



# CUORE IN... VITA

NOTIZIARIO INTERNO  
A DIFFUSIONE GRATUITA

ASSOCIAZIONE GUARDIESE GLI AMICI DEL  
CUORE O.D.V - GUARDIA SANFRAMONDI (Bn)

ANNO I - NUMERO 0  
MARZO 2025

## PERCHE' UN NOTIZIARIO?

Al fine di rendere più intenso e più incisivo il colloquio sulla prevenzione cardio e cerebrovascolare, che andiamo facendo da oltre 24 anni, e per informare sulle iniziative che mettiamo in essere, il Consiglio Direttivo ha deliberato di istituire un canale diretto con te che leggi, attraverso questo notiziario, che, almeno inizialmente, non avrà una periodicità fissa.

Il titolo, come hai potuto notare, è "CUORE IN...VITA". Si presta a tre precise interpretazioni, a noi tanto care: "CUORE IN", "CUORE IN VITA" e "CUORE INVITA".

"CUORE IN" : ogni cosa che valutiamo molto positivamente non esitiamo a definirla "in", la poniamo, cioè, in modo esponenziale in cima alle nostre valutazioni e cerchiamo, sia pure inconsciamente, di farla conoscere ad altri. Il "Cuore" rientra in questa casistica, perché non è un organo qualsiasi del nostro corpo; bensì è l'organo per eccellenza, quello nobile, che ha funzioni importantissime, vitali: quella meccanica (è giusto il termine?), che non si ferma mai un momento sin dall'atto del concepimento consentendoci di vivere i nostri giorni e tenere in vita tutti gli altri organi. Poi c'è quella sentimentale, che assume tutto un compito diverso, altrettanto importante. André Louf sostiene che "tutto ciò che si svolge al di fuori del nostro cuore, e, per meglio dire, alla porta del nostro cuore, non ha altro fine che aiutarci a scoprire il tesoro nascosto all'interno del cuore".

Perciò, per far essere sempre più "in" il nostro cuore, dobbiamo prendercene cura, non farlo ammalare, adottando una prevenzione

adeguata e costante, che deve iniziare sin dalla nascita.

"CUORE IN...VITA": E' necessario tenerlo in vita bene, dedicargli tutte le accortezze e le cure indispensabili, in ogni momento del nostro vivere quotidiano. E' possibile? Certamente sì! Lo abbiamo appreso dai numerosi convegni scientifici e dalle tante "Giornate di Prevenzione in Piazza" che abbiamo organizzato in questi 24 anni di attività. Ognuno di noi ha questo dovere verso se stesso e la Società in generale. Un cuore sano contribuisce al progresso sociale, civile, economico e spirituale dell'umanità. E' risaputo!

"CUORE INVITA": D'altra parte, quando le distrazioni del quotidiano ci portano a dimenticare questo dovere essenziale, è lui, il nostro cuore, a ricordarcelo. Ci manda segnali inequivocabili, precisi, che ognuno di noi sa ben interpretare ed interiorizzare e, ci ricorda che la prevenzione non è un costo, ma "un investimento a rischio zero e ad altissimo rendimento, i cui utili sono accreditati, giorno per giorno, sul conto corrente della nostra salute", (come recita il nostro motto) e ci dice "segui il consiglio del tuo cuore, perché nessuno ti sarà più fedele di lui" (è scritto nel Siracide). Questo foglio, dunque, vuole tenere accesa in noi la fiaccola che ci ricorda, costantemente, la necessità e l'urgenza di fare prevenzione, sempre!

