

NEL CUORE DEL PAESE

NEWSLETTER 2

DATA SETTEMBRE 2019



DONARE È SALUTE

Donare il sangue fa bene? Quali sono i benefici?

La **donazione del sangue** è, senza ombra di dubbio, **sinonimo di grande altruismo**: questo gesto, all'apparenza molto semplice, può difatti fare la differenza per le persone che non godono di buone condizioni di salute.

Non si può, però, negare l'esistenza di **risvolti positivi anche per chi dona**.

Visita preliminare del potenziale donatore di sangue

L'aspirante donatore viene sottoposto a una **visita preliminare** nel corso della quale viene attentamente valutato il suo stato di salute.

Lo specialista analizza le abitudini del soggetto e il suo stile di vita e, se necessario, vi apporta le dovute modifiche.

Vengono, successivamente, eseguiti **esami ematochimici** comprensivi di emocromo completo con formula, glicemia (per escludere una possibile forma di diabete), creatinina, colesterolo totale (fondamentale per monitorare il rischio cardiovascolare), trigliceridi, ferritina e proteine totali.

Vengono, altresì, fatti **test di laboratorio** per patologie infettive sessualmente trasmissibili: alcune persone intrattengono, difatti, rapporti sessuali con partner occasionali esponendo, così, il proprio corpo a un elevato rischio (si possono contrarre malattie infettive quali l'aids e la sifilide).

Controlli effettuati ad ogni prelievo e controlli annuali

Il sangue, prelevato nel corso di ogni donazione, viene sottoposto ad **analisi precise e accurate**. Si eseguono, nell'ordine, emocromo con formula, test per l'epatite B e C e per l'HIV.

Il donatore viene invece sottoposto, una volta l'anno, a esami volti a monitorarne lo stato di salute.

L'attenzione, in questo caso, si concentra su glicemia, creatinina, colesterolo totale e HDL, trigliceridi e proteine totali.

Benefici associati alla donazione di sangue

Numerosi studi scientifici in materia hanno, inoltre, portato alla luce un altro interessante aspetto: **donare il sangue**, almeno una volta l'anno, **riduce il rischio di sviluppare diabete mellito e patologie dell'apparato cardiovascolare** (la donazione abbassa, difatti, i livelli di ferritina tissutale). Il prelievo di sangue si ripercuote, quindi, sui depositi di ferro con un conseguente incremento del flusso arterioso.

Il prelievo di sangue **riduce, inoltre, in modo importante la viscosità ematica** (il sangue diventa più fluido e vi sono minori probabilità di formazione di trombi): la circolazione a livello capillare migliora e questo favorisce una maggiore ossigenazione dei tessuti.



AVIS Sezione di Venegono Inferiore

Vanerio Valentino

Tel: 345.0284217 - 3294779444

Mail : avis.veneginf@gmail.com

Arriva l'«immunità» per chiunque utilizzi i defibrillatori

di [Ruggiero Corcella](#)

La Camera ha approvato all'unanimità la nuova legge che disciplina l'utilizzo dei defibrillatori semiautomatici e automatici in ambiente extraospedaliero. Il provvedimento, che passa ora all'esame del Senato, è diretto a favorire ed a regolare la dotazione e l'utilizzo dei defibrillatori in diversi luoghi e situazioni, anche da parte di soggetti non specificamente formati, regolando il collegamento e l'interazione con la rete dell'emergenza territoriale 118, e promuovendo campagne di informazione e sensibilizzazione, nonché l'introduzione di specifici insegnamenti, anche negli istituti di istruzione primaria e secondaria. La novità senz'altro più attesa è l'in-

troduzione di fatto di una «*legge del Buon Samaritano*», sul modello anglosassone, anche in Italia per chiunque usi un defibrillatore. Associazioni scientifiche, come IRC (Italian Resuscitation Council), e di volontariato come Progetto Vita di Piacenza, sono state le prime a chiedere una garanzia in più che «salvi» chi decida di intervenire per salvare una vita.

