



Fondazione italiana per il cuore

Associazione senza scopo di lucro  
Riconoscimento giuridico n. 14.12.649

Periodico dell'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore

# news del cuore

al cuore della salute

## L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

### SALUTE È ADERENZA: SCEGLIAMO DI ADERIRE A STILI DI VITA SALUTARI, A CONTROLLI MEDICI E ALLE TERAPIE

di *Cristina Meneghin\**

La Fondazione Italiana per il Cuore, per rimarcare l'importanza di far comprendere ai cittadini quanto siano fondamentali i comportamenti come scelte consapevoli di salute, quest'anno ha attenzionato in modo particolare la tematica dell'aderenza terapeutica. Per aderenza terapeutica s'intende il grado di osservanza che una persona ha, e mantiene nel corso della vita, nei confronti delle prescrizioni e dei consigli ricevuti e concordati con il proprio medico. È convenzionalmente accettato che un paziente si consideri aderente se segue scrupolosamente le indicazioni ricevute almeno per l'80%. Sotto questa percentuale l'aderenza è considerata subottimale, mentre sotto il 40% si definisce bassa aderenza. Nell'ambito delle malattie croniche, di cui le malattie cardio cerebrovascolari rappresentano la fetta predominante nel mondo occidentale, ad oggi purtroppo **l'aderenza media s'aggira intorno al 50%**. Significa che, in media, un paziente in trattamento per una patologia cardio cerebrovascolare su due interrompe la terapia, o modifica i dosaggi e/o le modalità di somministrazione e/o la durata della somministrazione in modo autonomo, senza averne parlato col proprio medico. E l'impatto dell'aderenza subottimale è devastante, basti pensare che solo in Europa è causata di ben 200.000 decessi all'anno e del 50% dei ricoveri ospedalieri. Il numero è impressionante sapendo che **i pazienti che invece aderiscono alle terapie cardiovascolari hanno una riduzione del 47% del rischio di mortalità** rispetto a chi non aderisce.

Ma aderenza terapeutica non vuol dire solo seguire, più o meno passivamente, le istruzioni del medico in merito ai trattamenti prescritti, significa anche adottare e mantenere stili di vita salutari ed eseguire i controlli medici regolarmente. Ciò significa che il concetto di **aderenza terapeutica implica un legame forte e consapevole con il proprio percorso di cura**. Aderire a stili di vita salutari significa prevenire innanzitutto o ridurre, i principali fattori di rischio cardiovascolare e cardiometabolico. Non ci stancheremo mai di ribadire l'importanza di seguire una dieta varia ed equilibrata, di svolgere attività fisica con regolarità, di abolire il fumo e l'uso di droghe, di ridurre l'alcool, di appli-

care tutte le strategie possibili per ridurre le fonti di stress e anche di prendersi cura dell'ambiente in cui si vive perché oramai i dati del danno cardiovascolare riconducibile all'inquinamento ambientale sono ampiamente dimostrati. Altro aspetto, e non di minor conto, è quello di essere costanti nell'eseguire i controlli medici che vengono consigliati, da quelli sui parametri "classici" come i valori di pressione arteriosa, profilo lipidico e glicemia a quelli forse meno noti come quello della salute di denti e gengive. Anche il grasso viscerale (grasso addominale) è un parametro da tenere sotto controllo poiché rappresenta un indicatore indiretto di rischio cardiovascolare ed è sufficiente misurare la propria circonferenza vita per conoscere il rischio e dunque adottare le misure necessarie per ridurre il peso e il grasso viscerale. Nella popolazione fragile e nelle persone anziane è altresì importante programmare ed eseguire le vaccinazioni consigliate per evitare le infezioni respiratorie che sono un fattore di rischio cardiovascolare.