**Carlo Labagnara**  
Presidente

## NEL 2025:

**Maggio:** Giornata di Prevenzione a Cusano Mutri;

**Giugno:** Giornata di Prevenzione

**Settembre:** Giornata Mondiale per il Cuore

**Ottobre:** Giornata di Prevenzione

## PILLOLE... DI SAGGEZZA

*Lo scopo della vita è fare in modo che il battito del cuore sia in sintonia col battito dell'universo, perché la nostra natura sia accostata alla Natura.*

*(Joseph Campbell)*

*Due cose mi riempiono il cuore di ammirazione e di reverenza: il cielo stellato sul capo e la legge morale nel cuore.*

*(Enrico Fermi)*

*Cuore, ci sarà un tempo in cui ti rifarai di questo vuoto, e giovani parole si tufferanno su di te e le carezze faranno nidi e le speranze metteranno semi nuovi. E il tuo battito tornerà a essere potente e condiviso.*

*(Fabrizio Caramagna)*

*La ragione può avvertirci di quel che conviene evitare; solo il cuore ci dice quel che dobbiamo fare.*

*(Joseph Joubert)*

*Tutti dicono che il cervello sia l'organo più complesso del corpo umano, da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore, ancora oggi non si conoscono i suoi meccanismi. Nei ragionamenti del cervello c'è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni.*

*(Rita Levi-Montalcini)*

## I MARCATORI DI ATEROSCLEROSI ... QUANDO ERA COVID-19.

Al seguito delle entusiasmanti parole in prefazione affidata al nostro caro Presidente ho scelto volutamente di proporre un racconto che prende spunto dalla circolazione di un virus passato ormai alla storia per aver generato, ad oggi, la più recente *pandemia*.

Avremmo voluto ricordarlo come un comune virus influenzale ma l'evoluzione del suo percorso clinico-epidemiologico, purtroppo sostenuto da numerosi decessi di coloro che da una parte già sapevano delle proprie condizioni di maggiore rischio e dall'altra vi erano ignari che le complicanze si fossero poi realmente generate, avrà segnato nelle nostre coscienze e nella storia della medicina un periodo drammatico, dal piano umano al tessuto socio-economico in generale.

Tuttavia, per le caratteristiche intrinseche dell'uomo, il buio che si confondeva con la sensazione di un certo smarrimento veniva almeno in parte illuminato dal grande dono della *speranza* ovvero la *forza per rialzarsi* ed in qualche modo ristabilirsi per un futuro "grato" proprio al *passato* da cui farne tesoro.

Perché, si chiederà chi legge, questa premessa? ... Perché il Presidente Labagnara ci ha stimolati tutti a colmare di messaggi utili, scientificamente chiari ma anche semplici, le pagine della nostra rivista scegliendo di chiamarla "Cuore In...Vita".

E perché il mio titolo "quando era Covid19"? ... Necessariamente per creare un ambiente "confortevole" a spiegare una mia riflessione da cui lo spunto a questo breve manoscritto.

Il virus evidentemente tra noi già circolava quando oltre Europa si ponevano le basi scientifiche per un imminente vaccino a contrastare il modello clinico, in quel primo momento prevalente nei soggetti affetti, ovvero la galassia della Polmonite Interstiziale Bilaterale.

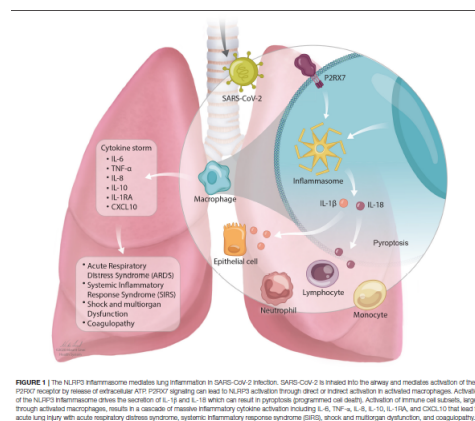
Sin dalle prime valutazioni sui casi/decessi questa è stata in assoluto la manifestazione clinica più grave del Covid-19 che veniva progressivamente sempre più calata nel contesto delle complicanze trombotiche e microangiopatiche della risposta immunomediata al virus arrivando dunque alla malattia cardiovascolare in grande percentuale su scala mondiale.

