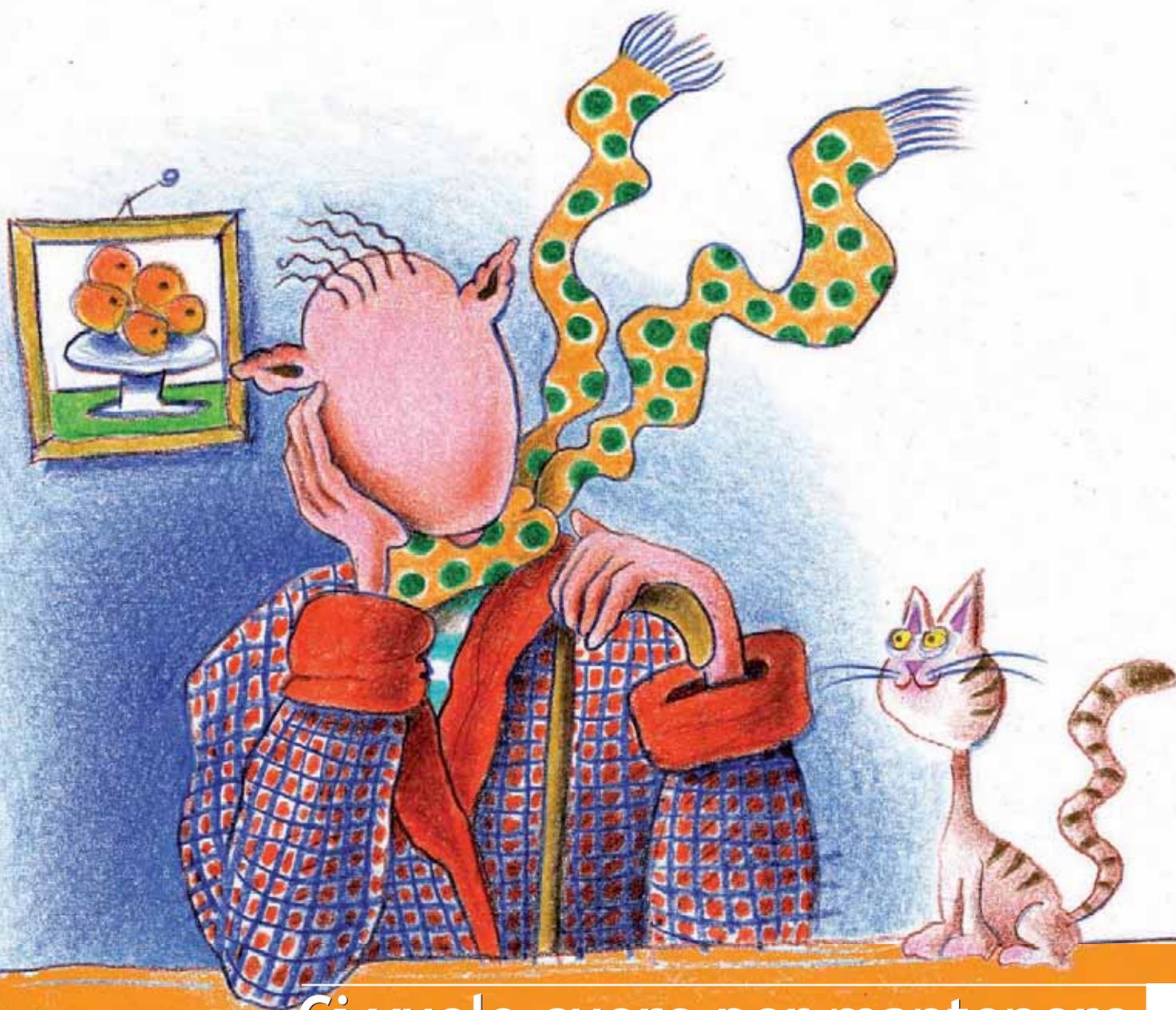


# StarMEGLIO

ANNO VIII numero 66



Ci vuole cuore per mantenere  
in forma il cervello

I percorsi del Cuore e della Memoria  
a Bologna

4

MALATTIE CARDIOVASCOLARI



**Giuseppe Di Pasquale**  
Medico cardiologo, Direttore della Unità Operativa di Cardiologia dell'Ospedale Maggiore di Bologna e Coordinatore dell'Area dipartimentale cardiopolmonare dell'Azienda USL di Bologna. È stato presidente dell'ANMCO, l'associazione nazionale dei cardiologi ospedalieri, e del Gruppo di studio italiano di aterosclerosi, trombosi e biologia vascolare.

6

LE DEMENZE: CONOSCKERLE PER GESTIRLE



**Clelia D'Anastasio**  
Direttore del Centro Esperto Disturbi Cognitivi e della Memoria presso l'Ospedale Maggiore di Bologna e Responsabile Progetto Demenze dell'Azienda USL di Bologna.

10

PERCORSI DEL CUORE E DELLA MEMORIAE



**Maria Cristina Zambon**  
Responsabile dell'ufficio Promozione Benessere del Comune di Bologna e Coordinatore Nazionale della Rete Città Sane, che ha promosso l'iniziativa, Percorsi del cuore e della memoria, su tutto il territorio nazionale.

12

TANGO, BALLO DELLA MENTE GIOVANE



**Lilia Volpi**  
Neurologa dell'ospedale Bellaria di Bologna.

13

LE RICETTE DEL BEN ESSERE



**Chiara Rizzoli**  
Laureata in Dietistica I livello, lavora presso Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna.



**Maria Spano**  
Laureata in Dietistica, lavora presso l'Azienda USL di Bologna nell'area Igiene degli Alimenti e nutrizione.

IL BENESSERE, LO STRESS E LA MEDITAZIONE

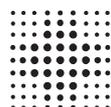
14

**Gioacchino Pagliaro**

Direttore di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**Autorizzazione del Tribunale di Bologna n.7097 del 19.2.2001**

Rivista mensile N. 66 anno 8, dicembre 2008 a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

**Direzione e Redazione**

Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna via Castiglione 29, 40124 Bologna Tel 051 6584971 fax 051 6584822 e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

**Proprietà**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

**Direttore Responsabile**

Mauro Eufrosini

**Caporedattore**

Francesco Bianchi

**Comitato tecnico scientifico**

Rosaria Antonica, Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore), Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini, Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

**Redazione**

Alice Bonoli, Marco Grana, Vito Patrono, Orietta Venturi

**Segreteria di redazione**

Orietta Venturi

**Hanno collaborato**

Maria Grazia Coronas, Roberta Pasotti, Luca Ribani, Silvia Saronne

**Progetto grafico e impaginazione**

Ivano Barresi, Marco Neri

**Illustrazioni originali**

Bruno Pegoretti

**Foto**

Meridiana Immagini, Chiara Focacci

**Stampa**

Cantelli Rotoweb S.r.L.

