



AMICI DEL CUORE CAMBIA IL VERTICE DANIELIS LASCIA, MARRA PRESIDENTE

Due organi separati?
No, cuore e polmone
funzionano in coppia
e sono collegati
nel bene e nel male

pp. 16-19

Dalle Ande a casa dei re
Il trionfo delle patate,
un cibo povero
che brilla per le grandi
proprietà nutrizionali

pp. 29-33

L'attività fisica
ci fa stare in forma
Abbasso la pigrizia,
camminare migliora
l'efficienza cardiovascolare

pp. 34-36

Sommario

	pag
PASSIONE E IMPEGNO, UN GRANDE GRAZIE DA SOCI E VOLONTARI	
Amici del Cuore cambio al timone	3
IL SALUTO DEL NEO-PRESIDENTE AI SOCI DELLA ONLUS	
Marra: avanti con entusiasmo	4
IL PAST PRESIDENT SI CONGEDA CON UN BILANCIO POSITIVO	
Danielis: una grande crescita	5
RIFLESSIONI SULLA UMANIZZAZIONE DELLA MEDICINA	
Attenti alla malattia o al malato?	6
UN RUOLO IMPORTANTE IN UN REPARTO DI CARDIOLOGIA	
Conta anche lo psicologo	9
PEDIATRIA: ECCO UN AMINOACIDO DAI RISVOLTI PERICOLOSI	
Alla scoperta dell'omocisteina	11
UNA COMPLESSA TECNOLOGIA PER DIAGNOSI SEMPRE PIÙ ACCURATE	
Atomi al servizio della salute	13
L'APNEA OSTRUTTIVA NEL SONNO - Prima Parte	
Russi? Sintomo da non trascurare	16
DIALOGO IMMAGINARIO TRA DUE AMICHE IN DIFFICOLTÀ	
Cuore e polmoni, una coppia unita nel bene e nel male	18
PRIMO PIANO	
NUOVA FRONTIERA DELLA RICERCA	
Qui si prepara il futuro	20

	pag
Cellule staminali, si parte	20
SPERIMENTAZIONE AVVIATA DA FIORENZO GAITA	
La rivoluzione del pacemaker	22
SHARON L. MULVAGH, PROFESSORESSA E RICERCATRICE ALLA MAYO CLINIC ANCHE PER LA NASA	
«Stiamo seduti per troppo tempo a casa e al lavoro»	22
AMPIO SPAZIO ALL'ATTIVITÀ INFERMIERISTICA	
Insieme per migliorarsi	25
LA SANITÀ MILITARE DAI ROMANI ALL'INDIPENDENZA D'ITALIA - Seconda parte	
Florence, l'eroica signora che girava con la lanterna	26
UN CIBO POVERO DI CUI SI MANGIA ANCHE LA BUCCIA	
Arrosto, bollite o come purée le patate sono un toccasana	29
MITI E LEGGENDE DEL VEGETALE CONOSCIUTO DA 10 MILA ANNI	
Dalle Ande alla mensa dei re	31
PASSEGGIARE FA BENE A OGNI ETÀ	
Due passi per essere in forma	34
STORIA. DAI SUOI STUDI È NATO LO SFIGMOMANOMETRO	
Riva-Rocci, il medico torinese che stupì tutto il mondo	37
IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS	
	39



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

Presidente: Sebastiano Marra	Comitato Scientifico: prof. Fiorenzo Gaita, dr. Sebastiano Marra, dr. Marco Sicuro, dr. Tullio Usmiani, dr. Armando De Berardinis, dr. Maurizio D'Amico, dr. Roberto Grimaldi
Vice Presidenti: Fiorenzo Gaita, Enrico Zanchi	Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giaccone
Tesoriere: Michelangelo Chiale	Coordinatrici volontari: Renate Heissig, Rita Porta
Segreteria: Carla Giaccone	Progetto grafico e impaginazione: Roberta Serasso
Consiglieri: Cesarina Arneodo, Fiorenzo Ardizzone, Enrico Boglione, Michelangelo Chiale, Luisella Chiara, Danilo Danielis, Fiorenzo Gaita, Carla Giaccone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Guglielmo Moretto, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Enrico Zanchi	Segreteria di redazione: Carla Giaccone
Sindaci: Michele Falanga, Giuseppe Mamoli	Fotografie: Fiorenzo Ardizzone
	Webmaster: Candeloro Buttigione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE
ANNO XI - N. 31 (2015)
Tribunale di Torino 4447 del 26-02-92
Direttore Responsabile: Michele Fenu

ORGANO UFFICIALE DE
 AMICI DEL CUORE PIEMONTE
 Associazione Onlus
 Associazione di Volontariato, no-profit,
 per la prevenzione e la ricerca
 delle malattie cardiovascolari

