



VALTROMPIACUORE

Associazione informativa per la prevenzione
delle malattie cardiovascolari

Con il Patrocinio di:



Azienda Ospedaliera
Spedali Civili di Brescia
Ospedale di Gardone V.T.



PROVINCIA
DI BRESCIA

ASSESSORATO
AL VOLONTARIATO

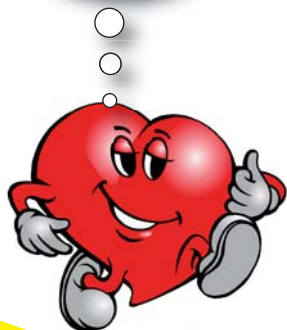


Comunità Montana
di Valle Trompia

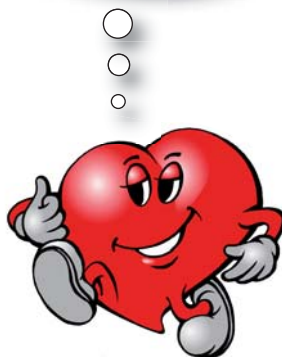
Affiliata a



Mangia
sano!!



Muoviamoci
di più!!!



**MALATTIE
CARDIOVASCOLARI**
*prevenire
è meglio che curare*

LA MALATTIA CARDIOVASCOLARE

È prevalentemente causata dalla formazione, all'interno delle arterie, di placche aterosclerotiche, che restringono il lume, riducendo il passaggio di sangue. Questo comporta che gli organi colpiti (cuore - cervello - arti inferiori - ecc.) soffrono di ischemie sino ai gradi più alti di **infarto miocardico** (cuore) **ictus cerebrale** (cervello).

Siamo fermamente convinti che l'educazione alla salute e la prevenzione siano armi fondamentali al fine di combattere le malattie dell'apparato cardiocircolatorio. L'informazione che noi vogliamo dare, atta a migliorare le abitudini di vita della nostra gente, è uno strumento importante per raggiungere questo scopo.

A tal fine organizzeremo eventi culturali e campagne di informazione che raggiungano tutti i Valtrumplini, i quali, sia per una vita troppo frenetica, che per verosimili questioni genetiche, sono molto esposti all'insorgere di malattie cardio-vascolari.



RICORDA

LA SALUTE È NELLE TUE MANI

Uno stile di vita corretto può dimezzare le malattie cardiovascolari e le morti da loro causate. Le scoperte della medicina e della farmacologia sono importanti, ma le scelte di stile di vita del singolo individuo, che è l'attore principale nella prevenzione, sono essenziali ed insostituibili.

NON FUMARE

PER PREVENIRE BISOGNA CONOSCERE

Conosci i tuoi numeri ?

Tutti i principali fattori di rischio possono essere controllati o almeno migliorati con uno stile di vita adeguato.

Adottando un corretto stile di vita (abolizione del fumo, regolare attività fisica, scelta di una sana e corretta alimentazione) e controllando i valori di pressione arteriosa e di colesterolo, si può dimezzare la mortalità dovuta alle malattie cardiovascolari.

Conoscere i "propri numeri" è importante per mantenere il cuore in salute: ecco un quadro riassuntivo dei "valori ottimali" dei principali fattori di rischio.



Fattore di rischio	Valori ottimali nelle persone senza malattie cardiovascolari	I tuoi numeri
COLESTEROLO TOTALE	< 200 mg/dL	
COLESTEROLO LDL (cattivo)	<100mg/dL	
COLESTEROLO HDL (buono)	> 40 mg/dL nell'uomo > 50 mg/dL nella donna	
TRIGLICERIDI	<150 mg/dL	
GLICEMIA A DIGIUNO	<100 mg/dL	
PRESSIONE ARTERIOSA	120/80 mmHg	
INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI*)	<25 kg/m ²	
CIRCONFERENZA ADDOMINALE**	<80 cm nella donna e < 94 cm nell'uomo	
ESERCIZIO FISICO	almeno 30 minuti 3/4 volte la settimana	

* Si calcola facendo il rapporto tra il peso del proprio corpo espresso in Kg e il quadrato della propria altezza espressa in metri (ad esempio: 70 kg per 1,70 m di altezza danno un BMI pari a $70/1,70^2 = 70/2,89 = 24,22$).

