

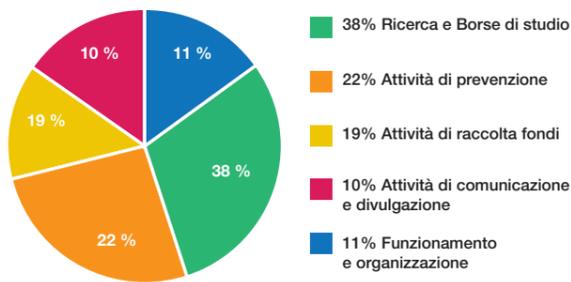


news del cuore

al cuore della salute

ATTIVITÀ E PROGETTI DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE 2018-19

IL NOSTRO IMPEGNO IN CIFRE: DESTINAZIONE DELLA RACCOLTA FONDI.



La ricerca scientifica e la prevenzione delle malattie cardiovascolari hanno bisogno di risorse e investimenti continui.

Grazie alla generosità delle persone che hanno inviato una donazione, l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore quest'anno ha realizzato molte importanti iniziative ed interventi per sensibilizzare e favorire la cultura della prevenzione cardiovascolare tra la popolazione e alla classe politica.

Tra gli obiettivi della Fondazione c'è quello di favorire il dialogo tra il mondo scientifico, i medici e i pazienti affinché tutti i malati possano avere a disposizione cure sempre più all'avanguardia e personalizzate.

Nel 2018 abbiamo destinato il 38% delle donazioni ricevute a ricerca e borse di studio e il 22% alle attività di prevenzione sul territorio.

Le donazioni alla Fondazione Italiana per il Cuore, Ente giuridicamente riconosciuto n. 14.12.649, sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi.

Grazie di cuore per il vostro supporto!

LE NOSTRE BORSE DI STUDIO IN CORSO

Quest'anno, grazie all'istituzione di una borsa di studio della Fondazione Italiana per il Cuore, un giovane neolaureato in medicina ha preso parte ad un training di carattere clinico di alta specialità in ambito di emodinamica, elettrofisiologia e cardio-stimolazione, che si è svolto negli Stati Uniti, presso la "Geisel School of Medicine" di Dartmouth, nel New Hampshire, USA.

L'esperienza in un centro americano iper-specializzato ad alto flusso, ha permesso di lavorare in un ambito ospedaliero di grande eccellenza nel campo della cardiologia interventistica e strutturale mondiale, specialmente per ciò riguarda l'introduzione di nuove tecnologie in campo cardiologico.

Nell'area delle malattie cardiovascolari e della loro

prevenzione, la ricerca scientifica ha compiuto negli ultimi anni importanti progressi. Grazie agli studi sempre più avanzati, si sono delineati settori di sviluppo del tutto nuovi, che hanno permesso di individuare tecniche sempre più all'avanguardia e di personalizzare gli interventi preventivi e le terapie.

In questo contesto in rapida evoluzione, la Fondazione Italiana per il Cuore, dal 1990, svolge appieno il suo ruolo nel favorire la collaborazione attiva e fruttuosa tra il mondo scientifico, la classe medica ed i pazienti e le loro famiglie, affinché le informazioni che provengono dalla ricerca possano rapidamente essere utilizzate da chi svolge attività clinica per favorire la cura e la guarigione dei malati.

In questo numero

> Giornata mondiale per il cuore	2
> Per una sana alimentazione L'alimento amico del cuore La ricetta del cuore	3
> Patto per la salute	3
> Le domande dei pazienti Parliamo di fumo di sigaretta	4
> Fai una donazione	4



Fondazione italiana per il cuore



AL VIA LE ATTIVITÀ DEL NETWORK ITALO-TURCO PER LA SALUTE DEL CUORE (TIHN)

Campagna di informazione e sensibilizzazione per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Aprile 2019 – Giugno 2020

La Fondazione Italiana per il Cuore ha ottenuto un bando della Comunità Europea, insieme alla Fondazione Turca di Cardiologia, per la realizzazione di una campagna di informazione e sensibilizzazione per la prevenzione delle patologie cardiovascolari ed i relativi fattori di rischio che si svolgerà da Aprile 2019 a Giugno 2020. Il progetto rientra nelle attività da implementare per migliorare il dialogo della Società Civile tra EU e Turchia (Supporting Civil Society Dialogue Between EU and Turkey).