Si ringrazia ZANHOTEL per il contributo alla stampa della rivista.

Si ringraziano per la collaborazione AFM, Federfarma.



# “I percorsi del cuore e della memoria”: un progetto della Rete Italiana Città Sane a Bologna.

In un contesto gradevole e rigenerante quali sono i Parchi cittadini, un percorso con cartelloni studiati per allenare la memoria divertendosi, in sfida con se stessi o in amichevoli sfide tra amici camminando all'aperto: è l'idea che ha ricevuto l' "Oscar della Salute" 2007 come migliore buona pratica di promozione di sani stili di vita dalla Rete Italiana Città Sane, Associazione di Comuni costituitasi su input dell'OMS e che conta oggi circa 100 Comuni italiani.

Strada facendo questa pratica si è arricchita di ulteriori contenuti in tema di prevenzione dei rischi cardiovascolari, ed è nato così il progetto "Percorsi del cuore e della memoria", che dall'allenamento della memoria al movimento fisico non affaticante ma regolare, passando per la corretta alimentazione fino ad approdare alla scoperta di nuovi stimoli culturali, snoda un invisibile filo rosso che cerca di sensibilizzare ciascuno di noi ad assumere piccole ma virtuose abitudini di vita a tutela della propria salute. È un impegno del tutto necessario se vogliamo disaccoppiare il più possibile il trend demografico che vede un progressivo allungamento della vita dall'aumento delle patologie degenerative fisiche e cognitive, e dalla prevalenza delle malattie cardiocircolatorie come causa di invalidità e di morte.

Per questo, nell'ultima settimana di settembre, in occasione delle Giornate mondiali dell'Alzheimer e del Cuore, Bologna è stata teatro di numerose iniziative declinate sui temi "cuore e memoria": abbiamo potuto constatare che tante persone, anche le più pigre, si sono "mosse" per ascoltare i consigli degli esperti su semplici ma corretti stili di vita da adottare, e hanno avuto l'occasione di sperimentarli sul campo camminando, ballando o esercitandosi nei Parchi cittadini.

Accolgo con molto piacere questo numero speciale di StarMEGLIO che ci aiuta a ripercorrere le tappe più importanti di quanto proposto nei dieci giorni di eventi, senza dimenticare che informare "facendo insieme" aiuta a capire meglio e a divertirsi di più.

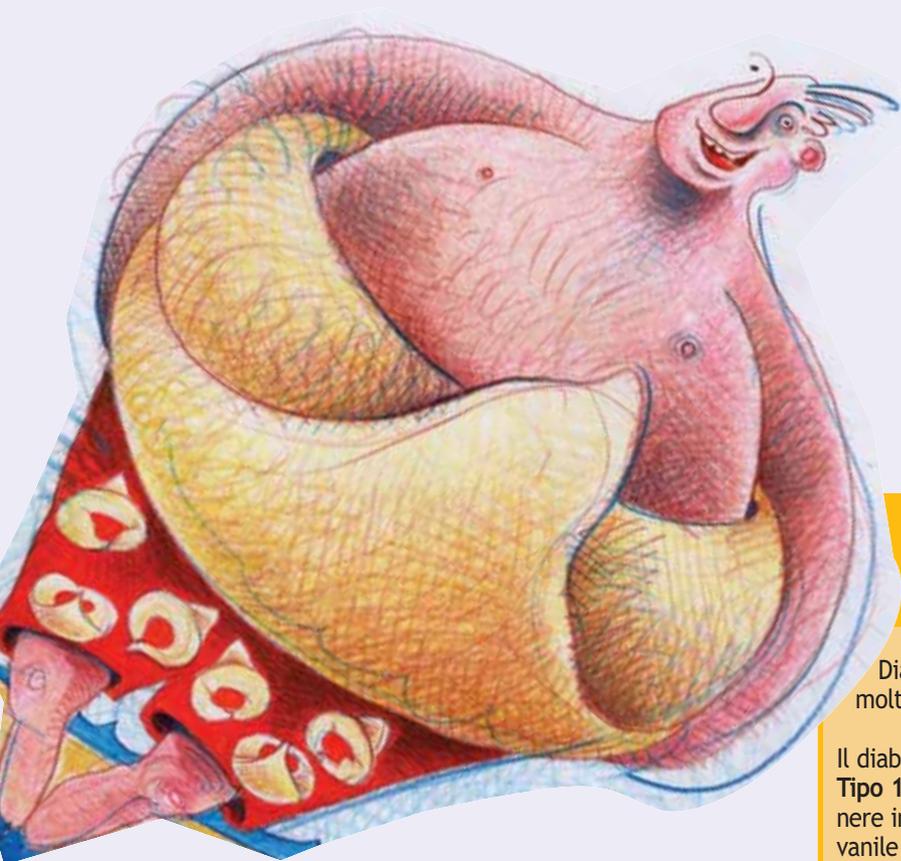


*Giuseppe Paruolo, Presidente Rete Italiana Città Sane, Assessore Salute e Comunicazione Comune di Bologna, e Giorgio Comaschi, testimonial dell'iniziativa*



# Malattie Cardiovascolari:

## Conosci il tuo rischio per prevenire l'infarto



**Diabete, una malattia subdola può accompagnarci per molto tempo anche senza sintomi.**

Diabete, una malattia subdola può accompagnarci per molto tempo anche senza sintomi.

Il diabete si divide in due tipi 1, e 2.

**Tipo 1:** dovuto ad una incapacità del pancreas di secernere insulina, non si può prevenire, è tipico dell'età giovanile e necessita sempre di terapia insulinica.

**Tipo 2:** principalmente presente in adulti e negli anziani, può, però, comparire anche in persone giovani e può essere prevenuto.

È correlato oltre che con fattori genetici e famigliari, con stili di vita sbagliati: la sedentarietà e la nutrizione errata (eccesso di peso ed obesità) sono all'origine di una vera e propria "epidemia" mondiale per la quale è stato coniato un nuovo termine: "diabesity" (cioè diabete+obesità).

Spesso nel diabetico sono presenti anche pressione arteriosa elevata e alterazioni dei grassi nel sangue, in particolare dei trigliceridi e delle LDL, la frazione "cattiva" del colesterolo che può favorire l'aterosclerosi.