** Scoprire l'addome, posizionare il metro sul girovita (tra l'ultima costola e la parte superiore dell'anca), prendere la misura rilassando i muscoli dell'addome e portando a termine l'inspirazione.

MANGIA SANO

Le principali conseguenze di un'alimentazione non corretta sono il sovrappeso e l'obesità, l'ipertensione arteriosa, gli elevati livelli di colesterolo e il diabete.

L'alimentazione è un aspetto della vita di tutti i giorni che spesso le persone che lavorano trascurano o reputano di secondaria importanza. Quante volte è capitato a tutti noi di "saltare il pranzo" per una riunione che si prolungava o per non arrivare in ritardo al primo appuntamento del pomeriggio? Nulla di più sbagliato!

Mangia sano!!



ALCUNI CONSIGLI...

- In genere, durante il lavoro, è opportuno cercare di adottare un'alimentazione non troppo ricca di calorie: scegliendo, per esempio, se possibile, un piatto unico, anche per non "appesantire" il fisico e la mente nelle prime ore del pomeriggio.
- Se l'azienda presso cui si lavora dispone di una mensa aziendale, vale la pena di utilizzarla.
- Uno snack a metà mattina o metà pomeriggio può essere utile: ma è necessario fare attenzione a quello che si consuma. Variare questi piccoli pasti e scegliere snack non troppo calorici e non troppo ricchi di zuccheri e di grassi è importante per non squilibrare l'alimentazione dell'intera giornata.
- Non esistono in assoluto "cibi buoni" e "cibi cattivi", ma esiste un'alimentazione corretta e una scorretta: è importante scegliere in maniera adeguata i cibi sia dal punto di vista quantitativo, sia qualitativo.

... COSA E COME MANGIARE



- **Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi.**
- **Aumentare il consumo di legumi:** fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie.
- **Aumentare il consumo di pesce, compreso il pesce "grasso".** L'effetto protettivo del pesce è infatti dovuto ai particolari grassi che esso contiene (gli "omega-3"), in grado di ridurre le malattie cardiovascolari.
- **Preferire gli oli vegetali,** in particolare l'olio extra-vergine d'oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole).
- **Preferire le carni magre:** pollo e tacchino, vitello e coniglio, limitando il consumo di carni più grasse. Non è necessario consumare carne tutti i giorni.
- **Limitare il consumo di insaccati:** salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi più magri, come il prosciutto crudo e la bresaola, ricordando comunque che contengono parecchio sale.
- **In caso di sovrappeso o obesità consumare porzioni non troppo grandi di pasta o di riso e ridurre il consumo del pane.**
- **Limitare il consumo di formaggi a due-tre volte la settimana.**
- **Consumare con moderazione i dolci.**
- **Attenzione ai cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova, al consumo di sale,** che aumenta la pressione arteriosa, all'eccesso di **bevande zuccherate.**
- **Controllare il consumo di bevande alcoliche:** non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchiere di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Attenzione, in ogni caso, al consumo sul lavoro, se si devono guidare o controllare macchine potenzialmente pericolose.

MUOVERSI DI PIÙ

Muoviamoci
di più!!!



AL LAVORO:

Spostarsi da un ufficio all'altro usando le scale e non l'ascensore.

Sfruttare il tempo della pausa pranzo anche per fare due passi.

Andare agli appuntamenti e alle riunioni a piedi.

Andando in ufficio e tornando a casa, scendere se possibile da un mezzo pubblico una fermata prima rispetto alla solita e fare l'ultimo tratto di strada a piedi.

Usare le scale e non le scale mobili, la palestra, la piscina o qualsiasi altra attività fisica dopo il lavoro vanno bene, ma devono essere affiancate, comunque, da uno stile di vita generale attivo.

L'attività fisica dovrebbe essere una componente costante delle abitudini e dello stile di vita **quotidiano di tutti**.

PRATICARE ESERCIZIO FISICO IN MODO REGOLARE E MODERATO:

diminuisce il sovrappeso, migliora il valore di pressione arteriosa, migliora i valori dei "grassi nel sangue" (- trigliceridi, + colesterolo "buono" HDL), aiuta a prevenire e controllare il diabete, è un ottimo antistress e fa diminuire la voglia di fumare.

