

# CARDIO PIEMONTE

Spedizione in Abb. Post. D.L. 353/2003 (N.46 2004) art. 1 comma 2 E 3 • ANNO 2018 N. 3

3/2018

III quadrimestre  
settembre/dicembre  
2018

## GIORNATE CARDIOLOGICHE TORINESI

TURIN,  
October  
25<sup>th</sup>-27<sup>th</sup>  
2018

Starhotels Majestic

**Cardiologi e specialisti  
internazionali a confronto  
su prevenzione  
e nuove metodiche**



L'OMS stila la "black list" dei cibi sconsigliati. A rischio la dieta mediterranea. Il prof. Calabrese fa chiarezza

pp. 6-8

Una nuova era per la Cardiologia interventistica  
Strategie di intervento e cura personalizzate  
La sala ibrida

pp. 12-15

Dalle borse di studio alle manifestazioni sportive, passando dal banchetto della Salute, Amici del Cuore racconta il suo 2018

pp. 34-41

# Sommario

	pag		pag
UNA SINDROME CHE COLPISCE MAGGIORMENTE LA TERZA ETÀ		ANCHE I PICCOLI HANNO PROBLEMI DA RISOLVERE	
<b>Lo scompenso cardiaco in Italia: le prospettive terapeutiche più avanzate</b>	<b>3</b>	<b>Diamo una mano ai fanciulli per aiutarne il felice sviluppo</b>	<b>19</b>
PROSCIUTTO E PARMIGIANO SOTTO ACCUSA		NUOVE LINEE GUIDA PER LA DIAGNOSI E IL TRATTAMENTO DELLA SINCOPE	
<b>La "black list" dei cibi sconsigliati Ma sono le errate abitudini alimentari a danneggiare la salute</b>	<b>6</b>	<b>La sincope, questa sconosciuta</b>	<b>22</b>
<b>PRIMO PIANO</b>		VIOLA, GIALLA, ARANCIONE PURCHÉ SIA CAROTA	
IL PRESIDENTE DI CARDIO PIEMONTE		<b>La carota nei secoli, un passato ricco di colore... e di sapore</b>	<b>25</b>
<b>Cardio Piemonte è cresciuto e le Giornate Cardiologiche Torinesi continuano ad essere un successo</b>	<b>9</b>	SO TUTTO SUL CELLULARE MA POCO DI ME	
L'intervista		<b>Conosci te stesso: la cultura ci plasma E il passato ci fa capire il presente</b>	<b>28</b>
PREVENZIONE E STRUTTURE SANITARIE.		GLI ACIDI GRASSI SATURI SEMBRANO ESSERE MENO PERICOLOSI PER LE CORONARIE	
UN TEMA DELICATO CHE MERITA PIÙ ATTENZIONE		<b>La dieta Mediterranea verso il tramonto?</b>	<b>31</b>
<b>La prevenzione è sempre possibile!</b>	<b>10</b>	IN CAMPO CON LA NOSTRA ONLUS	
UN PROBLEMA IN CRESCITA PER LA CARDIOLOGIA INTERVENTISTICA		FINALMENTE SONO UN CARDIOLOGO!!!... SI MA ORA CHE FACCIAMO?	
<b>Angioplastica coronarica in pazienti ad alto rischio</b>	<b>12</b>	<b>Si fa presto a dire "Cardiologo"</b>	<b>34</b>
SI APRE UNA NUOVA ERA PER LA CARDIOLOGIA INTERVENTISTICA		IL GDPR È ENTRATO IN VIGORE. UN'OCCASIONE PER MIGLIORARE L'ORGANIZZAZIONE	
<b>La Sala Ibrida per interventi di precisione minimamente invasivi</b>	<b>15</b>	<b>GDPR e Terzo Settore</b>	
LUCIA E MARIA ALLA SCOPERTA DELLA STORIA DEL VACCINO ANTI-VAIOLO		<b>Obblighi di legge e opportunità</b>	<b>37</b>
<b>L'intuizione di un onesto medico di campagna</b>	<b>16</b>	ECMO E SPORT	
<b>Comandone e Porta con gli Amici del Cuore</b>	<b>18</b>	<b>Nuove tecnologie per casi particolari di arresto cardiocircolatorio</b>	<b>39</b>
		<b>Mondiali di Volley 2018</b>	<b>40</b>
		<b>Porte aperte alla Onlus</b>	<b>42</b>
		<b>Banchetto della salute 2018-2019</b>	<b>42</b>



## Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore onlus

**Presidente:** Sebastiano Marra

**Vice Presidenti:** Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

**Tesoriere:** Michelangelo Chiale

**Segreteria:** Carla Giacone

**Consiglieri:** Maurizio Benetti, Enrico Boglione, Carlo Budano, Michelangelo Chiale, Carla Giacone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi.