La Fondazione Italiana per il Cuore ha voluto fortemente che il tema dell'aderenza terapeutica in tutti i suoi aspetti fosse l'argomento di un tavolo di lavoro istituito presso il **Ministero della Salute** e perciò ha proposto, guidato e coordinato un gruppo di esperti, composto da 43 membri dell'**Alleanza Italiana per le Malattie Cardio-cerebrovascolari**, tra Società Scientifiche e associazioni di pazienti, che ha prodotto la redazione di un documento dal titolo "**Aderenza terapeutica: analisi critica e prospettive per un percorso efficace di cura delle malattie cardio-cerebrovascolari**". Nel documento, oltre a sottolineare come una scarsa aderenza alle terapie riduca drasticamente l'efficacia dei trattamenti, portando ad un aumento della mortalità e delle complicanze legate alle malattie cardiovascolari, si è ribadito come essa sia anche una delle voci di costo più rilevanti per il nostro SSN già in sofferenza. Abbiamo l'auspicio che il documento pubblicato nel mese di settembre 2024 possa rappresentare un passo avanti nell'elaborazione di strategie concrete per sostenere i pazienti nel loro percorso di cura, favorendo un impegno più consapevole e responsabile da parte di tutti gli attori coinvolti. Non è certo un caso

che l'Organizzazione Mondiale della Sanità affermi che **"aumentare l'aderenza può avere un impatto sulla salute della popolazione molto maggiore rispetto a qualsiasi altro miglioramento di trattamenti medici specifici"**.

\* La Dott.ssa Cristina Meneghin collabora con la Fondazione Italiana per il Cuore in veste di Direttore della Comunicazione Scientifica

**GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**  
29 Settembre 2024

Fondazione italiana per il cuore  
Associazione senza scopo di lucro  
Riconoscimento giuridico n. 14.12.649

**STILI DI VITA**

**CONTROLLI**

**TERAPIE**

**SALUTE è ADERENZA**  
a STILI DI VITA SALUTARI  
a CONTROLLI MEDICI REGOLARI  
e ALLE TERAPIE

Fondazione Giovanni Lorenzini  
Medical Science Foundation

Conacure ODV  
COORDINAMENTO NAZIONALE ASSOCIAZIONE DEL CUORE

federfarma

Un sentito **GRAZIE** a tutti quanti contribuiscono a rendere la missione di FIPC una realtà.

Grazie al contributo/sponsorizzazione non condizionante di:



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

## CIAO, COME STIAMO?

di Marco Ferrazzoli\*

La comunicazione della malattia è uno dei fenomeni più pervasivi e significativi della società in cui viviamo. Nell'attuale multimedialità tutti gli argomenti della nostra vita personale e collettiva finiscono in una confusa mescolanza che azzera "alto" e "basso", pubblico e privato, vero e falso. **In questo contesto, la comunicazione della salute – che da sempre occupa le nostre conversazioni alla pari del meteo: "Come stai?" è l'incipit classico di un incontro** - ha perso gli elementi di pudore e riservatezza da cui, fino a non molto tempo fa, era attenuata o addirittura occultata. Questo "coming out", che porta quasi a ostentare la malattia in senso sociale, avviene soprattutto se a parlarne è un personaggio pubblico, come nei recenti casi di Giovanni Allevi, Alessandro Baricco, Carlo III, Sven Goran Eriksson, Fedez, Michela Murgia, Nadia Toffa, Oliviero Toscani, Gianluca Vialli.

Questi nomi, va notato, si legano soprattutto all'esperienza del cancro, malattia che ha assunto un ruolo narrativo predominante per varie ragioni, riconducibili alla sua eziologia e prognosi: molto calzante in tal senso la definizione di "alieno", data da Oriana Fallaci, che richiama l'idea dell'ospite indesiderato, fattosi spazio nel nostro corpo.

**Le malattie del cuore e dell'apparato circolatorio non raccolgono altrettanta visibilità, come**

**se con loro l'elemento emotivo non agisse a sufficienza, ancorché in termini di morbilità e mortalità rappresentino un fattore di rischio analogo a quelle oncologiche.** Questo minor storytelling, unito spesso alla mancanza di pannelli di allarme sintomatici, può indurre però a un'errata sottovalutazione.