Le attività della campagna sono rivolte specifi-

camente alle madri con figli di età 6-14 anni, che frequentano le scuole dell'obbligo e vivono nella cittadina di Batman, in Anatolia Sud-Orientale, in Turchia.

Le madri, infatti, svolgono un ruolo fondamentale per proteggere la salute del cuore dei loro figli agendo quotidianamente su tutti quei fattori che contribuiscono a ridurre il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari. Grazie alla campagna, verrà quindi promossa l'adozione di uno stile di vita salutare, con le raccomandazioni sulla dieta e sul mantenimento di un adeguato livello di attività fisica.

Ad Aprile 2019 è stato costituito il Network Italo-Turco per la salute del cuore (TIHN), formato da esperti dei due Paesi, incaricato della preparazione e realizzazione dei messaggi e dei contenuti della campagna e l'implementazione delle attività in programma.

Nel mese di Giugno, a Istanbul, Turchia, si è tenuto il I° Incontro Bilaterale del Network Italo-Turco per la Salute del Cuore (TIHN), al quale ha partecipato la Fondazione Italiana per il Cuore, con una serie di incontri di coordinamento sulle tematiche e sugli strumenti da mettere in campo per realizzare nel modo più efficace possibile la campagna di prevenzione. In particolare, è stata realizzata una conferenza stampa per la presentazione dell'iniziativa ai media turchi.

Nei prossimi mesi sono in programmazione le seguenti attività:

- Sito Web della campagna, con una serie di contenuti e documenti divulgativi relativi alla prevenzione cardiovascolare e ai corretti stili di vita.
- Incontri formativi, nella città di Batman (Turchia), per informare e rendere partecipi le autorità scolastiche locali, i referenti socio-sanitari, le associazioni dei genitori e le madri dei ragazzi di 6-14 anni, che rappresentano il target principale del progetto.
- Nel mese di Ottobre, a Milano, si terrà il II° Incontro Bilaterale e il progetto verrà presentato ai media italiani.

Questa collaborazione ha l'obiettivo di incrementare lo scambio di informazioni su ricerca, educazione ed interventi efficaci per ridurre il rischio cardiovascolare e di aumentare la consapevolezza degli interlocutori istituzionali, dei professionisti della salute, dei media e della popolazione generale sul proprio ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir.
This project is funded by the European Union.

Sostieni l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore, scopri con quali benefici fiscali. Grazie per il tuo sostegno. Come donare → Pagina 4



PARTECIPA ANCHE TU!

Numerose sono le attività gratuite e aperte al pubblico organizzate in tutta Italia da associazioni di pazienti, scuole, ASL, centri medici, ospedali e comuni con il coordinamento della Fondazione Italiana per il Cuore e la collaborazione di CONACUORE

Per informazioni: www.fondazionecuore.it
www.conacuore.it

LO SAI CHE?

In Italia ben 127.000 donne e 98.000 uomini muoiono ogni anno per le malattie cardio-cerebrovascolari, tra cui infarto, scompenso e ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. Il dato fa riflettere: rappresentano il 30% di tutti i decessi e colpiscono più dei tumori. Eppure non lo sappiamo!

OGNUNO HA DIRITTO AD UN CUORE SANO! DIVENTA ANCHE TU UN EROE DEL CUORE.