Obbligatorie anche su aerei e treni, navi e bus, in aeroporti e scuole. Riguardo all'approvazione da parte della Camera del disegno di legge sulla riforma del primo soccorso e sull'utilizzo dei defibrillatori, Andrea Scapigliati, presidente di IRC, Italian Resuscitation Council e dirigente medico dell'Unità operativa

di cardioanestesia e terapia intensiva cardiocirurgica della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli, osserva: «La legge tiene conto di molte delle proposte che la nostra associazione aveva fatto a giugno in Commissione Affari Sociali, come la tutela legale del soccorritore, la maggiore diffusione dei defibrillatori semiautomatici, DAE,



l'introduzione a scuola della formazione obbligatoria sulla rianimazione cardiopolmonare, la creazione di un'applicazione per la geolocalizzazione dei DAE, l'obbligo per il 112/118 di fornire alle persone che hanno segnalato l'emergenza le istruzioni telefoniche per riconoscere l'arresto cardiaco, fare il massaggio cardiaco e utilizzare il DAE. Sono elementi essenziali per favorire i soccorsi da parte di chi assiste a un arresto cardiaco e, di conseguenza, la sopravvivenza delle persone che ne sono colpite. Auspichiamo un rapido iter approvativo

della legge e una sua imminente entrata in vigore. Ringraziamo i due relatori della legge On. Mulè e Lippa e i loro colleghi che hanno presentato proposte a riguardo per il corale lavoro svolto». «Una legge —commenta Giorgio Mulè, di Forza Italia, relatore del testo — che sfida il destino, guarda con coraggio la morte e gli impone di ripiegare. L'abbiamo battezzata «Salva Vita» non a caso. Il percorso di questa legge è stato virtuoso e ha visto la partecipazione attiva e matura di tutte le forze politiche presenti in Parlamento, gettando le basi di una

legislazione all'avanguardia, con un solo obiettivo: fare presto e bene». La proposta di IRC: Giornata di sensibilizzazione sul primo soccorso «Per favorire sempre più una cultura del primo soccorso — prosegue Andrea Scapigliati — vogliamo proporre ai deputati di organizzare insieme alla Camera, il 16 ottobre, in occasione della Giornata mondiale per la rianimazione cardiopolmonare, iniziative di sensibilizzazione sul primo soccorso che coinvolgano anche i ragazzi delle scuole». Ogni anno 60.000 persone in Italia e 400.000 in Europa muoiono per

arresti cardiaci improvvisi che nel 70% dei casi avvengono in presenza di altre persone, ma solo nel 15% dei casi i presenti iniziano subito le manovre di rianimazione cardiopolmonare. Se questa percentuale aumentasse si potrebbero salvare ogni anno decine di migliaia di persone, considerato che un intervento rapido aumenta di 2-3 volte le possibilità di sopravvivenza. Per questo motivo Italian Resuscitation

Council, no profit impegnata nella ricerca e nella formazione sulla rianimazione cardiopolmonare, aveva presentato il 18 giugno in Commissione Affari Sociali della Camera il documento «Un sistema per salvare vite», pubblicato anche sulla rivista scientifica internazionale «Resuscitation» con le sue proposte per migliorare il primo soccorso e la rianimazione cardiopolmonare in Italia, anche attraverso

un maggiore coinvolgimento e una formazione più puntuale delle persone comuni. La Commissione Affari Sociali della Camera ha accolto tutte le proposte più importanti avanzate da IRC.

30 luglio 2019 (modifica il 1 agosto 2019 | 15:49)

Troppi energy drink fanno impazzire il cuore

Di MARTA MUSSO Repubblica 3/6/2019

Bere circa un litro di bevande energetiche in un arco di tempo breve può aumentare la pressione e il rischio di alterazioni della frequenza cardiaca. A dimostrarlo è uno studio appena pubblicato sul Journal of the American Heart Association

Gli adolescenti li adorano, perché offrono loro la giusta carica per contrastare la stanchezza. Si tratta degli energy drink, bevande energetiche che contengono un mix di sostanze stimolanti, zuccheri e altri ingredienti come la taurina e alcune vitamine del gruppo B. Eppure, se consumati in eccesso e in un breve periodo di tempo, gli energy drink possono causare rischi per la nostra salute, in particolare per quella del nostro cuore. Infatti, stando ai risultati di una ricerca appena pubblicata bere circa 1 litro di bevande energetiche nell'arco di un'ora potrebbe aumentare la pressione sanguigna e alterare la frequenza cardiaca.

La caffeina e gli altri ingredienti

I ricercatori hanno suddiviso 34 volontari sani, tra 18 e 40 anni di età, in due gruppi: al primo è stato chiesto, per tre giorni differenti, di bere in un'ora circa un litro di due diverse tipologie di energy drink, entrambe contenenti un totale compreso tra i 304 e i 320 milligrammi di caffeina e altri ingredienti come la taurina (un amminoacido), il glucuronolattone (uno zucchero) e alcune vitamine del gruppo B. Mentre ai partecipanti del secondo gruppo è stato chiesto di consumare una bevanda placebo. I ricercatori hanno monitorato l'attività elettrica del cuore e la pressione sanguigna di ciascun partecipante sia

all'inizio dello studio sia ogni 30 minuti per le 4 ore successive al consumo delle bevande.

