



Associazione ODV  
**CLUB  
AMICI  
del CUORE**  
CASTELFRANCO VENETO



# QUESTIONI DI CUORE

## NOTIZIARIO DEL MESE DI DICEMBRE 2022



**Buon Natale  
&  
Felice 2023**

## **SOMMARIO**

<b>Notizie utili</b> .....	Pag. 3
<b>Editoriale del Presidente</b> .....	Pag. 4 - 5 - 6
<b>Come prevenire le malattie cardiovascolari</b> ....	Pag. 7 - 8 - 9 - 10 - 11
<b>La prossima età</b> .....	Pag. 12 - 13
<b>Un benvenuto a Beatrice ed Enrico</b> .....	Pag. 14
<b>Un saluto a Caterina</b> .....	Pag. 15
<b>Le giornate del cuore</b> .....	Pag. 16 - 17
<b>Vita Associativa</b> .....	Pag. 18 - 19 - 20 21 - 22 - 23
<b>Controcopertina</b> .....	Pag. 24



### **“QUESTIONI DI CUORE”**

periodico trimestrale di informazioni e di divulgazioni scientifiche che riguardano esclusivamente tematiche relative all'Associazione **“CLUB AMICI DEL CUORE”** di Castelfranco Veneto, distribuito gratuitamente ai propri soci e simpatizzanti.  
tel. 0423 732314 - email: info@clubamicidelcuore.org - email pec: clubamicidelcuore@pec.it  
www.clubamicidelcuore.org  Amici del Cuore

## **NOTIZIE UTILI** **Iscrizioni**

**L'importo per il rinnovo della tessera è sempre di euro 15,00. Si invita a rinnovare il tesseramento.**

Per i soci che non hanno ancora conferito l'autorizzazione all'uso dei dati personali (legge sulla privacy) al momento del rinnovo verrà chiesto loro detta autorizzazione, con la firma di un modulo già predisposto che rimarrà agli atti in Associazione.

L'iscrizione ai corsi, deve avvenire contemporaneamente al versamento della quota stabilita ed in regola con il tesseramento.

Ricordiamo a tutti la necessità di presentare il certificato di idoneità per l'iscrizione ai corsi di ginnastica **riabilitativa e yoga posturale**.

**I corsi di ginnastica e yoga termineranno giovedì 22 dicembre per le vacanze natalizie e riprenderanno lunedì 9 gennaio 2023.**

### **VERSAMENTI DI TUTTE LE QUOTE**

Si possono effettuare i versamenti delle quote per la partecipazione alle nostre attività e per il rinnovo della quota sociale annuale presso la Segreteria Soci, oppure mediante bollettino postale sul C.C/ P n° 17605312, o tramite versamento bancario IBAN IT891083996156400000065036 o tramite il referente di zona dove è attivo.

### **AVVISO IMPORTANTE**

1) chi non è in regola con il tesseramento da più di due anni non riceverà più il nostro Notiziario;

2) chi non è in regola con il tesseramento annuale, non ha diritto di usufruire delle agevolazioni dei soci nelle attività organizzate dall'Associazione, quali: controlli periodici pressione, colesterolo, glicemia, partecipazione ai corsi e ad altre attività, ecc., inoltre non ha diritto di voto nelle assemblee.



Ricordiamo a tutti che la segreteria soci è aperta con i seguenti orari, **salvo restrizioni ulteriori dovute ad emergenza Covid-19** :

#### **Mattino:**

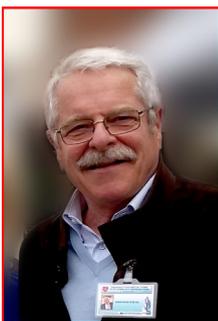
**Lunedì – Martedì – Mercoledì - Giovedì – Venerdì**  
**dalle ore 8:30 alle ore 11:30**

#### **Pomeriggio:**

**Lunedì - Giovedì in contemporanea con i corsi di ginnastica**  
**dalle ore 15:30 alle ore 19:30**

#### **Recapiti telefonici**

Per migliorare le comunicazioni fra la Sede ed i soci, invitiamo, chi avesse eliminato il telefono fisso ed attivato un cellulare o fosse in possesso di casella di posta elettronica (e-mail), di comunicare quanto sopra in Segreteria Soci al numero 0423 732314, oppure di mandare un messaggio Whatsapp al numero 3202641146, oppure una email a [info@clubamicidelcuore.org](mailto:info@clubamicidelcuore.org).



Carissime/i associate/i e lettori tutti

spero che questo nuovo numero del nostro notiziario trovi ciascuno di voi e le vostre famiglie in salute ed attivo nel preparare le festività natalizie e di fine anno nel solco di una bella tradizione che si rinnova ogni anno e che riunisce le famiglie a volte lontane per ragioni di lavoro.

Con la fine dell'anno che si sta avvicinando rapidamente arriva anche il momento da un lato di fare un bilancio dell'anno che sta per finire e dall'altro di dare uno sguardo al nuovo che a breve si aprirà.

E' stato un anno che ha visto la nostra associazione riprendere tutte le attività che erano state sospese o ridotte dal Covid – 19 con le sole eccezioni delle passeggiate infrasettimanali, purtroppo i responsabili hanno dovuto rinunciare per problemi di salute, e delle conferenze nelle scuole per l'indisponibilità di medici. Sono ripresi, finalmente, i colloqui anche con i medici cardiologi, oltre che con la psicologa e la nutrizionista; sono continuate le lezioni di ginnastica - quest'anno sono tenute da Beatrice Poloni ed Enrico Milani, perché Caterina Meropiali ha dovuto lasciare per l'insegnamento a scuola - e yoga posturale così come di training autogeno, previsto per la primavera 2023.