CONSIGLI PER TUTTI



Per raggiungere i **30 minuti di esercizio fisico moderato al giorno suggeriti dalle linee guida** è sufficiente:

- evitare la macchina per piccoli spostamenti,
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco,
- fare le scale invece di prendere l'ascensore per raggiungere il proprio ufficio,
- scendere dall'autobus una fermata prima,
- dopo la pausa pranzo fare il giro dell'isolato prima di tornare in ufficio,
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa,
- andare a ballare o giocare con i bambini.

CONSIGLI PER CHI È FISICAMENTE INATTIVO

- Fare le scale invece di prendere l'ascensore.
- Nascondere il telecomando ed alzarsi dalla poltrona ogni volta che si cambia canale.
- Camminare di più: attorno alla casa, in giardino, attorno all'ufficio.
- Fare stretching mentre si è in fila.

PER CHI "NON È COSTANTE"

- Cercare di trovare attività che piacciono.
- Pianificare le attività da svolgere nell'arco della giornata.
- Porsi obiettivi realistici.



NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE

RISULTATI CONSEGUITI

- Sinergia con i comuni della Valtrompia per la diffusione dell'informazione per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.
- Acquisto di un ecocardiografo.
- Acquisto di un ventilatore polmonare.
- Acquisto di un'apparecchiatura per la RISONANZA MAGNETICA CARDIACA.
- La "Giornata Cardiologica", presso il Presidio Ospedaliero di Gardone Valtrompia.
- Pubblicazione del libro "L'età d'oro del calcio gardonese dagli anni Venti al 1967".

EVENTI ORGANIZZATI

Concerti, Tornei di calcio, Festa annuale dell'Associazione, Convegni informativi nei comuni del territorio per sensibilizzare la popolazione sui problemi cardiovascolari, "Stili di vita, prevenire è meglio che curare".

PROGETTI DA REALIZZARE

Incontri nelle scuole: abitudine e comportamenti di prevenzione cardiovascolare fin dalla più tenera età. Quattro i temi del progetto: alimentazione-attività fisica-álcool-fumo.

La copertura della spesa per uno stage di specializzazione, in Italia o all'estero, di un giovane medico cardiologo/radiologo. L'auspicio, grazie a questo contributo, è di investigare nuove frontiere nelle metodologie di ricerca preventive e curative.

Screening selettivo nei bambini e nei ragazzi dai 15 ai 18 anni, con familiarità positiva per cardiopatia ischemica, vasculopatie arteriose ecc.

Elaborazione per un progetto di aiuto economico ad una o più famiglie, single indigenti e con un familiare a carico gravemente malato di cuore.

Partecipazione alla giornata Nazionale delle "Cardiologie Aperte"

PARTNERSHIP

Tutti i sostenitori* di **VALTROMPIACUORE** possono partecipare alla campagna **"CUORALLEGRO"** usufruendo di alcune agevolazioni presso i sottoelencati spazi commerciali:

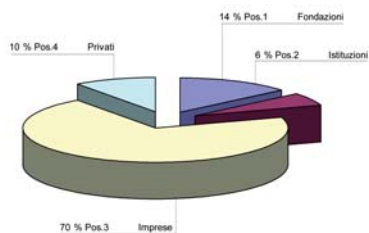
- Farmacia CARBONE (Marmentino)
- Farmacia DONATI (Polaveno)
- Farmacia GHIDINI (Marcheno V.T.)
- Farmacia GABURRI (Gardone)
- Farmacia MORANDI
(Lumezzane Villaggio Gnutti)
- Farmacia RAMPINI (Lodrino)
- Farmacia Tomasoni (Caino)
- Abbigliamento DONADONI Since 1970
(Sarezzo)
- Abbigliamento intimo uomo donna
bambino Abbigliamento Bambino 0-14
anni FILO MAGICO (Gardone V.T.)
- Abbigliamento Merc. Intimo
LA BOTTEGA DI DUILIA (Gardone V.T.)
- Erboristeria IL CARDO (Gardone V.T.)
- Calzature CLAUDIO B. (Gardone V.T.)
- Piscina Comunale (Gardone V.T.)
- Salone Bionaturale ECS - FIORENZO
PARRUCCHIERI (Marcheno V.T.)
- Macelleria Equina "da Stefano"
(Gardone V.T.)
- Macelleria VALTROMPIA CARNI
di Gerardini (Concesio)
- Ferramenta PIOTTI (Tavernole s/M)
- Locanda MILLE LIRE (P. Zanano V.T.)
- Profumeria PICCOLE FOLLIE
(Gardone V.T.)
- Erboristeria PASINETTI (Gardone V.T.)
- Carrozzeria PEDERSINI GIUSEPPE
(Sarezzo)
- Fiori, mangimi, idee regalo, BEL VERDE
(Marcheno)

*previa esibizione della "carta sostenitore" aggiornata.