**Come prevenirlo:** con un'attività fisica regolare, strutturata, una alimentazione corretta che comporti una riduzione delle calorie introdotte e degli zuccheri semplici e in generale stili di vita in grado di ridurre il peso in eccesso.

Va tenuto sotto controllo il livello di glucosio nel sangue, la glicemia, eseguendo anche determinazioni periodiche dell'emoglobina glicosilata, un test che ci svela se il compenso glicemico è stato adeguato o meno nell'arco degli ultimi mesi.

**Piccole alterazioni di parametri come pressione, peso, colesterolo possono rappresentare anche grandi rischi.**

di **Francesco Bianchi**

**C**on l'aumentare dell'età il cuore e i vasi sanguigni possono diventare meno pronti a reagire allo sforzo e ad altri stimoli e possono essere più esposti allo sviluppo di malattie: un sano stile di vita è il migliore alleato del tuo cuore. I fattori che aumentano il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare, e su cui è possibile intervenire, sono molti: fumo, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, obesità, diabete, sedentarietà. Ad esempio ridurre del 10% il colesterolo nella popolazione generale nel suo insieme abbasserebbe del 20-30% l'incidenza di malattie coronariche. Diminuire di un terzo il sale consumato ridurrebbe del 20% i casi di ictus nella popolazione generale ●

## Tabagismo

L'apparato cardio vascolare rappresenta, insieme ai polmoni, uno dei principali bersagli del fumo. Le azioni che si sviluppano a carico dell'apparato cardio vascolare derivano dagli effetti che il fumo produce su vene e arterie: ipertensione arteriosa, aterosclerosi, vasocostrizione o spasmi delle arterie ed infine alterazioni dei lipidi nel sangue. Tutte cause di patologie sia acute, angina, infarto miocardio, sia croniche e invalidanti come le arteriopatie. Inoltre il fumo può produrre un peggioramento di altre patologie, già presenti, ad esempio gli aneurismi.

Smettendo di fumare, ed è possibile, si possono avere dei rapidi miglioramenti: già dopo un anno di interruzione dal fumo di tabacco si hanno dei notevoli benefici con riduzione della patologia vascolare specie quelle a carattere acuto, tipo infarto ed angina.

Ci vogliono almeno 10 anni perché il rischio di patologie correlate al fumo sparisca quasi completamente.



## L'ipercolesterolemia, l'alimentazione influisce per un terzo

Importante abbassare e normalizzare il Colesterolo-LDL (detto cattivo) perchè responsabile dell'aterosclerosi e nel contempo innalzare, per quanto possibile, il Colesterolo-HDL (detto buono).

Dare spazio a pesce, legumi, frutta, verdura, ai derivati dei cereali come pane e pasta (in questo caso attenti alle quantità ed ai condimenti), all'olio d'oliva; ridurre invece gli alimenti di origine animale: carne, formaggi, burro, uova, salumi, insaccati oltre ai dolci, gelati, tutti ricchi di acidi grassi animali che innalzano il colesterolo. Il colesterolo circolante nel sangue è però solo per 1/3 di origine esterna/alimentare, mentre i restanti 2/3 di origine endogena prodotto dal nostro fegato. Se dopo 2-4 mesi di accurata dieta ipolipidica il tasso di colesterolo non cala si deve ricorrere a terapia farmacologica. L'assunzione di farmaci ipolipemizzanti va protratta nel tempo e non "a spot", come spesso si usa non appena il tasso di colesterolo si normalizza. Sarà comunque il medico specialista a prescrivere e a controllarne l'andamento nel tempo tenendo conto che da soggetto a soggetto i livelli di colesterolo LDL da raggiungere sono diversi a seconda di eventuali patologie associate.

## Obesità: una riduzione del 10% del peso corrisponde ad una riduzione del 20% del rischio

Se si è obesi va da sé che è fondamentale calare di peso, il che non significa diventare normopeso. Perdere il 10% del peso di partenza e mantenerlo nel tempo (mantenere è difficile) corrisponde ad un miglioramento del 20% della funzionalità cardio vascolare. Calare di peso significa migliorare gli eventuali fattori di rischio cardiovascolare: ipertensione, diabete, dislipidemia (colesterolo e/o trigliceridi alti).

Per eliminare il rischio, invece, occorre diventare normopeso. Talvolta però le alterazioni metaboliche (diabete, ipertensione, aumento del colesterolo) sono familiari, ereditarie per cui calare di peso riduce, ma non abolisce il rischio.

**Quando si è obesi:** quando l'indice di massa corporea (IMC) è maggiore a 30. Se è maggiore di 40 l'obesità è grave. Negli adulti è considerato normale un valore compreso fra 15,8 e 25.

**Come si calcola l'IMC:** peso in kg diviso l'altezza al quadrato (in metri quadrati).

Attenzione alla distribuzione del grasso corporeo: quello viscerale o addominale, l'obesità così detta maschile, è un segno premonitore per malattie cardiovascolari come ictus e infarto e va evitato. Quella femminile, gluteo-femorale, non è considerata estetica per il modello femminile attuale, ma non è un segno premonitore. A questo proposito vengono riconosciuti due valori limite oltre i quali il rischio di infarto viene ad essere due volte maggiore: girovita di 102 cm per l'uomo e 88 cm per la donna.

## Ipertensione arteriosa: il 30% degli italiani sono ipertesi

L'ipertensione arteriosa è fra i fattori di rischio quello più importante e più frequentemente riscontrato. I dati dell'Osservatorio Epidemiologico Italiano del Ministero della Salute ci dicono che circa il 30% degli italiani sono ipertesi.

### Quando siamo ipertesi ?

Valori di pressione superiori a 140/90 comportano un aumentato rischio di eventi cardiovascolari a qualunque età ma già valori superiori a 130/85 possono avere un loro peso. Il limite di 140/90 è comunque quello che fa porre diagnosi, quando riscontrato in successive misurazioni a distanza di mesi e dopo opportune correzioni delle abitudini di vita, di ipertensione arteriosa.

A valori di 140/90, come anche a valori più elevati, possono non corrispondere sintomi soggettivi e quindi nessun campanello d'allarme. Una volta posto il sospetto si devono mettere in atto accorgimenti che sono solo ed esclusivamente di variazione di abitudini di vita che potrebbero portare anche a totale normalizzazione degli stessi (dieta povera di sale, riduzione delle condizioni di stress, riduzione peso corporeo, sospensione del fumo se si è fumatori, aumento dell'attività fisica).