Le Giornate del Cuore sono proseguite con presenze a Resana, Riese Pio X e Castelfranco, anzi abbiamo contribuito quest'anno alla tradizionale ed annuale Giornata Mondiale del Cuore del 29 settembre organizzando gazebo con controlli e prelievi in sette comuni della Castellana, Castelfranco compreso. Sono riprese le gite con grande soddisfazione e divertimento dei partecipanti; ha avuto grande successo la rappresentazione teatrale in dialetto veneto "A storia del Veneto in quatro-e-quatro-oto" della Nova Compagnia del Caretèo offerta ai nostri associati come da tradizione annuale.

Con soddisfazione vediamo che ritornano ad iscriversi soci che durante la pandemia avevano interrotto l'iscrizione, ma anche adesioni nuove soprattutto di persone che cercano un sostegno ed una solidarietà concreta e fattiva dopo le dimissioni dalla Riabilitazione Cardiologica, al cui team vanno i nostri ringraziamenti per la collaborazione e la disponibilità.

Abbiamo fatto importanti donazioni di attrezzature alla Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo della nostra città, come pure a quella dell'Ospedale Ca' Foncello di Treviso grazie alle donazioni ricevute ed altre sono in programma quando avremo ottenuto le necessarie autorizzazioni.

La sanità pubblica sta progressivamente riducendo i servizi e le coperture. I tempi di attesa per visite e diagnosi si allungano e vengono giustificati con i ritardi di visite ed esami strumentali dovuti alla pandemia ed è vero, ma solo in parte.

E' in corso una privatizzazione della sanità anche veneta, che sembra incontrastabile e interessa poco la cittadinanza e la classe dirigente.

Questo processo da un lato favorisce la medicina privata – in Veneto le strutture private sono cresciute come funghi a scapito del pubblico sia come numero che come fatturato – e dall'altro alzando il costo delle cure riduce l'accesso alle stesse per tanta parte dei cittadini.

La carenza di medici e personale infermieristico con riduzione della qualità e quantità di servizio è argomento giornaliero dei giornali anche locali, la sperequazione economica tra trattamenti nel mondo privato e pubblico ne è la prima ragione. La situazione investe anche l'Ospedale S. Giacomo con la bella eccezione della Cardiologia diretta dal dr. Cernetti come riporta La Tribuna di Treviso. Nel numero di mercoledì 9 novembre La Tribuna di Treviso (vedere articolo completo a pagina 6) informa che maggioranza e minoranza del Consiglio comunale hanno deciso di “redarre insieme una mozione che sarà sottoposta al Consiglio del 30 Novembre che tenga presente quanto emerso nel dibattito di lunedì 7 Novembre” e che “avrà per oggetto la situazione del nosocomio e le politiche per salvaguardarlo”, perché “a Castelfranco assistiamo ad una fuga anomala di medici ben superiore a quella registrabile in sedi vicine”. L'affermazione del consigliere Beltramello ricorda che “anche lo IOV non sta viaggiando ai ritmi previsti”.

Non possiamo non aggiungere anche la nostra voce a quelle che mettono in guardia contro questa tendenza elitaria della sanità. Il fatto che in altre regioni italiane ci sia ancora maggiore quota di privato, come in Lombardia, non giustifica quanto si sta facendo in Veneto: le carenze della medicina di base e ospedaliera pubblica di fronte alla pandemia dovrebbe essere una ragione sufficiente per far invertire la tendenza alla privatizzazione.

Sul fronte della salute cardiologica in questo numero riproponiamo un'informazione del Ministero della Salute sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, mentre le informazioni nella Rubrica Soci, quelle sul Volontariato, sulla vita associativa e le altre attività con gli ultimi aggiornamenti, sono nelle pagine successive.

Un grande dovuto e meritato grazie a tutti i volontari dell'associazione, ai referenti di zona ed al grande contributo dato per organizzare la Giornata Mondiale del Cuore oltre alle normali attività di supporto, ai membri del consiglio direttivo, al revisore dei conti, che con la loro dedizione, competenza e passione hanno assicurato la vita e lo sviluppo della nostra associazione anche nel corso di questo 2022.

**Soci defunti.** Un ricordo affettuoso ed un grazie per la strada percorsa assieme ai soci che ci hanno lasciato nel corso dell'anno ed un pensiero di solidarietà e vicinanza alle loro famiglie.

**Nuovi soci.** Un saluto particolare va ai nuovi soci, che hanno aderito alla nostra Associazione nel corso del 2022, condividendone spirito, valori, obiettivi. Ad essi va il nostro sentito grazie per l'adesione e caloroso benvenuto.

**Una ricetta degli Amici del Cuore** chiude il numero come oramai tradizione.

Vogliamo guardare al nuovo anno che si avvicina con un messaggio di fiducia e di speranza nel futuro, fiducia e speranza che vanno coltivate con l'ottimismo della volontà e con il contributo di ciascuno di noi volontari, ma anche e soprattutto di voi soci.

A tutti voi l'augurio di buona lettura ed un caloroso invito a farci sapere come la pensate, a condividere per pubblicarli gli avvenimenti importanti della vostra vita, scrivendo all'associazione o telefonando o, più facilmente di tutto mandando un vostro messaggio all'indirizzo [info@clubamicidelcuore.org](mailto:info@clubamicidelcuore.org) oppure via Whatsapp numero dell'associazione: 320 2641146.

dalla  
**la tribuna**  
di Treviso

di mercoledì 9 novembre 2022



CONSIGLIO COMUNALE

## Ospedale in crisi Consenso bipartisan «Faremo una mozione»

CASTELFRANCO

Ospedale San Giacomo, il consiglio comunale farà squadra per sensibilizzare Regione e Ulss sulle attuali problematiche e farlo tornare attrattivo. La decisione è stata presa nella riunione di lunedì sera partendo dalla richiesta presentata dal consigliere Claudio Beltramello (Castelfranco Merita) di discutere la situazione del nosocomio e le azioni politiche per salvaguardarlo.