**Sindaci:** Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli

**Comitato Scientifico:** Dott. Sebastiano Marra, Prof. Mauro Rinaldi, Prof. Fiorenzo Gaita, Prof. Massimo Porta, Dott. Armando De Berardinis,

Dott. Alessandro Comandone, Dott. Maurizio D'Amico, Dott. Roberto Grimaldi, Dott. Tullio Usmani.

**Comitato di Redazione:** Michelangelo Chiale, Carla Giacone

**Coordinatrice volontari:** Rita Porta

**Direttore Responsabile:** Michele Fenu

**Progetto grafico e impaginazione:** Roberta Serasso

**Segreteria di redazione:** Carla Giacone

**Fotografie:** Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo

**Webmaster:** Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

### CARDIO PIEMONTE

ANNO XIV - N. 40 (2018)

Tribunale di Torino 4447 del 26-02-92

Direttore Responsabile: Michele Fenu

ORGANO UFFICIALE DE

AMICI DEL CUORE PIEMONTE

Associazione Onlus

Associazione di Volontariato, no-profit, per la prevenzione e la ricerca delle malattie cardiovascolari

Sede A.O. Città della Salute e della Scienza di Torino

Corso Bramante, 88 • 10126 Torino

Reparto di Cardiologia • Tel. 011.633.59.45

Presidente: dr. Sebastiano Marra

www.amicidelcuoretorino.it

e-mail: direzione@amicidelcuoretorino.it

segreteria@amicidelcuoretorino.it

tesoreria@amicidelcuoretorino.it

vicepresidenza@amicidelcuoretorino.it

volontari@amicidelcuoretorino.it

Segreteria cell. 392.221.4972

Coord. Volontari cell. 392.2716163

Tipografia: Grafart s.r.l. - Venaria Reale (TO)

Foto in copertina: manifesto Giornate Cardiologiche.

SO TUTTO SUL CELLULARE MA POCO DI ME

# Conosci te stesso: la cultura ci plasma E il passato ci fa capire il presente

Siamo animali immaturi che condividiamo ancora con i nostri cugini scimpanzè il 98% del codice genetico.

di Paolo Piazza



Dott. Paolo Piazza  
Dottore in Scienze  
motorie, Osteopata,  
Wellness coach  
www.  
allenatiastarebene.it

Sappiamo che la prevenzione è il fattore che conta di più ai fini della salute, e che conoscersi è fondamentale per agire in modo adeguato. La conoscenza di sé, intesa in senso ampio, si può definire il modo più saggio di fare prevenzione. Infatti, ci rende più consapevoli di cosa fare per condurre una vita più felice e sana – le due condizioni sono assai correlate – e, se subentrano dei problemi di salute, ci permette d'interagire con maggiore efficacia con medici e terapeuti.

## Nasciamo senza arte né parte...

Anche se può non piacerci granché come definizione, siamo animali culturali non specializzati. Pur dotati di grandi potenzialità, nasciamo, infatti, immaturi e del tutto inetti. Inoltre, per molti anni la nostra sopravvivenza dipende da genitori o altri adulti che devono accudirci finché non raggiungiamo una sufficiente autonomia, condizione che, per varie ragioni, nelle società "moderne" si raggiunge sempre più tardi (e, a volte, mai!).

La mancanza di specializzazione – il fatto, cioè, di non avere qualità da mettere rapidamente in atto – fa sì che nella vita si debba imparare quasi tutto: dal camminare e parlare al relazionarci con gli altri, dalla matematica e filosofia di uso quotidiano a specializzazioni come la fisica quantistica o la filologia romanza. La nostra predisposizione culturale è fondata

tale non solo per sopravvivere e acquisire le conoscenze necessarie a muoverci nel mondo, ma anche perché la cultura ci plasma, letteralmente, in senso fisico e mentale, e spesso con prepotenza. È dimostrato, infatti, che il ruolo degli stimoli è essenziale per attivare o reprimere l'attività di moltissimi geni, e per guidare lo sviluppo nervoso, in particolare del cervello. Quello che mangiamo e l'uso che facciamo del corpo, la capacità di gestire le emozioni e di elaborare le idee, l'apertura e la chiusura che manifestiamo nei confronti degli altri e della vita, i timori e le aspettative che ci motivano, sono tutti modi di essere che sviluppiamo in gran parte perché influenzati dalle esperienze vissute. Se appena nati fossimo stati trasportati per magia in famiglie, città, latitudini o altre epoche, non avendo gli stessi geni attivi e un cervello sviluppato in modo differente, saremmo persone diverse.

