

Il coraggio di ripartire



**Patient blood
management**

**Gestiamo
lo scompenso
cardiaco**

1/2022
I quadrimestre
gennaio/aprile
2022

**La storia
dell'invenzione del
Pacemaker**
p. 2-7

**L'imaging
cardiovascolare è
diventata adulta**
p. 23-29

Sommario

	pag		pag
Editoriale		Gestiamo lo scompenso cardiaco: il 2022 segna una nuova era	30
La paura, il coraggio e la voglia di vivere.....	1	Anestesia e cardiocirurgia a braccetto, oggi è altra storia.....	34
QUANDO IL NOSTRO CUORE È COMANDATO DALL'ELETTRICITÀ		Consigli per i tempi difficili	36
La storia dell'invenzione del Pacemaker	2	Iniziamo anche a curare l'aria di casa nostra	37
PRENDERSI CURA DEL PAZIENTE SIGNIFICA ANCHE PRESERVARE IL SUO PREZIOSO "ORGANO LIQUIDO", IL SANGUE		L'olio, questo sconosciuto	40
L'ottima gestione del sangue umano	8	L'azienda è nata nel 2009 dopo le ricerche condotte dal Centro Agroinnova dell'Università di Torino.....	42
BPCO, conosciamola meglio Nuove prospettive e aspettative	12	PERCHÉ LA MEDICINA MODERNA DEVE DIRE GRAZIE AI GRANDI PIONIERI CHE HANNO LAVORATO A TORINO	
ALLA SCOPERTA DEGLI INIBITORI DI SGLT2: UNA NUOVA CLASSE DI FARMACI CHE RIVOLUZIONA LA MEDICINA		Dai sottopiani dell'Ospedale al centro Blalock: l'epopea della cardiocirurgia torinese.....	44
Diabete e scompenso cardiaco: doppia malattia, stessi rimedi	15	<i>La Massaia si ribella...!</i>.....	46
CIRCA IL 4% DEI PAZIENTI CON PIÙ DI 75 ANNI HA UNA INSUFFICIENZA TRICUSPIDALICA SIGNIFICATIVA		Scheda iscrizione soci con normativa privacy	47
Nuove terapie per la tricuspide: dalle valvole alle bioprosesi, la ricerca si è evoluta così	19	Gli Amici del Cuore al JTWA 2022.....	49
L'ESCALATION DELLA QUALITÀ PER LA DIAGNOSTICA STA SCRIVENDO NUOVE PAGINE IMPORTANTI			
Dall'elettrocardiogramma alla risonanza magnetica, l'imaging cardiovascolare è diventata adulta.....	23		



Il Consiglio Direttivo Amici del Cuore O.D.V.

Presidente: Sebastiano Marra

Vice Presidenti: Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi

Tesoriere: Michelangelo Chiale

Segreteria: Carla Giaccone

Consiglieri: Maurizio Benetti, Enrico Boglione, Carlo Budano, Michelangelo Chiale, Gaetano Maria De Ferrari, Carla Giaccone, Renate Heissig, Sebastiano Marra, Paolo Monferino, Ernesto Ovazza, Rita Porta, Mauro Rinaldi, Enrico Zanchi.

Sindaci: Michele Falanga, Giancarlo Piccinelli

Comitato Scientifico: Dott. Sebastiano Marra
Dott. Alessandro Comandone, Dott.ssa Chiara Comoglio, Dott. Maurizio D'Amico, Prof. Gaetano Maria De Ferrari, Prof. Fiorenzo Gaita,
Dott. Walter Grosso Marra, Dott. Giuseppe

Musumeci, Prof. Massimo Porta, Prof. Mauro Rinaldi, Dott. Tullio Usmiani

Comitato di Redazione: Michelangelo Chiale, Carla Giaccone

Coordinatrice volontari: Rita Porta

Direttore Editoriale: Beppe Fossati

Direttore Responsabile: Federico Danesi

Impaginazione: Silvia Brosio

Segreteria di redazione: Carla Giaccone

Fotografie: Michelangelo Chiale, Antonio Cirillo

Webmaster: Candeloro Buttiglione, Antonio Cirillo

CARDIO PIEMONTE

ANNO XVIII - N. 50 (2022)

Numero di Ruolo Generale: 14737/2019 già 4447

Direttore Responsabile: Federico Danesi

ORGANO UFFICIALE DE
AMICI DEL CUORE PIEMONTE
Associazione O.D.V.