**È importante, quindi, aumentare la consapevolezza collettiva sull'impatto delle patologie cardiovascolari e sull'importanza di una corretta gestione terapeutica** con iniziative come "Aderire per Vincere", il primo contest rivolto alle Associazioni Pazienti e promosso dal Gruppo Servier in Italia, con il patrocinio di CONACUORE e la collaborazione di Fondazione Italiana per il Cuore. Il concorso ha avuto proprio l'obiettivo di raccogliere e premiare le idee più creative nel comunicare in modo efficace l'impatto delle malattie del sistema cardiovascolare e l'importanza dell'aderenza terapeutica. Grazie a questa iniziativa è stato possibile raccogliere le esperienze dei pazienti e i loro bisogni fondamentali, tra cui ricade ad esempio quello di una comunicazione medico-paziente più efficace.

Questo ambito sta attraversando un profondo cambiamento, parte della trasformazione in atto nella nostra società e nei suoi rapporti. Un tempo medico, docente, genitore, autorità venivano ascoltati

già soltanto per il loro ruolo; Internet, il web 2.0, le reti, i social media hanno invece agevolato una sorta di equivalenza delle opinioni che include anche la competenza dell'esperto. In ambito sanitario questa "orizzontalità" rende molto complicato, per lo specialista, far passare ai propri pazienti alcuni messaggi, pur essenziali nella lotta alla diffusione delle patologie cardiovascolari, come l'attenzione per la propria salute, il valore della prevenzione, l'importanza dell'aderenza terapeutica.

**Il ruolo delle Associazioni Pazienti, grazie al servizio di sussidiarietà che svolgono e alla loro capacità di fare rete, in questo contesto è prezioso per diffondere messaggi anche complessi mediante informazioni corrette ma rese in un linguaggio semplice e immediato.** Ma per fare ciò è fondamentale comprendere la potenza dello storytelling. Dal punto di vista comunicativo, infatti, l'efficacia della forma narrativa è importante quanto la correttezza del messaggio: il messaggio diretto e prescrittivo non è sempre il migliore per ottenere il ritorno atteso, motivo per cui bisognerebbe ampliare i registri comunicativi includendo empatia, ironia, citazioni letterarie e musicali che sul tema del cuore certo non mancano...

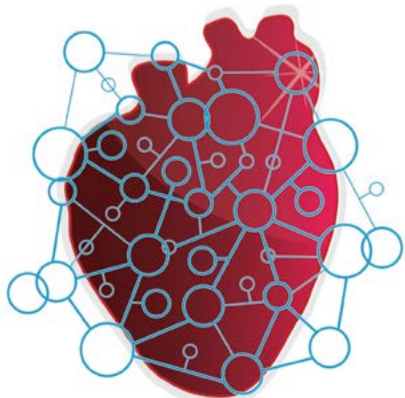
\* Il Dott. Marco Ferrazzoli è Giornalista e Dirigente Tecnologo del CNR-Consiglio Nazionale delle Ricerche

## L'AMILOIDOSI CARDIACA: POTRÀ SMETTERE DI ESSERE CONSIDERATA UNA MALATTIA RARA?

di Cristina Meneghin\*

Tra le iniziative di sensibilizzazione intraprese recentemente dalla Fondazione Italiana per il Cuore sulla tematica dell'amiloidosi cardiaca (vedasi sezione dedicata nel sito [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)) gli eventi informativi educativi realizzati sul territorio hanno dimostrato il successo di favorire l'innescare di una rete sinergica tra cittadini/pazienti, medici di medicina generale e specialisti dei centri di riferimento preposti alla presa in carico di questa complessa patologia.

**Favorire la comprensione della patologia, dei suoi segni e sintomi** nei cittadini/pazienti permette di aiutare il dialogo con il proprio medico di riferimento e aiuta l'instaurarsi di un adeguato percorso di diagnosi, che tanto è più precoce, tanto più può portare ad un tempestivo e adeguato percorso di cura. E questo grazie alla presenza sul territorio dei centri di riferimento per il trattamento dell'amiloidosi che, con un **approccio integrato specialistico multidisciplinare**, sono in grado di gestire il paziente che può essere affetto dalle diverse forme di amiloidosi che possono avere interessamento cardiaco.



Ad oggi i dati epidemiologici disponibili ci dicono che sono aumentate le diagnosi di amiloidosi cardiaca ed i cardiologi sempre più stanno imparando a riconoscerla o quanto meno ad avere il **sospetto clinico** che consente loro d'indirizzare i pazienti verso un corretto e tempestivo percorso di diagnosi e cura.

