

zioni drastiche o eccessive non possono far parte del suo lavoro con i pazienti. Se è vero che i formaggi contengono elevate quantità di sale è altrettanto vero che un consumo di formaggio in quantità scarsa è accettabile. Non mangiamo formaggio perché è necessario, lo mangiamo perché ci piace; basta mangiarne poco, assaporandolo bene, non distratti da televisione o conversazioni varie, per ottenere la gratificazione sensoriale senza effetti negativi sulla salute. Mangiare distrattamente, non concentrandosi sui sapori del cibo porta inevitabilmente ad assumerne una maggior quantità.

Un altro sistema per ridurre un poco l'assunzione di sale è salare l'acqua della pasta-asciutta non all'inizio prima di mettere la pasta, ma aggiungerlo solo due minuti prima di scolarla; in questo modo il sale resta sulla superficie e dà l'impressione di adeguata quantità, mentre al suo interno ce ne è poco o niente.

**QUALE SALE USARE?**

Usate solo Sale marino o sale iodato ed evitate altri tipi di sale. Il SALE A BASSO CONTENUTO DI SODIO (SALE PER

IPERTESI), MANTIENE L'ABITUDINE AL GUSTO SALATO E VA ASSOLUTAMENTE EVITATO NEI PAZIENTI CON HANNO MALATTIE RENALI ANCHE PERCHÉ CONTIENE POTASSIO CHE È PERICOLOSO E, IN CERTE CONDIZIONI, POTREBBE ESSERE MORTALE!

Per lo stesso motivo, se si deve assumere bicarbonato, deve essere Bicarbonato di sodio e non "Bicarbonato di potassio" o "Bicarbonato sodio zero".

**NOTE:**

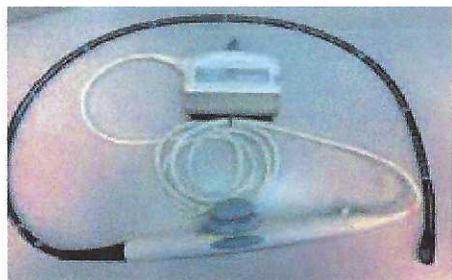
1) Per altre informazioni, visitate il sito: <https://www.cuore.iss.it/prevenzione/sale> dove potete anche scaricare gratuitamente il poster "Riduci il consumo di sale. Meno sale, Più salute" e la Brochure "Meno sale, Più salute".

2) Quando si consultano le tabelle del contenuto di sale negli alimenti o le indicazioni sulle quantità di sale da consumare, c'è il rischio di fare confusione: alcune indicano "sale" (o "cloruro di sodio") altre indicano solo "Sodio". Un grammo di sale contiene 0,4 grammi di sodio quindi fate le proporzioni adeguate.

*A cura del Prof. Giovanni Cancarini*

## COMUNICATO STAMPA VALTROMPIACUORE - Reparto Cardiologia P.O. Gardone V.T.

Valtrompiacuore, in ossequio alle linee guida delle Società Internazionali di Ecocardiografia è orgogliosa informare dell'avvenuta dotazione di Sonda 3D per ecocardiogramma trans-esofageo, utile per diagnostica mirata, in previsione di interventi cardiocirurgici e/o procedure emodinamiche trans-catetere (TAVI, mitraclips, chiusure di auricola...).



La Cardiologia del P.O. di Gardone Val Trompia potrà completare la strumentazione dell'ecografo, implementandone le potenzialità diagnostiche, in termini specialistici.

Il servizio sanitario di prossimità è essenziale, per ridurre i tempi di attesa,

nonché il disagio del trasferimento dei pazienti nella sede centrale di Brescia. La presenza di medici e sanitari competenti e appassionati sul Territorio e atelier dotati di strumentazione all'avanguardia sono la ricetta vincente per "dare Vita ai giorni" di una popolazione che invecchia sempre di più.

Valore Strumentazione: Euro 25mila

OFTALMOLOGIA

Il motore di Valtrompiacuore non si ferma.....

La Valle Trompia consta in un bacino di utenza pari a 130mila abitanti, di cui il 25 per cento con età superiore ai 65 anni. L'allungamento dell'aspettativa di vita alla nascita esige impegno, volto alla salvaguardia della salute, mediante il contenimento delle "fragilità" dell'invecchiamento per un "ben essere" condiviso, anche nella terza età. Tra le patologie di natura degenerativa rileva la "maculopatia" che colpisce le persone a partire dai 55 anni è causa diretta di ipovisione e cecità.

In Novembre 2022, la diagnostica e il trattamento terapeutico della maculopatia saranno una realtà operante

nel Reparto di Oftalmologia del P.O. di Gardone Val Trompia, intitolato alla memoria di "Ornella Basso"



Il costo indicativo per equipaggiare un'ideale sala chirurgica per il trattamento delle iniezioni "intravitreali" e dotare l'ambulatorio di strumentazione diagnostica specifica è pari a 150mila Euro.

**La raccolta è in corso; per chi volesse contribuire è attivo il conto corrente IBAN:**

**IT 52 E 05116 54740 000000029296**

*Grazie di cuore per il Vostro Cuore.*

## COSA FARE E COSA NON FARE SE...

**Mentre guidate sopraggiunge un mezzo di emergenza con sirene e lampeggianti in funzione.**

PreMESSO che il mezzo di emergenza viaggia con lampeggianti e sirene in funzione se richiesto da una situazione di necessità ed urgenza in Codice Rosso o Giallo, quando lo vediamo (ambulanza, polizia, vigili del fuoco ecc) :

- dobbiamo rallentare e dare spazio per facilitare il passaggio portandoci sul lato destro della carreggiata, segnalando la manovra con l'indicatore di direzione

- se giunge da dietro dobbiamo valutare la situazione della strada su cui viaggiamo.

Se ci troviamo in situazioni particolari ed il mezzo di emergenza che giunge NON può sorpassarci per l'ingombro della carreggiata di sorpasso occupata da altri veicoli (in curva senza visibilità per es.) e non abbiamo spazio in cui accostare è meglio non fermarsi e proseguire senza indecisioni fino a trovare il posto adatto. In questo modo evitiamo che l'ambulanza sia costretta a fermarsi perdendo tempo prezioso.

-Su strada a doppia corsia in presenza di traffico rallentato

ed intenso o coda ferma, lasciare spazio al centro.

Le auto che viaggiano a destra si sposteranno sulla loro destra e quelle che viaggiano a sinistra sulla loro sinistra, creando uno spazio al centro delle carreggiate in corrispondenza della linea centrale.

-Se vedete un'ambulanza che viaggia a sirene spiegate ma a velocità ridotta, non pensate che l'autista sia un tipo originale. Può succedere quando si sta trasportando un paziente che non può subire scossoni dovuti al trasporto, per esempio a seguito di traumi importanti oppure il personale addetto sta eseguendo delle operazioni in cui serve stabilità come inserire flebo.

Ricordate che l'ambulanza si sta recando sul luogo di un'emergenza o sta trasportando un paziente che può essere anche in pericolo di vita. E' un servizio delicato ed importante di cui tutti abbiamo bisogno, anche se speriamo di non doverne mai fruire. Rispettare ed aiutare gli addetti a svolgere al meglio il loro compito è un segno di civiltà.

*di Valerio Crotti*