«La situazione è alquanto

problematica», ha detto Beltramello, «partendo dall'Ostetricia che probabilmente quest'anno non raggiungerà la soglia dei 500 parti all'anno indicata come ideale per il mantenimento di questo reparto. Ad oggi si sono registrati 370 parti, in tre anni si sono dimezzati. Ma tutta la parte generalista, ovvero quella in gestione dell'Ulss, risente di forti criticità: il Pronto Soccorso non è attrattivo per i medici ed è carente di personale, come la Radiologia, Medicina Generale vede

una sproporzione tra alto numero di posti letto e personale. Rimane in equilibrio la Cardiologia diretta dal professor Cernetti. Quello che più preoccupa è che a Castelfranco assistiamo a una fuga anomala di medici, ben superiore a quella registrabili in sedi vicine». Beltramello ha sottolineato che anche la parte dell'ospedale gestita dallo Iov non sta viaggiando ai ritmi previsti.

Il tema dell'ospedale, che in passato era stato affrontato con grande contrapposizione tra maggioranza e minoranza, stavolta ha visto la condivisione della preoccupazione per il suo futuro. «L'ospedale generalista ha il dovere di garantire ai propri cittadini servizi necessari e sufficienti e soprattutto qualitativi», ha detto il capogruppo di Fratelli D'Italia Guido Rizzo, «noi qualche spunto ce l'abbiamo circa la program-

mazione, ovvero dare spazio fattivo nel prossimo piano regionale sanitario 2024/2029 alle specialità chirurgiche e mediche e una convenzione quadro Ulss/Iov che parli anche, per economia di scala, di collaborazioni tra i vari professionisti». Sul tema sono intervenuti anche il sindaco Marcon, il capogruppo del neocostituito gruppo misto Stefano Pasqualotto e quello della Lega Luciano Dussin. «La nostra proposta», ha concluso Beltramello, «è di redarre insieme una mozione che sarà sottoposta al consiglio il 30 novembre che tenga presente quanto emerso questa sera». «Proposta condivisibile», ha replicato il sindaco Stefano Marcon, «possiamo concretizzare un tavolo agile, anche informale rispetto alle commissioni». —

D.N.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**BUON  
NATALE**

© Pianetabambini.it



Le **malattie cardiovascolari** sono un gruppo di patologie che colpiscono il cuore e/o i vasi sanguigni (arterie e vene). Si dividono in **congenite**, se presenti dalla nascita, o **acquisite**, quando insorgono nel corso della vita. Rappresentano la prima causa di morte, morbosità e invalidità in Italia e nel mondo e costituiscono un importante problema di sanità pubblica per il loro rilevante impatto umano, sociale ed economico. Tra quelle più frequenti rientrano la cardiopatia ischemica, che comprende principalmente l'infarto acuto del miocardio, e lo scompenso cardiaco.

La prevenzione è l'arma più importante per mantenere in salute il cuore e i vasi sanguigni e per contrastare l'insorgenza e la progressione delle malattie cardiovascolari, in particolare quelle di origine aterosclerotica che sono le più diffuse e che si correlano con l'avanzare dell'età. È importante quindi agire sui fattori di rischio, ovvero su quelle condizioni che, quando presenti nella vita di un individuo, aumentano la probabilità di manifestare o aggravare una determinata malattia.

#### **QUALI SONO I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI?**

I fattori di rischio cardiovascolari possono essere "non modificabili" oppure "modificabili" attraverso interventi di tipo comportamentale e terapie mirate.

#### **FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI**

**Età.** Con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari a causa dell'invecchiamento fisiologico, ma soprattutto patologico.

**Familiarità/fattori genetici.** Una storia di malattie cardiovascolari a carico dei familiari di primo grado (genitori, fratelli, sorelle) in età precoce, ovvero prima dei 55 anni negli uomini e prima dei 65 anni nelle donne, rappresenta un indicatore del rischio di sviluppare un evento cardiovascolare.

**Genere.** Grazie alla protezione ormonale naturale estro-progestinica tipica dell'età fertile, fino alla menopausa il genere femminile ha un minor rischio cardiovascolare rispetto a quello maschile. Con la menopausa il rischio tra i due generi si equipara.

**Etnia.** L'etnia comporta una diversa suscettibilità ai diversi fattori di rischio, che è condizionata anche da una diversa esposizione agli stessi. In Italia il rischio di infarto acuto del miocardio è più elevato nei soggetti provenienti dal Sud-Est Asiatico rispetto alla popolazione nativa, sia negli uomini che nelle donne.

## PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

**Tabagismo.**

**Sedentarietà/scarsa attività fisica.**

**Consumo rischioso e dannoso di alcol.**

**Scorretta alimentazione.**

**Sovrappeso/obesità.**

**Diabete mellito.**

**Dislipidemie** (valori aumentati di colesterolemia e di trigliceridemia; l'ipercolesterolemia rappresenta il fattore di rischio più importante di infarto cardiaco e ictus cerebrale ischemico).

**Iperensione arteriosa.**

**Sindrome metabolica** (condizione clinica caratterizzata dalla contemporanea presenza di almeno tre variabili tra obesità addominale, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL, ipertensione arteriosa, iperglicemia).

**Iperuricemia.**

**Iperomocisteinemia.**

**Sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS).**

**Uso di contraccettivi orali.**

**Terapia ormonale sostitutiva (Hormone Replacement Therapy, HRT) in menopausa.**

**Assunzione di droghe.**

**Fattori correlabili all'ambiente socio-familiare e diseguglianze nell'accesso alle cure** (tipo di professione, stress, basso livello culturale ed economico).