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

Sede Legale: Via Villa della Regina, 21 - 10131 Torino
Sede Operativa:

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

Corso Bramante, 88 - 10126 Torino

Presidente: Dottor Sebastiano Marra

www.amicidelcuoretorino.it

e-mail: direzione@amicidelcuoretorino.it

segreteria@amicidelcuoretorino.it

tesoreria@amicidelcuoretorino.it

vicepresidenza@amicidelcuoretorino.it

volontari@amicidelcuoretorino.it

Segreteria cell. 392.2214972

Coord. Volontari cell. 392.2716163

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

Consigli per i tempi difficili

Paolo Piazza



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

In questo ultimo periodo – con la recentissima guerra che si è aggiunta ai due anni di sfiancante pandemia e ai normali, molteplici problemi che riguardano ognuno di noi, i livelli d'incertezza, disagio e timore hanno avuto un'impennata. Come confermato dal bonus istituito dal Governo per usufruire di supporto psicologico, disagio, ansia e stress galoppiano in tutte le fasce d'età.

Sappiamo che lo stress è elemento integrante e inevitabile della vita ed è acuito da

una grande quantità di fattori personali e socio-ambientali. Esso è causa ed effetto di uno squilibrio del sistema nervoso autonomo (SNA), la parte del sistema nervoso che regola il livello di attivazione e stati di allerta. Lo stress intenso è vissuto come una minaccia, ci rende più eccitabili e reattivi, e siccome la sua influenza sull'insieme corpo-mente è globale, va affrontato tenendo conto di vari aspetti.

Ecco alcuni consigli che, in questi tempi complicati, vi possono aiutare a sentirvi meglio. Lo scopo non è isolarsi, diventare indifferenti o superficiali, ma non lasciarsi travolgere dagli stimoli negativi. Anche se desiderate occuparvi dei vostri cari o rendervi utili agli altri con azioni concrete, la prima cosa è avere cura di voi stessi per salvaguardare energia, lucidità e salute.

1. L'uso consapevole del corpo è il mezzo più efficace per ritrovare l'equilibrio del SNA. Il movimento è un potente ansiolitico perché consente la chiusura della reazione attivante (lotta/fuga) innescata dallo stress. Se non siete abituati a frequentare palestre o a praticare sport, dedicatevi a camminate quotidiane. L'optimum è farlo, quando potete, nei parchi cittadini o in mezzo alla natura. In ogni caso, ogni tanto, oltre che all'ambiente, prestate un'attenzione rilassata alle sensazioni interne e cercate di rendere più fluidi movimenti e respiro. Sviluppate questa forma di percezione applicandola anche a mimica e postura: i muscoli contratti ci mantengono in uno stato di allarme. Durante la giornata, esercitatevi nell'osservare con calma voi stessi e nel rilassare le tensioni che, di sicuro, individuerete in viso, spal-

le, schiena, mani. Spesso, abitiamo i nostri corpi in modo distratto o, all'opposto, troppo preoccupato. In entrambi i casi, siamo più vulnerabili ad ansia e stress.

2. Il respiro è un ponte che collega stati fisici e mentali condizionandoli in modo immediato. Per un insieme di ragioni – posture, sedentarietà, sovrappeso, stress – è molto comune avere un respiro breve, accelerato e con frequenti apnee. Questo modo di respirare ci mantiene in una condizione di vigilanza e allerta. Al contrario, il respiro lento e ritmico – praticato come esercizio a sé o associato al movimento calmo – ha un effetto tranquillizzante sull'insieme corpo-mente, soprattutto se si prolunga l'espiazione.

3. L'alimentazione e il modo in cui mangiamo influenzano salute ed efficienza fisica, capacità cognitive e stati emotivi. Spesso, quando siamo stanchi e sotto pressione, tendiamo a perdere il controllo, a mangiare con voracità e a usare il cibo come facile gratificazione. Il consumo di zuccheri, grassi e alcol aumenta a scapito di alimenti più sani. Gli squilibri alimentari turbano l'omeostasi aumentando i processi infiammatori, la produzione di tossine endogene e la quantità di energia che la digestione sottrae alle altre funzioni vitali. All'opposto, un'alimentazione equilibrata e una masticazione calma ci aiutano a mantenere la stabilità dell'equilibrio psicorganico e l'efficienza a tutti i livelli: fisico, mentale, immunitario, ecc.

4. Non fatevi sommergere dalle cattive notizie che, senza interruzione e in quantità esorbitanti, ci vengono rovesciate addosso dai media; magari, ponete un limite anche alle discussioni quotidiane sugli stessi temi. L'eccesso d'informazioni, soprattutto se contrastanti e non verificabili, soprattutto se non ci si può fare nulla, ci rende più confusi e genera ancora più ansia della loro mancanza.

5. Dedicate del tempo alla bellezza e all'umorismo. La natura, le arti visive, la musica ci mettono a contatto con l'armonia e la bellezza. La comicità e l'ironia – che possiamo ricavare da libri e film – sono un efficace antidoto per questi tempi drammatici e cupi. La forza di bellezza e umorismo è che non sono solo fonti di emozioni positive temporanee, ma ci aiutano a vedere gli aspetti piacevoli della vita e a interpretare la realtà in modo diverso.