ATTIVITÀ RACCOLTA FONDI E DESTINAZIONE

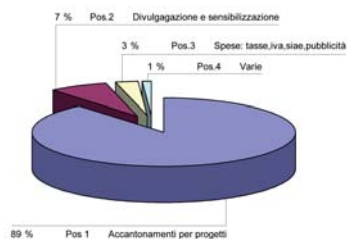
I contributi versati a favore dell'Associazione VALTROMPIACUORE sono deducibili dal reddito o detraibili dalle imposte secondo le attuali disposizioni di legge riferibili alle erogazioni liberali a favore delle organizzazioni "no profit" di promozione sociale.

Per la devoluzione del **5xmille** indicare il codice fiscale dell'Associazione 02945430987



RACCOLTA FONDI

I dati sono puramente indicativi e soggetti a continue variazioni



DESTINAZIONE FONDI

I dati sono puramente indicativi e soggetti a continue variazioni

Per diventare Socio dell'Associazione **Valtrompiacuore** bisogna contattare direttamente il numero telefonico 030 8912382 oppure inviare i Vostri dati all'indirizzo e-mail: info@valtrompiacuore.it

Per una donazione può essere utilizzato il c/c bancario a favore dell'Associazione **Valtrompiacuore** presso:

Credito Bergamasco - Filiale di Gardone V.T. - via Matteotti, 259

IBAN: IT 25 X 03336 54540 000000001508

oppure

UniCredit S.P.A. Agenzia di Sarezzo - via Repubblica, 10

IBAN: IT 38 M 02008 55221 000101100305

La informiamo che i Suoi dati saranno utilizzati esclusivamente per inviare le informazioni sulle nostre attività. Essi saranno custoditi e potrà modificarli o cancellarli scrivendoci presso la ns. sede.



L'ASSOCIAZIONE

Iscr. sez. F/Promozione Sociale decr. n. 4545-06/12/2010 Reg. Prov. n. 145

<i>Mari Mario</i>	Presidente
<i>Poli Cristian</i>	Vice Presidente
<i>Prof. Benatti Giorgio</i>	Presidente Onorario
<i>Dott. Pagnani Nicola</i>	Esperto Scientifico
<i>Cottali Giliola</i>	Segretaria
<i>Spada Sandra</i>	Segretaria supp.
<i>Gatta Maria</i>	Consigliere addetta stampa

Soci, consiglieri, collaboratori:

*Bertarini Lucia, D'Anna Giancarlo, Ghidini Pier Giorgio
Gusmeri Elisabetta, Lodi Giancarlo, Roselli Ezio,
Sanna Gianmarco, Tiberti Ionne Luigi.*

La Vostra partecipazione agli eventi organizzati dall'Associazione sarebbe naturalmente molto apprezzata, così come il sostegno che voi potreste dedicare alle nostre attività con una Vostra collaborazione o con un contributo economico, piccolo o grande che sia.

"...Se riuscirò ad aprire un angolo nuovo nel cuore di un uomo, per lui, non sarò vissuto invano..." Gibran - *Le parole dette*

25063 Gardone V.T. - via G. Zanardelli, 143 - Tel/Fax 030 8912382

Cod. Fisc. e Part. Iva 02945430987

e-mail: info@valtrompiacuore.it web: www.valtrompiacuore.it Facebook: [valtrompiacuore](https://www.facebook.com/valtrompiacuore)

Golden Partner



CREDITO BERGAMASCO
PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL TERRITORIO



Opuscolo informativo dell'Associazione VALTROMPIACUORE redatto e distribuito in proprio

Un sentito ringraziamento a tutti coloro che fino ad ora ci hanno sostenuti concretamente