Gli stili di vita non salutari (tabagismo, sedentarietà/scarsa attività fisica, consumo rischioso e dannoso di alcol, scorretta alimentazione) favoriscono la comparsa di importanti fattori di rischio intermedi quali ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete mellito, sovrappeso e obesità. A sua volta l'eccesso di peso corporeo favorisce lo sviluppo di ipertensione, dislipidemie e diabete.

## RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

**Adotta e mantieni stili di vita salutari, possibilmente lungo tutto il corso della vita**

**Niente fumo.** Non fumare ed evita il consumo di qualsiasi prodotto del tabacco e con nicotina nonché l'esposizione al fumo passivo.

**Fare attività fisica.** Pratica regolarmente un'attività fisica adeguata (almeno 30 minuti per 5-7 volte alla settimana).

**Poco o niente alcol.** Limita a piccole quantità o evita il consumo di bevande alcoliche ricordando che in gravidanza e allattamento o se sei minorenne non devi assolutamente assumerle.

**Sana alimentazione.** Segui una corretta alimentazione, varia ed equilibrata, ricordando, in particolare, di: prediligere il consumo di verdura e frutta (5 porzioni al giorno), cereali integrali, pesce (2-4 volte la settimana), poco olio privilegiando quello extravergine di oliva; limitare il consumo di sale, carne rossa, grassi di origine animale e zuccheri.

**Attenzione al peso corporeo.** Mantieni o persegui un peso corporeo ottimale, assumendo una quantità di calorie adeguata al tuo fabbisogno energetico.

**Non esagerare con la caffeina.** Non superare le tre tazzine di caffè al giorno e non favorirne il consumo tra i minorenni. Attenzione anche alle altre bevande contenenti caffeina, come gli energy drink.

**Niente droghe.** Evita l'assunzione di qualunque droga naturale o sintetica.

**Riconosci precocemente e tieni sotto controllo, con l'aiuto del medico curante e degli specialisti di tua fiducia, eventuali fattori che aumentano notevolmente il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari, quali ipertensione arteriosa, dislipidemie e diabete mellito.**

Perciò è molto importante controllare ogni tanto con l'aiuto del medico curante:  
la pressione arteriosa;  
la frequenza e il ritmo del battito cardiaco;  
alcuni esami del sangue, quali glicemia, colesterolemia e trigliceridemia.

I controlli di questi parametri diventano ancora più importanti dopo i 40 anni e nel periodo peri e post-menopausale.

**Se sei già affetto da malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito e/o dislipidemie è indispensabile:**

adottare e mantenere stili di vita salutari;  
assumere i farmaci prescritti secondo le dosi e le modalità stabilite dal medico o dallo specialista curante;  
effettuare gli esami e le visite di controllo nei tempi indicati dal medico;  
effettuare eventuali ulteriori trattamenti terapeutici ove raccomandati dal medico curante e dallo specialista di riferimento.

## **CONSIGLI UTILI**

### **PER TUTTI**

Una regolare attività fisica contribuisce alla prevenzione e al controllo delle malattie cardiovascolari e dei principali fattori di rischio ad esse correlati, quali ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete mellito, sovrappeso e obesità. Scegli in particolare un'attività fisica aerobica, come camminare, nuotare, fare jogging leggero o andare in bicicletta. Inizia lentamente. Ricorda che l'attività fisica non è solo sport, ma qualsiasi movimento corporeo che utilizza energia, incluso fare le faccende domestiche e ballare; è quindi importante cogliere ogni occasione per praticarla (ad esempio andare a piedi invece di prendere un veicolo a motore, fare le scale invece di utilizzare l'ascensore, alzarsi spesso dalla sedia e camminare in casa). Per le persone affette da malattie cardiovascolari valgono le stesse raccomandazioni previste per gli adulti sani avendo cura di praticare, ove possibile, attività fisica aerobica a intensità moderata per 150 – 300 minuti alla settimana. Coloro che non sono in grado di raggiungere questi livelli di intensità devono comunque evitare, ove possibile, la sedentarietà e cercare di svolgere una regolare attività fisica compatibilmente con le proprie condizioni, tenendo conto che poco è meglio di niente.

Non esiste una quantità di alcol da bere sicura per la salute. Se scegli di bere alcolici, limita l'assunzione a non più di 2 unità alcoliche (U.A.) al giorno se sei un uomo di età compresa tra i 18 e i 65 anni e 1 unità se sei una donna

rischio per il precoce riconoscimento e per un adeguato trattamento.

- Se assumi anticoncezionali, il tuo rischio di infarto del miocardio aumenta, in particolare se hai più di 35 anni, se fumi, se hai il diabete, se soffri di ipertensione e/o di ipercolesterolemia o se hai una eccessiva coagulabilità del sangue (trombofilia). Prima di iniziare qualunque terapia ormonale rivolgiti al tuo ginecologo.
- Se sei nel periodo peri e post-menopausale controlla la pressione arteriosa e verifica con il medico curante il tuo rischio cardiovascolare. Valuta attentamente con lui e con il ginecologo il rapporto rischio/beneficio di una eventuale terapia ormonale sostitutiva (HRT).

## PER LE DONNE

Durante la gravidanza tieni sotto controllo il peso corporeo, la pressione arteriosa e la glicemia con l'aiuto del medico curante, del ginecologo o di altri specialisti di fiducia, soprattutto se sei diabetica o ipertesa. Indossa le calze elastiche, in quanto facilitano il ritorno del sangue al cuore, evitando il ristagno nel circolo venoso superficiale degli arti inferiori che può verificarsi durante la gravidanza e che può contribuire, insieme allo stato di ipercoagulabilità transitoria di questo periodo della vita, ad attivare i meccanismi che stanno alla base della trombosi venosa e dell'embolia polmonare.

