



Fondazione italiana per il cuore

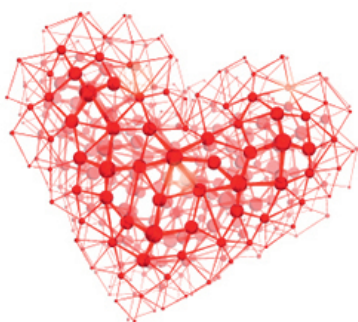
Periodico dell'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore

news del cuore

al cuore della salute

PROGETTI DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER IL CUORE

USA IL  PER
RESTARE
CONNESSO
CON IL TUO 



Come possiamo proteggere il nostro cuore? "Restiamo connessi"!

La Giornata Mondiale del Cuore ha festeggiato i suoi 20 anni lanciando un messaggio di sensibilizzazione per la prevenzione delle malattie cardiovascolari che rimangono tuttora la prima causa di morte in Italia e nel mondo. Nel nostro paese causano il 34,8% di tutti i decessi: il 31,7% negli uomini e il 37,7% nelle donne.

Con questa edizione, la Fondazione Italiana per il Cuore, in collaborazione con Conacuore, Federfarma Lombardia e Fondazione Giovanni Lorenzini ha sollecitato le persone a rimanere connesse: il motto "Usa il cuore per restare connesso con il tuo cuore" rafforza l'obiettivo di sostenere un corretto stile di vita, un'alta consapevolezza sui possibili sintomi di malattie cardiovascolari e una costante relazione con il proprio medico.

Questi sono i concetti evidenziati nel materiale informativo disponibile su web, social media e distribuito nel corso delle numerose attività organizzate sul territorio nazionale, nel rispetto delle disposizioni COVID-19, in collaborazione con le associazioni pazienti di Conacuore, enti e strutture ospedaliere.

La Giornata Mondiale per il Cuore è stata l'occasione per presentare una nuova ricerca basata sui dati di Real World (RWD), realizzata da IQVIA, e promossa da Sanofi, in collaborazione con la Fondazione Italiana per il Cuore, che analizza le criticità emerse a seguito dell'impatto della pandemia nelle malattie cardiovascolari, rivelando che prevenzione, accesso alle cure e aderenza al trattamento rimangono disattesi e l'impatto del Covid-19 ha ulteriormente peggiorato la situazione.

L'emergenza sanitaria ha avuto un impatto significativo non solo per le conseguenze dirette della pandemia come infezioni, ricoveri e nuove ondate di contagi, ma anche - e soprattutto - per gli effetti indiretti che hanno coinvolto tutti

gli altri pazienti, provocando ritardi di diagnosi, mancato accesso alle cure e discontinuità dei trattamenti. Aumento delle liste di attesa e casi più gravi e complessi sono le conseguenze prospettate per i prossimi mesi.

Lo sviluppo tecnologico può fare tanto: i network digitali hanno il potere di mantenere connessi i pazienti con le proprie famiglie, gli amici, gli altri pazienti, le persone che si prendono cura di loro ed i medici. Usiamo la tecnologia per evitare che il paziente con malattie cardiovascolari si possa sentire isolato e solo.

Al contempo, ognuno di noi è responsabile in prima persona delle scelte di stile di vita che si fanno quotidianamente e del riconoscimento di segni e sintomi che devono richiedere un accertamento da parte del medico. **Un documento sulla "Prevenzione delle malattie cardiovascolari lungo il corso della vita" è oggi disponibile sul sito del Ministero della Salute.**

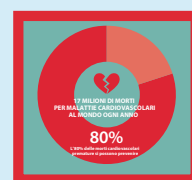
Il testo, al quale ha contribuito la Fondazione Italiana per il Cuore, è il frutto della collaborazione tra il Ministero della Salute, le Società Scientifiche, le Associazioni Pazienti e gli altri Enti operanti nel settore ed offre una panoramica completa per le diverse fasce d'età sul tema della prevenzione delle malattie cardiovascolari.