Basta una riduzione di 9 mmHg della pressione sistolica (massima) e di 5 mmHg di quella diastolica (minima), per avere già una significativa riduzione del numero di morti per stroke e infarto del miocardio.

di Luca Ribani

**P**urtroppo ancora inguaribili, ma curabili, e soprattutto gestibili, sono l'Alzheimer e le demenze in genere: malattie che consistono nella progressiva compromissione delle funzioni corticali superiori del cervello che inizialmente può manifestarsi principalmente con deficit di memoria, e progressivamente porta alla perdita della capacità di far fronte alle richieste del quotidiano e di svolgere le attività prima normalmente svolte, di mantenere un comportamento sociale adeguato alle circostanze e di controllare le proprie reazioni emotive: tutto ciò senza che venga mai meno lo stato di vigilanza.

Si tratta di una condizione cronica, irreversibile e progressiva, che nel tempo porta il paziente alla completa non autosufficienza ed in seguito alla morte.

Un percorso in caduta libera che colpisce il paziente, ma anche la famiglia che lo assiste.

L'Alzheimer è pesantissimo da gestire anche se la progressione dei sintomi è di durata variabile, nel giro di 5-6 anni si arriva alla disabilità completa. La morte arriva in genere dopo 8-9 anni dalla diagnosi. Nel frattempo però l'impegno di chi assiste il malato è davvero gravoso, sia dal punto di vista sociale ed emotivo, per l'isolamento e lo stress che comporta la convivenza con la malattia, sia dal punto di vista finanziario, perché la necessità di assistere il familiare spesso costringe a lasciare il lavoro o a scegliere il part-time.

Per questo si parla di carico assistenziale e per i familiari il rischio di non riuscire a sostenere l'impatto dell'assistenza che devono fornire è altissimo. Per far fronte a questa situazione, ovvero per aiutare le persone affette da Alzheimer o dalle altre forme di demenza e per sostenere i loro famigliari, è fondamentale affrontare il problema con un approccio globale ed integrato: gli interventi devono essere sia sanitari, sia sociali, così da ritardare la progressione della malattia migliorando la gestione e la qualità di vita dell'anziano e della sua famiglia. I Centri Esperti Disturbi Cognitivi e della Memoria sono il punto cardine intorno al quale agisce la rete integrata di cura e di assistenza. Offrono, fin dalla

fase iniziale della malattia, un percorso diagnostico, terapeutico e di monitoraggio nel tempo, oltre alla garanzia di formazione e aggiornamento degli operatori e di coordinamento della comunicazione tra gli stessi.

Nella rete di cura ed assistenza lavorano infatti moltissime figure, tutte fondamentali: medici di medicina generale, geriatri, neurologi, psichiatri, psicologi, fisioterapisti, infermieri, assistenti sociali, volontari. Non ultimo, i Centri sono punti di riferimento, di ascolto e di risposta alle richieste di aiuto che spesso vengono dai familiari.

La rete integrata di cura e di assistenza ideale, a cui stiamo tendendo, deve poter formulare una corretta diagnosi, valutare i bisogni, redigere piani terapeutici e di assistenza individuali, integrare i servizi sanitari e sociali, verificare nel tempo gli obiettivi fissati, erogare supporti formali come riabilitazione ed assistenza infermieristica anche a domicilio, coordinare e supportare la rete informale e dare sollievo alla famiglia ●



L'impegno di chi assiste il malato è davvero gravoso

# Le demenze: conoscerle per gestirle

Centri Esperti Disturbi Cognitivi offrono una risposta ai bisogni della persona affetta da demenza e ai suoi familiari

## I Centri Esperti Disturbi Cognitivi e della Memoria

### Bologna

Ospedale Maggiore  
tel. 051 647.8053 / 8069  
Clinica Neurologica  
Università di Bologna  
tel. 051 209.2763 / 2844  
Ospedale Bellaria  
tel. 051 622.5368  
Ospedale S. Orsola-Malpighi  
tel. 051 636.2604

Casalecchio di Reno - tel. 051 596.875 / 876 / 874

Castenaso - tel. 051 605.9513

Crevalcore - tel. 051 680.3901

Imola - tel. 0542 662.665 (dal lunedì al venerdì dalle 11 alle 13.30)

Porretta Terme - tel. 0534 209.00

San Lazzaro di Savena - tel. 051 622.4317

San Pietro in Casale - tel. 051 666.2705-2725



## Le demenze continuano ad aumentare

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte nella popolazione anziana con oltre 65 anni nei Paesi Occidentali, con una crescita costante dovuta al progressivo allungamento della speranza di vita. Gli ammalati di demenza in Italia, secondo stime recenti, sono oltre un milione.

La malattia di Alzheimer, che costituisce la causa più frequente di demenza, affligge 600.000 persone in Italia. In Emilia-Romagna gli ammalati sono 50.000, con una incidenza di circa 9.000 casi all'anno (dati Assessorato Politiche per la Salute dell'Emilia-Romagna).

Si stima che generalmente le persone affette da Alzheimer in una popolazione siano il 5% degli ultrasessantacinquenni, e che raddoppino ogni 5 anni.

Ciò fa sì che su 100 persone con più di 85 anni, circa 40 potrebbero soffrire di disturbi cognitivi.

Il numero di nuovi casi che ogni anno emergono è invece dell'1% tra chi ha più di 65 anni, con un picco del 3% per gli ultraottantenni.

## Le Associazioni di volontariato

Per i malati di demenza ed i loro famigliari è fondamentale il ruolo delle Associazioni di volontariato presenti sul territorio, che hanno lo scopo di diffondere informazioni e sensibilizzare sulla malattia, di promuovere la ricerca, di sostenere i familiari dei malati divenendone un punto di collegamento e coordinamento e di tutelare i diritti del malato e dei familiari per ottenere una migliore politica ed una migliore legislazione.

### Associazione di Ricerca e Assistenza alle Demenze (ARAD)

Presso ASP Giovanni XXIII Viale Roma 21 - 40100 Bologna

Linea telefonica con operatore dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 con segreteria telefonica nei rimanenti giorni: 051 465.050

### AMA Amarcord Associazione Onlus

P.zza Calori, 7 - 40018 San Pietro in Casale.

Per informazioni: 333 222.5965

### Associazione Alzheimer Imola

Si trova presso l'Ospedale Vecchio, Via Caterina Sforza 3 - 40026 Imola (BO)

Linea telefonica con operatore il sabato dalle 10.00 alle 12.00 con segreteria telefonica nei rimanenti giorni: 0542 604.253

## Servizio gratuito on line

Informazioni, orientamento e aiuto ai familiari sono disponibili anche on line all'interno del Portale delle politiche sociali della Regione.  
<http://sezionedemenze.emiliaromagnasociale.it/ricieste/index.htm>

# “La malattia che ruba i ricordi ruba la tua e la sua vita”

L'esperienza di Lucia alle prese con la malattia del padre.