Apportando solo alcune piccole modifiche al nostro stile di vita, possiamo tutti vivere più a lungo, meglio e con un cuore sano. Si tratta di chiedere a te stesso, alle persone a cui tieni e a tutti: **"cosa posso fare adesso per occuparmi del MIO CUORE ... e del TUO CUORE?"**

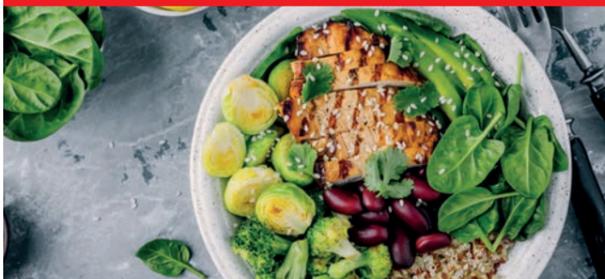
Questa Giornata Mondiale per il Cuore, è la tua opportunità di fare una promessa ... **la promessa di cucinare e mangiare più sano, di fare più esercizio fisico e di incoraggiare i tuoi figli ad essere più attivi, la promessa di dire di no al fumo e di aiutare i tuoi cari a smettere.**

Una semplice promessa "... per il MIO CUORE, ... per il TUO CUORE".

GRAZIE AI SOSTENITORI DELLA GMC 2019!



E TU, COSA PROMETTI AL TUO CUORE?



MI PROMETTO DI MANGIARE E BERE CON MODERAZIONE

- <1> **Modero bevande zuccherate e succhi di frutta.** Scelgo invece acqua o tisane non zuccherate
- <2> Sostituisco **dolci e zucchero** con **frutta fresca** di stagione
- <3> Mangio **5 porzioni** di verdure e frutta al giorno - può essere fresca, meglio se di stagione, ma anche secca
- <4> Modero le **bevande alcoliche** che vanno assunte solo in piccole quantità compatibili con la mia salute
- <5> Evito cibi trattati e preconfezionati, che contengono alte **quantità di sale, zuccheri e grassi**

♥ LO SAI CHE?

Elevati livelli di zucchero nel sangue (o glicemia) possono indicare la presenza di diabete o sindrome metabolica. Nei diabetici, le malattie cardiovascolari rappresentano il 60% di tutte le cause di morte. Se non diagnosticato e trattato, il diabete può seriamente aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.



MI PROMETTO DI FARE PIU' ATTIVITA' FISICA

- <1> Cerco di fare **almeno 30 minuti** di esercizio fisico di moderata intensità ogni giorno, per un totale di **150 minuti alla settimana** oppure **almeno 75 minuti a settimana** di attività fisica vigorosa

♥ LO SAI CHE?

L'aumento della pressione del sangue (o ipertensione arteriosa) è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardio-cerebrovascolari. Viene chiamata il "killer silenzioso" perché nella grande maggioranza dei casi non dà segni o sintomi, e molte persone non sanno di averla.

- <2> Giocare, camminare, fare lavori domestici, ballare... **tutte queste attività contano** come attività fisica e fanno bene al mio cuore!
- <3> Cerco di essere **più attivo** nella mia vita di ogni giorno: cammino o vado in bici invece di usare la macchina, prendo le scale invece dell'ascensore
- <4> **Mi alleno con gli amici e con la famiglia** - sarò più motivato ed è più divertente!
- <5> Scarico una **App** sul cellulare o utilizzo un contapassi per controllare i miei progressi



MI PROMETTO DI DIRE NO AL FUMO

- <1> **Smetto di fumare!** Dire NO al tabacco e al fumo passivo è la prima cosa da fare per aiutare il nostro cuore e la nostra salute
- <2> **Due anni dopo** aver smesso di fumare, il rischio di **malattie cardiache si riduce sensibilmente. Dopo quindici anni**, il rischio di soffrire di malattie cardiache **ritorna ad essere uguale a quello dei non fumatori**
- <3> **Anche l'esposizione al fumo** (o fumo passivo) è un pericolo per la salute e può causare malattie cardiache anche nei non fumatori
- <4> **Quindi smettere di fumare** (o non cominciare) **può migliorare la mia salute** e quella di chi mi è vicino
- <5> Se ho difficoltà a smettere di fumare, posso **chiedere aiuto e rivolgermi al mio medico e ai centri anti-fumo**

♥ LO SAI CHE?

