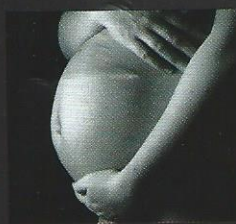


# Prevenzione Cardiovascolare

Numero 03-04 Marzo-Aprile 2014 Anno XXVI

Rivista bimestrale di Prevenzione e Cultura Sanitaria



Pianeta donna

**Voglio un figlio a quarant'anni**

**12**



Diagnosi e cura

**Sotto pressione a causa dell'ipertensione**

**18**

# Ictus

SE LO CONOSCI  
LO AFFRONTI

L'ictus è la prima causa di invalidità e la terza di morte a livello mondiale. Solo in Italia, interessa 200 mila persone ogni anno. Fra costoro, il 20-30% muore, il 40% rimane disabile, il 10% ha una recidiva entro l'anno. Cosa fare? Diciamo che imparare a conoscere l'icuts (per gli inglesi stroke) è utile per poterlo prevenire e curare.



**Prevenzione**

Lo sport è meglio dei farmaci

**Da leggere**

Menestrello in camice bianco

**Alimentazione**

Superfood per la salute



# Diritti al cuore.



Associazione Nazionale Prevenzione Cardiovascolare

L'Associazione Nazionale Prevenzione Cardiovascolare – ANPC – è un organismo senza fini di lucro nato nel 1988. Scopo della sua attività è la diffusione su tutto il territorio nazionale dell'educazione sanitaria e della prevenzione delle malattie del cuore, a partire dalla principale causa di morte, l'infarto miocardico. Tra le sue più importanti iniziative ci teniamo a ricordare il "Progetto Pavia 45", per il quale è stato lo sponsor scientifico e finanziario attraverso l'erogazione di borse di studio per giovani ricercatori nell'ambito della prevenzione cardiovascolare. E lo studio "Corteolona 2000", nell'ambito del quale si sono monitorate le manifestazioni cardiovascolari della popolazione del piccolo centro pavese nell'arco di sette anni. Organo d'informazione dell'Associazione è la rivista bimestrale «Prevenzione Cardiovascolare», che ha carattere divulgativo e di educazione alla prevenzione.

L'ANPC da oggi aderisce, in qualità di sponsor scientifico, al progetto CIRTE-Centro Interdisciplinare per la Ricerca nella Terza età. Si tratta di un'iniziativa che ha l'obiettivo di valutare la qualità di vita dei soggetti anziani. Si svolgerà nelle principali città della Lombardia e avrà una durata di tre anni.