A partire dagli elementi cardine della prevenzione primaria, quali il contrasto ai principali fattori di rischio e la promozione di stili di vita salutari, il documento prosegue illustrando i principali aspetti della prevenzione della progressione e delle recidive di malattia cardiovascolare.

Ognuno di noi è il protagonista principale del proprio stato di salute.

Restiamo connessi con il nostro cuore!

GRAZIE AI SOSTENITORI DELLA GMC 2021



USA IL  PER RESTARE CONNESSO
CON SCELTE PIU' SALUTARI



SMETTI DI FUMARE!

Dire di NO al fumo è la prima cosa da fare per aiutare il nostro cuore e migliorare la nostra salute.



FAI ATTIVITA' FISICA

Fai almeno 30 minuti di attività fisica di moderata intensità ogni giorno per un totale di 150 minuti alla settimana oppure almeno 75 minuti a settimana di attività fisica vigorosa. Camminare, giocare, ballare sono attività fisiche e fanno bene al tuo cuore!



MANGIA E BEVI IN MODO SALUTARE

Mangia 5 porzioni di verdura e frutta al giorno (meglio se di stagione).

Evita cibi trattati o preconfezionati che spesso contengono grandi quantità di sale, grassi e zuccheri (presenti anche in molte bevande).

Modera le bevande alcoliche che vanno assunte solo in piccole quantità.



USA IL  PER CONOSCERE IL
TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE



IPERTENSIONE ARTERIOSA

Misurare la pressione è semplice! 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", spesso non dà segni o sintomi e molte persone non sanno di averla.



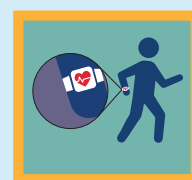
GLICEMIA

Elevati livelli di zucchero nel sangue (o glicemia) possono indicare la presenza di diabete o sindrome metabolica. Nelle persone con diabete mellito, 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.



COLESTEROLO

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: potrà così darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e migliorare la salute del tuo cuore.



USA IL  PER MISURARE
LA TUA SALUTE



I MIEI VALORI

Registra e conserva i valori delle misurazioni della pressione arteriosa, della glicemia e del colesterolo: sarà utile per te e anche in occasione di una visita medica.



ATTIVITA' FISICA

Un modo semplice per tenere traccia della tua attività fisica è segnare giorno per giorno cosa fai su un diario, anche usando un contapassi e una app per il tuo cellulare.



PESO CORPOREO

Sappiamo tutti che il peso in eccesso non aiuta la buona salute. Tieni d'occhio il tuo peso e misuralo regolarmente. Puoi anche calcolare l'indice di massa corporea (BMI in inglese): peso in kg/statura in m²: i valori normali sono tra 20 e 25. Anche la misurazione della circonferenza addominale è molto importante in questo contesto.

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

Le malattie cardiovascolari e la salute del rene: l'importanza della diagnosi precoce.

Le probabilità di trovare un quadrifoglio sono di 1 su 10.000.

Se soffri di ipertensione, invece, ne hai 1 su 5 di avere la Malattia Renale Cronica.

Ci sono cose che non succedono quasi mai, altre invece fin troppo spesso. Il 21,9% di chi soffre di ipertensione soffre anche di malattia renale cronica¹. Per fortuna diagnosticarla è semplice: fai il test e scopri se sei un paziente a rischio.

1. Gambaro G, et al. Clin J Am Soc Nephrol. 2010;5(11):1946-53.

Con il patrocinio di





In Italia, oltre 6 milioni di persone soffrono di malattia renale cronica, ma solo 1 su 10 è consapevole della propria condizione. Ciò è dovuto in parte al fatto che la malattia renale cronica è una patologia silente: una persona può perdere fino al 90% della funzione renale prima di soffrire di qualche sintomo e scoprire la malattia.

Nella maggior parte dei casi, i sintomi di malattia renale si manifestano solo negli stadi più avanzati o addirittura nella fase terminale che

precede l'inizio della dialisi. I reni svolgono molte attività essenziali per mantenerci in salute e regolano diverse funzioni vitali per l'organismo. Purtroppo però, quando i reni si ammalano, il danno subito diventa spesso permanente, fino a rendere necessaria negli stadi più avanzati la dialisi e/o il trapianto di reni, causando un notevole impatto sociale con ricadute sulla qualità di vita dei pazienti.