Nel sospetto di amiloidosi cardiaca è molto importante distinguere l'amiloidosi AL, in cui la proteina anomala amiloide che si accumula nell'organismo è costituita dalle catene leggere delle immunoglobuline, dall'amiloidosi TTR in cui la proteina anomala è la transtiretina che può essere alterata a causa di mutazione genetica o per processi legati all'invecchiamento cellulare. La forma di amiloidosi AL è una malattia sistemica che dà sintomi generalizzati non solo cardiaci (coinvolge anche rene e apparato gastrointestinale) e viene trattata come un tumore delle sangue, e oggi l'ematologo ha a disposizione terapie che possono bloccare la produzione di amiloide e in parte anche a far regredire il suo accumulo nel cuore. In casi di amiloidosi TTR, l'accumulo coinvolge principalmente il cuore e a volte anche il sistema nervoso periferico, provocando formicolii e intorpidimento a mani e piedi.

Certamente oggi è possibile dire che l'amiloidosi è una malattia in gran parte curabile perchè i pazienti possono avvalersi di diverse opzioni terapeutiche e centri specializzati che personalizzano le terapie a seconda del tipo di amiloidosi diagnosticata, e dello stato di progressione della malattia, ricordando che l'efficacia dei trattamenti è **tanto** maggiore quanto più precoce e tempe-

stiva è le diagnosi perchè tanto più la patologia è avanzata, tanto più l'amiloide è estesa nell'organo colpito, maggiori sono i sintomi e minore è la possibilità che le terapie disponibili possano curare in maniera efficace. La gravità del coinvolgimento cardiaco influenza la sopravvivenza e la possibilità di cura di questa malattia.

Ma le diagnosi aumentano e il ventaglio di trattamenti esistenti, in aggiunta a quelli che sono in via di sviluppo, sono tutti indicatori che **un giorno potremo dire che non si tratta più di una malattia rara.**

Per rafforzare e continuare le attività di sensibilizzazione in tema di amiloidosi cardiaca, FIPC, in occasione della giornata mondiale dell'amiloidosi cardiaca che si celebra il 26 ottobre di ogni anno, recentemente ha lanciato anche una piccola campagna informativa. Essa si è svolta nel mese di novembre 2024 con la pubblicazione sui profili social della Fondazione della rubrica "5 pillole di ...amiloidosi cardiaca", 5 post con lo scopo di diffondere la conoscenza dell'amiloidosi cardiaca ricordando i principali messaggi chiave che descrivono la patologia, le sue caratteristiche e il suo percorso di diagnosi e cura.

L'ALIMENTO AMICO DEL CUORE

MEGLIO UN UOVO OGGI O...  
LE UOVA TRA MITO E REALTA'

di PDM

Quello delle uova è un argomento da sempre molto dibattuto, per anni infatti sono state demonizzate ma...

Buone, economiche ed anche molto nutrienti le uova rappresentano uno degli alimenti più completi dal punto di vista nutrizionale.

Sono tra gli alimenti più consumati al mondo, e generalmente facili da preparare.

Di norma quando si parla di uova si fa riferimento a quelle di gallina, ma in commercio è sempre più frequente la disponibilità di uova di altre specie animali come ad esempio quaglia o anatra.

Le uova di gallina dal punto di vista nutrizionale sono un ottimo secondo piatto, fonte di proteine ad alto valore biologico (che compongono l'albume) e del complesso dei 20 aminoacidi codificati dal nostro organismo.

Oltre alle proteine nobili apportano grassi, presenti nel tuorlo, sia saturi ma anche monoinsaturi, (come quelli dell'olio di oliva), e polinsaturi (come quelli del pesce) e con una buona percentuale di acido oleico noto per i suoi effetti positivi sul sistema cardiovascolare.

Inoltre, le uova sono ricche di vitamine in particolare vitamina A e vitamina B12 e sali minerali nello specifico sodio, potassio, magnesio, ferro e fosforo che rendono l'uovo un alimento utile per sopperire ad eventuali carenze in corso, in caso di dieta vegetariana.