Dalle analisi, i ricercatori hanno potuto osservare che i partecipanti del gruppo degli energy drink presentavano un battito cardiaco alterato. Infatti, dopo 4 ore dall'assunzione delle bevande energetiche, l'intervallo QT, ovvero la misura del tempo impiegato dai ventricoli per prepararsi a generare un nuovo battito, risultava alterato rispetto a quello di coloro che avevano bevuto la bevanda placebo. Come precisano i ricercatori, se l'intervallo QT è troppo lungo può causare un'alterazione del battito cardiaco, o un'aritmia cardiaca, che può portare a gravi complicanze ed, in alcuni casi, essere fatale.

Inoltre, sempre nel gruppo degli energy drink, i ricercatori hanno osservato un aumento statisticamente significativo (da 4 a 5 mm Hg) della pressione arteriosa. “.

Energy drink, alcolici e giovani

Lo studio, tuttavia, presenta alcune limitazioni: prima fra tutte, l'aver analizzato solamente gli effetti a breve termine del consumo degli energy drink, trascurando così quelli a lungo termine e quelli di un consumo abituale di queste bevande. Inoltre, l'assunzione degli energy drink non è stata valutata in combinazione con altre sostanze quali alcolici, sostanze stupefacenti e fumo.



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

Dr.ssa Silvia Audifreddi

Corsi BLSD

Corsi BLSD per operatori non sanitari

Costi

Sabato 19 ottobre 2019 - 8:00 - 13:00

Soci associazione

Gratis

Domenica 10 novembre - 8:00 - 13:00

Non Soci

20 €

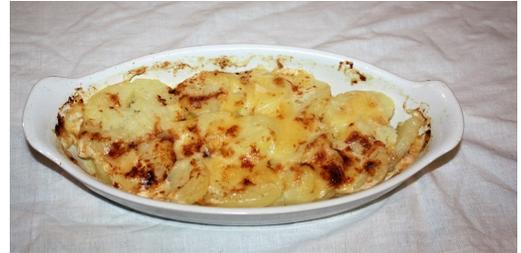
RICETTA DEL CUORE PATATE ALLA SAVOIARDA

INGREDIENTI per 4 persone

Patate 1 kg
Fontina (oppure Groviera e Emmentaler) 200 g
Burro 50 g
Latte intero 130 g
Sale fino q.b.

PREPARAZIONE

Per realizzare le patate alla savoiarda iniziate pelando le patate poi affettatele, dovete ottenere delle fette di circa 3-4 mm, fate sbollentare le fettine di patate per pochi minuti. Scolate le patate e lasciatele raffreddare e scolare in un colino. Ora tagliate la fontina (oppure Groviera e Emmentaler) a listarelle e poi a cubetti e tenete da parte. In un pentolino ponete il burro a pezzetti e fatelo sciogliere a fuoco dolce. Intanto imburrate una teglia da forno o fate aderire un foglio di carta da forno, poi disponete le fettine di patate a lasca di pesce sovrapponendole leggermente. Con l'aiuto di un cucchiaino distribuite su tutta la superficie il burro fuso e anche il latte. Prendete i cubetti di formaggio e distribuiteli sopra le patate in modo uniforme. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 15 minuti e poi proseguite per altri 5 minuti con il grill. A cottura ultimata sfornate la teglia tagliate a fette e servite le patate alla savoiarda ben calde e filanti.



NEWS

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

L'associazione "Nel Cuore del Paese" in occasione della festa dello sport di Venegono Inferiore, il 2 Giugno 2019, ha invitato i ragazzi del Consiglio Comunale per partecipare alla festa, coinvolgendoli direttamente facendo sperimentare loro le diverse tecniche di massaggio cardiaco. Tramite l'utilizzo di un manichino e alcuni strumenti specifici, i ragazzi hanno avuto modo di provare le diverse tecniche salvavita da effettuare in caso di emergenza.

"Ci è piaciuto tanto partecipare a questa iniziativa perché ci ha dato modo di sperimentare in prima persona ciò che bisogna fare, i vari passaggi concreti che sono necessari adottare in caso di attacco cardiaco. Troviamo molto utile queste proposte ed iniziative da proporre ai ragazzi nelle scuole o centri educativi perché potrebbero essere un modo iniziale per capire i propri interessi verso la professione medica o assistenziale. Inoltre può sempre servire ed essere utile prestare soccorso e magari salvare la vita ad altre persone."

Beatrice, Carlotta, Elena e Sebastiano