Per questo, tenere sotto controllo la salute dei propri reni e adottare un'opportuna azione di prevenzione è molto importante, soprattutto per i pazienti che presentano fattori di rischio: diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari sono infatti condizioni che aumentano il rischio di insorgere della patologia.

L'identificazione precoce è fondamentale per poter agire in uno stadio iniziale della malattia in modo tale da prevenirla e rallentarne le complicanze. Per fortuna, giungere a una diagnosi è relativamente semplice e può fare la differenza: basta aggiungere alla normale routine di prevenzione semplici esami che permettono di valutare lo stato di salute dei reni ed evidenziare la presenza di eventuali danni renali, nonché determinare lo stadio della malattia (per es. esame delle urine e prelievo di sangue per la valutazione di creatinemia, creatinina e clearance creatinina).

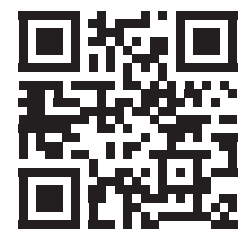
La Società internazionale di Nefrologia (International Society of Nephrology) ha recentemente sviluppato un rapido test di autovalutazione che permette di scoprire se si è a rischio di malattia renale cronica.

Per scoprire se i tuoi reni sono sani fai il test disponibile al sito <https://kidneyquiz.theisn.org/it/index.html>

Una volta effettuato il test, per parlare con uno specialista è possibile chiamare il **numero verde 800 822 515** attraverso il quale sarà possibile entrare in contatto con un esperto della Fondazione Italiana Rene.

Fonti

- GBD Chronic Kidney Disease Collaboration. Lancet 2020; 395: 709-33
- De Nicola L, et al. Nephrol Dial Transplant (2015) 30: 814-821
- Ministero della salute. Documento di indirizzo per la malattia renale cronica. https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=2244
- World kidney day. Chronic Kidney Disease. <https://www.worldkidneyday.org/facts/chronic-kidney-disease/>
- Gambaro G, et al. Prevalence of CKD in northeastern Italy: results of the INCIPE study and comparison with NHANES. Clin J Am Soc Nephrol. 2010;5(11):1946-53.
- Ahmed A, Campbell RC. Epidemiology of chronic kidney disease in heart failure. Heart Fail Clin. 2008;4(4):387-99.
- Ministero della Salute. Malattia renale cronica. https://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=247&area=Malattie_delle_vie_urinarie_e_dei_reni



IL CUORE LO SA

AMIlroidosi cardiaca: Ascolta, Monitora, Informati



"Il cuore lo sa – AMIlroidosi cardiaca: Ascolta, Monitora, Informati"

Parte la campagna di informazione e sensibilizzazione sull'amiloidosi cardiaca, promossa da Pfizer con l'egida di Società Italiana di Cardiologia (SIC) e la collaborazione di Fondazione Italiana per il Cuore, fAMY Onlus e Conacuo-re ODV.

La campagna ha l'obiettivo di aumentare la conoscenza e l'attenzione sui sintomi dell'amiloidosi cardiaca, poiché tanto precocemente viene identificata quanto prima i pazienti possono essere indirizzati verso i Centri di riferimento specializzati nella cura.

L'amiloidosi cardiaca è una malattia rara legata all'accumulo nel cuore di una sostanza detta amiloide costituita da proteine instabili che formano delle fibrille insolubili, cioè non degradabili. Nel tempo queste fibrille si depositano negli spazi tra le cellule del cuore, compromettendone la funzionalità. L'accumulo di fibrille incrementa lo spessore delle pareti dei ventricoli, che diventano più rigide, ne riduce l'efficienza contrattile e ne altera il rilasciamento.

