaco, ma più all' influenza, all'acidità gastrica o ad un' ulcera . I cardiologi invece spiegano che, soprattutto nelle donne, l'attacco cardiaco può presentarsi con una pressione addominale molto forte, come se un elefante si fosse seduto sulla pancia.

Mancanza di respiro, nausea, vertigini. Non ci si è mossi, eppure il fiato comincia a mancare come sei si fosse reduci da una corsa. Mai sottovalutare un'improvvisa mancanza di respiro inspiegata, soprattutto se associata ad altri sintomi.

Sudorazione. Il sudore freddo una sensazione comune nei soggetti che stanno avendo un attacco cardiaco.

La stanchezza improvvisa ed inspiegata può rendere difficile ogni attività quotidiana, perfino alzarsi per andare in bagno. Non sottovalutare questo sintomo.



SEMBRANO SMENTITE LE QUALITÀ DEGLI OMEGA3

Un importante studio dell'Università di Ioanina in Grecia condotto da affermati ricercatori, che hanno preso in esame, dopo una serie di approfonditi studi, per valutare gli effetti preventivi degli Omega-3 che soprattutto nella nostra Italia, sono molto pubblicizzate per prevenire le malattie cardiovascolari, gli ictus e gli infarti.

Essi hanno preso in esame **circa 70.000 persone** che hanno assunto gli omega 3 regolarmente. Ebbene di queste "cavie" si sono verificati circa **4.000 morti per crisi cardiache**, ca. **1200 per morti improvvise** dovute sempre a problemi cardiovascolari. Inoltre altre **2000 persone sono morte per infarti e ca. 1500 per ictus**.

Un totale di ca. **9000 persone** che costituiscono ca il **13%** delle persone esaminate.

Sembra quindi, che questi acidi grassi polinsaturi che noi chiamiamo abitualmente Omega3 e che si trovano principalmente nei pesci non proteggano adeguatamente dai rischi di morte improvvise in conseguenza di malattie cardiovascolari, ictus compresi.

Questi studi non sembrano assolutamente una assicurazione contro queste malattie.

Sclerosi Multipla, Alzheimer, malattia di Parkinson, ictus, epilessia: patologie a forte impatto sociale

Solo in **Europa** si stima che il 38% della popolazione - circa 165 milioni di persone, soffra di disturbi di natura neurologica come **Epilessia** malattia di **Parkinson**, Alzheimer, Sclerosi Multipla, **ictus** e cefalee: patologie con un impatto rilevante non solo sulle vite delle persone che ne sono affette ma anche su quella dei loro familiari, e che hanno **ricadute economiche e socio-assistenziali** considerevoli.

La rilevanza di queste patologie è molto importante: basti pensare che nel Vecchio Continente il peso delle malattie neurologiche è pari al **35% della spesa sanitaria generale** che, a sua volta, ammonta a oltre 380 miliardi di euro. Per questi motivi, e per la diffusione e l'incidenza che hanno sulla popolazione mondiale, le malattie neurologiche vengono definite **malattie sociali**.

Le cifre nel dettaglio:

nel mondo, si contano circa **3 milioni di persone con: Sclerosi Multipla**, di cui 450mila in Europa e circa 65.000 in Italia dove si stima che ogni 4 ore una persona riceva una diagnosi per questa malattia. Il costo sociale annuo della Sclerosi Multipla in Italia si aggira intorno ai 2 miliardi di euro.

L'**Alzheimer colpisce in Italia circa 700.000 persone**. Ogni anno si stimano 80.000 nuovi casi. Secondo il Rapporto Mondiale Alzheimer 2010, i costi sociali ed economici delle demenze rappresentano circa l'1% del Prodotto Interno Lordo mondiale.

Il morbo di Parkinson ha un'incidenza di 300mila malati in Italia con 8.000-12.000 nuove diagnosi ogni anno.

Nei Paesi industrializzati **1 persona su 100 è affetta da Epilessia**. In Italia la malattia interessa circa 500mila persone, soprattutto bambini, giovani adulti e anziani.

L'ictus rappresenta la prima causa di invalidità e la seconda causa di morte: **ogni anno si verificano oltre 200mila nuovi casi di ictus**. Si stima che in Italia i soggetti colpiti e sopravvissuti con esiti più o meno invalidanti siano circa 900mila.

La valutazione della **valenza socio-economica** di tali patologie è dunque indispensabile soprattutto alla luce delle considerazioni sulla cosiddetta 'rivoluzione demografica' oggi in atto, ossia, del progressivo **invecchiamento della popolazione**, fenomeno tipicamente accompagnato da un aumento delle malattie degenerative a carico del Sistema Nervoso Centrale. La **ricerca clinica e sperimentale** è per questo fondamentale e già molto attiva.

I lettori che sono interessati a diventare futuri Soci di questa neo associazione, sono invitati a prendere contatto con la nostra redazione e potranno avere maggiori informazioni per l'iscrizione e sugli obiettivi umanitari.
Grazie



r.g.b.

DIVULGATE QUESTO PERIODICO ON LINE AI VOSTRI AMICI. TUTTI COLORO CHE VOGLIONO UTILIZZARE QUESTA RIVISTA PER PROPORRE DEGLI ARGOMENTI RIGUARDANTI LA NOSTRA SALUTE , SONO INVITATI A SCRIVERE ALLA REDAZIONE.

IL NOTIZIARIO ESCE OGNI MESE.

GLI ARTICOLI PER ESSERE PUBBLICATI DEVONO PERVENIRE ENTRO IL 15 DEL MESE PER ESSERE INSERITI IN QUELLO SUCCESSIVO.

GLI OBIETTIVI PRINCIPALI

DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

- 1) PROMUOVE INCONTRI, CONFERENZE SULLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE E GAZEBO NEI CENTRI COMMERCIALI PER CONTROLLO DELLA SALUTE (pressione, peso, massa corporea, glicemia ecc.)
- 2) INSEGNA A MANGIARE BENE E SANO, con l'aiuto di dietisti e nutrizionisti, Cardiologi, Diabetologi.
- 3) PROMUOVE LE ATTIVITA' MOTORIE, COMBATTENDO LA SEDENTARIETA'
- 4) INSEGNA AD UTILIZZARE GLI INTEGRATORI PIU' ADATTI AL NOSTRO CORPO e cercando di vivere bene, con uso di medicinali consapevoli .

La parola d'ordine : tonificare.

Mens sana in corpore sano



www.movimentosalute.it C.F.97773590019
email: info@movimentosalute.it
rbj@hotmail.it