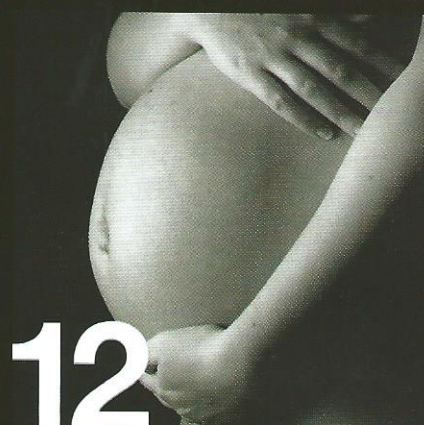
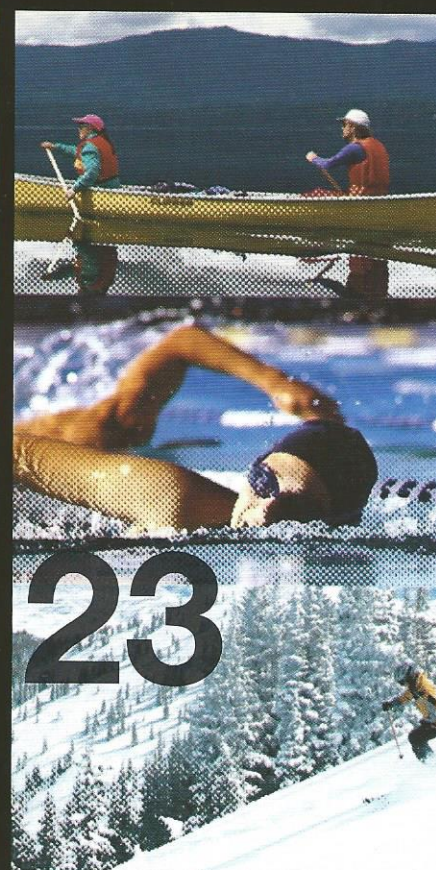
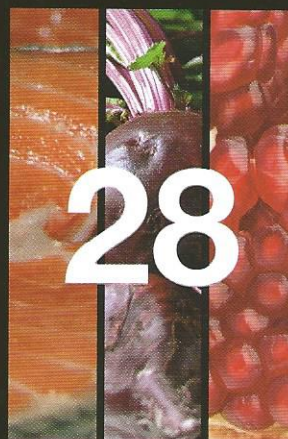
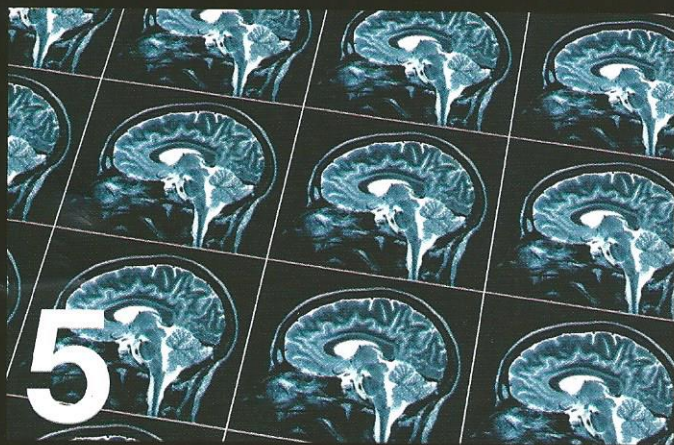
Per informazioni rivolgersi a:  
Associazione Nazionale  
Prevenzione Cardiovascolare

V. Achille Savoia, 9  
27100 Pavia

[info@prevenzione-cardiovascolare.it](mailto:info@prevenzione-cardiovascolare.it)



# Sommario



02 | Editoriale  
di Italo Richichi  
**IPERTENSIONE ARTERIOSA  
E MUTAZIONI GENETICHE**

04 | Rubrica  
di Italo Richichi  
**IL CARDIOLOGO  
RISPONDE**

05 | Primo piano  
di Lara Bettinzoli  
**ICTUS, SE LO CONOSCI  
LO AFFRONTI**

12 | Pianeta donna  
di Alberto Ferrari  
**VOGLIO UN FIGLIO  
A QUARANT'ANNI**

17 | Associazione  
a cura della redazione  
**TAC  
E PREVENZIONE**

18 | Diagnosi e cura  
di Riccardo Segato  
**SOTTO PRESSIONE  
A CAUSA DELL'IPERTENSIONE**

23 | Prevenzione  
di Nicoletta Dellerma  
**LO SPORT  
È MEGLIO DEI FARMACI**

28 | Alimentazione  
di Cristina Sampiero  
**SUPERFOOD  
PER LA SALUTE**

31 | Da leggere  
di Alberto Ferrari  
**MENESTRELLO  
IN CAMICE BIANCO**

34 | Sport  
di Fulvio Massini  
**LO SPORT  
DELLE LUNGHE PASSEGGIATE**

36 | Nel prossimo numero  
a cura della redazione

## Prevenzione Cardiovascolare

Anno XXVI N. 03-04 - 2014  
Marzo - Aprile

Autorizzazione del Tribunale di Pavia  
n. 349/88 del 6-5-88

Direttore responsabile:  
Angela Battaglia

Direttore scientifico:  
Italo Richichi

Organo di informazione dell'ANPC:  
Associazione Nazionale  
Prevenzione Cardiovascolare

