

# NEL CUORE DEL PAESE

NEWS LETTER 1

DATA AGOSTO 2019



## UNA SERATA DEDICATA A TE LE TUE MANI PER LA VITA

### LE TUE MANI PER LA VITA

Questo è stato lo slogan della serata questo perché le mani assumono simbolicamente la capacità di trasmettere sentimenti, stati d'animo e condivisione, ma in questa serata un semplice gesto rappresentava la possibilità di salvare una vita umana.

Il cuore dei Venegonesi ha battuto all'unisono prima per ricordare Alessia Rosso con il lancio dei palloncini e poi per festeggiare insieme. Doveroso ringraziare tutti i partecipanti ma soprattutto le persone che ci hanno aiutato a portare avanti il progetto l'amministrazione comunale sia per i componenti della giunta ma anche per chi lavora presso il comune, i ragazzi della consiglio comunale dei ragazzi che hanno aiutato e si sono resi utili, Harmonic Souls, l'AVIS, AGEV, Protezione civile, Karmama-ya, A go go street e i volontari dell'Arcobaleno.

La serata è stata un successo partita tra le note del trio acustico "HARMONIC SOULS" seguita con passione dal lancio dei palloncini in ricordo di Alessia Rosso e dopo un breve intervento del presidente dell'associazione e Nel Cuore del Paese e del sindaco Mattia Premazzi che ha posto l'accento sull'importanza della mettere al centro la PERSONA.

La festa è decollata con classi delle scuola primaria ci hanno emozionato con vari canti e suggestivi messaggi, per proseguire con la spettacolare esibizione dei ragazzi della All Dance Academy e per finire alla grande con l'intrattenimento di balli e danze animate da Ciro.

Ultimo ma non meno importante un grande grazie a Matteo Cremona che ogni anno presenta e anima la serata.

Il ricavato della serata è stato di circa 1.500 € Grazie a tutti



## Camminata veloce. Ma quanto?

di Cristina Marrone

Più o meno tutti sappiamo che per mantenerci in buona salute gli esperti raccomandano una moderata attività fisica: anche solo una camminata a ritmo sostenuto. Ma quando si tratta di scendere nei dettagli, la definizione di camminata veloce diventa vaga o troppo tecnica. Secondo la maggioranza delle linee guida il passo veloce è considerato quello in cui il battito cardiaco raggiunge il 70 per cento

della frequenza cardiaca massima. Talvolta le agenzie internazionali di salute pubblica lo identificano come un passo che consenta di parlare, ma non di cantare.

### **CAMMINARE VELOCEMENTE FA BENE ALLA SALUTE I 100 passi al minuto**

Uno studio dell'Università del Massachusetts, pubblicato su un numero speciale del *British Journal of Sports Medicine*, che ha esaminato 38 ricerche sul tema, studiando i benefici e la modalità della cammi-

nata in termini di passi al minuto, frequenza cardiaca e ritmo della respirazione. Pur nella varietà dei soggetti e dei casi esaminati (centinaia di uomini e donne dai 18 anni in su con indici di massa corporea variabili) lo studio, condotto da Catrine Tudor-Locke, ha concluso che per camminata veloce dobbiamo intendere, in media, 100 passi al minuto. Probabilmente meno di quanto avremmo pensato, anzi per chi è in forma potrebbe

anche risultare un'andatura piuttosto lenta.

«La misurazione è semplice» spiega la ricercatrice americana. Basta fare 10 passi in 6 secondi: moltiplicato tutto per 10 si ottengono 100 passi al minuto. Oppure si può calibrare l'andatura contando quanti passi si percorrono in un minuto. «Naturalmente — chiarisce Tudor Locke — non basta fare 100 passi al giorno a quella velocità». «Parlare

di 100 passi al minuto è una standardizzazione: corrispondono a uno sforzo di media intensità. Per una persona in sovrappeso di 10 chili si tratta di un'attività a intensità elevata mentre per il soggetto allenato parliamo di intensità leggera. Anche la falcata, e di conseguenza la distanza percorsa, varia da individuo a individuo: un conto è se è di 50 centimetri, un altro se è di 70» precisa Gianfranco Beltrami, spe-

cialista di medicina dello sport. Il consumo calorico cambia anche in base al peso dell'individuo, al tempo dedicato all'attività e alla superficie su cui si corre

### **Cosa fare per restare in salute**

Ma allora quanto dovremmo camminare per ottenere benefici per la nostra salute? «Fino 60 anni 10 mila passi al giorno, per almeno 5 giorni alla settimana di cui almeno

una parte alla media di 100 passi al minuto, che si traduce in una camminata di un'ora e 40 minuti. Sopra i 60 anni, vanno bene 8 mila passi e over 70 bastano 5 mila» suggerisce Beltrami. Naturalmente si può fare anche di più (anche per accorciare i tempi) e arrivare a 130 passi, che è