“**M**io padre è sempre stato molto ansioso, soprattutto per quanto riguardava la sua attività lavorativa, per cui quando iniziò a svegliarmi alla notte per chiedermi cosa doveva seminare nel campo pensai si trattasse solo di un peggioramento del suo carattere dovuto all'età - inizia così il racconto del calvario di Lucia, che per circa 6 anni ha assistito il padre nel progredire della malattia di Alzheimer, dagli inizi degli anni 90 fino al 1997, quando lo ha portato alla morte - Anche il medico inizialmente scambiò la malattia per una depressione, mia madre aveva

avuto un gravissimo incidente qualche anno prima e questo fu considerato una possibile causa del deperimento, anche fisico, del babbo.

Il primo evento drammatico avvenne una domenica di maggio. Lui era rimasto solo a casa e quando tornai dal mare trovai una pertica sotto al tavolo, mi disse che l'aveva messa lì per difendersi, perché della gente era entrata dalla finestra per picchiarlo. Era una delle prime fasi allucinatorie, ero incredula e molto preoccupata.

Non riuscivamo a capire cosa stava accadendo.

Poi divenne sempre più aggressivo, perdetto progressivamente la capacità di deambulazione, l'orientamento spazio temporale, la capacità di riconoscerci. Non sapevamo nulla della malattia e di come trattare un malato, spesso ci siamo comportati in modo errato, peggiorando così i suoi comportamenti aggressivi.

Una prima diagnosi è arrivata dopo un paio d'anni: demenza senile tipo Alzheimer, ma non ci vennero fornite informazioni su quello che dovevamo aspettarci né su come comportarci. Oggi sappiamo che con il malato di Alzheimer non devi alzare mai la voce, lo devi toccare, devi parlargli standogli di fronte, non devi spostare i mobili per non aumentare il suo disorientamento: questi per noi erano alcuni errori comuni che scatenavano in lui un'aggressività incomprensibile, che stigmatizzavamo come follia.

È davvero troppo doloroso, spesso insostenibile per il familiare, pensare che chi ti ha amato tanto come un genitore o un coniuge, si comporti in modo strano arrivando persino a disconoscerti. La malattia che ruba i ricordi sembra rubare la Sua e la Tua vita. Occorre far comprendere e accettare che l'Alzheimer è una malattia, porta ad una progressiva degenerazione

cerebrale, e che quella persona non è più quella di prima Suo malgrado. Il familiare di un ammalato di Alzheimer deve iniziare ad elaborare la perdita prima ancora che essa avvenga fisicamente” ●

A cura di  
Alice Bonoli





# Una fiaba per i nonni e... viceversa, funzionano meglio dei farmaci antidepressivi

Scritture e letture per avvicinare generazioni lontane

**S**critture e letture per avvicinare generazioni lontane: “Fiabe per Nonni e viceversa...”, realizzato dall’Azienda USL di Bologna, in collaborazione con 6 scuole medie della Città. Ovvero scrittura di poesie, favole e musica come strumento per avvicinare tra loro il mondo degli anziani e quello dei giovani. Prodotte da ragazzi di undici e tredici anni per essere raccontate a ragazzi più grandicelli di una sessantina d’anni. Durante gli incontri di terapia di gruppo sono state raccolte in due volumi insieme alle storie di vita dei nonni la cui scrittura è avvenuta spontaneamente da parte dei nonni stessi. I libri raccolgono 300 titoli fra fiabe, poesie,

racconti, brani musicali, storie di vita, ricette culinarie ed articoli scientifici, non costituiscono solo un ricordo dell’esperienza fatta ma verranno utilizzati durante le attività di animazione degli anziani e di formazione dei MMG.

L’obiettivo più ambizioso è stato quello di fare in modo che i ragazzi leggessero le favole agli anziani, così da mettere in moto una spirale virtuosa nella quale, a loro volta, i nonni hanno prodotto materiali, favole, racconti, memorie, da scambiare con i ragazzi.

L’idea del progetto “Una fiaba per i nonni... e viceversa...” è nata 5 anni fa, all’interno dei gruppi di supporto agli anziani seguiti da diversi servizi

dell’Azienda USL di Bologna, e da allora è stata riproposta ogni anno. I partecipanti ai gruppi sono persone anziane segnalate dai medici di medicina generale perché affetti da depressione lieve e media. Quest’anno accanto al progetto delle fiabe è stato proposto un programma controllato di attività fisica, controllato nel senso che il programma è stato studiato e gestito da un team di psichiatri, cardiologi, geriatri, fisiologi. I risultati sono stati incoraggianti: il 35% degli anziani con depressione ha potuto sospendere i trattamenti farmacologici di tipo antidepressivo e ansiolitico e il 20% ha ridotto notevolmente il dosaggio ●

mg

# Percorsi del Cuore e della Memoria

Al Parco dei Cedri e al Parco Arboreto per ritornare giovani

di **Marco Grana**

In un contesto gradevole e rigenerante quali sono i parchi cittadini, un percorso con cartelloni studiati per allenare la memoria divertendosi, in sfida con se stessi o in amichevoli sfide tra amici camminando all'aperto, facendo così del sano movimento: sono i "Percorsi del cuore e della memoria", allestiti questo settembre al Parco dei Cedri e al Parco Arboreto, a Bologna, e in corso di allestimento in altri quattro comuni bolognesi. In occasione delle giornate mondiali sull'Alzheimer e sul Cuore, rispettivamente il 21 e il 28 settembre 2008, Bologna è stata teatro di varie iniziative dirette a stimolare mente e cuore.

Ne abbiamo parlato con Maria Cristina Zambon, responsabile dell'ufficio Promozione Benessere del Comune di Bologna e Coordinatore Nazionale della Rete Città Sane, che ha promosso l'iniziativa su tutto il territorio nazionale.

## CHE COSA SONO I PERCORSI DEL CUORE E DELLA MEMORIA?

I Percorsi del Cuore e della Memoria sono percorsi creati all'interno delle aree verdi pubbliche con cartelli che contengono domande o test per allenare la memoria, o indicazioni semplici e immediate per esercitare mente e cuore. L'idea nasce al Comune di Modena che è stato premiato con l'Oscar della Salute 2007 dalla Rete Città Sane, che è una associazione di circa un centinaio di comuni presenti sul territorio italiano nata su sollecitazione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), diffusa in Europa ma con adesioni importanti anche al di fuori di questi confini (come Israele, Lituania, Estonia).