Ricorda che, in assenza di controindicazioni, uno stile di vita fisicamente attivo è raccomandato anche durante la gravidanza, dopo il parto e durante l'allattamento.

Se in gravidanza hai sofferto di ipertensione, diabete, eclampsia, il tuo rischio cardiovascolare è aumentato. Rivolgiti al tuo medico curante per una valutazione più approfondita dei tuoi fattori di rischio per il precoce riconoscimento e per un adeguato trattamento.

- Se assumi anticoncezionali, il tuo rischio di infarto del miocardio aumenta, in particolare se hai più di 35 anni, se fumi, se hai il diabete, se soffri di ipertensione e/o di ipercolesterolemia o se hai una eccessiva coagulabilità del sangue (trombofilia). Prima di iniziare qualunque terapia ormonale rivolgiti al tuo ginecologo.
- Se sei nel periodo peri e post-menopausale controlla la pressione arteriosa e verifica con il medico curante il tuo rischio cardiovascolare. Valuta attentamente con lui e con il ginecologo il rapporto rischio/beneficio di una eventuale terapia ormonale sostitutiva (HRT).

## PER I GENITORI

Allatta tuo figlio esclusivamente al seno fino almeno al compimento del sesto mese di vita, ove possibile.

Evita lo svezzamento anticipato, in quanto l'introduzione di cibi solidi prima dei 4 mesi di vita può favorire l'eccessivo aumento del peso corporeo in età pediatrica.

Nelle epoche successive favorisci un'alimentazione adeguata e bilanciata dei tuoi figli, avendo come riferimento la dieta mediterranea e ricordandoti dell'importanza di assumere regolarmente 5 pasti al giorno (tre pasti principali – colazione, pranzo e cena – e due merende), evitando i fuori pasto e il consumo di alimenti fortemente calorici e poveri di nutrienti (es. bevande zuccherate, bevande energetiche, succhi di frutta, alimenti fast food, snack ad alta densità energetica).

Favorisci nei tuoi figli uno stile di vita attivo fin dalla prima infanzia.

Assicurati che i tuoi figli facciano un uso appropriato di smartphone e tablet, anche per contrastare la sedentarietà.

- Proteggi la durata e la qualità del sonno dei tuoi figli.
- Controlla la crescita e il peso dei tuoi figli e presta attenzione all'eventuale sovrappeso/obesità con l'aiuto del medico/pediatra curante.

### ATTENZIONE A...

Ridurre il consumo alimentare di sale a meno di 5 grammi al giorno tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto (valore raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità), tenendo presente che in Italia è stato stimato, nel periodo 2018-2019, un consumo medio giornaliero di sale pari a 9,5 grammi negli uomini e 7,2 grammi nelle donne.

- Evitare il consumo rischioso e dannoso di bevande alcoliche e soprattutto il *binge drinking*, ovvero il consumo eccessivo episodico di alcol (per gli uomini 5 o più unità alcoliche in una singola occasione; per le donne 4 o più unità alcoliche in una singola occasione).
- Interrompere l'attività fisica se durante la pratica si accusano stanchezza o sintomi cardiaci, quali dolore toracico, palpitazioni, irregolarità del polso, intenso affanno.
- Riconoscere l'eventuale presenza della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS).
- Assumere regolarmente e correttamente le terapie prescritte dal medico curante.
- Effettuare i controlli medici, strumentali e di laboratorio prescritti.

### DA NON DIMENTICARE

Spesso i comportamenti non salutari si instaurano già durante l'infanzia e l'adolescenza ed è quindi fondamentale prevenirli e/o correggerli precocemente.

- Durante l'età evolutiva la definizione clinica di sovrappeso/obesità si basa nel bambino fino a 24 mesi sull'uso dei percentili del rapporto peso/lunghezza mediante le curve di riferimento dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) 2006, mentre dopo i 24 mesi è imperniata sull'uso dei percentili dell'indice di massa corporea mediante le curve di riferimento OMS 2006 fino a 5 anni e dell'OMS 2007 nelle età successive.
- Per avere un peso ottimale nei maggiorenni l'indice di massa corporea deve essere compreso tra 18,50 e 24,99 kg/m<sup>2</sup>, ma per una più efficace riduzione del rischio cardiovascolare è raccomandata anche una circonferenza vita <94 cm per gli uomini e <80 cm per le donne.
- Per prevenire e gestire adeguatamente le malattie cardiovascolari è molto importante: acquisire, a livello individuale, la capacità di operare scelte e di agire per migliorare la propria salute in modo consapevole (*empowerment*); che la persona affetta da malattia cardiovascolare sia coinvolta in tutto ciò che riguarda il proprio percorso di cura, in modo da favorire una maggiore autonomia e proattività nella gestione della propria salute (*patient engagement*); che anche i *caregiver* ricevano informazioni chiare ed esaustive sulla malattia dei pazienti che seguono e un'adeguata formazione sulle mansioni che devono svolgere nel percorso di assistenza e cura, interfacciandosi con gli operatori sanitari con competenze specifiche e tecniche.

