



Col cuore in ... mano - Enrico Gianfranceschi

In questi giorni in cui finalmente i casi di nuove positività al Covid-19 sembrano abbassarsi e in varie regioni il bianco sembra il colore predominante e comunque di “tendenza”, utile ricordare che in realtà non è “liberi tutti” e che le norme e comportamenti messi in atto in questi mesi siano da dimenticare, anzi ora per evitare l’aumento e la diffusione di nuovi casi è necessario rispettare le regole igieniche.

Atteniamoci alle disposizioni, quindi:

- **Igiene delle mani**
- **Uso della mascherina**
- **Evitare gli assembramenti**

È indiscutibile che tali regole abbiano stufato e che tutti noi vorremmo una maggiore libertà, ma finché la maggioranza delle persone non sarà vaccinata sarà necessario ancora attenersi alle disposizioni.

Se il livello della pandemia, si abbasserà e/o rimarrà entro livelli accettabili l’associazione NEL CUORE DEL PAESE è pronta per ripartire con le iniziative di sensibilizzazione al problema arresto cardiaco.

Nel frattempo segnaliamo una importante novità, infatti il 27 maggio la commissione Igiene e Sanità del senato ha approvato il ddl 1441 che prevede lo stanziamento di 10 milioni di € per i prossimi 5 anni per la diffusione sul territorio di Defibrillatori Semi Automatici (DAE), l’obbligo dell’introduzione nelle scuole l’insegnamento delle manovre di rianimazione cardiopolmonare nonché l’obbligo da parte delle società sportive professionistiche e dilettantistiche di dotarsi di un defibrillatore.



Sul territorio di Venegono Inferiore siamo fortunatamente partiti prima posizionando DAE in vari punti del paese, ma ci apprestiamo quanto prima a posizionarne altri, abbiamo iniziato un lento e travagliato (per la pandemia COVID) percorso di sensibilizzazione al problema dell’arresto cardiaco nelle scuole e organizzando corsi BLSD (Basic Life Support & defibrillation).

In questo numero

Col cuore in ... mano ..1

Iniziative 20213

Ultime su COVID3

Ricetta del cuore.....4



Questa novità è un ulteriore stimolo a fare di più e impegnarsi maggiormente per garantire ai cittadini di Venegono Inferiore, e non solo, la sicurezza legata all'evento arresto cardiaco.

Questo perché l'arresto cardiaco è come un fulmine a ciel sereno non sai mai né quando né dove, né chi colpirà e la cronaca di questi giorni celebra la corretta gestione dell'arresto cardiaco di Christian Eriksen durante la partita Danimarca - Finlandia quando al 43' del primo tempo è caduto a terra.

Prontamente rianimato con massaggio cardiaco esterno e uso del defibrillatore lo sfortunato atleta ha ripreso i sensi e trasferito presso il vicino ospedale.

Fatti come questo non sono una rarità visto che in Europa ogni anno sono colpite da arresto cardiaco circa 400.000 persone e anche in Italia abbiamo ottimi esempi di corretta gestione dell'emergenza, tutti ricordiamo il cestista Alessandro Pagani che il 19 settembre del 2015 durante una partita di basket a Manerbio cade a terra in arresto cardiaco e il pronto intervento dei presenti gli salva la vita.

Ma spesso mi viene da pensare che questi episodi sono avvenuti in posti in cui 1. Era presente il DAE e 2. erano presenti persone (medici e/o infermieri) formate e addestrate alla gestione dell'arresto cardiaco, ma fortunatamente ci sono episodi dove l'intervento di rianimazione è stato fatto da persone "comuni", colleghi di lavoro o semplici passanti che si sono messi in gioco e hanno salvato delle vite.

Continuo a ripetermelo e ripeterlo il DAE da solo non salva la vita è necessario che ci siano persone addestrate alla rianimazione cardiopolmonare e che siano in grado di utilizzare il DAE in sicurezza e correttamente, persone "comuni" senza particolari doti o propensioni ma che sappiano mettersi in gioco per imparare a gestire l'emergenza "Arresto Cardiaco".

L'invito è di partecipare ai corsi che per la prossima stagione 2021-2022 come associazione abbiamo intenzione di organizzare, inoltre per preparare il nostro futuro continueremo nella sensibilizzazione presso le scuole primarie e ci hanno richiesto la nostra collaborazione anche le scuole secondarie presenti sul territorio.

L'ideale sarebbe avere giovani sensibilizzati ed addestrati ad intervenire in questi casi, assai drammatici, perché chiunque possa diventare eroe ed esempio come è stato considerato il calciatore danese Kjaer, dove oltre al sangue freddo ha anche gestito la situazione con grande freddezza e dignità.

DATI UFFICIALI

400.000 arresti cardiaci registrati ogni anno in Europa

60.000 arresti cardiaci registrati ogni anno in Europa

solo nel **58%** dei casi chi assiste intervenga con le manovre salvavita (massaggio cardiaco, ventilazioni)

nel **28%** dei casi con il defibrillatore

La percentuale di sopravvivenza è dell'**8%**



INIZIATIVE 2021 - NEL CUORE DEL PAESE

BLS per personale NON sanitario

BLS per personale sanitario (Medici, infermieri, farmacisti, ecc.)

Settimana VIVA (11-17/10/2021) settimana della rianimazione cardiopolmonare

- Scuole medie: incontro di sensibilizzazione propedeutico per corsi BLS
- Scuole elementari: pic-nic mozzafiato



Nel cuore della salute: Incontri di educazione alla salute in collaborazione con LAAV (Oculista, Reumatologo, Ortopedico, Cardiologo)

Per i genitori di figli in età prescolare.