Appalto Editoriale:  
NIMA srl  
Largo Promessi Sposi 2  
20142 Milano  
Tel. 0236642720  
Fax 0236642704  
[www.prevenzione-cardiovascolare.it](http://www.prevenzione-cardiovascolare.it)

Progetto grafico e impaginazione:  
Riccardo Segato

Stampa:  
Tipografia Derthona - Tortona (AL)

Costo abbonamento annuo:  
a partire da € 36,00  
un numero € 6,00

È vietata la riproduzione  
anche parziale degli articoli  
senza espressa autorizzazione dell'Editore.



Associazione

# TAC E PREVENZIONE

a cura della redazione

**Q**uesto il programma 2014 di Valtrompiacuore: una nuova Tac per la radiologia dell'ospedale di Gardone, due defibrillatori per i vigili del fuoco di Gardone e Lumezzane, e poi tanta prevenzione nelle scuole. Quando l'iniziativa privata ha come fine il benessere collettivo

Per chi volesse sostenere i nostri progetti:

Banco di Brescia - Ag. Gardone V.T.

Intestato a VALTROMPIACUORE - IBAN: IT 46 M 03500 54540 000000023400

Credito Bergamasco - Ag. Gardone V.T.

Intestato a VALTROMPIACUORE - IBAN: IT 25 X 0336 54540 00000001508

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

Intestato a VALTROMPIACUORE - IBAN: IT 38 M 02008 55221 000101100305

Per saperne di più: [www.valtrompiacuore.it](http://www.valtrompiacuore.it)

**U**na nuova macchina per la TAC (Tomografia assiale computerizzata) che andrà a potenziare l'attività del reparto di Radiologia del Presidio Ospedaliero di Gardone Val Trompia, provincia di Brescia. Il nuovo strumento di diagnostica per immagini, che permette di riprodurre sezioni o strati corporei del paziente mediante elaborazioni tridimensionali, è stato inaugurato l'11 gennaio scorso. L'acquisizione del macchinario di ultima generazione si è resa possibile grazie alla raccolta fondi partita per iniziativa dell'Associazione "Valtrompiacuore", con sede a Gardone: 300 mila euro rastrellati fra i benefattori valtrumpini e valgobbini e grazie al significativo contributo dell'UBI Banco di Brescia, attraverso l'emissione di social bond.

"L'iniziativa è forse la prima tappa del 2014 - forse la più significativa per lo sforzo economico che ci è voluto - di un programma che prevede altri punti d'eccellenza da realizzare speriamo entro l'anno in corso" dice il signor Mario Mari, presidente dell'Associazione. "Valtrompiacuore è impegnata su più

fronti. C'è infatti la priorità di sostituire il sistema di monitoraggio, ormai obsoleto, della sala semi-intensiva del reparto di cardiologia del presidio ospedaliero di Gardone Val Trompia". Inoltre, "ci stiamo attivando per raccogliere fondi per una seconda donazione, finalizzata all'acquisto di due defibrillatori, rispettivamente per i vigili del fuoco di Gardone e Lumezzane. In lista d'attesa per i defibrillatori ci sono anche le scuole Medie di Polaveno e Sarezzo, e l'Oratorio di Gardone. Infine, a breve riprenderà anche il progetto di prevenzione cardiaca con gli studenti delle seconde medie dei dodici istituti della Valtrompia.

L'associazione intende promuovere incontri di informazione/prevenzione, condotti da cardiologi esperti finalizzati a fornire ai ragazzi strumenti e conoscenze utili a prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, nonché a promuovere corretti stili di vita. Seguirà un concorso, in fase di studio con i dirigenti scolastici, per stimolare sia l'attenzione che la creatività dei ragazzi volta al mondo del lavoro".

Il giorno dell'inaugurazione della Tac all'ospedale di Gardone Val Trompia. Membri dell'Associazione e dell'Ospedale insieme ad alcune personalità cittadine.