

Telemedicina, connessi al futuro



**Pedagogia
e medicina,
che squadra**

**La Dieta
Mediterranea
vince**

2/2021
Il quadrimestre
maggio/
agosto
2021

**Colesterolo
e nuovi farmaci**
p. 2

**Ascolta bene
il tuo cuore**
p. 12

Sommario

	pag		pag
Editoriale		Un impegno nato 35 anni fa, oggi coinvolge ben 160 Paesi nel mondo per un'alimentazione consapevole	
Telemedicina senza paura, la vera amica per la pelle		Slow Food, giusto valore al cibo	25
<i>Fa bene alla salute e pure alle casse (le nostre)</i>	1	Il cuore può essere uno delle vittime inattese della terapia antitumorale	
Una terapia con statine alte dosi e di inibitori educa anche il paziente: la felice esperienza torinese		Cardiotossicità dei farmaci chemioterapici in Oncologia	28
Colesterolo e nuovi farmaci: più potenti, sicuri ed efficaci	2	L'ASL T05 dall'inizio del 2021 ha lanciato un progetto che coinvolge due settori	
L'assistenza a distanza per questi pazienti, in Italia ha una storia lunga 20 anni		Cardiologia e Diabetologia	
Scompenso cardiaco cronico: gestione più serena con la telemedicina	8	Curare insieme si può	32
La casa intesa come luogo primario per la cura: il medico viene incontro al paziente tramite il web		Un pool di esperti specializzati in materie diverse, un progetto finanziato dal Ministero della Salute	
Ascolta bene il tuo cuore: sensori e medicina digitale	12	Pedagogia e medicina senza confini	
Internet e cuore, scegliamo il lato giusto della medaglia	16	Un aiuto contro il diabete di Tipo 2	34
Ortofrutta e contaminazioni: fitopatologi in prima linea per difendere i consumatori.....	17	La pandemia ha cambiato molto l'usuale schema del rapporto tra pazienti e personale sanitario	
Così sta cambiando (in meglio) l'alimentazione post Covid-19	20	Telenursing, così cambia il ruolo degli infermieri	37
La casa, nostra nuova palestra	22	La nostra rivista, compagna di vita	40
		Il collegamento On Line	
		Necessità e risorsa	41
		<i>La Massaia si ribella...!</i>	42
		Scheda iscrizione soci con normativa privacy	43
		Assemblea associativa del 12 giugno 2021... in presenza	45



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore O.D.V.

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giacone

Consiglieri: Maurizio Benetti, Enrico Boglione, Carlo Budano, Michelangelo Chiale, Gaetano Maria De Ferrari, Carla Giacone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi.

Sindaci: Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico: Dott. Sebastiano Marra
Dott. Alessandro Comandone, Dott.ssa Chiara Comoglio, Dott. Maurizio D'Amico, Prof. Gaetano Maria De Ferrari, Prof. Fiorenzo Gaita,
Dott. Walter Grosso Marra, Dott. Giuseppe

Musumeci, Prof. Massimo Porta, Prof. Mauro Rinaldi, Dott. Tullio Usmiani

Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giacone

Coordinatrice volontari: Rita Porta

Direttore Editoriale: Beppe Fossati

Direttore Responsabile: Federico Danesi

Impaginazione: Silvia Brosio

Segreteria di redazione: Carla Giacone

Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XVII - N. 48 (2021)

Numero di Ruolo Generale: 14737/2019 già 4447

Direttore Responsabile: Federico Danesi

ORGANO UFFICIALE DE
AMICI DEL CUORE PIEMONTE
Associazione O.D.V.