L'idea iniziale realizza un percorso pensato esclusivamente per allenare la memoria; sulla base di questo, grazie alla disponibilità della Azienda USL di Modena, che ha offerto alla Rete la

possibilità di utilizzare i test già sperimentati, il progetto si è arricchito con contenuti sui problemi cardiovascolari, e la Rete Città Sane si è fatta così promotrice verso gli altri comuni aderenti di una "buona pratica", cioè di un progetto che presenta alcuni contenuti scientifici e organizzativi minimi e sperimentati, adattabili alle esigenze locali. A Bologna è stato possibile realizzare questa idea grazie alla preziosa collaborazione di Ausl e di alcune Associazioni di volontariato.

## COME HANNO REAGITO I BOLOGNESI A QUESTA PROPOSTA?

Abbiamo presentato il parco dal 19 al 28 settembre, il 21 in particolare abbiamo realizzato un parco temporaneo in Piazza Maggiore che ha attirato anziani e giovani. In molti ci hanno chiesto che Piazza Maggiore rimanesse allestita a giardino per sempre! Ma, a parte questo, la gente ha apprezzato, e i primi riscontri ci dicono che questi esercizi sono utili, perché oltre ad esercitare efficacemente la memoria e favorire il movimento, portano le persone a socializzare, e anche questo fattore, considerato che parliamo di persone anziane, non è da sottovalutare.

## I PERCORSI SONO SOLO PER PERSONE ANZIANE?

Oltre agli anziani, questi percorsi sono consigliabili a tutti gli over 40, anche affrontati per curiosità e in modo ludico, in primis perché le tecnologie di oggi spesso sostituiscono la memoria e la capacità di ragionamento, che tende in questo modo ad affievolirsi (basta pensare al fatto che oggi non si fanno più calcoli a mente o che non occorre più

ricordarsi i numeri di telefono a memoria) e in secondo luogo perché la collocazione dei cartelli in Parchi pubblici può e deve sollecitare tutti a fare più movimento.... Le domande e i test di questi cartelli danno esiti sorprendenti a tutte le età.

## ESISTONO ALTRE ESPERIENZE SIMILI IN EUROPA?

A quanto mi risulta la cosa più simile, per quanto riguarda l'utilizzo dei parchi, sono i "gruppi di cammino", per favorire movimento e socializzazione, promossi da diverse istituzioni (comuni o strutture sanitarie), con qualche esempio in Gran Bretagna e Germania, e utilizzati anche in Italia (ci risulta soprattutto al Nord, il Comune di Sacile, aderente alla Rete, in Friuli sta facendo ottime cose in tal senso). Non a caso, grazie alla Rete Europea, nelle giornate di presentazione siamo stati visitati da una équipe di Brighton che è venuta a vedere se era possibile per loro riprodurre la nostra esperienza ●





## IN QUALI ALTRI COMUNI È POSSIBILE PASSEGGIARE IN UN PARCO ED ESERCITARE CUORE E MEMORIA ?

Nella provincia di Bologna hanno aderito Anzola, Casalecchio, Castelmaggiore e San Lazzaro, in Italia hanno aderito Ancona, Arezzo, Foggia e tutta la rete pugliese, Genova, Mantova, Massa, Milano, Modena, Padova, Sacile, Torino, Udine, Venezia, Villadose.

I dieci giorni di eventi realizzati nel corso delle iniziative per il Cuore e la Memoria sono stati realizzati grazie ad una serie di collaborazioni.

I professionisti dell'Azienda USL di Bologna e dell'Azienda Ospedaliera, le Farmacie Comunali AFM-Ademnta, la Croce Rossa Italiana Comitato Provinciale di Bologna.

Oltre a Cineteca, UTE Primo Levi, ASP Giovanni XXIII, Federfarma, ArAD, Montesole Bike Group Fiab Bologna, Aics 1984, UISP, Vitruvio, Trekking Italia, Impariamo a ballare-Team Diablo, Tango Argentino La Milonga, ATCOM, ASCOM, Conacuore, Circolo Bitone, Arci Benassi.

### IL GIARDINO DEL CUORE E DELLA MEMORIA

**CITTA' DI BOLOGNA**  
**COMUNE DI BOLOGNA**

Tutta l'attività fisica che facciamo durante la giornata è importante e si accumula per questo significa che non sono in alcune 10 minuti per volta.

Come non scendere più in basso: passeggiare in un giardino, andare al lavoro in bicicletta o a piedi, scendere dall'autostrada o dal tram, portare a spasso il cane...

... PASSEGGIARE A PIEDI IN UN PARCO

... I benefici sono in una sola parola: **MEMORIA**. Memoria è l'informazione che il cervello riceve e conserva. Si tratta di un processo continuo e attivo. Ecco alcuni modi in cui si può migliorare la memoria:

- Praticare sport, attività e hobby che stimolano il cervello.
- Fare un'attività nuova o difficile.
- Praticare la meditazione.
- Dormire a sufficienza.
- Bere acqua.
- Evitare lo stress.
- Evitare l'alcol e le droghe.
- Evitare il fumo.

#### Autoregolazione della Memoria

Stato	1	2	3	4	5
Non possibile					
Per i casi gravi (1-2)					
Per gli specialisti					
Per la prevenzione					
Per la diagnosi					
Per la cura					
Per la prevenzione					
Per la diagnosi					
Per la cura					

Assumere il farmaco con attenzione. Evitare l'uso di alcol e droghe. Evitare il fumo. Evitare il consumo di cibi grassi e zuccherati.



# Tango, ballo della passione e del cuore, ma anche della mente giovane

Il movimento per il corpo, i passi e la coordinazione per la memoria e la condivisione del ritmo per l'anima: il ballo di coppia combina il benessere del corpo a quello dello spirito e della mente.

di **Maria Grazia Coronas**

“**C**osì si balla il tango, sentendo sul viso il sangue che sale a ogni battuta”. Così cantava il musicista Randal nel 1942. Il tango si riscopre danza capace di ringiovanire corpo e mente a ritmo di musica.

La condivisione dell'energia che scaturisce dal ballo crea un legame tra le persone e, in particolare in tarda età, determina un coinvolgimento psico-fisico capace di dare ristoro alla mente e vitalità al corpo.

In particolare il tango, ballo nato nella Buenos Aires di fine '800 e definito “un sentimento che si balla” e si candida ad essere la danza più adatta per apportare benefici neurologici a una fascia d'età ultra sessantenne. Le caratteristiche che lo rendono idoneo sono riconducibili al suo ritmo sostenibile, alle sue dinamiche di movimento articolate e precise in cui si susseguono movimenti piccoli e veloci.