Questi micronutrienti aiutano a promuovere il buon funzionamento del sistema nervoso e di quello immunitario e a proteggere la salute della pelle e della vista.

Nelle uova inoltre è presente la colina nutriente importante ed essenziale perché aiuta a ridurre i livelli di omocisteina, molecola associata ad un aumento del rischio cardiovascolare.

Le uova sono dunque da considerarsi un alimen-



to ricco di macro e micronutrienti, con un apporto calorico contenuto adatto alla dieta di adulti e bambini.

Spesso però vengono demonizzate per l'alto contenuto di colesterolo, un grasso associato ad un possibile aumento del rischio cardiovascolare, ma studi recenti hanno rivalutato il consumo di uova in associazione alla dieta mediterranea ed all'interno di una buona alternanza dei secondi piatti tra carni, pesci e latticini.

Le uova devono possedere tutti quei requisiti igienico-sanitari necessari alla sicurezza e salubrità dell'alimento, garantendo tutta la filiera fino al piatto del consumatore.

Per essere sicuri della loro provenienza, è importante imparare a leggere il codice che troviamo impresso sulle uova, nel quale la prima cifra indica il tipo di allevamento a cui sono sottoposte le galline:

"0" significa uovo biologico, ovvero le galline razzolano all'aria aperta e si nutrono con mangiami di origine biologica.

"1" significa uova da galline allevate all'aperto.

"2" significa uova da galline allevate a terra ma in edifici chiusi.

"3" significa uova da galline allevate in gabbie chiuse.

In conclusione, possiamo affermare che le uova sono un ottimo alimento proteico da inserire in un'alimentazione sana, varia e bilanciata con un consumo settimanale da 2 a 4 porzioni, ovviamente se non presenti controindicazioni cliniche (allergie o calcoli alla colecisti).

LA RICETTA DEL CUORE

OMELETTE AI FUNGHI  
CHAMPIGNON

di PDM

Ingredienti per due persone

- 4 uova
- 60 g di latte intero
- 20 g di burro
- 250 g di funghi champignon
- 125 g di mozzarella (1 mozzarella)
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- q.b. di sale
- q.b. di pepe



Preparazione

Pulire e affettare i funghi facendo attenzione ad eliminare tutti i residui di terra.

In una padella dove avrete fatto scaldare un filo d'olio e uno spicchio d'aglio unite i funghi ed il prezzemolo tritato finemente e aggiungete un pizzico di sale.

Eliminare lo spicchio d'aglio imbrodato.

Cuocere i funghi a fiamma media, e quando saranno cotti spegnere e tenere il tutto in caldo.

In una terrina separare gli albumi dai tuorli, sbattere questi ultimi con un pizzico di sale e pepe con l'aiuto di una frusta.

A parte, montare gli albumi a neve ed aggiungerli un po' alla volta ai tuorli mescolando con una spatola dall'alto verso il basso per evitare di smontarli.

Scaldare una padella antiaderente e fondere una piccola noce di burro, versare il composto e far roteare la padella in modo che si distribuiscano subito su tutta la superficie (fiamma media).

Proseguire la cottura coprendo con un coperchio e facendo cuocere per circa 3 minuti.

Nel frattempo, tagliare a cubetti la mozzarella.

Con l'aiuto di un cucchiaino di legno verificare la cottura dell'omelette: se il bordo inizia a staccarsi, potrete sistemare la mozzarella sopra metà superficie e trascorso un minuto sistemare anche i funghi.

A questo punto far scivolare il bordo superiore dell'omelette verso il centro, creando la classica mezzaluna. E...buon appetito!