La malattia viene generalmente diagnosticata con ritardo, data l'aspecificità dei sintomi, che possono essere comuni ad altre patologie. La diagnosi precoce è un fattore chiave per fermare la progressione della malattia: l'accumulo di fibrille nel cuore, se non trattato, può causare un danno cardiaco di stadio avanzato.

Spesso però i sintomi dell'amiloidosi, malattia rara e poco conosciuta, vengono appunto confusi con quelli di altre patologie cardiache.

- **Ascolta il tuo cuore:** cosa sta cercando di dirti? Impara a conoscere l'amiloidosi cardiaca, una patologia rara e complessa.
- **Monitora i sintomi:** quando è opportuno rivolgersi al medico? Tieni d'occhio i campanelli d'allarme e scopri quali sono i controlli da eseguire.

- **Informati con il medico:** ti è stata diagnosticata l'amiloidosi cardiaca? Scopri a chi è opportuno rivolgerti.

Le informazioni su questi aspetti sono raccolte in pratiche e chiare infografiche e in un opuscolo scaricabile, disponibili online insieme al video della campagna e altre risorse informative nella sezione dedicata sul sito della Fondazione Italiana per il Cuore.

E DOPO LE CARNI BIANCHE... A TAVOLA CON LE CARNI ROSSE!

di Patrizia De Marco*

La dieta mediterranea è la dieta che garantisce una corretta ed equilibrata alimentazione, riconosciuta in tutto il mondo come la migliore per la prevenzione di numerose patologie. È una dieta onnivora che prevede tra gli altri l'assunzione settimanale delle carni rosse. Con la denominazione **carni rosse fresche** si considerano manzo, maiale, pecora, cavallo e loro derivati, mentre salumi, insaccati o altri trasformati appartengono alle "carni lavorate".

Le carni rosse sono un'ottima fonte di proteine nobili e il loro valore biologico, ossia la presenza di aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni, è alto. Il nostro corpo ha bisogno di molte proteine per rimanere in forza: le proteine migliorano lo stato di salute generale e il benessere di ogni organismo, e hanno la funzione di riparare e ricostruire i tessuti del nostro corpo. Aiutano nella rapidità di produzione di anticorpi che proteggeranno il nostro corpo dalle infezioni rafforzando automaticamente il sistema immunitario.

Le carni rosse sono fonte di ferro per il 40% nella forma maggiormente biodisponibile per l'organismo (eme).

Tra i minerali sono ben rappresentati potassio, fosforo, zinco, sodio e selenio, mentre tra le vitamine abbondano quelle del gruppo B, nello specifico la vitamina B12 e B6. La B12 è vitale per il corretto funzionamento di quasi ogni parte del nostro corpo, e la sua carenza porta all'invecchiamento precoce, disturbi neurologici, malattie mentali, cancro, malattie cardiovascolari e sterilità.

Le evidenze scientifiche ci rassicurano sul fatto che per le carni rosse consumate moderatamente all'interno di una dieta equilibrata, ossia non più di



tre-quattro porzioni a settimana, e sempre accompagnate con abbondante verdura ricca di fibra, sali minerali e antiossidanti, contribuiscono a promuovere la salute.

Nel caso delle carni conservate (ad es. prosciutto crudo, cotto, bresaola, speck), l'indicazione è invece di non superare le due porzioni a settimana.

Anche nel caso delle carni rosse ricordiamo di prediligere sempre cotture semplici come ad esempio piastra, padella, vapore o forno, che mantengono inalterate tutte le proprietà nutrizionali e non aumentano l'apporto calorico del piatto.

E ora qualche numero... Lo sapevi che 100 gr di fesa di bovino adulto apportano: 103 kcal, 1.8 mg di ferro, 1.8 gr di grassi, e 21.8 gr di proteine...

E che 100 gr di cavallo apportano: 134 kcal, 3.9 mg di ferro, 6.8 gr di grassi, e 19.8 gr di proteine...

Quindi...
Buon appetito con gusto!!