Corroborata dai pareri di autorevoli scienziati tra cui nomi illustri della medicina italiana, emergeva ad un certo punto la nozione importante della "tempesta citochinica" in gran parte sostenuta dalle proprietà biochimiche di proteine infiammatorie dette citochine (Il-6, Il-1b, IFG e TNF-alfa) quali possibili chiavi per le porte del corteo sintomatologico di SARS-CoV2 (Covid 19).

Ma la questione restava ancora discussa, fortemente documentata da studi condotti in Cina, per la quale una larga fetta di pazienti deceduti per Covid-19 mostrava segni di danno al miocardio ed elevati livelli di biomarcatori di necrosi ischemica. Emergeva, per certi

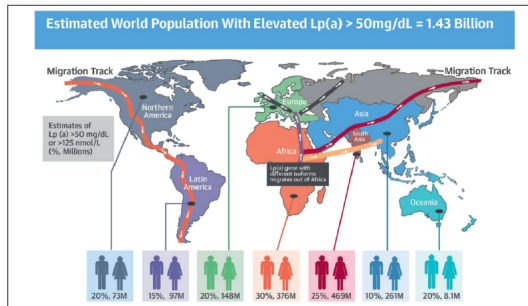
aspetti, la sensazione che il denominatore comune dello stato di "ipercoagulabilità" e compromissione multisistemica del Cov-19 fosse "un'anomalia" nel fitto sottobosco della infiammazione dove alcuni dei meccanismi multiproteici intracellulari attivati dall'insulto dei patogeni o di qualsiasi altro danno tissutale fanno da "grilletto" nell'amplificazione della finale cascata infiammatoria.

Ricordo di un bel lavoro che ha dimostrato come il rapido sviluppo in acuto della risposta infiammatoria immunomediata non tanto sia espressione della sola "quantità" della replicazione virale quanto invece si associ al modello di un "disordine" metabolico da esso scaturito. Per gli autori la risposta infiammatoria dovuta allo stimolo virale appariva tanto più intensa quanto maggiori erano le possibili comorbilità del soggetto affetto spiegando, insomma, la robusta correlazione fra SARS-Cov2, Distress Respiratorio, Malattia Cardiovascolare ed i suoi molteplici fattori di rischio (obesità, diabete, ipertensione, fumo e dislipidemia) che inizialmente sembravano coinvolgere, in maniera triste, prevalentemente la fascia di età più avanzata ma che recentemente andava vedendo una stima al ribasso.



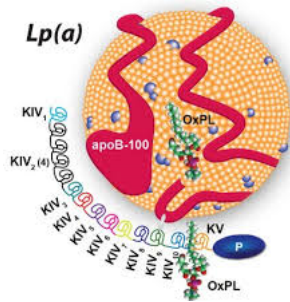
**Figura 1.** NLRP3 inflammasoma. Da TL. Freeman et al. Targeting the NLRP3 inflammasome in Severe COVID-19. *Frontiers in Immunology* June 2020;V11, art1518

A tal proposito viene la mia immediata riflessione conclusiva, frutto dell'esperienza maturata tra pratica clinica e materiale scientifico prodotto: **è dimostrata da tempo una consolidata associazione fra aterosclerosi e malattie cardiovascolari aterotrombotiche** come *le Dislipidemie ed il Diabete* ma il nesso fisiopatologico, che è dato dalle particelle fortemente ossidanti come la LDL, la Lipoproteina a "piccola" – Lp(a) (Fig.2) e (Fig.3), l'iperglicemia e lo stress endoteliale, nel complesso appare "potenziato" dagli stati infiammatori affiancati alle patologie virali gravi come è stato il...Covid 19.