Calcolo Ricetta: Per porzione:

Kcal	533
Proteine	30.5 gr
Carboidrati	7.6 gr
di cui zuccheri	76 gr
Lipidi	42 gr
Saturi	11 gr
Polinsaturi	2.5 gr
Monoinsaturi	13 gr
Fibra	1.1 gr

VALVOLE CARDIACHE NEL CUORE DELLE DONNE: UNO STUDIO CLINICO DEDICATO A LORO!

di Cristina Meneghin\*

È un fatto oramai largamente condiviso che esista un gap di genere nel trattamento delle malattie cardiovascolari, con le donne che faticano maggiormente degli uomini a raggiungere obiettivi di salute. Un articolo recentemente pubblicato sulla rivista Heart, redatto da un gruppo di lavoro della British Cardiovascular Society, ne fa un'analisi puntuale ribadendo come esista una sottostima del rischio cardiovascolare al femminile, considerando che le donne, oltre a trascurare i tradizionali fattori di rischio e fattori causali delle malattie cardiovascolari, come l'ipertensione e l'ipercolesterolemia, spesso non vengono diagnosticate, e quindi riferite e poi trattate in modo tempestivo o appropriato come gli uomini, con conseguente impatto anche sulle patologie delle valvole cardiache.

Le donne sono anche sottorappresentate negli studi clinici che indagano sulle strategie di interventistica e hanno meno probabilità di ricevere terapie

basate sull'evidenza come, per esempio, l'angiografia coronarica e la rivascolarizzazione. Questo si verifica anche nell'ambito delle patologie delle valvole cardiache, infatti, le donne rimangono sotto trattate nonostante l'incidenza sia praticamente uguale a quella dell'uomo (47%) per la patologia aortica ma superiore per la patologia che riguarda la valvola mitralica e la tricuspide (60%).

Pertanto, in questo contesto riveste una particolare importanza il risultato dello studio RHEIA, presentato a Londra nel corso dell'ultimo congresso dell'European Society of Cardiology (ESC). Si tratta infatti del primo studio randomizzato nelle donne con stenosi aortica severa. Lo studio ha interessato 443 donne (età media: 73 anni), provenienti da 12 Paesi europei affette da stenosi aortica severa e sintomatica. Le pazienti sono state divise in due gruppi messi a confronto: uno costituito da donne sottoposte ad un impianto transcateretere di valvola aortica (TAVI), l'altro ad una sostituzione

chirurgica della valvola aortica, con un follow-up di 1 anno. Questo primo studio nelle donne ha dimostrato che la procedura TAVI, rispetto alla sostituzione chirurgica, oltre a permettere alle pazienti un'ospedalizzazione iniziale più breve, permette di osservare una riduzione in termini di riduzione di mortalità e ictus. In aggiunta, con la TAVI si è osservato, rispetto alla chirurgia, una significativa riduzione di ri-ospedalizzazioni nel tempo di follow up (1 anno).

Sebbene il tempo di osservazione dello studio sia stato breve è un dato molto interessante e positivo che conferma come adottare la TAVI al posto della sostituzione chirurgica possa essere sia uno strumento che può migliorare la qualità della vita delle pazienti ma anche uno strumento di ottimizzazione delle risorse sanitarie.

Referenza: <https://heart.bmj.com/content/early/2024/09/17/heartjnl-2024-324625>

## PROBIOTICI, PREBIOTICI, SINBIOTICI: EFFETTI SULLA SALUTE CARDIOMETABOLICA

di Maria Daglia, Paolo Magni, Silvia Migliaccio\*

L'interazione tra microbiota intestinale e ospite è al centro dell'interesse della ricerca biomedica e offre interessanti spunti diagnostici e di trattamento. **Il microbiota intestinale**, un meta-organo composto da varie tipologie di microrganismi (batteri, virus, protozoi, miceti, ecc.), **svolge un ruolo importante nel mantenimento della salute e nella prevenzione di malattie sistemiche (oltre a quelle gastrointestinali) tra cui quelle cardiovascolari e metaboliche**, associate ad alterazioni della composizione e riduzione della biodiversità del microbiota intestinale (**disbiosi**), insieme a un aumento della permeabilità della barriera mucosale.

**Una corretta alimentazione è la prima azione da mettere in atto, dato che la composizione del microbiota intestinale dipende per oltre il 50% dalla nutrizione stessa.**

In aggiunta a ciò, può essere utile **l'integrazione con ceppi batterici** dotati di specifiche attività probiotiche, definibili anche con il termine "Next generation probiotics". Per esempio, in presenza di ipertensione arteriosa, interessanti effetti benefici sulla regolazione pressoria sono stati ottenuti con vari probiotici del genere *Lactobacillus*, anche in rapporto con la produzione di acidi grassi a catena corta (butirrato, propionato).