- Primo soccorso domestico
- Disostruzione delle vie aeree

COVID - Varianti e vaccinazioni

La variante indiana del Covid-19 (paese dal quale prende il nome) o variante DELTA è definita Variante B.1.617.2. Attualmente (giugno 2021) in Europa è in circolazione soprattutto in Gran Bretagna e in Italia si è diffusa per circa l'1-2%.

Nella variante delta o indiana si sono verificate 10 nuove mutazioni e, secondo la nuova definizione dell'OMS, appartiene al tipo VOC (variante di maggior preoccupazione)

Quale fasce di età colpisce maggiormente?

Anche nel caso della variante indiana sono le persone più fragili (anziani) e gli immunodepressi hanno rischi maggiori di contagio.

Si trasmette più facilmente?

La variante delta ha una trasmissibilità molto elevata che può arrivare anche al 60% in più di quella cosiddetta "inglese" e denominata "alfa".

Gli attuali vaccini ci proteggono da questa variante? Già alla prima dose?

Nonostante la variante delta venga classificata come "VOC" perché può comportare una riduzione della neutralizzazione dei vaccini, secondo recenti dati di sorveglianza, soprattutto inglesi, è stato dimostrato che i vaccini attualmente in uso conferiscono comunque un'elevata protezione contro la variante delta dopo la seconda dose di vaccino. Dopo la prima dose di vaccino l'efficacia contro la variante delta è molto ridotta.

In particolare:

Il vaccino Pfizer-biontech è efficace al 96% nel prevenire eventuali ricoveri per malattia da COVID dopo 2 dosi;

Il vaccino Oxford-astrazeneca è efficace al 92% nel prevenire eventuali ricoveri per malattia da COVID dopo 2 dosi.

Provoca complicanze differenti?

Oltre alla classica patologia da COVID come per le altre varianti, quella indiana può provocare particolare compromissione dell'udito e grave compromissione del tratto gastrointestinale dovuta soprattutto al formarsi di trombi a livello dei vasi intestinali.

Alla luce di questi dati risulta pertanto fondamentale **vaccinarsi**, soprattutto le persone affette da malattie croniche e immunodepressi ma in generale è necessario che tutti si vaccinino.

RICETTA DEL CUORE - COUS COUS DI VERDURE

INGREDIENTI PER IL COUSCOUS

- Cous cous precotto 160 g
- Acqua calda 320 g
- Olio extravergine d'oliva 10 g
- Curcuma in polvere 1 cucchiaino
- Sale fino 1 pizzico
- Zenzero fresco 10 g

PER DECORARE

- Menta qualche foglia



PER LE VERDURE

- Carote 180 g
- Melanzane 180 g
- Pomodorini ciliegino 100 g
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine d'oliva 20 g
- Peperoncino fresco 1
- Cipollotto fresco 100 g
- Aglio 1 spicchio
- Zucchine 180 g
- Taccole 100 g
- Zenzero fresco 10 g

Per preparare il couscous di verdure, cominciate occupandovi della pulizia e del taglio delle verdure e degli aromi necessari per la ricetta. Tagliate il peperoncino a listarelle e privatelo dei semini interni.

Lavate e mondate le verdure, quindi tritate grossolanamente il cipollotto e tagliate la melanzana prima a fette, poi a bastoncini ed infine a cubetti.

Procedete con le carote: tagliatele prima a rondelle leggermente diagonali, e poi da esse ricavate dei fiammiferini. Ripetete lo stesso taglio anche per le zucchine. Tenendo anche in questo caso un taglio leggermente diagonale, tagliate le taccole a tocchetti.

Tagliate infine anche i pomodorini a metà nel senso della lunghezza. Disponete quindi sul fornello una larga padella tipo wok, e scaldatevi un filo d'olio. Soffriggetevi brevemente il peperoncino e lo spicchio d'aglio sbucciato intero, e appena l'olio si sarà insaporito aggiungete per prime le melanzane. E il cipollotto. Lasciate che le melanzane si scottino a dovere, senza aggiungere altro olio per evitare che si impregnino troppo, quindi unite le carote e dopo pochi minuti le taccole.

E le zucchine. Regolate di sale e di pepe

Spadellando, portate le verdure a cottura a fiamma vivace (basteranno pochi minuti), quindi rimuovete l'aglio e unite i pomodorini .

Proseguite la cottura ancora 1 - 2 minuti, poi spegnete il fuoco: le vostre verdure sono pronte. Come ultimo tocco, grattugiatevi lo zenzero, amalgamate bene e tenete da parte.

Occupatevi adesso del couscous: abbiamo utilizzato couscous precotto, più veloce e semplice da preparare. Versatelo in una ciotola capiente, condite con il sale la curcuma (che conferirà al couscous il suo tipico colore oltre ad una nota aromatica in più)

E l'olio, amalgamate e coprite il tutto con l'acqua calda sigillate con pellicola trasparente e attendete 2 minuti: trascorso questo tempo, il couscous è pronto. Sgranatelo accuratamente, rovesciandolo in un vassoio e separando i chicchi con una forchetta.

È il momento di impiattare ! Ponete le verdure al centro di ogni piatto di couscous, e profumate con le foglioline di menta spezzettate a mano. Il couscous alle verdure è pronto da gustare!