Una ricerca della McGill University di Montreal sottolinea, infatti, gli effetti positivi del tango nel migliorare e conservare alcune funzioni cognitive, rallentando l'insorgere di malattie degenerative della memoria.

I benefici neurologici del tango sono ben descritti dalla neurologa dell'ospedale Bellaria di Bologna, Lilia Volpi: “negli esseri umani è stato individuato un particolare sistema neuronale coinvolto nei processi di apprendimento definito sistema dei

neuroni a specchio, perché i neuroni che lo costituiscono si attivano non solo quando noi stessi compiamo un'azione, ma anche quando la vediamo compiere da altri. Tale sistema sta alla base della capacità di imitare ed imparare tramite l'osservazione.

È stato dimostrato che la sola osservazione di una determinata sequenza di passi di danza attiva la stessa catena neuronale di quando tale sequenza è messa in pratica. Diventa quindi intuitivo come un'attività motoria quale il ballo ed il tango in particolare (che si basa su movimenti speculari tra i due ballerini), da un lato mantenga “allenato” un sistema neuronale che sta alla base dell'apprendimento motorio e della fluidità delle sequenze gestuali, dall'altro stimoli la capacità empatica basandosi sui messaggi subliminali derivati da postura, gestualità ed espressione facciale. Nel tango questa capacità consente di stabilire tra i due ballerini ed in particolare nella donna, la sintonia necessaria a rispondere adeguatamente e con la giusta rapidità a sequenze motorie non concordate, creando una situazione emotiva molto intensa che va a stimolare i centri cerebrali del piacere e della gratificazione.”

Il legame scientifico tra danza e



benefici a livello neurologico, in persone con problemi legati alla perdita della memoria, è così esplicito dalla neurologa: “in alcune patologie neurologiche, si presuppone vi sia un funzionamento deficitario del sistema dei neuroni a specchio”.

Nei balli di coppia, e specialmente nel tango, i movimenti di uno accompagnano quelli dell'altro, attivando una dialettica di movimenti sincronizzati che stimolano i processi neurologici dell'apprendimento.

Poiché questo è supportato dalla memoria, lo sviluppo dell'uno equivale ad utilizzare i circuiti che rinforzano l'altra. Inoltre, l'effetto benefico della socializzazione e della musica facilitano l'apprendimento e rendono ancor più piacevole l'esperienza della danza.

Un invito, dunque, a lasciarsi coinvolgere dalle atmosfere del tango e della danza utili al benessere psico-fisico di ogni età ●

# Le ricette BEN per mangiare con gusto

**I**l trascorrere degli anni comporta nel nostro organismo una serie di modifiche fisiche che impongono accorgimenti nutritivi.

La massa muscolare attiva si riduce a vantaggio del grasso di deposito. Dunque la quota calorica che bisogna introdurre quotidianamente si riduce del 20% dai 60 ai 70 anni, del 30% oltre i 70 anni. È fondamentale dunque mantenere il peso vicino a quello ideale in quanto il suo aumento può favorire malattie quali diabete, ipertensione, ictus e infarto.

Più in generale è bene fare attenzione a ciò che si mangia partendo proprio dalla preparazione dei cibi. Oggi la nostra cucina è molto cambiata e tra gli innumerevoli piatti ve ne sono molti che con alcuni accorgimenti possono coniugare il gusto con la salute.

L'unità operativa Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Azienda USL di Bologna con la collaborazione della Dietetica Clinica del policlinico S. Orsola - Malpighi hanno raccolto una serie di ricette che appunto sono perfettamente adatte ad uno stile di vita sano. Qualche esempio? Lasagne con verdure; pasta con le sarde; carpaccio di pesce spada; straccetti di pollo al balsamico; involtini di melanzane. Per ricevere le ricette basta rivolgersi al servizio ●

fb

## del ESSERE sano



### PER UNA CUCINA LEGGERA, MA SAPORITA E CONSIGLIABILE

- ridurre i grassi, sostituendoli con aromi
- utilizzare sempre olio extra vergine d'oliva a crudo
- preferire le cotture al vapore, al forno, al cartoccio, alla griglia
- soffriggere senza grassi: sostituire l'olio o il burro con latte, vino, limone o brodo, evitando di utilizzare dadi da brodo con glutammato monosodico troppo ricchi di sale
- eliminare il grasso dal pollame con forbici da cucina dopo aver tolto la pelle
- usare verdure per aggiungere colore, consistenza, massa e sapore
- sfruttare gli odori freschi (basilico, prezzemolo, rosmarino, menta, origano e le spezie) per dare un aroma intenso al piatto limitando l'aggiunta di sale e preferendo quello iodato
- ricordare che la senape aggiunta allo yogurt rende una fettina di carne più appetitosa.
- utilizzare l'aceto balsamico che essendo più dolce e denso di quello di vino è ottimo in molte pietanze, sia di carne sia di pesce.
- preferire la ricotta di mucca che ha un 5% di grassi ed è un'ottima alternativa alla panna o al mascarpone che contengono molti più grassi (amalgamandola ad albumi montati a neve, parmigiano, latte scremato e aromatizzata con noce moscata, si ottiene una salsa simile alla besciamella che può essere aggiunta a sformati o lasagne)
- aggiungere il latte scremato alle zuppe o alle salse al posto della panna
- filtrare lo yogurt magro attraverso una tela per sostituire panna o besciamella nella preparazione di scaloppe
- usare la melanzana, che arrostita, sbucciata, frullata e aromatizzata, può essere aggiunta a carne macinata per aumentarne il volume, oppure può essere un'ottima salsa per condire la pasta o per essere spalmata su fette di pane
- Offrire verdura e frutta come antipasto sotto forma di crudité o a fine pasto sotto forma di macedonia o insalata di frutta.

**Informazioni per una corretta alimentazione  
N. VERDE 800 048 525**

# Il benessere, lo stress e la

La visione Mente-Corpo e un buon esercizio per ridurre lo stress.

di **Marco Grana**

**L**a meditazione è una pratica piuttosto semplice da apprendere, non ci sono limiti di età o difficoltà di ordine culturale, né tanto meno implicazioni di tipo religioso.