Alti livelli di colesterolo sono associati a 4 milioni di morti all'anno nel mondo. Chiedi al tuo medico di misurare i tuoi livelli di colesterolo, l'indice di massa corporea e la circonferenza addominale, potrà così darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e migliorare la salute del tuo cuore.

L'ALIMENTO AMICO DEL CUORE

di Patrizia De Marco*

IL LIMONE E' UN GRANDE ALLEATO PER LA NOSTRA SALUTE

Il limone, nome scientifico Citrus Limon, è un agrume la cui pianta appartiene alla famiglia delle Rutacee. La pianta di limone può crescere fino a 6 metri di altezza e fiorisce circa 2 volte l'anno, e la fioritura può durare anche 2 mesi.

La salute del nostro cuore può essere favorevolmente influenzata dalle proprietà del limone.

Il suo alto indice di antiossidanti contribuisce a migliorare la salute delle vene e delle arterie grazie alle sue particolari virtù:

- Aiuta a regolare l'eccesso del colesterolo cattivo o LDL
- Contribuisce a mantenere l'elasticità di vene e arterie
- Favorisce l'eliminazione della placca di grasso che aderisce alle arterie
- Aiuta a ridurre l'ipertensione

Ricordiamo, inoltre, che qualsiasi alimento ricco di vitamina C e antiossidanti è positivo per il nostro cuore, ma è chiaro che il limone è da sempre uno dei più interessanti da questo punto di vista grazie alle sue caratteristiche che lo rendono unico.

Il limone ha poche calorie, circa 29 kcal per 100 grammi, e una quota insignificante di grassi. E' costituito per la maggior parte da acqua, che rappresenta quasi 90 grammi su 100 grammi di limoni, e ha un basso indice glicemico (circa 20).

Questi gli altri valori nutrizionali per 100g di limone senza buccia:

- Carboidrati 9,32 gr
- Proteine 1,1 gr
- Fibre 2,8 gr
- Calcio 26 mg
- Fosforo 16 mg
- **Potassio 138 mg**
- Magnesio 8 mg
- **Vitamina C o Acido Ascorbico 53 mg (88,3% RDA)**

Il minerale più abbondante nel limone è il potassio mentre tra le vitamine sicuramente la vitamina C è quella presente in maggiori quantità.



Potassio: i limoni hanno un buon contenuto di potassio, per cui il succo di limone è utile da bere per reintegrare i sali persi con la sudorazione estiva anche durante l'attività sportiva. Questo minerale svolge azioni fondamentali per il funzionamento dell'organismo: regola il battito cardiaco e contrasta l'azione del sodio in quanto riduce la pressione arteriosa, grazie al suo effetto vasodilatatore. Interviene inoltre come regolatore nella trasmissione degli impulsi nervosi e nell'equilibrio del pH cellulare.

Vitamina C: il contenuto di vitamina C nel limone è molto alto, di circa 58 mg per 100 grammi. Questa vitamina è nota per la sua proprietà antiossidante e per favorire l'assorbimento del ferro. Inoltre interviene nella produzione di collagene, nella sintesi di neurotrasmettitori e la stimolazione delle difese immunitarie.

Beta-carotene: è il pigmento responsabile del colore giallo-arancio dei vegetali, e presenta un'ottima azione antiossidante. Esso rappresenta il precursore della vitamina A, fondamentale per la vista e per i processi di crescita e riparazione che avvengono nelle cellule.

Inoltre, il limone ha anche proprietà antibatteriche e diuretiche, e il Limonene contenuto nella sua buccia e nell'olio essenziale che se ne ricava sembra avere proprietà anticancro.

Il consumo di succo di limone durante i pasti, ad esempio come condimento nelle verdure, è in grado di migliorare la digestione in quanto stimola la produzione dei succhi gastrici responsabili del processo digestivo.