**Figura 2.** Prevalenza nel Mondo dei livelli elevati di

Lp(a) >50mg/dl



**Figura 3.** Lp(a) micromolecular view. Da Graziani et al. SIBIOC 2011

Chiudo con una ragionevole raccomandazione: tanto “in era Covid” che ci ha comunque impartito una triste lezione quanto per altre possibili “ere” in agguato per l’umanità (ricordo che virus, batteri e parassiti fanno parte della biologia di un unico grande ecosistema) farsi trovare “in forma” tenendo quindi alta la guardia sul corretto stile di vita, sulla efficace prevenzione cardiovascolare primaria e ancora di più secondaria con rigoroso sguardo al raggiungimento degli obiettivi necessari, potrebbe costituire uno stimolo “incoraggiante” ad una performance migliore anche delle nostre difese fornendo in sostanza ulteriori armi a nostra doverosa tutela.

*Dott. Giovanni Pigna*

## ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE: COME LEGGERE LE ETICHETTE

L’alimentazione gioca un ruolo chiave nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, che rappresentano una delle principali cause di morbilità e mortalità nei paesi industrializzati. Studi epidemiologici dimostrano che una dieta equilibrata può ridurre il rischio cardiovascolare fino al 30-40%, agendo sui principali fattori di rischio come ipertensione, ipercolesterolemia, obesità e diabete di tipo 2. La chiave per ottenere reali benefici risiede però nella qualità del cibo consumato e nella capacità di scegliere in modo consapevole, anche attraverso l’analisi attenta delle informazioni nutrizionali.

È ormai noto che le basi di una dieta cardioprotettiva includono:

- **Frutta e verdura:** fonti di antiossidanti (come flavonoidi e polifenoli), fibre e micronutrienti essenziali, aiutano a ridurre l’infiammazione e lo stress ossidativo, rallentando la formazione di placche aterosclerotiche.
- **Cereali integrali:** migliorano la glicemia e riducono il colesterolo LDL grazie al contenuto di fibre solubili, come i beta-glucani dell’avena.
- **Legumi e frutta secca:** ricchi di proteine vegetali e acidi grassi benefici (omega-3, monoinsaturi), supportano un profilo lipidico sano.
- **Pesce azzurro:** fonte di omega-3 EPA e DHA, che riducono i trigliceridi e migliorano la funzione vascolare.
- **Olio extravergine d’oliva:** ricco di polifenoli con proprietà antinfiammatorie e protettive per l’endotelio.
- **Limitare carni rosse e processate:** riduce l’apporto di grassi saturi e sodio, entrambi fattori di rischio per malattie cardiovascolari.

Ma come orientarsi nella giungla di prodotti alimentari che affollano gli scaffali dei supermercati? La risposta è nelle etichette nutrizionali, preziose alleate per scelte consapevoli.

Ecco gli elementi più importanti da considerare:

### Porzioni e valori per 100g

- Le etichette indicano i valori nutrizionali per porzione e per 100g/ml.
- Per confrontare prodotti simili (es. due tipi di cereali o yogurt), si usano i valori per 100g.

### Grassi totali, saturi e trans

- **Grassi saturi** (es. burro, formaggi grassi): aumentano il colesterolo LDL.
- **Grassi trans** (es. prodotti da forno industriali, margarine idrogenate): hanno un effetto ancora più nocivo sul profilo lipidico e vanno evitati.
- **Consiglio OMS:** i grassi trans non devono superare l’1% dell’apporto calorico giornaliero.

### Colesterolo

- Non è sempre presente sull’etichetta, ma importante nei prodotti di origine animale (es. uova, carne, formaggi).
- L’eccesso, combinato a predisposizione genetica, può accelerare l’aterosclerosi.

### Sodio (sale)

- Attenzione alla voce “sodio” (che si può convertire in sale moltiplicando per 2,5).
- <0,3g per 100g = basso contenuto.
- L’OMS raccomanda <5g di sale al giorno.
- Un eccesso di sodio favorisce ipertensione e danni cardiovascolari.