Sede A.O. Città della Salute e della Scienza
 di Torino
 Corso Bramante, 88 • 10126 Torino
 Tel. 011.633.55.64

Reparto di Cardiologia
 Presidente: dr. Sebastiano Marra
 www.amicidelcuore.ideasolidale.org
 e-mail: amidelcuore-to@hotmail.it
 Coord. Volontari cell. 346.1314392 -
 392.2716163

Segreteria cell. 392.221.4972

Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria R. (TO)

Foto copertina: Da sinistra, Enrico Zanchi, nuovo vice-presidente, Sebastiano Marra, Fiorenzo Gaita e Danilo Danielis.

ABBASSO LA PIGRIZIA, PASSEGGIARE FA BENE A OGNI ETÀ

Due passi per essere in forma

La camminata è la madre di tutti i movimenti. Verticalità e bipedismo sono una eredità dei nostri antenati. L'ideale è muoversi con regolarità, elaborando "allenamenti" diversi. Così miglioreranno l'efficienza cardiovascolare e respiratoria

di **Paolo Piazza**



Dott. Paolo Piazza
Dottore in Scienze
motorie, Osteopata,
Wellness coach
www.
allenatiastarebene.it

Brevissima storia della deambulazione

È opinione diffusa che per capire il presente sia importante conoscere il passato. Questo concetto va sicuramente applicato al movimento perché il corpo che abbiamo è l'eredità di una storia molto antica e che non dobbiamo ignorare, se vogliamo trattarlo bene.

La deambulazione bipede – un termine che sembra un po' pomposo – è il modo di spostarsi che ha consentito ai nostri progenitori africani, e ai loro discendenti, di raggiungere ogni angolo della Terra. In effetti, anche se la specie cui apparteniamo (*homo sapiens*) ha poco più di centomila anni, i primi rappresentanti del genere homo, apparsi oltre due milioni di anni fa, erano già bipedi. Dunque, nella storia dell'evoluzione umana, abbiamo cominciato a camminare molto tempo prima che a parlare in modo articolato o a elaborare ragionamenti complessi. Del resto, questo accade anche nel nostro sviluppo come individui: muoviamo i primi passi a circa a un anno di età, a parlare a due/tre, mentre la maturazione psicofisica avviene intorno ai diciotto/venti anni. Nel mondo animale, la facilità di spostamento ha una stretta relazione con la sopravvivenza, infatti, conferisce notevoli vantaggi nella ricerca di cibo, partner o ambienti più favorevoli, e permette di sfuggire a predatori o altri pericoli. Per tutte queste ragioni, l'organismo che abbiamo ereditato dai nostri antenati non solo si è sviluppato per camminare, ma, per mantenere la sua efficienza, ha bisogno di farlo con regolarità. Infatti, coordinazione, equilibrio, circolazione, respirazione, tono muscolare e robustezza delle

ossa dipendono in gran parte dal movimento, e la camminata – che si può definire “la madre di tutti i movimenti” – assomma questi effetti. Dunque, se vi prende la pigrizia, ricordatevelo: camminare fa bene a ogni età.

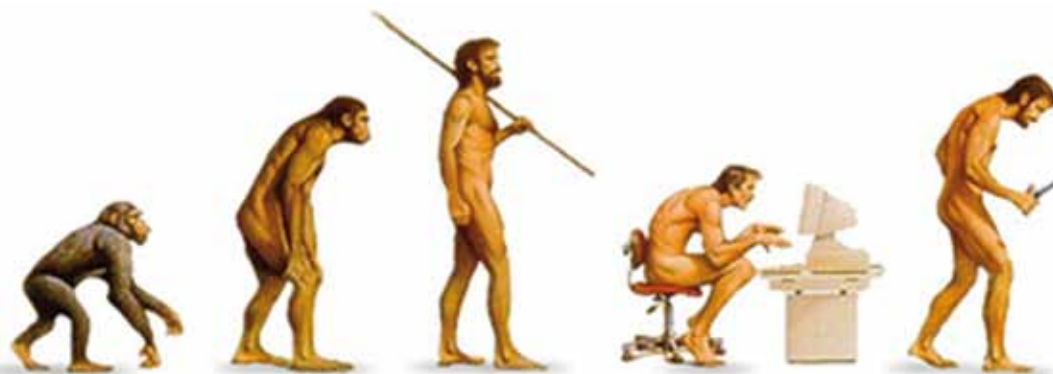
Vediamo i punti fondamentali che ci permettono di ricavare dalla camminata il massimo beneficio, conferendole un notevole valore di riequilibrio globale.

ossa dipendono in gran parte dal movimento, e la camminata – che si può definire “la madre di tutti i movimenti” – assomma questi effetti. Dunque, se vi prende la pigrizia, ricordatevelo: camminare fa bene a ogni età.