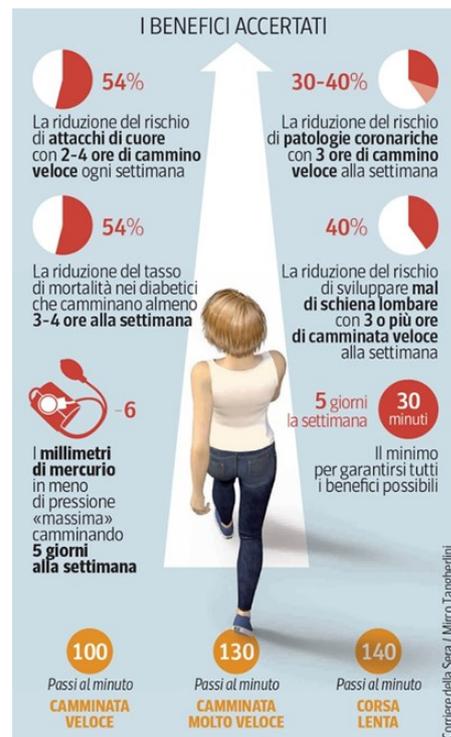
una camminata più vigorosa o a 140 passi al minuto, facendo una corsa lenta. Con il contapassi, che ormai quasi tutti abbiamo sullo smartphone, ogni giorno possiamo controllare se abbiamo raggiunto l'obiettivo. Ma questi 10 mila passi devono essere continuativi? Ri-

sponde ancora Beltrami: «Almeno 3 mila sì, meglio anche se veloci, per il resto conta anche il movimento fatto per andare a prendere un caffè al bar vicino all'ufficio o portare, a piedi, la spazzatura in cortile».

### **Come si calcola la frequenza cardiaca massima**

In termini di prevenzione della mortalità, di benefici cardiovascolari e secrezione delle endorfine (che inducono benessere), va svolta un'attività fisica abbastanza intensa, ovvero va mantenuto il 70-80% della frequenza cardiaca massimale. Come si fa a calcolare? Esiste una formula semplice alla portata di tutti:  $220 - l'età$  dell'individuo. Per un ragazzo di 20 anni la frequenza cardiaca massimale sarà 200 ( $220 - 20$ ); per un quarantenne sarà 180 ( $200 - 40$ ). Nell'attività fisica prolungata solo le persone ben allenate potranno superare per brevi periodi questi parametri individuali. bisogna stare il 20% sotto a questi parametri individuali. «Andare troppo velocemente, spingere al massimo — spiega Gianfranco Beltrami, specialista di Medicina dello Sport — paradossalmente può comportare dei rischi. Una persona obesa che camminando velocemente raggiunge la sua frequenza massima e non il suo 70-80% può affaticare il cuore».

CORRIERE DELLE SERA  
31 luglio 2018 ©



## Progetti - Nel Cuore Della Salute In collaborazione con LAAV



Ottobre - ARRESTO CARDIACO

Dr. Alberto Limido

Novembre - DIABETE E DINTORNI

Dr. Antonio Conti

Gennaio - A TAVOLA DOPO NATALE

## Corsi BLSD

Corsi BLSD per operatori non sanitari

Corsi BLSD per operatori sanitari

Incontri di sensibilizzazione nelle scuole

Primarie - sensibilizzazione

Secondarie - addestramento BLS

## Ricetta del CUORE PETTO DI TACCHINO RICOTTA E ASARAGI

### INGREDIENTI per sei persone

800 g petto di tacchino	100 g ricotta
	120 g asparagi lessati e tagliati a cubetti
	20 g parmigiano grattugiato
	50 g vino bianco

### PREPARAZIONE

1. Con un coltello incidere una tasca nel petto di tacchino.
2. Lavorare a crema la ricotta con il formaggio, pepare, controllare di sale e unire gli asparagi.
3. Con questo composto farcire il petto.
4. Richiudere l'apertura con 2 stecchini.
5. Versare in padella l'Olio
6. Unire la carne e dorare.
7. Bagnare con il vino, salare, coprire con il coperchio e cuocere per 25-30 minuti girando la carne



Servire il petto di tacchino farcito a fette con il contorno di patate arrosto

## NEWS



Collaborazione tra Nel Cuore del Paese, AVIS ed il Consiglio Comunale dei Ragazzi

Durante l'incontro con i giovani ho potuto appurare quanto siano motivati se i valori espressi sono veri e validi, l'interesse manifestato attraverso le tante domande, tutt'altro che banali e la voglia di mettersi in gioco per coinvolgere le persone presenti alla manifestazione "UNA SERATA DEDICATA A TE" e già pronti ad essere protagonisti alla Festa dello Sport - Grazie Ragazzi

Enrico Gianfranceschi