*Buon Natale*

## LA PROSSIMA ETÀ

(a cura di Elisabetta Andretta)

Il 25 ottobre scorso ci ha visto tra gli attori principali del convegno, che si è svolto al teatro accademico sul tema dell'invecchiamento attivo nella Castellana. È stata un'occasione di confronto e scambio reciproco dato che il taglio che si è voluto dare non è stato tecnico, ma più vicino all'approccio della relazione e della narrazione delle esperienze in essere e di quelle che abbiamo a cuore di portare avanti insieme come cooprogettatori della rete di associazioni. All'evento erano presenti, oltre al sindaco di Castel Franco, anche la vicepresidente della cooperativa L'Incontro Raffaella Munaretto, il presidente della casa di riposo Sartor e la dott.ssa Menegon responsabile del servizio promozione della salute del dipartimento di prevenzione Uls 2. Si sono susseguiti per tutta la mattina interventi e testimonianze da parte di tutti gli attori operanti sul territorio, sul tema in questione nell'ambito della Castellana, tra cui appunto, noi medesimi. Ricordo che La "Prossima Età" è realizzato in collaborazione con il Comune di Castel Franco Veneto, il Centro Servizi alla Persona D. Sartor, le Associazioni che si occupano di persone over 65 (CVC, Consulta della Terza Età, Club Amici del Cuore, Anziani e Pensionati Giorgione, Carmen Mutuo Aiuto, Circolo NOI, Duomo, San Liberale e Sant'Antonio, In Punta di Piedi; Volontari per la Terza Età), Medici di Medicina Generale, cittadine e cittadini che hanno voglia di mettersi a disposizione della propria comunità. Personalmente sto partecipando al corso per "anziani tutor". In breve si tratta di un percorso pensato per tutte le persone over 65 che, una volta formate, agiranno come guida per altri anziani, per permettere loro di usufruire delle esperienze utili per invecchiare bene.





## La Prossima Età

### Quale invecchiamento attivo per Castelfranco Veneto?

**MARTEDÌ 25 OTTOBRE 2022 ORE 9.30**

**TEATRO ACCADEMICO, Via G. Garibaldi, 4, 31033 Castelfranco Veneto TV**

#### Ore 9.30 Saluti e Introduzione ai lavori

Stefano Marcon, Sindaco di Castelfranco Veneto  
Raffaella Munaretto, Vicepresidente L'Incontro Cooperativa Sociale  
Maurizio Trento, Presidente Centro Servizi alla Persona D. Sartor  
Tiziana Menegon, Responsabile U.O.S. Promozione della Salute,  
Dipartimento di Prevenzione Ulss 2

#### Ore 10.00 "La Prossima Età": un progetto di comunità

Martina Fighera, Coordinatrice di progetto  
Chiara Agostini, Percorsi di Secondo Welfare

#### Ore 10.40 Le Testimonianze

Rita Cagnin, U.O.S. Promozione della Salute  
Sneider Scotton, Coordinamento del Volontariato della Castellana  
Pierluigi Freschi, Consulta della Terza Età  
Romeo Stocco, Associazione Carmen Mutuo Aiuto



INQUADRA IL QCODE E REGISTRATI  
ENTRO VENERDÌ 21 OTTOBRE 2022  
ISCRIZIONE CONSIGLIATA  
[bit.ly/laprossimaetà25ottobre2022](https://bit.ly/laprossimaetà25ottobre2022)  
Per info e iscrizioni: 351 890 3503 (Martina)

#### Ore 11.00 Quale invecchiamento attivo per Castelfranco Veneto? Dialogo con il pubblico in sala

Francesca Libralato, L'Incontro Cooperativa Sociale  
Chiara Agostini, Percorsi di Secondo Welfare  
Giovanna Cipriani, Centro Servizi alla Persona D. Sartor  
Elisabetta Andretta, Associazione Club Amici del Cuore  
Giulia Marcolin, studentessa Liceo "Giorgione", partecipante al  
progetto Scambi gener...attivi

#### Ore 11.50 Chiusura dei lavori

"La Prossima Età" è realizzato in collaborazione con il Comune di Castelfranco V.to, il Centro Servizi alla Persona D. Sartor, le Associazioni che si occupano di persone over 65 (CVC, Consulta della Terza Età, Club Amici del Cuore, Anziani e Pensionati Giorgione, Carmen Mutuo Aiuto, Circolo N.O.I. Duomo, San Liberale e Sant'Antonio, In Punta di Piedi; Volontari per la Terza Età), Medici di Medicina Generale, cittadine e cittadini che hanno voglia di mettersi a disposizione della propria comunità.

in collaborazione con



L'iniziativa rientra nel progetto "La Prossima Età" finanziato dalla Regione del Veneto - DGR n. 1391 del 12 ottobre 2021

## ● UN BENVENUTO A BEATRICE ED ENRICO

Dalla fine di settembre vi è stato un avvicendamento degli istruttori nelle nostre palestre. La dott.ssa Caterina Meropiali, a malincuore, ha lasciato il suo incarico presso di noi per una offerta di insegnamento ricevuta da una scuola. Al suo posto abbiamo avuto la fortuna di trovare due giovani altrettanto bravi e disponibili: la dott.ssa Beatrice Poloni ed il dott. Enrico Marini.

A Beatrice ed Enrico, nel ringraziarli per aver accettato il nostro invito, diamo il benvenuto e l'augurio di cuore di buon lavoro in favore dei nostri soci partecipanti ai corsi di ginnastica.



## ● UN SALUTO A CATERINA

Cara Caterina, abbiamo avuto il piacere di averti con noi per alcuni anni. Abbiamo così avuto modo di apprezzare non soltanto la tua bravura come istruttrice di ginnastica, ma anche il tuo profilo professionale ed umano. Anche a nome dei nostri soci che hanno espresso il loro lusinghiero parere nei tuoi confronti, ti ringraziamo di cuore per il lavoro che hai svolto e ti auguriamo di proseguire il tuo cammino professionale con la stessa determinazione, serietà e bravura espresse qui da noi.

Auguri vivissimi!



