

Con il cuore si vince: Progetto Vita sveglia la Piacenza solidale

SCREENING GRATUITI E STAND DI CARDIOPROTEZIONE SUL PUBBLICO PASSEGGIO

Pierpaolo Tassi

PIACENZA

La Festa del Cuore chiama a raccolta associazioni di volontariato, Federfarma, forze dell'ordine e cittadinanza per i vent'anni di Progetto Vita. E il Pubblico Passeggio - all'insegna della cardioprotezione - si anima di stand dedicati a tutte le fasce d'età. La mattinata parte con gli screening gratuiti che vedono impegnati personale di croce rossa, dietisti e tecnici di fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione. Alessandro Rampulla, dietista, riceve una ventina di persone: «In base ai valori di ipertensione e colesterolo riferiti dai pazienti, abbiamo riscontrato diversi casi di sovrappeso e valutato l'entità del rischio cardiovascolare. Abbiamo consegnato le piramidi alimentari per un piano alimentare equilibrato volto a ridurre la sindrome metabolica». Tra chi si sottopone ai test, l'età media è attorno ai 60 anni, ma non manca qualche giovane. Matteo Pedegani, biologo, effettua la pletismografia, un esame che serve a valutare problemi di insufficienza venosa agli arti inferiori, particolarmente diffusi in età avanzata. Al suo fianco, Alessia

Zanni ha a disposizione un manubrio che rivela, nel giro di sessanta secondi, eventuali aritmie. Se il test dà esito positivo, in una sala adibita è possibile proseguire l'approfondimento con ecografia ed elettrocardiogramma. Le immagini vengono presi dai tecnici di fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiocircolatoria. I risultati verranno referenziati da un medico e comunicati ai pazienti in un secondo momento.

La dottoressa Ursula Corvi, coordi-

350

è il numero degli arresti cardiaci che si verificano ogni anno in provincia di Piacenza



In un anno con i defibrillatori, abbiamo salvato otto vite» (Ursula Corvi)

dinatrice di Cardiologia, è responsabile oggi del punto di prevenzione primaria: «Effettuiamo colloqui motivazionali per il cambiamento degli stili di vita e indirizziamo i cittadini verso percorsi antifumo, palestre sicure (quelle dotate di personale dedicato a seguire patologie cardiovascolari e al cui interno c'è sempre un defibrillatore) e percorsi di cammino. A Piacenza si verificano 350 arresti cardiaci all'anno - spiega in linea con la media nazionale. Ma nell'ultimo anno, grazie alla diffusione dei defibrillatori, abbiamo potuto salvare otto vite. Sei di questi soccorsi in emergenza hanno visto protagonisti personale laico. L'incidenza di patologie croniche come scompenso cardiaco in età avanzata è alto, con mille persone seguite negli ambulatori di cardiologia. Siamo gli unici in regione ad avere la possibilità di impiantare nei pazienti dispositivi con monitoraggio in remoto. Attualmente i tecnici di cardiologia seguono seicento pazienti con questa nuova tecnologia e sono in grado di rilevare se ci sono aritmie. Nell'arco dei cinque giorni lavorativi a settimana, tutte le notti il monitor si collega a un device e scarica i dati trasmettendoli ai tecnici. Questi possono rilevare un'emergen-

za e comunicare in tempo utile al paziente cosa sta accadendo». Presenti - all'iniziativa - anche tutti i corpi delle forze dell'ordine con i relativi mezzi di rappresentanza.

Il maresciallo Pietro Semeraro del nucleo Radiomobile, vice comandante della stazione dei carabinieri di Levante, conferma l'importanza di avere a bordo pattuglia un defibrillatore per poter agire - come già accaduto in passato - in condizioni di emergenza. «Siamo qui per sensibilizzare la popolazione all'uso di questo strumento che consente di salvare vite» - commenta.