COSTOLETTE DI MAIALE ALL'ORIGANO

di Patrizia De Marco*



Ingredienti per 4 persone:

- 4 Costolette di maiale di media dimensione (circa 150 gr l'una)
- Farina qb per infarinare le costolette
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 1 spicchio di aglio
- 1 mazzetto di basilico fresco
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- ¼ di vino bianco
- Salsa di pomodoro a piacere
- ½ dado (di pollo o vegetale)
- Pepe e origano
- 2 cucchiaini di capperi

Preparazione:

Impanare le costolette nella farina, ed eliminare poi ogni eccesso. Mettere i tre cucchiaini di olio in un tegame e scaldarli con lo spicchio di aglio e il basilico, che in seguito andranno tolti dal tegame. Posizionare le costolette nella padella e rosolarle a fuoco vivo da entrambi i lati. Bagnare il tutto con l'aceto ed infine unire il vino bianco. Cuocere fino a quando il sugo di cottura non si sarà ridotto a circa 2/3. A questo punto aggiungere qualche cucchiaino di salsa di pomodoro, ed insaporire con il mezzo dado, una bella spolverata di pepe nero, origano e i capperi. Fare attenzione che la salsa non si attacchi al fondo del tegame e rigirare le costolette una volta per lato. Adagiare le costolette su un piatto di portata, cospargere di sugo e servire in tavola.

Calcolo Ricetta:	Per porzione:
Kcal	317
Proteine	33 gr
Carboidrati	4.2 gr
di cui zuccheri	2.17 gr
Lipidi	18.6 gr
Saturi	5.57 gr
Polinsaturi	0.47 gr
Monoinsaturi	4.56 gr

L'importanza di una prima colazione sana e ricca

di Patrizia De Marco*

La prima colazione è il pasto con il quale si inizia la giornata ed è buona abitudine non saltarla mai! Rappresenta un pasto fondamentale per il benessere dell'intero organismo ed è considerato parte integrante di uno stile di vita sano, con importanti effetti positivi sulla salute psicofisica. È il primo rifornimento energetico dopo il digiuno notturno ed è necessaria per permettere ai nostri muscoli e al cervello di lavorare in modo efficiente, e cominciare al meglio la nostra giornata.

Eppure, ancora troppe persone, per abitudine, fretta o pigrizia si limitano a consumare un caffè in modo veloce prima di iniziare la giornata. È bene prendere l'abitudine di svegliarci dieci minuti prima e di sederci a tavola con tranquillità per il pasto più importante che dà la carica per affrontare le nostre attività giornaliere.

Una importante fonte di nutrienti

Deve fornire **proteine, vitamine, antiossidanti e minerali**, che ritroviamo in latte o yogurt, **zuccheri semplici** che possiamo ritrovare in miele, marmellata o frutta fresca, meglio se di stagione, e **carboidrati complessi** che assumiamo attraverso pane, fette biscottate, cereali etc. È consigliato preferire prodotti integrali ricchi in fibra e in grado di fornire un buon senso di sazietà. Grassi sì, ma buoni, ti aiuteranno ad arrivare a pranzo senza difficoltà... bastano 30 gr di frutta secca, che oltre ai "grassi buoni", apportano fibra. Il latte e i suoi derivati sono uno dei pilastri della prima colazione: sono alimenti molto nutrienti ma



non eccessivamente calorici, idratanti e ricchi di sali minerali e vitamine. Per il latte e derivati si può optare per quelli a ridotto contenuto di grassi. Per chi non apprezza il latte, sono disponibili diversi prodotti, come ad es. yogurt e kefir, che grazie alla presenza di batteri e lieviti possono avere un effetto positivo sul microbiota intestinale. Inoltre, per le persone intolleranti al lattosio, sono largamente disponibili prodotti comuni nella versione senza lattosio.

Tutti gli alimenti sopra elencati forniscono la giusta energia per tutta la mattinata, prolungano il senso di sazietà e non affaticano l'apparato digerente. Inoltre, migliorano la resistenza fisica, la capacità di attenzione e quella di memorizzazione. L'apporto calorico della prima colazione, proveniente da tutti i macronutrienti, deve apportare il 20-25% delle calorie totali della giornata. Da qui il famoso detto "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero".