## ● La Giornata Mondiale per il Cuore 29 Settembre 2022

Molto impegnativa è stata la “Giornata mondiale del cuore” che si è svolta il 29 settembre. Abbiamo aderito ben volentieri a questa iniziativa di carattere “mondiale” allestendo, per la prima volta, ben 7 punti di accoglienza: oltre a Castelfranco Veneto, siamo stati presenti ad Asolo, Altivole, Castello di Godego, Fonte, Resana e Vedelago. Nonostante il tempo non propriamente clemente, un buon numero di cittadini si è sottoposto gratuitamente ad alcuni esami tipici di controllo.

A conclusione della giornata, il vice primario di cardiologia, dr. Alessandro Desideri, ha tenuto, con vivo interesse del pubblico presente, una conferenza sul tema della prevenzione cardiologica. Grazie quindi al dr. Desideri, ai tanti nostri volontari (in particolare al volontario Vincenzo Pelloia, punto di riferimento dell’iniziativa) ed ai referenti di zona che si sono impegnati proficuamente nelle varie piazze ed alle amministrazioni comunali per le collaborazioni e concessioni avute.



## ● GIORNATE DEL CUORE

**La Giornata del Cuore di Riese Pio X del 2 ottobre** ha visto la partecipazione di ben 200 persone che si sono sottoposte di buon grado ai controlli di rito: peso, pressione arteriosa, colesterolo, glicemia ed ossigenazione ed hanno avuto la possibilità di un breve consulto cardiologico.



**La Giornata del Cuore di Castelfranco Veneto del 23 ottobre** come tradizione si è svolta al Teatro Accademico. La quasi concomitanza con la Giornata Mondiale del Cuore di fine settembre ha ridotto il potenziale di interessati. Nonostante questo, c'è stata la presenza di n° 156 cittadini che si sono sottoposti di buon grado ai controlli di rito: peso, pressione arteriosa, colesterolo, glicemia ed ossigenazione ed hanno avuto la possibilità di un consulto cardiologico.

Alle Giornate del Cuore di Riese Pio X e Castelfranco Veneto hanno dato un apporto fondamentale le infermiere della Cardiologia dell'Ospedale S. Giacomo ed i cardiologi Canel e Maggiolo che hanno dato il loro consulto alle persone interessate. A tutti va il nostro grazie di cuore.





## VITA ASSOCIATIVA

(a cura di Daniele Fiorin)

**Cari associati,**

sono proseguite, anche in quest'ultimo trimestre, alcune iniziative in vostro favore che meritano di essere menzionate, oltre alle tradizionali attività.

La gita sul lago di Garda ha avuto un riscontro molto positivo. Una stupenda e radiosa domenica di settembre ci ha accompagnati in un itinerario molto interessante e bello: da Riva del Garda a Limone sul Garda e poi a Malcesine i partecipanti hanno potuto veramente gustare panorami incantevoli ed apprendere anche inedite notizie dalla brava guida.



Il 18 settembre abbiamo collaborato con la Pro Loco cittadina alla tradizionale "passeggiata del Giorgione". Anche questa domenica ha beneficiato di una splendida giornata di sole per la gioia di una grandissima partecipazione in generale. Non molti, a dire il vero, l'adesione di voi soci, ma contiamo di ritornare ai numeri delle passate edizioni nei prossimi appuntamenti.



 continua

Infine, molta partecipata è stata la rappresentazione teatrale che si è tenuta il 6 novembre presso il nostro teatro Accademico. La “Nova compagnia del careteo” ha portato in scena

“**A storia del veneto in quattro-e-quattro-oto**”, magistralmente guidata da Carlo Simioni. Centrati gli obiettivi prefissati: cultura (con un racconto sulla storia del Veneto, partendo proprio dalle origini fino ai nostri giorni) e buonumore (sempre presente in questa avvincente cavalcata che ha toccato tre millenni di storia con racconti anche inediti). Grazie a Carlo e alla simpatica compagnia.



### Prossimi appuntamenti:

mentre scriviamo, stiamo mettendo a punto il tradizionale appuntamento del pranzo sociale, previsto per **domenica 4 dicembre (ore 12)** presso il ristorante “Rino Fior” di Salvarosa. Sarà un momento importante per stare insieme, apprendere lo stato dell’arte della nostra cardiologia dal primario dott. Carlo Cerneti e premiare i soci che festeggiano i 30 e 20 anni di sodalizio. Una ricca lotteria chiuderà la manifestazione.



**Per l’inizio del 2023**, valuteremo l’organizzazione del tradizionale pranzo di pesce (indicativamente per sabato 11 febbraio 2023) e l’altrettanto consolidato appuntamento con la visita ad un santuario per la domenica delle Palme (2 aprile 2023).

A tutti voi il più cordiale saluto.

Ci fa molto piacere ospitare in questo numero due ricorrenze molto significative.

Il 16 settembre 2022 **Carla e Cornelio Pasqualotto** hanno festeggiato il 50° anniversario di matrimonio. Attornati da figlio, parenti ed amici, i carissimi nostri associati hanno testimoniato mezzo secolo di vita coniugale in allegria e serenità. A Carla e Cornelio rinnoviamo le nostre più vive felicitazioni con l'augurio di ancora una lunga vita insieme.





continua

Il 18 settembre 2022 **Lidia ed Umberto Baghin** hanno raggiunto le loro nozze di diamante (60 anni!!! di vita coniugale). Nella splendida cornice delle “Fornaci Baghin”, i nostri ancora giovanili sposi sono stati festeggiati da famigliari, parenti e tanti amici. Per l’occasione, gli sposi hanno voluto destinare alla nostra associazione le offerte ricevute, ivi compreso il contributo straordinario ricevuto dalla “AGGLO BAGHIN srl”. Un grazie di cuore a Lidia ed Umberto e, con le congratulazioni più sentite per l’importante traguardo raggiunto, l’augurio di testimoniare ancora per lungo tempo il loro amore.