*La Dott.ssa Patrizia De Marco è dietista presso il Centro Medico "Progetto Salute", Muggiò (MB)

SORBETTO AL LIMONE - SENZA GELATIERA

di Patrizia De Marco*



Ingredienti per 6 porzioni

- 500 ml di acqua
- 180 ml di succo di limone (6 limoni)
- 200 grammi di zucchero
- Scorza di mezzo limone

PREPARAZIONE

Rimuovere la polpa dei limoni senza rovinare la buccia esterna.

Fare attenzione a non rimuovere la parte bianca che separa la polpa dalla buccia al fine di evitare un sapore amaro.

Il limone, così svuotato, sarà la coppetta per servire il sorbetto.

Sciogliere lo zucchero in acqua a fuoco basso, fino a raggiungere la consistenza di uno sciroppo.

Una volta pronto lasciare raffreddare il composto, in seguito unire il succo dei limoni e la scorza grattugiata. Amalgamare bene e mettere il composto ottenuto nei contenitori per i cubetti di ghiaccio e lasciar raffreddare in freezer per 10 - 12 ore.

Conservare in freezer anche i limoni svuotati.

Trascorso il tempo necessario rimuovere i cubetti dai contenitori metterli nel frullatore alla massima velocità fino ad ottenere una crema soffice e corposa.

Tirare fuori i limoni dal freezer, riempirli con il sorbetto e servire ancora ghiacciati.

Energia per porzione:

Kcal	132
Proteine	0.06 gr
Carboidrati di cui zuccheri	35.25 gr
Lipidi	0 gr
Saturi	0 gr
Polinsaturi	0 gr
Monoinsaturi	0 gr

PATTO PER LA SALUTE 2019 - 2021

LE RICHIESTE DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE AL MINISTRO DELLA SALUTE



La Fondazione Italiana per il Cuore ha partecipato il 10 luglio 2019 alla maratona per il Patto per la Salute per il triennio 2019-2021 organizzata dal Ministero della Salute per consentire alle associazioni di far sentire la propria voce <http://www.salute.gov.it/portale/pattosalute/homePattoSalute.jsp>

“Crediamo sia fondamentale che nel Patto per la Salute per il triennio 2019-2021 venga inserita in modo chiaro ed evidente la prevenzione cardio-cerebrovascolare come una priorità poiché sono i numeri a farne un'urgenza” - dichiara la Dr.ssa Emanuela Folco, Presidente della Fondazione Italiana per il Cuore.

Infatti, le malattie cardio-cerebrovascolari rappresentano la prima causa di ospedalizzazione nel nostro paese e la prima causa di morte, fra l'altro con una importante prevalenza delle donne, ben 127.000, rispetto agli uomini, 98.000.

Nell'intervento, alla presenza del Ministro della Salute Giulia Grillo, abbiamo evidenziato l'urgenza di mettere in atto politiche di:

- **Prevenzione cardiovascolare primaria nella popolazione generale, con uno specifico approccio di genere dato che ci sono peculiarità maschili e femminili come pure nelle varie età della vita, con particolare attenzione al bambino e all'anziano.**

E' infatti importante osservare che un intervento mirato di prevenzione primaria porta ad aumentare la consapevolezza della popolazione relativamente alla conduzione di uno stile di vita, cosiddetto, 'sano'. Piccoli gesti quotidiani possono cambiare la storia della salute di ogni individuo ed il risvolto economico sul sistema sarebbe decisamente significativo.

- **Prevenzione cardio-cerebro vascolare secondaria, cioè la prevenzione di una recidiva dopo un infarto o un ictus.** In questo caso, sappiamo

che il paziente spesso non riesce a seguire un valido percorso terapeutico, restando intrappolato nelle reti di presa in carico che oggi sono inefficaci, con potenziali gravi conseguenze, compresa la morte, e soprattutto la grave disabilità e con i relativi altissimi costi a carico della comunità.

La Fondazione Italiana per il Cuore ha chiesto al Ministro della Salute che nella stesura definitiva del Patto della Salute venga indicata come chiara priorità per il sistema sanitario la prevenzione di infarto e ictus.

