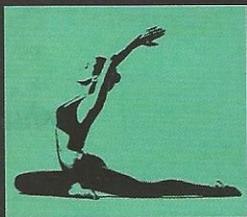


# Prevenzione Cardiovascolare

Numero 01-02 Gennaio-Febbraio 2016 Anno XXVIII

Rivista bimestrale di Prevenzione e Cultura Sanitaria



Prevenzione

**Pressione più  
bassa con Sprint 10**



Ricerca

**L'ictus nell'aria  
che espiriamo 17**

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - ART. 1 COMMA 1 D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 - N.46) PAVIA

## I dati che pesano sull'infanzia



**Evoluzione clinica**

**Mani fredde,  
piedi freddi**

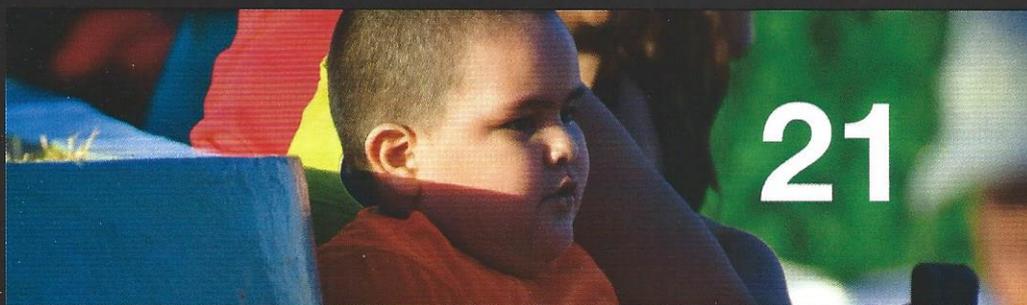
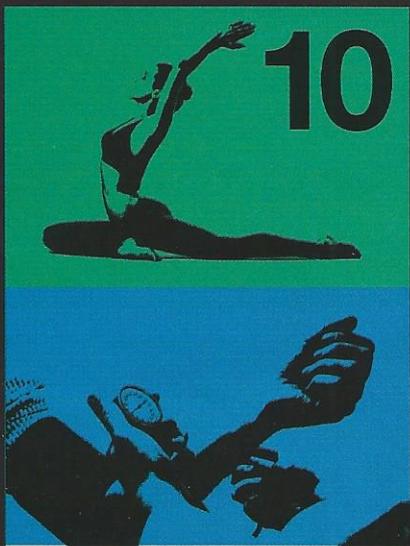
**Alimentazione**

**Allarme  
carne rossa**

**Sport**

**Nuotare fa quasi  
sempre bene**

# Sommario



02 Editoriale  
di Italo Richichi  
**AL VIA LA SCUOLA DELLA  
DIETA MEDITERRANEA**

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

06 Evoluzione clinica  
di Elisabetta Bramero  
**MANI FREDDIE,  
PIEDI FREDDI**

10 Prevenzione  
di Alberto Ferrari  
**PRESSIONE PIÙ BASSA  
CON SPRINT**

13 Chirurgia endovascolare  
di Cristina Mazzantini  
**LA TERAPIA  
DELL'ICTUS**

17 Ricerca  
di Anna Pellizzone  
**L'ICTUS NELL'ARIA  
CHE ESPIRIAMO**

21 Il punto  
di Riccardo Segato  
**I DATI CHE  
PESANO SULL'INFANZIA**

26 Alimentazione  
di Cristina Sampiero  
**ALLARME  
CARNE ROSSA**

29 Da leggere  
di Alberto Ferrari  
**CARVALHO SI È FERMATO  
A BANGKOK**

32 Sport  
di Fulvio Massini  
**NUOTARE FA QUASI  
SEMPRE BENE**

34 Associazione  
di Mario Mari  
**SE DIECI ANNI  
VI SEMBRANO POCHI**

36 Nel prossimo numero  
a cura della redazione

## Prevenzione Cardiovascolare

Anno XXVIII N. 01-02 - 2016  
Gennaio - Febbraio

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. 02.36642720  
Fax 02.36642704  
[www.prevenzione-cardiovascolare.it](http://www.prevenzione-cardiovascolare.it)

Progetto grafico e impaginazione:  
Riccardo Segato

Foto copertina: Meri Riva

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.