Aiuta a proteggere il cuore e a mantenere il peso

La prima colazione è indispensabile anche per chi deve perdere peso perché aiuta a mangiare di meno durante la giornata, e permette di non arrivare stanchi ed affamati alla pausa pranzo. Spesso, saltare la colazione provoca il cosiddetto "buco nello stomaco" a metà mattina: il nostro organismo non riceve l'energia necessaria e ci verrà voglia di mangiare snack dolci o salati, spesso molto calorici. Inoltre, arrivando all'ora di pranzo affamati, mangeremo più del necessario affaticando la digestione, con un calo della concentrazione e del rendimento nel pomeriggio.

Una buona prima colazione può contribuire anche a ridurre il rischio di malattie cronico-degenerative, cardiovascolari, obesità e diabete: mangiando in modo corretto il mattino, eviteremo nel corso della giornata di assumere cibi calorici che contengono alte percentuali di grassi, soprattutto quelli saturi, dannosi per la salute dell'apparato cardiovascolare. È stato dimostrato che una **prima colazione** sana e nutriente è importante per stimolare e accelerare il metabolismo: mangiare al mattino dà energia e aiuta a bruciare le calorie durante la giornata contribuendo al mantenimento del peso forma.

In conclusione, dedicare una maggior attenzione alla nostra alimentazione vuol dire far attenzione già dalla prima colazione.

* La Dott.ssa Patrizia De Marco è dietista presso ASST Santi Paolo e Carlo - Milano

Mi dica dottore...

di Paolo Magni*

Ansia, depressione e disturbi dell'umore: cosa sono?

L'ansia, la depressione e i disturbi dell'umore sono malattie che colpiscono la sfera psichica. Sono patologie frequenti nella popolazione e si presentano isolate o in associazione tra loro, con entità anche molto diversa da persona a persona.

Ci sono diversi tipi di depressione:

- **Depressione primaria:** è la forma più grave e pericolosa. Compromette la qualità della vita perché la persona con questa malattia, se non trattata, ha varie difficoltà ed è più fragile anche per quanto riguarda la salute cardiovascolare. Per tali motivi, accanto ai controlli per il quadro ansioso-depressivo, è utile non trascurare anche un controllo periodico del cuore.
- **Depressione secondaria:** è una forma meno grave, spesso reattiva a situazioni di stress e difficoltà. Anche in questo caso, è sempre importante controllare il sistema cardiovascolare.

Associazione tra depressione e malattie cardiovascolari: è frequente e importante?

Vari studi confermano che vi è un legame tra depressione e malattie cardiovascolari. La malattia psichiatrica aumenta infatti di almeno il 20% il rischio di avere problemi di cuore e tra coloro che mostrano un più alto numero di sintomi riconducibili alla malattia mentale, si riscontra purtroppo anche una mortalità precoce. Tali rischi sono almeno doppi negli uomini, rispetto alle donne, e nelle aree urbane. Anche la pandemia COVID-19 ha contribuito a facilitare l'associazione tra depressione e malattie cardiache per varie ragioni.

La depressione può essere considerata un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari?

Sì, può essere valutata come tale. Infatti, secondo al-

cuni studi, la depressione può essere considerata alla pari degli altri fattori di rischio riconosciuti per le malattie cardiovascolari, quali il fumo di sigaretta, l'ipertensione arteriosa e l'ipercolesterolemia.

Le malattie cardiache possono promuovere anche la depressione?

Sicuramente ci sono rischi di malattie "fisiche" in associazione con la depressione. Questa relazione può valere anche nella direzione opposta, dato che le patologie cardiovascolari possono facilitare lo sviluppo di depressione. Ecco che quindi entrambe le problematiche andrebbero tenute d'occhio - e curate - insieme.

In che modo lo stress mentale può facilitare lo sviluppo di malattie cardiache?