Mi dica dottore...

di Alberto Lombardi*

Dottore perché il fumo è così pericoloso?

Il fumo di sigaretta è tra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni vita in buona salute. Smettere di fumare non è semplice, ma è la scelta migliore per recuperare anni di vita in salute. L'aspettativa di vita migliora di 10 in chi non fuma.

Dottore ci può dare qualche numero?

Il fumo attivo rimane una tra le principali cause di mortalità nel nostro Paese; si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco dalle 70.000 alle 83.000 morti l'anno. Un italiano su 4 è fumatore attivo. E il consumo medio giornaliero è di circa 12 sigarette, tuttavia un quarto dei fumatori ne consuma più di un pacchetto.

Ma nelle sigarette, oltre al tabacco, ci sono altre sostanze?

Oltre al tabacco, una sigaretta contiene molti componenti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4.000 sostanze chimiche. Tra le più pericolose c'è il catrame che contiene sostanze cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie e sostanze irritanti, che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema. La nicotina, inoltre, è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

Quali sono le malattie causate dal fumo?

Il fumo da tabacco è causa di cancro (tumore del polmone), malattie cardiovascolari (infarto e ictus), respiratorie (bronchite cronica ed enfisema) e ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo (riduzione del numero e della mobilità degli spermatozoi, disfunzione erettile) che della donna (menopausa precoce), riducendo la fertilità, aumentando il rischio di aborti nelle donne gravide, invecchiamento della pelle.

Gli organi coinvolti, sono proprio tanti. Ma ci sono dei parametri che si devono considerare?

I danni fisici dovuti all'esposizione al fumo di tabacco sono legati a diversi fattori: età di inizio, numero di sigarette giornaliere, numero di anni di fumo, inalazione più o meno profonda del fumo.

Ma quanti sono i casi di tumore del polmone?

Si stima che il fumo sia responsabile in Italia del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% nelle donne, per un totale di circa 30.000 morti l'anno.

Che cosa si intende per fumo passivo?

Per fumo passivo si intende l'inalazione involontaria di fumo di tabacco disperso nell'ambiente. L'esposizione al fumo passivo comporta l'inalazione involontaria di sostanze cancerogene e di altri componenti tossici e nocivi per la salute.

Dunque anche il fumo passivo è pericoloso?

Certamente. Il fumo passivo è in grado di indurre il cancro polmonare e i figli di genitori fumatori hanno una maggiore incidenza di polmoniti, di bronchiti e crisi asmatiche rispetto ai figli di genitori non fumatori. **In Italia il fumo passivo sarebbe responsabile di un migliaio di morti l'anno.**

Quali sono i benefici di smettere di fumare?

Si respira meglio e gradualmente spariscono tosse, faringiti, laringiti, bronchiti croniche ed enfisema polmonari, aumenta la resistenza fisica e migliora la prontezza di riflessi, si hanno una maggiore concentrazione e calma, si dorme meglio, diminuiscono notevolmente i rischi di patologie circolatorie, cardiache e polmonari e il pericolo di ictus o di ostruzione delle arterie, il viso appare generalmente più disteso e pulito, si riducono le occhiaie e le borse palpebrali, l'alito è più fresco, i capelli non sono più impregnati di fumo, il colorito diviene più roseo.



Ma tutti questi benefici si hanno subito?

Come sempre, è difficile avere tutto e subito. Dopo poche ore migliorano respirazione, i sensi del gusto e del tatto. Dopo alcune settimane si hanno vantaggi sulla circolazione. Dopo 3-12 mesi migliora la funzione polmonare e si riduce il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari. Dopo 10 anni i rischi sono paragonabili a quelli di chi non ha mai fumato.

Ma come si può smettere di fumare?

Smettere di fumare da soli è possibile, ma con il supporto del proprio medico o di specialisti della disassuefazione le probabilità di successo aumentano notevolmente. Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono: terapie farmacologiche, sostegno psicologico di operatori specializzati, terapie di gruppo.

In Italia ci sono leggi contro il fumo, vero?