Mario Mari  
Presidente dell'associazione  
Valtrompiacuore

# Se dieci anni vi sembrano pochi

**«In questi tempi di grandi difficoltà economiche non è facile bussare a una porta per chiedere sostegno. Noi di Valtrompiacuore abbiamo un nobile impegno da onorare che ci sprona a osare».**  
**Con queste parole l'amico Mario Mari si rivolge anche al nostro giornale per allargare la conoscenza dell'importante realtà del volontariato lombardo di cui è presidente, attiva a favore della prevenzione e della cura delle malattie cardiovascolari, che quest'anno festeggia i dieci anni di vita**

Il decennale è un anniversario importante, un traguardo che è al contempo occasione per un consuntivo di quanto realizzato e opportunità per prefigurare nuove mete. E sono appunto dieci anni che l'Associazione Valtrompiacuore, affidandosi esclusivamente al volontariato solidale e al generoso apporto economico di soci e sostenitori, è impegnata a onorare le proprie istanze fondative: contribuire, d'intesa col reparto di Cardiologia del Presidio Ospedaliero di Gardone Val Trompia, a una sempre più puntuale e moderna dotazione di apparecchiature mediche di diagnosi e cura; diffondere una cultura sanitaria sulle malattie cardiovascolari, nel convincimento che l'educazione alla salute svolga un essenziale ruolo preventivo.

“Dalle parole ai fatti” è il motto ribadito dell'Associazione, con ciò intendendo l'attitudine a mirare obiettivi precisi e concreti. In questi dieci anni, si consenta la viva soddisfazione e, si perdono l'autoreferenzialità, sono stati tanti i risultati conseguiti. Vanno

anzitutto segnalate le donazioni al reparto cardiologico triumplino: un ecocardiografo di ultima generazione, un ventilatore polmonare, un'apparecchiatura per la risonanza magnetica cardiaca, un ecocardiografo bidimensionale portatile bedside, un sistema di monitoraggio per la sezione semi-intensiva; congiuntamente, la prioritaria partecipazione alla raccolta di fondi per una nuova apparecchiatura TAC, oggi operativa a favore dell'intera struttura ospedaliera. Dando corso a una sempre più capillare rete collaborativa, con realtà istituzionali e dell'associazionismo diffuso, l'Associazione Valtrompiacuore ha provveduto a dotare scuole, centri sportivi e luoghi ricreativi di defibrillatori, complessivamente in numero di oltre venti. Tale orfido solidale ha permesso altresì di organizzare numerosi appuntamenti di educazione sanitaria: serate informative e conferenze rivolte alla popolazione, iniziative scolastiche, l'adesione all'annuale “Giornata Cardiologica Mondiale”. Sul fronte della ricerca me-



In basso a sinistra, la consegna DAE (il ventesimo nell'anno 2015) alla società sportiva calcio Ome, alla presenza del calciatore Daniele Bonera. In alto, l'inaugurazione della TAC 16 strati donata agli Spedali Civili di Brescia- P.O. di Gardone Val Trompia.

In basso a destra, il presidente dell'associazione Valtrompiacuore Mario Mari con il responsabile del reparto di cardiologia Dr. Nicola Pagnoni in occasione della donazione del sistema di monitoraggio per il reparto semi-intensivo del P.O. di Gardone.



dica è da ricordare l'istituzione di borse di studio, anche affiancando l'associazione "Amici dell'Istituto del Radio Olindo Alberti", gli Spedali Civili e l'Università degli Studi di Brescia; incontrati sul terreno di una comune sensibilità. L'associazione Valtrompiacuore ha peraltro coltivato una propria peculiarità, distinguendosi pure sul versante culturale col duplice scopo di acquisire una maggiore visibilità provinciale e promuovere produzioni artistiche e storico-etnografiche originali. Ecco l'apprezzato volume sul calcio gardonese e quello, di prossima pubblicazione, riscontro di una ricerca sulle esperienze musicali

novecentesche di ambito popolare nel capoluogo triumplino. Ecco i concerti e le mostre, documentate da pregevoli cataloghi, *Robe di caccia* e *Sintonie*, quest'ultima presentata con successo a Montichiari, Zanano di Sarezzo e Brescia.

Dieci anni quindi intensi, con grandi gioie e inevitabili momenti di scoramento. Molte sono state le porte a cui si è bussato, talvolta incassando indifferenza, spesso suscitando attenzione. È perciò doveroso ringraziare per la costante disponibilità il responsabile del reparto di Cardiologia del Presidio Ospedaliero di Gardone Val Trompia dott. Nicola Pagno-

ni, i suoi collaboratori e quanti a vario titolo hanno condiviso le finalità e gli oneri finanziari associativi.

Perché questo impegno decennale e soprattutto perché rinnovarlo? La risposta è semplice e in fondo prevedibile: la salute e la qualità della vita sono il più prezioso bene personale e collettivo, alla cui tutela e miglioria tutti siamo invitati a contribuire responsabilmente. L'associazione Valtrompiacuore continuerà a fare la propria parte, coerente alle finalità che si è data e consapevole che potrà essere davvero efficace solo se incoraggiata e sostenuta da istituzioni e cittadini.