Lo stress mentale può causare disturbi cardiaci di origine nervosa, che a loro volta possono avere delle conseguenze organiche. La tensione psichica può allenarsi e l'organismo può rilassarsi per intero. Tuttavia, se le tensioni in campo personale o lavorativo persistono per un periodo prolungato, è possibile osservare che i disturbi cardiaci funzionali, come un aumento della frequenza cardiaca, possono favorire malattie organiche del cuore. Essi infatti facilitano lo sviluppo dell'ipertensione, che è uno dei più importanti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, come l'infarto, l'insufficienza cardiaca e le aritmie.

Quale collegamento possiamo osservare tra ansia e depressione e sintomi cardiaci?

Il collegamento tra cuore e psiche, in particolare con sintomi cardiaci causati da stress, ansia o depressione, può essere presente in momenti critici della vita e scatenare un disturbo cardiaco di origine nervosa. Il prolungarsi di situazioni quotidiane stressanti al la-

voro o nella vita privata può far reagire il cuore con sintomi quali polso irregolare, palpitazioni, senso di costrizione, vertigini, problemi di insonnia, generale irrequietezza e nervosismo. Le persone affette da disturbi cardiaci di origine nervosa possono avere una percezione dei sintomi così estrema da credere davvero di essere vittime di un infarto. Le preoccupazioni non fanno altro che peggiorare ulteriormente la situazione di conflitto e la persona viene a trovarsi in un vortice di ansia e umore depresso e recupera la normale condizione di equilibrio con difficoltà.

Ansia, depressione e malattie cardiovascolari: cosa può identificare il medico?

Dal punto di vista medico non è facile distinguere i disturbi cardiovascolari psicosomatici dalle malattie organiche e formulare una diagnosi. Ciò è dovuto al fatto che spesso vengono descritti inizialmente solo i sintomi fisici. Occorre una valutazione accurata: ECG, test da sforzo, ecocardiografia ed esami di laboratorio. Accanto alla valutazione fisica delle condizioni cardiovascolari e alla loro cura, sarà importante gestire anche i fattori psicosociali scatenanti e aiutare attivamente la persona ad affrontare in maniera proattiva le condizioni di stress.

Come possiamo aiutare noi stessi a gestire al meglio i problemi di salute relativi ad ansia e depressione anche nella logica delle malattie cardiovascolari?

Partendo dal presupposto che il benessere fisico influenza la condizione interiore e viceversa, migliorare gli stili di vita aiuta il benessere psico-fisico e allontana il rischio di malattie del cuore.

* Il Prof. Paolo Magni è medico endocrinologo, docente dell'Università degli Studi di Milano, e collabora con la 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

Grazie a tutti i nostri donatori!

Benefici Fiscali per i Donatori

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).

Viale Piave, 35 - 20129 Milano
Cell.: 366 9616406
info@fondazionecuore.it
www.fondazionecuore.it
Seguici su Facebook: fondazioneperilcuore

COME DONARE



con bonifico a Fondazione Italiana per il Cuore
IBAN: IT85 2030 6909 6061 0000 0068 123
(c/o Banca Intesa Sanpaolo)



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



con carta di credito, prepagata o PayPal:
su www.fondazionecuore.it clicca "Donazioni"

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" visita il nostro sito www.fondazionecuore.it e scarica il form dedicato, oppure contattaci.

Lasciti e Testamenti

Con un gesto di grande valore e solidarietà è possibile sostenere le attività della Fondazione con un lascito o con un testamento. Anche un piccolo lascito può essere di grande aiuto per sostenere la nostra causa e contribuire al raggiungimento del nostro obiettivo: sconfiggere le malattie cardiovascolari. Ogni lascito può essere destinato ad uno specifico progetto. I lasciti sono esenti da imposta.

Pergamene e Biglietti di Auguri

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 regalerai una grande speranza a chi è meno fortunato. Perché questo è lo spirito della festa: condividere con gli altri la nostra felicità. Richiedi ora informazioni sulle nostre proposte!

Se sei interessato a chiedere informazioni contatta Cristina Bolsi:
E-mail: cristina.bolsi@fondazionecuore.it | Cell: 366-9616406