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
Reparto di Cardiologia • Tel. 011.633.59.45

Presidente: Dottor Sebastiano Marra

www.amicidelcuoretorino.it

e-mail: direzione@amicidelcuoretorino.it

segreteria@amicidelcuoretorino.it

tesoreria@amicidelcuoretorino.it

vicepresidenza@amicidelcuoretorino.it

volontari@amicidelcuoretorino.it

Segreteria cell. 392.2214972

Coord. Volontari cell. 392.2716163

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

Illustrazione in copertina
del Dott. Alessandro Morteo di Torino

La casa, nostra nuova palestra

La chiusura forzata di tutti i centri fitness e benessere nel periodo del Covid ha prodotto abitudini inedite negli italiani

Paolo Piazza



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

Oltre a rappresentare una minaccia per la salute, il Covid ci ha costretto a modificare quasi tutte le abitudini che comportano momenti di aggregazione e socialità. Tra queste, una delle più benefiche e penalizzate è stata l'attività fisica.

Scuole di ogni disciplina - yoga, danza, arti marziali, ecc. -, centri sportivi e palestre hanno dovuto sospendere corsi e lezioni portando all'ozio chi aveva maggiore bisogno di una guida e di stimoli esterni. I più attivi e volenterosi, invece, sono ricorsi alle lezioni online e al fai da te, dovendo fare, però, col passare del tempo, sempre più spesso appello alla forza di volontà. Infatti, da soli, a casa propria, mantenere la motivazione non è affatto facile. Si tratta di trasformare una sorta di rito collettivo, in cui è l'insieme degli ingredienti - il luogo diverso, il gruppo, le attrezzature, il divertimento, la competizione, ecc. - che distrae e ricarica rispetto alla quotidianità, in un impegno solitario e meno ricco di stimoli. È piuttosto normale, dunque, che, per molti di noi, il desiderio di godere di una maggiore salute ed efficienza o di migliorare l'estetica siano condizioni necessarie ma non sufficienti a praticare della ginnastica con regolarità. Del resto, come dimostrano i modesti risultati ottenuti da un'infinità di campagne d'informazione sui temi più svariati, salute compresa, sapere cosa sarebbe più giusto fare non è sufficiente per mettere in pratica ciò che si è imparato. Insomma, la ragione, da sola, non basta a indurre dei comportamenti virtuosi. Per questo motivo, dato che il tema dell'articolo è l'attività fisica casalinga, cioè il modo in cui si possono

sostituire le attività eseguite in palestra con altre da eseguire a casa, prima di suggerire dei movimenti, mi sembra opportuno cominciare dalle motivazioni che vi serviranno da indispensabile supporto per darvi da fare.

SE VOGLIAMO USARE IL CERVELLO, CONSIDERIAMO LE EMOZIONI

Come suggerisce l'etimo della parola (ex-mozione), la spinta maggiore ad agire deriva dalle emozioni. Comportamenti come allontanarsi dal disagio, avvicinarsi a una fonte di piacere, modificare la condizione abituale in vista di un risultato futuro richiedono un'energia emotiva che ci fornisca la carica per affrontare la fatica dell'agire. Soprattutto se l'impegno è a lungo termine. Le difficoltà che tutti incontriamo nell'attuare dei cambiamenti - modificare la dieta, praticare dell'attività fisica, arrabbiarci di meno, ecc. - e nel mantenerli, dipende in grande misura dal fatto che non ci preoccupiamo di sviluppare adeguatamente la forza emotiva necessaria ad alimentarli. In genere, il cambiamento richiede una rinuncia, certa e immediata, in vista di un beneficio, probabile e futuro. In sostanza, la forza dell'emozione positiva, che speriamo di provare in seguito, deve superare quella dell'emozione negativa che stiamo provando ora. Per quanto possibile, dunque, se ci interessa ottenere e consolidare un cambiamento positivo, dobbiamo cercare di ricavare la massima gratificazione dai comportamenti che sappiamo essere più vantaggiosi soprattutto mentre li mettiamo in atto.

Per quanto riguarda il tema di questo articolo, un modo per sviluppare la motivazione al movimento è concentrare l'attenzione sulle sensazioni che genera, mettersi in ascolto del corpo, dei muscoli, delle articolazioni. Facendo un parallelo gastro-nomico, l'uso consapevole del corpo sta

agli esercizi eseguiti in modo automatico come gustare il cibo assaporandolo sta al trangugiarlo di fretta. In effetti, l'esperienza pratica, supportata da numerose evidenze scientifiche, dimostra come allenare la percezione corporea non solo aiuti le persone, a migliorare movimenti e posture da un punto di vista meccanico, ma contribuisca anche ad alimentare il senso di conoscenza e di padronanza di sé.