Vediamo i punti fondamentali che ci permettono di ricavare dalla camminata il massimo beneficio, conferendole un notevole valore di riequilibrio globale.

La verticalità è un pilastro del benessere

Ne abbiamo già un po' parlato nell'articolo precedente, ma si tratta di un argomento così importante per la salute e l'efficienza, che vale la pena riprenderlo. Verticalità e bipedismo sono “nati” insieme, come anime gemelle sono fatti l'una per l'altro. Più siamo lontani dalla verticalità (di norma posizioni quotidiane e naturali asimmetrie ci portano ad essere inclinati in avanti e/o di lato) più i muscoli devono lavorare per mantenerci eretti; questa condizione non solo costringe il corpo a sprecare energia, ma, a cascata, comporta tutta una serie di problemi: facilita rigidità e dolori muscolari, aumenta compressione e usura a livello vertebrale e della maggior parte delle articolazioni (caviglie, ginocchia, anche, sacro-iliache, spalle), comprime torace e addome interferendo con la circolazione e la funzionalità di organi e visceri, aumenta l'instabilità e la possibilità di cadere. Attenzione, però, mantenere la verticale non significa stare impettiti, sull'attenti. Un trucco efficace che vi aiuta a stare dritti, è immaginare di essere tenuti da un elastico fissato al vertice del capo, che vi tiri verso l'alto, ma con morbidezza. Va anche detto che è la cosa è più facile se migliorate elasticità e tono muscolare; la prima soprattutto nei muscoli che chiudono e squilibrano, in avanti e/o di lato, in modo che si lascino allungare, e il secondo in particola-



re in quelli che sostengono, affinché facciano meno fatica nell'opporsi alla gravità.

Appoggio plantare e ampiezza del passo

Il piede degli esseri umani è rimasto lo stesso da circa 100mila anni, quando doveva adattarsi alle variazioni del terreno, e non è fatto per indossare scarpe dalle soles rigide e camminare esclusivamente su pavimenti piatti, si tratta di condizioni che costringono i muscoli della volta plantare e della gamba a mantenere una continua tensione (per non parlare dei tacchi alti che aggiungono un notevole squilibrio anteriore!). La rigidità plantare coinvolge anche i muscoli posturali, riduce l'effetto che la contrazione muscolare ha sul ritorno del sangue venoso al cuore e aumenta molto il senso di fatica (pensate come ci si stanca camminando lentamente e con frequenti soste nelle visite ai musei!). Al contrario, sviluppare a ogni passo un appoggio che parta dal tallone, si estenda alla pianta e termini con l'alluce - un passo, per così dire, "spalmato" - fa sì che i muscoli del piede, della gamba, della coscia e del tronco si contraggano ritmicamente, senza mantenere tensioni prolungate, cioè in modo più naturale. In tal modo la fisiologia del corpo viene assecondata e si ottengono una serie di notevoli vantaggi: sviluppiamo un tono maggiore nei muscoli degli arti inferiori; riduciamo la rigidità dei muscoli di schiena, collo e spalle; miglioriamo il ritorno venoso facilitando l'efficienza cardiaca e respiratoria e riducendo stasi/gonfiore a livello addominale. Naturalmente sono necessarie scarpe dalle soles morbide e un po' di esercizio per coordinare il movimento, ma gli effetti sono sorprendenti. Potendo, se non ci sono problemi particolari, è meglio mantenere passi più ampi e meno frequenti. Questo ha due vantaggi: aumenta l'impegno muscolare e la "spremitura" degli organi addominali grazie a una maggiore rotazione tra tronco e bacino.

Respirazione diaframmatica e movimento delle braccia

Questa efficiente forma di respirazione, come già

detto nell'articolo precedente, esercita, anche a riposo, una ritmica e benefica pressione sulla massa viscerale e, inoltre, facilita una condizione generale, dunque anche mentale, di maggiore rilassatezza. Come per il passo, i respiri dovrebbero essere più ampi e meno frequenti. Per quanto riguarda le braccia, il loro movimento accompagna e favorisce quello delle gambe aumentando il lavoro dei muscoli addominali e la torsione del punto vita; per impegnare in modo ritmico anche i muscoli del tronco e favorire una camminata più armonica, i gomiti dovrebbero essere un po' più aperti dell'angolo retto. Il risultato dell'insieme di tutti i fattori citati (verticalità, azione del diaframma, coinvolgimento dei muscoli addominali e del tronco, pompaggio del sangue da parte dei muscoli degli arti inferiori) sull'efficienza generale è notevole. Se li tenete presenti, non vi ringrazierà solo il cuore ma tutto il vostro essere, mente compresa.