## ...ma anche per imparare

L'animale che conosce il suo ambiente ha più possibilità di sopravvivere e riprodursi, e noi, che ci siamo posti in cima alla scala evolutiva, siamo biologicamente programmati per imparare. Poiché la conoscenza è essenziale per vivere, è anche una delle più naturali e maggiori fonti di gratificazione. In effetti, i bambini, che devono apprendere tutto di loro stessi e del mondo, spesso ci sommergono con continui: "Perché?". Anche in età adulta, però, manteniamo l'interesse per saperne di più su un'infinità di argomenti. Dal pettegolezzo al fatto storico, dall'acquisire una competenza in qualunque ambito – sportivo, artistico, relazio-



nale, lavorativo o tecnologico – al capire qual è la causa di un evento o un comportamento, di norma comprendere ci fa sentire meglio, poiché genera una sensazione di maggiore controllo. La nostra mancanza di specializzazione è associata, dunque, a un'estrema plasticità, e mette anche in luce l'importanza di condividere conoscenza e cultura. Riflettendo, tutto ciò dovrebbe indurci a scegliere con particolare oculatezza interessi e abitudini di cui ci nutriamo, perché, come si dice in ambito informatico per ridimensionare l'onnipotenza dei computer: "Se entra immondizia, esce immondizia".

### So tutto sul cellulare, ma poco di me

Con rammarico, bisogna notare come nei normali percorsi formativi – famigliari, scolastici e lavorativi – esista una notevole carenza: non viene dedicata un'attenzione specifica alla conoscenza dell'essere umano nella sua complessità, e in particolare alla comprensione di se stessi. La maggior parte, se non la totalità dell'interesse è rivolta ad accumulare competenze che, in effetti, hanno poco a che fare col "capire chi siamo" e molto con l'uniformarsi ai modelli sociali, economici e comportamentali del momento. Così, l'intero sistema di vita ci porta, fin dall'inizio, a concentrare quasi tutta la nostra attenzione all'esterno: dobbiamo imparare procedure specifiche, usare tecnologie sempre nuove, recepire un'infinità d'informazioni, adattarci a un ambiente sempre più instabile. Per la verità, anche così impariamo qualcosa su di noi, ma lo facciamo in modo indiretto, quasi accidentale, e sempre riferito all'essere o no allineati agli schemi dominanti: sono capace di fare questo e non quello, sono debole e inadatto a far carriera oppure "giusto" e performante, come esigono i tempi. E quando ci occupiamo di noi stessi, perlopiù è per eliminare qualche malessere, reale o solo temuto, oppure per nascondere qualche vulnera-

bilità che non vorremmo mostrare, che ci rende o ci fa sentire inadeguati. In realtà, se ignorare chi siamo può comunque permetterci di raggiungere degli obiettivi – spesso, però, assorbiti in modo passivo e solo in minima parte nostri – non ci consente di ottenere quello di cui abbiamo veramente bisogno, di realizzare i nostri lati meno esplorati e, talvolta, più autentici.

### L'utilità dell'auto conoscenza

Soprattutto in un periodo cangiante, confuso e conflittuale come questo, in cui cresce il bisogno disperato di senso individuale e collettivo, la conoscenza di sé può fornire un punto di riferimento prezioso, una stella polare che serva a orientare con maggiore saggezza la rotta dei singoli e, di conseguenza, della comunità. Conoscere se stessi, infatti, vuol dire imparare a osservarsi con serenità, capire qual è la nostra storia, quali sono le leggi basilari che governano l'insieme corpo-mente, e le relazioni che ci collegano agli altri e al resto del mondo. Intesa soprattutto in tal senso, la conoscenza rappresenta una notevole forma di gratificazione e una formidabile creatrice di senso. Al piacere della scoperta di sé, uniamo l'utilità d'informazioni che ci aiutano a espandere la visione d'insieme e a concretizzare le nuove idee in comportamenti. Solo grazie a un continuo processo di auto-conoscenza possiamo realizzare il meglio di noi, influenzando positivamente qualunque aspetto della vita: dalla salute alle relazioni interpersonali, dal lavoro alla gestione dello stress e delle emozioni.