Esercitarsi in questa forma di serena auto osservazione, ispirandosi all'approccio dello Yoga, rappresenta una notevole e concreta fonte di gratificazione. La ricerca neuroscientifica, grazie alle tecniche di neuroimaging, mostra come nelle pratiche che favoriscono la quieta percezione dell'insieme corpo-mente – meditazione, respirazione, esercizio fisico consapevole, ecc. - vengano stimulate in particolare due regioni della corteccia cerebrale: quella prefrontale e quella dell'insula. La corteccia prefrontale è fondamentale per i processi di auto regolazione, risulta fortemente impegnata nell'inibizione dei sentimenti negativi e di una struttura del cervello emotivo, l'amigdala, la cui attività è associata a rabbia e paura. L'insula gioca un ruolo fondamentale nelle numerose componenti della consapevolezza: sensibilità corporea, attenzione, controllo cognitivo. Come emerge da una notevole quantità di dati, l'efficienza e la cooperazione di queste due aree corticali sono in stretta relazione con le sensazioni soggettive di benessere, con risposte psicobiologiche allo stress di minore intensità e perfino con l'interpretazione positiva degli eventi.

Insomma, il movimento consapevole è un ottimo mezzo per allenare non solo il fisico ma anche il cervello e, quindi, per farci stare meglio sia a livello organico che mentale. E per ricevere questa ricompensa non dobbiamo attendere il futuro. Se siamo attenti a ciò che stiamo facendo la otteniamo già nel presente grazie al piacere di connetterci con noi stessi.

IL MOVIMENTO CONSAPEVOLE

Esistono molti movimenti semplici che ci permettono di ottenere e mantenere uno stato di forma più che soddisfacente. Che appartengano alla quotidianità, come i primi due, o siano estrapolati da specifiche discipline corporee, come gli altri, si

Foto 1

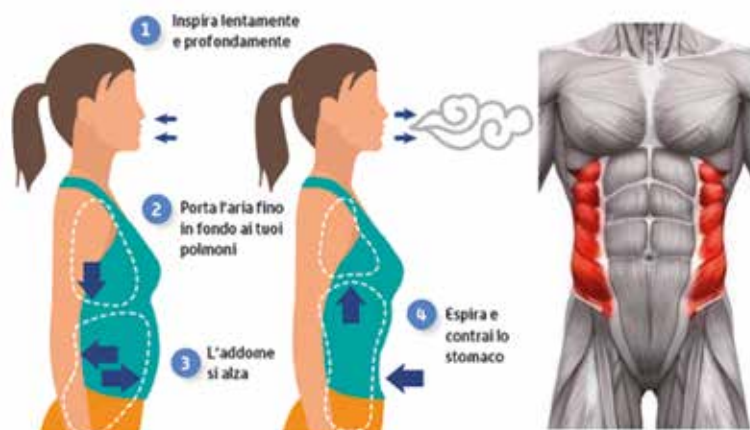


dimostrano di particolare utilità. In tutti i casi, per sfruttarne al massimo l'efficacia è importante che vengano eseguiti con consapevolezza, cioè non in modo automatico, ma concentrandosi sull'esecuzione e sulle sensazioni che ne scaturiscono.

Camminare (foto 1). I benefici della camminata aumentano se ci sforziamo di appoggiare la pianta del piede – in sequenza, dal tallone alla punta dell'alluce – facendo contemporaneamente delle ampie falcate. Lo spalmare la pianta del piede a ogni passo impegna in modo ciclico e alternato tutti i muscoli dell'arto inferiore - dal piede al bacino - e facilita il ritorno del sangue venoso riducendo il lavoro del cuore e il ristagno di liquidi nella metà inferiore del corpo. La falcata ampia comporta una significativa torsione del bacino rispetto alle spalle coinvolgendo la muscolatura della colonna vertebrale e del tronco. L'ampiezza dei movimenti, soprattutto se associata a una maggiore profondità di respiro, stira e sprema i visceri addominali; in questo modo ne migliora la funzione contrastando gli effetti negativi della sedentarietà: compressione, stasi e rigidità. Inoltre, l'attenzione portata all'appoggio e alle sensazioni globali suscitate dal movimento, aiuta a migliorare aspetti neurologici importanti come percezione, coordinazione ed equilibrio.