In caso di **dislipidemia (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia)** è stato dimostrato che si può ottenere una riduzione dei livelli circolanti di colesterolo e trigliceridi mediante assunzione di probiotici appartenenti ai generi *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. In particolare, il *Lactobacillus longus* BB536 possiede una elevata attività di idrolasi dei sali biliari che, a livello del lume intestinale, permette di scindere i sali biliari presenti, in modo da favorire la escrezione fecale del colesterolo ivi presente, anziché il suo riassorbimento col circolo enteroepatico.

Nella prevenzione e trattamento di **obesità e diabete mellito tipo 2** è ben consolidato il ruolo importante dei probiotici dei generi *Akkermansia* e *Bacteroides* spp. Entrambe queste condizioni patologiche si associano a ridotte quantità di *Akkermansia muciniphila* a livello intestinale e, pertanto, la supplementazione con questo ceppo ha mostrato una buona utilità.

Inoltre, risultati interessanti in tema di calo ponderale e controllo glicemico sono stati ottenuti con i probiotici *Faecalibacterium prausnitzii* (con azione antinfiammatoria e favorente l'integrità della barriera mucosale intestinale), *Anaerobutyricum hallii*, *Anaerobutyricum soehngenii*, *Bacteroides uniformis*, *Bacteroides coprocola*, *Parabacteroides distasonis*, *Parabacteroides goldsteinii*, *Odoribacter lanus* e *Christensenella minuta*.

Inoltre, *Hafnia alvei* gioca un ruolo interessante nel controllo dell'obesità, anche grazie alla produzione della proteina ClpB, in grado di produrre sazietà attivando il recettore melanocortinico.

Probiotici, prebiotici e la loro associazione (**sinbiotici**) rappresentano quindi un importante strumento per migliorare la salute cardiovascolare e metabolica, modulando il microbiota intestinale e la secrezione di peptidi intestinali, migliorando la disbiosi e la permeabilità intestinale e riducendo l'infiammazione cronica di basso grado.

### BIBLIOGRAFIA

- W H Wilson Tang, Takeshi Kitai, Stanley L Hazen. Gut Microbiota in Cardiovascular Health and Disease. *Circ Res.* 2017 Mar 31;120(7):1183-1196. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.117.309715.
- Piero Portincasa, Mohamad Khalil, Annarita Graziani, Gema Frühbeck, Gyorgy Baffy, Gabriella Garruti, Agostino Di Ciaula, Leonilde Bonfrate. Gut microbes in metabolic disturbances. Promising role for therapeutic manipulations? *Eur J Intern Med.* 2024 Jan; 119:13-30.
- Natalia G Vallianou, Dimitris Kounatidis, Dimitrios Tsilingiris, Fotis Panagopoulos, Gerasimos Socrates Christodoulatos, Angelos Evangelopoulos, Irene Karampela, Maria Dalamaga. The Role of Next-Generation Probiotics in Obesity and Obesity-Associated Disorders: Current Knowledge and Future Perspectives. *Int J Mol Sci.* 2023 Apr 4;24(7):6755. doi: 10.3390/ijms24076755.

\* La Prof.ssa Maria Daglia è docente di Chimica degli Alimenti presso il Dipartimento di Eccellenza 2023-2027 di Farmacia, dell'Università Federico II di Napoli.

Il Prof. Paolo Magni è medico endocrinologo, docente dell'Università degli Studi di Milano, Coordinatore del Comitato Scientifico della Fondazione Italiana per il Cuore.

La Prof.ssa Silvia Migliaccio è medico specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, docente presso il Dipartimento di Fisiopatologia Medica dell'Università "Sapienza" di Roma, e Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

## 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](http://www.fondazionecuore.it) clicca "Donazioni"



Scansiona il QR code per procedere direttamente ed effettuare una donazione tramite carta di credito o PayPal.

### 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](http://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](mailto:cristina.bolsi@fondazionecuore.it) | Cell: 366-9616406