Si può meditare senza modificare la propria fede e senza avvicinarsi ad una qualche religione. Sono però fondamentali alcuni accorgimenti. Innanzitutto evitare di fare il fai da te comperando una guida. Un buon testo diviene utile, successivamente, ovvero solo dopo essere stati introdotti da un esperto. In ambito sanitario ci sono psicologi, psicoterapeuti, medici che usano la meditazione per trattare disturbi di varia natura. Nell'AUSL di Bologna, ad esempio, la meditazione è utilizzata per gestire lo stress in ambito lavorativo, per il trattamento dell'ansia, dell'insonnia, della cefalea e per rafforzare la risposta del sistema immunitario, oltre che per il contenimento degli effetti collaterali di chemioterapia e radioterapia.

Ma in che modo la meditazione può migliorare la nostra salute? Il concetto di benessere si è evoluto da una definizione strettamente organica ad una definizione interpersonale che tiene conto della qualità delle relazioni tra le persone, degli stili di vita, delle abitudini e delle interazioni con l'ambiente. Questa evoluzione ha strutturato uno specifico modello teorico definito Mente-Corpo che considera la persona non più come un semplice individuo ma

come un micro-sistema energetico, un'unità mente-corpo, da porre in relazione al macro-sistema energetico, la Mente, di cui è parte. All'interno di questo processo di interazione la mente individuale (intesa come unità mente-corpo) è fondamentale nel contribuire, attraverso il ruolo dell'energia, al mantenimento della salute e al potenziamento dell'organismo per affrontare le condizioni di sofferenza o di malattia. Il termine stress, d'altra parte, sia in ambito scientifico sia nel senso comune, è stato definito ed è usato in modi diversi, spesso in contrasto e in conflitto tra loro. Tale termine ha in effetti una storia molto antica e nel corso dei secoli ha assunto diversi significati, tra questi: quello di tensione, di forte preoccupazione, di difficoltà e di sforzo. Lo stress in realtà dovrebbe essere inteso come una risposta attivata di fronte a circostanze che richiedono adattamenti comportamentali: la risposta dell'organismo ad ogni richiesta di modificazione effettuata. In quanto risposta di adattamento, lo stress è positivo, e non negativo come erroneamente ancora oggi alcuni credono.

Lo stress può diventare un problema quando questa risposta di adattamento è eccessiva o prolungata nel tempo, e influenzare in modo negativo il tono dell'umore, la stabilità emozionale, il ritmo del sonno, l'attenzione, la memoria, l'attività cognitiva, la voglia di lavorare, l'appetito e la sfera sessuale.

Molte e differenti possono essere le cause (un lutto, la perdita del lavoro, un trasloco, ma anche la preparazione di un viaggio, la programmazione delle vacanze, l'inizio della vita matrimoniale o di una convivenza, lo shopping del periodo natalizio, ecc.) e, ovviamente, variano da persona a persona in base al modo in cui vengono elaborati e alla specifica reazione psico-fisiologica che attivano. Lo stress è considerato un fattore di rischio per l'ipertensione, può indurre aumenti di pressione arteriosa e aggravare ulteriormente situazioni di conclamata ipertensione. ●

# meditazione

## La meditazione nella gestione dello stress: un esercizio semplice ed efficace

La meditazione in ambito clinico può essere intesa come un addestramento alla presenza mentale, che attraverso l'acquietamento della mente e un livello più profondo di consapevolezza agisce sul piano fisico, energetico, psicologico e spirituale contribuendo alla guarigione e al benessere.

L'esercizio che proponiamo si basa su un principio cardine della meditazione: il blocco del lavoro mentale. È molto semplice e straordinariamente efficace e non richiede un esperto che vi introduca. Questo esercizio è stato elaborato dal prof. H. Benson, Direttore del Mind Body Institute della Harvard Medical School, ed è utilizzato per gestire lo stress e favorire la Risposta di Rilassamento. Con tale termine H. Benson intende quella particolare condizione che consente all'organismo di recuperare e potenziare il proprio benessere.

### PRIMA DI INIZIARE

- Trovare un ambiente tranquillo  
Di solito un ambiente non disturbato è un buon requisito per le prime esperienze. Può andare bene sia una stanza, che un luogo di culto, o meglio ancora un luogo all'aperto.
- Trovare un espediente mentale  
Per allontanare la mente dal pensiero logico e dalle preoccupazioni, l'esercizio prevede di focalizzare l'attenzione su un suono, una parola o una frase ripetuta mentalmente. Può essere utile anche fissare con lo sguardo un oggetto.
- Creare un atteggiamento passivo  
Nel momento in cui si viene disturbati da pensieri estranei all'espediente, questi vanno ignorati tornando a riportare l'attenzione sulla ripetizione o all'oggetto prescelto.
- Scegliere una posizione comoda  
Soprattutto per i neofiti è bene assumere una posizione comoda.

### A QUESTO PUNTO L'ESERCIZIO PUÒ INIZIARE

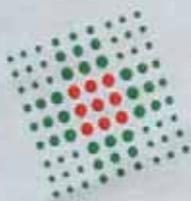
- 1** Assumere la posizione e cercare di muoversi il meno possibile.
- 2** Chiudere gli occhi.
- 3** Rilassare tutti i muscoli del corpo, a partire da quelli del capo fino a raggiungere quelli dei piedi. (Lo si fa portando l'attenzione su questi muscoli e immaginando che si rilassino).
- 4** Respirare lentamente e in modo naturale e ripetere silenziosamente la parola prescelta ogni volta che si espira. (Si può ripetere ad esempio: calma, serenità, vitalità ecc.).
- 5** Assumere un atteggiamento passivo. Non preoccuparsi di come si sta applicando la tecnica o se non si è riusciti ad ottenere un livello profondo di rilassamento. Allenandosi la Risposta di Rilassamento dovrebbe giungere con poco sforzo.
- 6** Continuare per 10 minuti. Finito l'esercizio non alzarsi di colpo. Restare per qualche minuto seduti, prima con gli occhi chiusi poi con gli occhi aperti e poi alzarsi.

È opportuno ripetere l'esercizio una o due volte al giorno, i momenti più adatti sono: al mattino e al pomeriggio all'imbrunire. Tale regola però non impedisce di fare l'esercizio in qualunque momento della giornata, purché lontano dalla digestione.

L'efficacia di questo esercizio è testimoniata dai risultati che il Mind Body Institute ha ottenuto in oltre venticinque anni di applicazione con persone, pazienti, ma anche professionisti e manager esposti a stress continuo.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio.  
Per ulteriori informazioni:  
gioacchino.pagliari@ausl.bologna.it

Datti  
una  
mossa!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA - ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

**Muoversi è un piacere**

**Datti una mossa !**

Campagna dell'Azienda USL di Bologna  
di promozione dei corretti stili di vita