Fare le scale (foto 1). Oltre a mantenere l'efficienza dei sistemi cardiocircolatorio e respiratorio, come la camminata, è anche un modo eccellente per tonificare la muscolatura degli arti inferiori. La gravità, infatti, che penalizza soprattutto chi pesa di più, costringe i muscoli a sviluppare una forza maggiore e con angolazioni più ampie rispetto al muoversi solo in orizzontale. Se avete difficoltà a salire e scendere un paio di piani senza fermarvi, il primo

Foto 2



suggerimento è quello di cercare di arrivare a farne cinque o sei di seguito, salita e discesa, abituandovi a fare le scale almeno un paio di volte al giorno e aggiungendo un piano ogni sette/dieci giorni. Se, al contrario, non avete difficoltà particolari, potete rendere le scale più allenanti rallentando o velocizzando un po' i movimenti. Rallentare i movimenti vi permette di percepire con più precisione l'appoggio e di comprendere meglio le differenze in termini di forza ed equilibrio tra i due arti, sviluppando entrambe le qualità. Velocizzare i movimenti, invece, richiede di compiere un lavoro maggiore in un tempo più breve e, soprattutto se state salendo, impegna di più cuore e polmoni.

Il respiro addominale (foto 2). Ponendo un'attenzione particolare all'espirazione, il respiro ampio, lento ed energico è un modo eccellente per tonificare la muscolatura dell'addome. In particolare, risulta efficace nel coinvolgere i trasversi, quei muscoli che, contenendo la massa dei visceri, fungono da busto naturale. I trasversi (evidenziati in rosso nella foto), di norma, sono poco coinvolti nei classici esercizi per gli addominali; infatti, entrano in gioco soprattutto se, espirando profondamente, portiamo la pancia in dentro. Da seduti, con la schiena verticale, fate un'inspirazione lenta e ampia in modo da "gonfiare" prima l'addome e poi il torace. Nell'espirazione, procedete al contrario, lasciando che prima si abbassino le costole e si riduca il volume del torace. Quindi, continuando a espirare lentamente e a mantenere la schiena ben dritta,

portate in dentro l'addome cercando di spremere fuori dai polmoni quanta più aria potete. Come potrete sperimentare, se eseguito con la dovuta concentrazione, è un esercizio che impegna in modo notevole la muscolatura. Ripetere tre o quattro cicli di dieci respiri, con circa un minuto di intervallo

tra un ciclo e l'altro, vi aiuterà a rinforzare l'addome, a renderlo più piatto e a massaggiare gli organi interni, favorendone così la funzionalità.

Stiramenti braccia/tronco. Stando in piedi, mentre ispirate, sollevate lentamente le braccia di lato e, quando sono orizzontali, spingete in fuori col palmo delle mani. Mantenete per due/tre secondi l'inspirazione e una spinta energica. Espirando lentamente rilassate le braccia lungo il corpo. Inspirando di nuovo, intrecciate le dita e distendete le braccia spingendo col palmo delle mani verso l'alto mentre il busto si inclina a destra. Mantenete in ispirazione e spinta per un paio di secondi. Quindi, espirando, rilassate le braccia appoggiando il dorso delle mani sulla testa e riportando il busto in verticale. Inspirando di nuovo, distendete le braccia e spingete col palmo verso l'alto mentre inclinate il busto a sinistra. Espirando, ritornate verticali rilassando corpo e braccia. Questo ciclo di tre movimenti potete ripeterlo tre/quattro volte. Il vantaggio di questa sequenza è duplice. Da un lato il miglioramento del tono e dell'elasticità dei muscoli di braccia e tronco, dall'altro l'effetto decompressivo esercitato su spalle e colonna vertebrale.



Foto 3