Ci fa piacere elencare i nostri soci distributori e referenti di zona ai quali esprimiamo la nostra più viva gratitudine per il prezioso lavoro svolto.

<b>LOCALITA'</b>	<b>SOCIO DISTRIBUTORE REFERENTE</b>	<b>TELEFONO</b>	<b>RESIDENZA</b>
ALTIVOLE - CASELLE - S. VITO	LORO ACHILLE (*)	3341159962	SAN VITO, piazza San Vito 3/3
ASOLO	ZANELLATO FIORENZO (*)	3355260299	ASOLO, via Castellana 15
CASTELLO DI GODEGO	BELTRAME DINO (*)	3480313292	CASTELLO DI GODEGO
CASTIONE - BESSICA	BAGGIO LAURENT (*)	3406860078	CASTIONE DI LORIA - Via Sega, 6
FANZOLO	PERIN GIUSEPPE (*)	3485521385	FANZOLO, via Papa Luciani 6
FONTE - SAN ZENONE	PIZZINATO G. CARLO (*)	3402316318	FONTE, via Castellana 118
FOSSALUNGA - CAVASAGRA CASACORBA - ALBAREDO - CARPENEDO	BORTOLOTTO LUIGI (*)	3351227701	CAVASAGRA - Via Campagnole 11
PALESTRA DI PEDEROBBA	SANTOVITO RICCARDO	0423/561772	SEMONZO, Via Celli 7/a
POGGIANA	BERNARDI PIETRO	3533412476	POGGIANA, Via De Gaspari 60
RAMON DI LORIA	BOARO UGO (*)	3393881296	LORIA, VIA BERTINA 74
RESANA - CASTELMINIO - SAN MARCO	CONTE LUIGINO (*)	3428884179 5	ASSOCIAZIONE S. FRANCESCO, RESANA
RIESE PIO X	VISENTIN FRANCESCO (*)	3475102959	RIESE PIO X° Via Asolana, 4
SPINEDA	COLBALCHINI LUIGINA	3482489314	SPINEDA, Via Cendrole 32/a
VALLA' RIESE PIOX°	TRENTIN FLORINDO	3402203844	VALLA RIESE PIO X°, via Tieppo 6
VEDELAGO	LUCCHETTA LUCIANO (*)	3397602447	VEDELAGO, Via Albinoni 10
	CONTE FRANCESCO (*)	3337502144	VEDELAGO, Via Ziuccareda 43

(\*) REFERENTE DI ZONA

## ● LE RICETTE DEGLI AMICI DEL CUORE

Cari amici del cuore,  
eccovi un altro piatto che vi conquisterà: “**Vitello tonnato caldo**”. Dai nostri amici dell’alto vicentino, ci arriva questa versione certamente insolita ma dalla bontà garantita ed in linea con la stagione invernale.  
Buon appetito!



### Vitello tonnato caldo



Il vitello tonnato è un piatto che conquista sempre tutti con la sua bontà. Probabilmente ogni casa italiana ne ha una sua versione, con maionese o senza maionese, con i capperi o... le variabili sono veramente tante, questa è una versione insolita e invernale.

**Tipologia: Secondo Piatto a base di carne**

Metodo di Cottura: Stufatura  
Stagionalità: tutto l'anno

**Informazioni nutrizionali**  
(per porzione)

Calorie: 280  
Proteine: 37 g  
Grassi: 11,3 g  
Carboidrati: 2,6 g  
Colesterolo: 28 mg



**Ingredienti per 4 persone**

- Girello di vitello (500 g)
- Vino bianco secco (250 ml)
- Tonno (130 g)
- Una carota - mezza cipolla
- Sedano (30 g)
- Capperi e cetriolini (20 g)
- Acciughe (n. 4 - circa 25 g)
- Olio di oliva extra vergine (15 g)
- Aglio, alloro, rosmarino, sale, pepe, brodo vegetale

**1** Salare e pepare il girello di vitello e metterlo in pentola con un po' di olio, brodo vegetale, rosmarino, alloro e aglio.

**2** Dopo averlo fatto rosolare, aggiungere la carota, la mezza cipolla e il sedano, bagnare con il vino e far evaporare. Cuocere per circa 50 minuti.

**3** Nel frattempo frullare il tonno, le acciughe, alcuni cetriolini/capperi.

**4** Togliere dalla pentola la carne, la carota, il sedano e la cipolla. Versarvi la salsa di tonno e amalgamarla con il sugo di cottura.

**5** Tagliare la carne a fette sottili e ricoprirle con la salsa.





Associazione ODV  
**CLUB  
AMICI  
del CUORE**  
CASTELFRANCO VENETO

# Natale

# 2022

**I CORSI DI GINNASTICA E YOGA  
TERMINERANNO GIOVEDÌ 22 DICEMBRE  
E RIPRENDERANNO LUNEDÌ 9 GENNAIO 2023**



**Info**

per avere informazioni su attività associative, gite e passeggiate potete rivolgervi in palestra ai n. 0423 732314 - 320 264 1146 (vedi orario di apertura) o presso la sede: 31033 Castelfranco Veneto (TV) Via dei Carpani, 16/Z

Il modo più semplice e rapido per dare ed avere informazioni dall'Associazione è scrivendo al nostro indirizzo e-mail: [info@clubamicidelcuore.org](mailto:info@clubamicidelcuore.org)

Vi invitiamo a visitare il sito internet: [www.clubamicidelcuore.org](http://www.clubamicidelcuore.org).

Per i fans di Facebook l'invito è di chiedere l'amicizia a: **club amici del cuore** e visitare e mettere "mi piace" sulla nuova pagina facebook: **Associazione "Club Amici del Cuore" Organizzazione ODV**