### Zuccheri (totali e aggiunti)

- Preferire alimenti con <5g di zuccheri per 100g.
- Gli zuccheri aggiunti (es. sciroppo di glucosio, zucchero invertito) aumentano il rischio di diabete e obesità viscerale.



- Non confondere con zuccheri naturalmente presenti in frutta o latticini.

#### Fibre alimentari

- Un alimento con >6g di fibre per 100g è considerato "ricco di fibre".
- Le fibre aiutano a ridurre il colesterolo, migliorano la sazietà e controllano la glicemia.

#### Ingredienti e lista additivi

- La lista ingredienti è in ordine decrescente: i primi ingredienti sono i più abbondanti.
- Evita prodotti con molti ingredienti artificiali o non riconoscibili.
- Attenzione a conservanti come nitriti/nitrati (es. E249–E252) e coloranti artificiali, che possono avere effetti negativi anche sul sistema cardiovascolare.

La prevenzione cardiovascolare inizia a tavola. Adottare una dieta equilibrata e imparare a leggere correttamente le etichette nutrizionali consente di fare scelte alimentari informate e protettive. Conoscere i nutrienti, limitare i componenti dannosi e aumentare il consumo di alimenti funzionali può ridurre drasticamente il rischio di eventi cardiovascolari.

Investire nella consapevolezza alimentare significa prendersi cura del proprio cuore ogni giorno.

*Dott. Aureliano Ciervo*

*Forse non tutti sanno che esiste*

## LA CAPPELLA SISTINA DELLA CARDIOLOGIA

A Città del Messico esiste uno straordinario complesso, l'Istituto Nazionale di Cardiologia, che ricorda nella forma il cuore ed i principali vasi sanguigni. L'atrio dell'auditorium è decorato da due murales dipinti nel 1944 dal famoso pittore messicano Diego Rivera (compagno dell'altrettanto famosa pittrice Frida Khalo), su richiesta del dott. Ignacio Chavez, il quale desiderava che questi affreschi immortalassero i momenti culminanti e gli scienziati più rappresentativi della ricerca in campo cardiologico.

La storia della cardiologia è composta da due pannelli murali di 6 metri X 4 metri.

Alla base di ogni murale sono raffigurati due momenti "preistorici" (o precristiani) della medicina moderna ambientali rispettivamente in Cina, in Grecia, in Africa e in America precolombiana.

Lo scopo di un'opera così imponente esprime una elevata tensione spirituale tesa ad immortalare la vita ed il lavoro dei precursori della cardiologia; sono infatti dipinti i momenti culminanti della creazione scientifica, le scoperte più fruttuose, gli studiosi la cui influenza ha contribuito in maniera determinante allo sviluppo della cardiologia.

Diego Rivera esprime tutto il suo talento negli affreschi che realizza e riesce a convertire in elementi di plastica bellezza i freddi motivi della scienza.

Gli uomini che hanno impresso uno sviluppo determinante al progresso della cardiologia sono di varie nazionalità: belgi, francesi, italiani, tedeschi, inglesi, cechi, spagnoli, americani, austriaci, olandesi e giapponesi.

Nel primo murale sono rappresentati gli anatomici, i fisiologi, gli internisti ed i patologi.

Nel secondo murale sono rappresentati i cosiddetti terapisti, scienziati che non contenti di esplorare con le proprie mani, occhi ed orecchi, iniziarono a rivolgersi alla strumentazione.

A parte il merito estetico, l'opera di Diego Rivera ha un enorme valore storico per aver riunito ed armonizzato le più svariate scuole e per aver unito per la prima volta gli uomini più rappresentativi della cardiologia.

*Dott. Prof. Luigi Matarazzo*



L'Istituto Nazionale di Cardiologia di Città del Messico visto dall'alto. Il complesso di edifici, che ospita i murales di Diego Rivera, ricorda nella forma il cuore ed i suoi principali vasi.