Qualche altro consiglio utile

Come per l'alimentazione, anche per il movimento la varietà è preferibile rispetto alla routine. Per quanto riguarda il camminare, cambiare ritmi, distanze e tipi di percorso, presenta numerosi vantaggi: aumenta la capacità di adattarsi a condizioni diverse, migliora coordinazione ed equilibrio, riduce l'usura articolare e, non ultimo, la noia, determinate entrambe dalla ripetizione di stimoli sempre uguali.

Percorsi, durata e impegno

Compatibilmente con il tempo a disposizione e se non ci sono controindicazioni - come dolori articolari o difficoltà di recupero dalla fatica - l'ideale sarebbe dedicare da tre a sei ore a settimana, alternando nei giorni e/o nelle settimane percorsi con caratteristiche differenti. Tenete presente che, soprattutto quando non si è più giovani, "poco e spesso" è meglio, per cui cercate di privilegiare la frequenza rispetto alla durata. Se entrate nello spirito giusto, potete perfino divertirvi a elaborare degli "allenamenti" diversi l'uno dall'altro. In ogni caso i parametri su cui giocare, sono i seguenti:

- Percorsi: strade diverse, parchi, lungo fiume.
- Frequenza: da tre a sei giorni a settimana.
- Durata: da mezz'ora a un'ora per volta.
- Ritmo: più lento nei percorsi lunghi e più vivace in quelli brevi, ma, in ogni caso, senza arrivare all'affanno.
- Pendenza: in piano, con salite/discese/gradini oppure misto.

Temperatura e idratazione.

Secondo la stagione, sarebbe opportuno evitare i momenti più freddi e più caldi della giornata, in modo che l'impegno cardiovascolare non sia amplificato dalla difficoltà a regolare la temperatura corporea. A questo proposito, se fa caldo e/o avete una sudorazione abbondante, vi conviene bere mezzo litro d'acqua un quarto d'ora prima di cominciare, portarvene un altro da bere durante, e poi un altro mezzo quando tornate. Se alla fine della camminata non avete sofferto il caldo, ma le vostre urine sono molto concentrate (di un giallo carico), vuol dire che dovete bere di più, soprattutto prima e durante la camminata.

Abbigliamento.

Sempre in relazione alle temperature, l'abbigliamento deve consentirvi non solo di muovervi senza impedimenti, ma anche di eliminare calore o proteggervi dal freddo. Nella stagione più calda indossate un cappellino per ripararvi dal sole e abiti leggeri e traspiranti. In quella più fredda, ricordatevi di coprire bene il corpo e la testa per evitare dispersioni di calore (ma senza imbacuccarvi e soffocare). Se il clima è variabile, una buona idea è vestirsi a strati, da potersi levare o rimettere in funzione del rapporto tra temperatura corporea ed esterna.

Alimentazione.

Per quanto riguarda l'alimentazione, bisogna avere un po' di energia a disposizione, cioè non essere a stomaco vuoto, e nemmeno sentirsi appesantiti dal cibo. La digestione sottrae sangue ed energia ai muscoli e al cuore, per cui, secondo la sua durata, vi conviene lasciar passare una o due ore dai pasti principali. Al contrario se la glicemia è bassa, il senso di fatica aumenta inutilmente. In questo caso è utile un leggero spuntino (un frutto o uno yogurt, un the col miele) da fare una mezz'oretta prima di camminare.

Attenzione a quello che respirate.

Poiché v'impegnate per migliorare l'efficienza cardiovascolare e respiratoria, è importante che, mentre cercate di utilizzare al meglio la vostra capacità polmonare, non v'intossichiate con i gas di scarico. Per cui, tutte le volte che potete, utilizzate dei percorsi in mezzo al verde; se avete difficoltà in tal senso, scegliete le strade meno trafficate e, se proprio dovete passare dove ci sono molte automobili, evitate almeno le ore di punta.

L'unione fa la forma.

Anche se dall'attività fisica cercate un beneficio personale, ricordatevi che se trovate qualcuno con cui condividere, almeno qualche volta, questo impegno/passatempo, sarà più facile per tutti mantenere nel tempo questa buona abitudine. La compagnia e la chiacchiera, rappresentano un valore aggiunto che contribuisce al senso di benessere, rafforzando la motivazione a continuare. Ovviamente le capacità dei singoli non devono essere troppo diverse, e neppure ha senso ricercare una forma di competizione; considerate piuttosto questi appuntamenti come momenti da cui ricavare salute e allegria. Buone passeggiate a tutti!