«Abbiamo sempre collaborato con Progetto Vita e cerchiamo anche oggi di dare il nostro supporto con iniziative dedicate ai più piccoli, come il trucca-bimbi», aggiunge Alessandra Parmigiani, coordinatrice provinciale di Anpas che con 14 mezzi di assistenza pubblica dislocati sul territorio piacentino, è stata protagonista di diverse operazioni di soccorso, anche in collaborazione con la protezione civile nelle zone terremotate e alluvionate. C'è anche una rappresentanza delle unità cinofile da soccorso La Lupa che - spiega la vicepresidente Veronica Rossi - ad oggi conta circa 40 volontari e 15 unità cinofile addestrate nel campo di Via XXIV maggio e dotate di apposito patentino regionale, pronti ad intervenire in operazioni di ricerca in superficie e di macerie. In genere effettuano all'incirca un'operazione al mese e recentemente siamo stati coinvolti nella ricerca di un anziano disperso in un bosco nei dintorni di Coli'. Vent'anni di Progetto Vita, vent'anni per fare di Piacenza la città più cardioprotetta d'Europa.



Uno scorcio della festa di Progetto Vita sul Faccsà

IL CONVEGNO AL "CAMPUS" DI CREDIT AGRICOLE

La dieta mediterranea preziosa alleata nelle vari fasi di vita di una donna

La seconda giornata dedicata al cuore si apre al Campus Credit Agricole di via San Bartolomeo con un focus sulla dieta mediterranea e la sua importanza nelle varie fasi di vita di una donna. Un convegno - spiega la dietista Monica Maj - pensato come corso di formazione per gli addetti ai lavori che ha chiamato a raccolta diversi professionisti del Nord-Italia e a cui seguiranno altri eventi analoghi in Liguria e Piemonte. Minimo comune denominatore, «Il riconoscimento della dieta mediterranea come stile di vita all'insegna della convivialità e della territorialità». Eppure non bisogna dimenticare - prosegue la dottoressa



Le relatrici al Campus di Credit Agricole

sa - «I benefici che questa dieta apporta all'organismo, soprattutto in termini di prevenzione del rischio cardiovascolare, grazie agli antiossidanti presenti nei cereali integrali, nel pesce e nella frutta a guscio». Daniela Aschieri, direttore di cardiologia all'ospedale di Castel San Giovanni, il compito di sensibilizzare i colleghi sull'importanza di tenere monitorati i pazienti che presentano diversi fattori di rischio cardiaco: «Il 37% delle persone muoiono a causa di malattie cardiovascolari. Ciononostante, spesso i pazienti sottovalutano i livelli di colesterolo e pressione arteriosa, che non sono adeguatamente attenzionati. Occorre perciò trovare compromessi con terapia a base di statine per chi ha già avuto infarti, mentre l'ipercolesterolemia lieve, che interessa tutte le fasce d'età, necessita di un apposito intervento targetizzato per ogni paziente.

Essenziali per abbassare i livelli di colesterolo sono gli estratti di riso rosso fermentato e berberina. Anche steroli vegetali, aglio, polifenoli e probiotici sono non farmaci alternativi al rischio di colesterolemia. Oltre all'utilizzo di integratori alimentari che contengono queste sostanze, bisogna combattere anche un atteggiamento dei pazienti spesso poco propensi ad assumere terapie per ridurre il rischio di malattie cardiache. Per questo occorre da parte dei medici tenere gli occhi ben aperti». Chiara Saccomani e Francesca Sironi, biologhe nutrizioniste di Milano - centrano l'attenzione sull'alimentazione durante la gravidanza: attraverso il progetto Eat, diffondono un programma di educazione alimentare e prevenzione in particolare nelle scuole.

«Durante la gravidanza - spiega la Saccomani - ci sono importanti cambiamenti fisiologici e metabolici: perciò è importante che l'aumento di peso sia regolato. L'alimentazione è pertanto fondamentale perché serve più energia in termini di kilocalorie. Più proteine, più carboidrati e più micronutrienti come calcio, ferro e acido folico. Non si deve mangiare per due, ma due volte meglio, attraverso una dieta equilibrata e sana che ha ripercussioni positive per il nascituro. L'alimentazione deve essere ipocalorica, bilanciata rispetto al dispendio energetico, e varia. Il piatto in-forma prevede ortaggi, cereali integrali, frutta e proteine di qualità (con pesce, legumi e uova). L'olio extravergine rimane il condimento principe grazie all'azione anti infiammatoria. Chi rispetta l'apporto di fibre consiglia presenta minor rischio di obesità, eccesso ponderale e patologie cardiovascolari e metaboliche».

Pierpaolo Tassi