

I cittadini protagonisti al convegno sul cuore

Pubblicato: Giovedì 26 Novembre 2015



Gli studi epidemiologici dimostrano una stretta **correlazione tra stili di vita salutari, fattori di rischio coronarico e malattie cardiovascolari**.

È stato dimostrato che attraverso stili di vita salutari, una corretta alimentazione (una riduzione di acidi grassi saturi a favore di acidi grassi omega, di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, cibi a basso indice glicemico, consumo di fibre, consumo di vino, olio, cioccolato, tè, caffè, pesce), una costante attività fisica e la correzione dei fattori di rischio cardiovascolari (ipertensione arteriosa, diabete mellito, dislipidemia, fumo, obesità, stress) si possono prevenire le malattie cardiovascolari.

CUORE E BENESSERE 2015: il tradizionale convegno annuale della seconda divisione di **cardiologia dell'ospedale di Circolo** quest'anno non solo è dedicato alla prevenzione ma addirittura in particolare a noi cittadini di Varese e di un territorio che da anni hanno modo di constatare l'elevata preparazione dei nostri specialisti, frutto di una tradizione e di una scuola stupenda come quella di Cardiologia dell'ospedale di "Circolo".

Il convegno, in programma al **De Filippi, via Brambilla, dalle 9,15 a mezzogiorno**, è imperniato su una serie di relazioni –durata 15 minuti l'una– dei cardiologi ospedalieri che affronteranno gli argomenti base di una fruttuosa prevenzione, di un futuro nel benessere.

I vari interventi in programma sono tutti aperti ai cittadini, a quelli in ottima salute, a coloro che sono in cura o sono stati curati per problemi cardiologici. Vale la pena di ricordare che un'informazione medica di questo livello è comunque un fatto culturale molto importante perché l'evoluzione della conoscenza e una partecipata comprensione di problematiche mediche sono i primi pilastri di una qualsiasi forma di

prevenzione. Inoltre si ha prevenzione vera, efficace, se si coinvolge ampiamente la comunità, se la si facilita nella comprensione dei vari aspetti delle scelte e dei percorsi necessari per apprendere concetti base che riguardano la salute nostra e dei nostri cari, siano essi bimbi o anziani.

Per questo motivo l'iniziativa di **Giuseppe Calveri**, il direttore, e dell'intera sua squadra, di aprire e dedicare il convegno ai cittadini è un **rimarchevole esempio di sensibilità sociale che avvicina l'ospedale alla nostra comunità** in questi anni non facili per la sanità nazionale, scambiata spesso dai governi centrali e regionali come centri di pura spesa e per di più dove lavora gente alla quale non si riconosce compiutamente la delicatezza del ruolo che ricopre. Domani gli interventi dei medici saranno dunque nel segno della **semplicità dell'esposizione degli argomenti per una facile comprensione** da parte del pubblico.

Si vuole coinvolgere i cittadini tanto è vero che è stato loro riservato per due volte il tempo necessario per fare domande ai relatori.

Il convegno inizierà alle 9,15 e terminerà a mezzogiorno: è sabato, abbiamo un po' di tempo libero, non era in programma un convegno e per di più abbiamo una salute di ferro, eppure a pensarci bene merita di essere fatta una puntata ad ascoltare chi parla del nostro futuro personale e dà ottimi consigli. Sono diversi e tutti interessanti gli argomenti che verranno affrontati dagli specialisti: ecco un'occasione unica per conoscere i nostri medici, per recepire in tutta tranquillità le loro indicazioni per un benessere supportato da una consapevole prevenzione, cioè il rispetto di regole di vita che ci accompagnino negli anni come "segreto" della serenità nostra e dei nostri cari.

IL PROGRAMMA DEGLI INTERVENTI

9.15 Presentazione dell'incontro

La salute del cuore: protezione e cura

G. Calveri

I SESSIONE

Moderatori: G. Calveri. G. Giuliani

Ore 9.30 I principali fattori di rischio coronarico

M. Occhipinti

Ore 9.45 Dieta mediterranea e prevenzione del rischio cardiovascolare

G. Calveri

Ore 10.00 La corretta alimentazione: ruolo importante delle combinazioni alimentari

Y. Bertelli

Ore 10.15 Fumo e inquinamento atmosferico

E. Miglierina

Ore 10.30 I cardiologi rispondono alle domande del pubblico

II SESSIONE

Moderatori: G. Calveri, G. Giuliani

Ore 11.00 Esercizio fisico e attività sessuale: cosa deve sapere il cardiopatico

C. Dajelli Ermolli

Ore 11.15 Effetti cardiotossici da vecchie e nuove droghe

B. Castiglioni

Ore 11.30 Come sospettare e riconoscere i sintomi dell'infarto miocardico.

F. Buzzetti

Ore 11.45 Il portatore di pacemaker: un malato speciale? Quali consigli e quali accorgimenti per una migliore qualità di vita

P. Bonfanti

Ore 12.15 I cardiologi rispondono alle domande del pubblico

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it