### Conoscere il passato (anche remoto) per capire il presente

La nostra storia evolutiva ci condiziona non meno di quanta faccia il passato individuale. Se consideriamo che noi umani attuali e i nostri cugini scimpanzé condividiamo ancora il 98,5% del corredo genetico – e sono passati



Photo by Ryan Al Bishri on Unsplash

sei milioni di anni dalla separazione tra i due generi - è facile comprendere come i cambiamenti socioculturali siano infinitamente più veloci di quelli biologici. Molte delle alterazioni e patologie più comuni e diffuse - mal di schiena, malattie cardiovascolari e metaboliche, tumori, ansia, disturbi da stress, ecc. - sono favorite, quando non determinate, dal fatto di vivere in modi e ambienti molto diversi rispetto a quelli che hanno plasmato la nostra specie. In un certo senso, tutti siamo dei disadattati. È importante, poi, ricordare che le nostre caratteristiche fisiche e psichiche si sono evolute insieme e che ogni esperienza - anche se non abbiamo memoria cosciente, come avviene per quelle della primissima infanzia - contribuisce a modellarci. Stati fisiologici e mentali, dunque, non sono elementi separabili, come esemplificano bene molte espressioni comuni: un'idea che opprime, una notizia che fa battere il cuore, una situazione per cui ci si rode il fegato, un respiro di sollievo.

### Cosa fare per conoscersi meglio

Siamo creature complesse. Ricche di aspetti complementari, che di norma viviamo in modo conflittuale, dobbiamo comprendere chi siamo per poterli integrare e trasformarli in risorse. Per riuscirci, non basta sapere le cose. Abbiamo bisogno d'imparare a osservarci con calma, di unire alla conoscenza razionale una forma di serena consapevolezza. Per conoscerci e "usarci" meglio, dunque, ci servono più strumenti. Brevemente, ne vediamo alcuni.

- Sappiamo che le informazioni corrette sono fattore necessario, ma - come emerge dai risultati d'innomerevoli campagne di prevenzione - non sufficiente per portare le persone a condurre una vita più sana e gratificante. Tuttavia, per affrontare qualsiasi problema e innescare cambiamenti positivi, sapere cosa fare è fondamentale, così come comprendere il modo in cui corpo, pensieri ed emozioni interagiscono tra loro. Ma è solo una parte del percorso.

- Migliorare l'uso e la percezione serena del corpo è fondamentale, perché ci permette di agire sulle nostre componenti inconscie, irrazionali e primitive. Posture quotidiane, sedentarietà, attività fisica non adatta e stress sono fonti di notevole squilibrio psicofisico. L'uso consapevole del corpo ci consente di: eliminare le alterazioni o di ridurne l'effetto; aumentare energia ed efficienza; gestire con più efficacia stress ed emozioni; sviluppare la percezione di sé e agire in modo più adeguato; esprimerci e comunicare con maggiore facilità.
- Un altro mezzo utile alla conoscenza di sé è la scrittura. L'atto di scrivere riguardo avvenimenti, sensazioni, pensieri ci aiuta per vari motivi: mette una certa distanza tra noi e il vissuto, rendendoci più lucidi e obiettivi; trovare le parole accresce la capacità di descrivere, comunicare e modulare le esperienze interiori; ci arricchisce facendo emergere idee e sentimenti di cui avevamo scarsa consapevolezza.
- La pratica della meditazione non implica l'adesione ad alcun tipo di credo, ed è uno strumento di notevole efficacia pratica. Meditando impariamo a osservare con calma contenuti e attività della mente, prendendo confidenza col flusso continuo d'immagini, pensieri e sentimenti, senza giudicarli. Diventando consapevoli di ciò che avviene in noi, poco alla volta riusciamo a creare una maggiore armonia interna e nelle relazioni col mondo. Numerose ricerche, dimostrano come questa forma di equilibrata attenzione a sé, che la psicologia definisce meta-cognizione, si rifletta positivamente sullo stato di salute psicofisico.

### Riflessioni finali

La conoscenza di sé è indispensabile non solo per liberarsi da molti condizionamenti svantaggiosi e per realizzare le proprie potenzialità ma - poiché aiuta a integrare i diversi aspetti della personalità e a ridurre i conflitti interiori - anche per essere più sani e felici. Conoscendoci possiamo trovare equilibri più funzionali, costruire migliori relazioni con noi stessi e con gli altri, dare più valore al nostro tempo, comprendere come le differenze che attribuiamo gli uni agli altri siano infinitamente minori delle somiglianze. Inoltre, può evitarci di concordare con Woody Allen quando afferma: «*Nella vita ho un solo rimpianto, quello di non essere qualcun altro!*»