L'Italia, con l'entrata in vigore a gennaio 2005 della **legge 16 gennaio 2003, n.3 (art. 51) "Tutela della salute dei non fumatori"**, è stata il primo grande paese europeo ad introdurre una normativa per regolamentare il fumo in tutti i luoghi chiusi pubblici e privati - compresi i luoghi di lavoro e le strutture del settore dell'ospitalità - che è stata considerata quale esempio di efficace intervento di salute pubblica in tutta l'Europa.

** Il Dott. Alberto Lombardi è medico geriatra e collabora con l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore*

Per un futuro senza malattie cardiovascolari abbiamo bisogno del tuo aiuto!
Fai una donazione all'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore

in **banca**, con bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

♥ IBAN: IT25 D033 5901 6001 0000 0068 123
(c/o Banca Prossima)

in **posta**

♥ c/c 001008666891 - con bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

on **line**

♥ con carta di credito o prepagata (tramite PayPal):
su www.fondazionecuore.it cliccare "come donare"

Le donazioni all'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore, sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di Ricerca.

BENEFICI FISCALI PER CHI DONA

L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore, Ente senza fini di lucro giuridicamente riconosciuto con D.P.R. n° 14.12.649, è un Ente di Ricerca accreditato e le donazioni a suo favore sono deducibili dalla dichiarazione dei redditi:

- Per le persone fisiche le donazioni sono deducibili fino al 10% del reddito complessivo dichiarato o fino a € 70.000 (vale il minore dei due limiti) (art. 14 del D.L. n° 35/2005, DPCM 8.05.2007 e DPCM 25.02.2009).

- Per le persone giuridiche le donazioni sono deducibili senza limite d'importo (Lg. 23.12.2005 n° 266 e DPCM 25.2.2009).

Per ottenere la deducibilità è necessario allegare alla propria dichiarazione dei redditi il documento che attesta il versamento effettuato (ad es. contabile bancaria, bollettino o vaglia postale, estratto conto anche on-line, ricevuta carta di credito).

ALTRI MODI PER DONARE

DONAZIONE IN MEMORIA

Un modo personale e profondo per ricordare una persona cara o per esprimere solidarietà verso qualcuno, con la possibilità di inviare, come segno di vicinanza, la lettera di effettuata donazione alla persona indicata. **Con questo gesto aiuterai molte altre persone ad avere una speranza in più nella lotta contro le malattie cardiovascolari.** Il nostro obiettivo è quello di sconfiggerle, ma per riuscire in questa difficile impresa abbiamo bisogno del sostegno di tutti quelli che, uniti dalla reciproca solidarietà, condividono il nostro progetto.

Se desideri fare una "donazione in memoria" vai su www.fondazionecuore.it e scarica il form dedicato, oppure contatta l'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore: info@fondazionecuore.it Tel: 02-50318317 - Cell: 366-9616406

PERGAMENE, BIGLIETTINI E BOMBONIERE

Questa è un'occasione speciale per sconfiggere le malattie cardiovascolari! Matrimonio, nozze d'oro e d'argento, battesimo, prima comunione e laurea sono momenti speciali che aspettiamo da sempre e che possiamo rendere ancora più unici e indimenticabili con un gesto di solidarietà. Scegliendo la nostra Associazione per le tue partecipazioni, bigliettini e bomboniere, regalerete una grande speranza a chi è meno fortunato.

Perché questo è lo spirito della festa: condividere con gli altri la nostra felicità. Richiedete ora informazioni sulle nostre proposte!

Se sei interessato a chiedere informazioni contatta Cristina Bolsi ai seguenti recapiti: E-mail: cristina.bolsi@fondazionecuore.it - Tel: 02-50318317 Cell: 366-9616406



Grazie di cuore a tutti i nostri donatori!

www.fondazionecuore.it - info@fondazionecuore.it

Via Balzaretto 9, 20133 Milano. T 02-50318317 - Cell.: 366-9616406

Seguici su facebook: [fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore)