

25-26-27  
SETTEMBRE 2015

»» Trieste  
Next

domenica 27 settembre  
ore 10.00  
Sala Matrimoni



4<sup>a</sup> edizione  
»» Trieste  
Next  
BIOlogos  
The Future of Life  
25>27 settembre 2015  
Programma completo su  
[www.triestenext.it](http://www.triestenext.it)

BIOlogos  
4<sup>a</sup> edizione

## SPORT, EMOZIONI E CERVELLO

Intervengono **Stefano Canali**, ricercatore SISSA-Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati, **Nicola Delli Quadri**, commissario straordinario AAS n. 1 Triestina, **Andrea Di Lenarda**, Centro Cardio Vascolare AAS n.1 Triestina, **Antonella Grim**, assessore Educazione, scuola, università e ricerca Comune di Trieste, **Fredi Luchesi**, presidente Onlus Le Buone Pratiche Stefano Canali, SISSA, **Renato Milazzi**, delegato CONI FVG Trieste  
*Moderata Antonella Brechel*, Comune di Trieste  
*A cura di Comune di Trieste, Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 1 Triestina e Le Buone Pratiche Onlus, in collaborazione con SISSA, Università di Trieste Dipartimento di Scienze della Vita, Coni Regionale FVG*

Trieste Next è promosso da

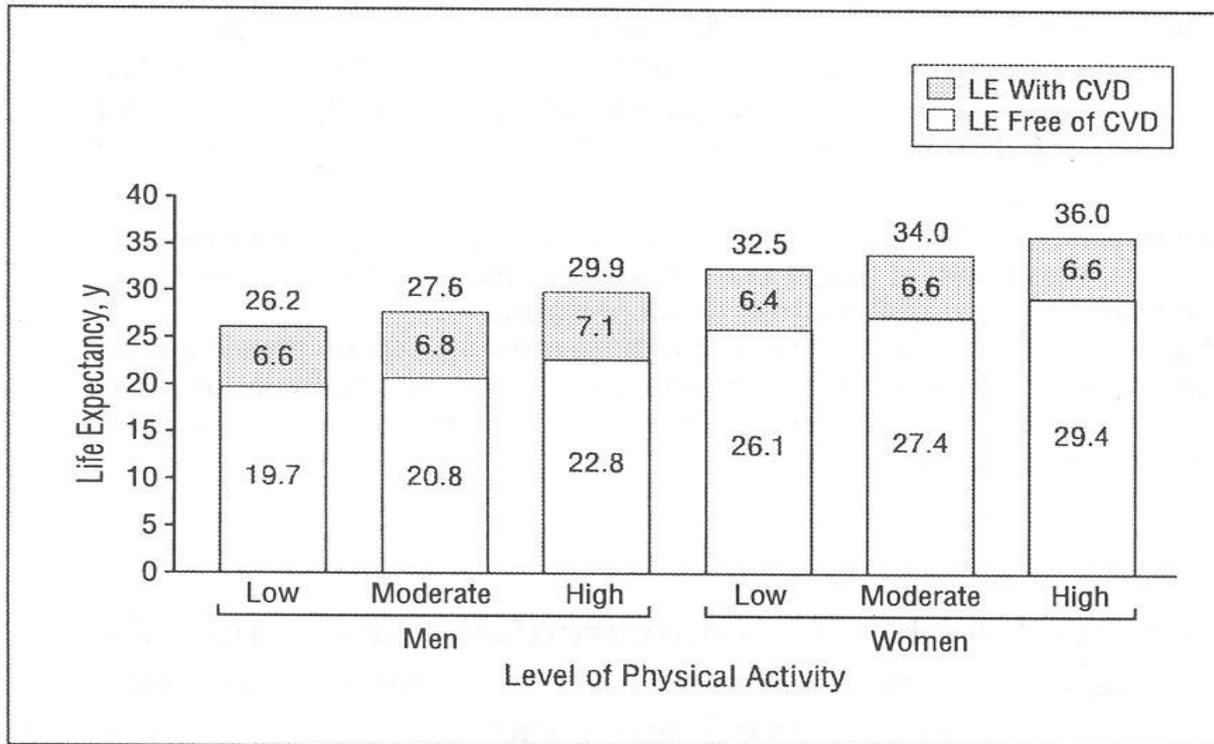


**Andrea Di Lenarda**  
Centro Cardiovascolare, AAS1

- **In Italia il 34% degli uomini ed il 46% delle donne non svolge alcuna attività fisica nel tempo libero**  
***(Fonte: Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare – Ital Heart J 2004)***



# Effect of Physical Activity Level on Life Expectancy at Age 50



**A Trieste si muore**

- di malattie CV (36%)
- di tumore (29%)
- di malattie respiratorie (9%)
- Altro (26%)

Effect of physical activity level on life expectancy (LE) at age 50 years. All LEs have been calculated with hazard ratios adjusted for age, sex, smoking, examination at start of follow-up period, and any comorbidity (cancer, left ventricular hypertrophy, arthritis, diabetes, ankle edema, or pulmonary disease). CVD indicates cardiovascular disease.

# La situazione dei bambini italiani fotografata da "Okkio alla SALUTE" - 2008



## L'attività fisica



# La situazione dei bambini italiani fotografata da "Okkio alla SALUTE" - 2008



È sempre più preoccupante la situazione dell'obesità in Italia:  
**Il 23,6% dei bambini è sovrappeso, il 12,3% obeso**

1 bam

Solo 1 genitore su 2 ha una percezione che sembra coincidere con la situazione reale riguardo il peso e l'attività fisica dei figli

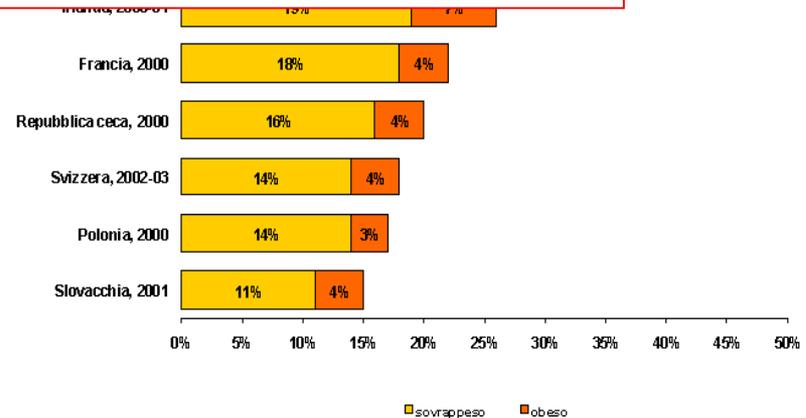
obe avere

Sovrappe  
8-9 an

ionali  
ibili)



\* Dati stimati

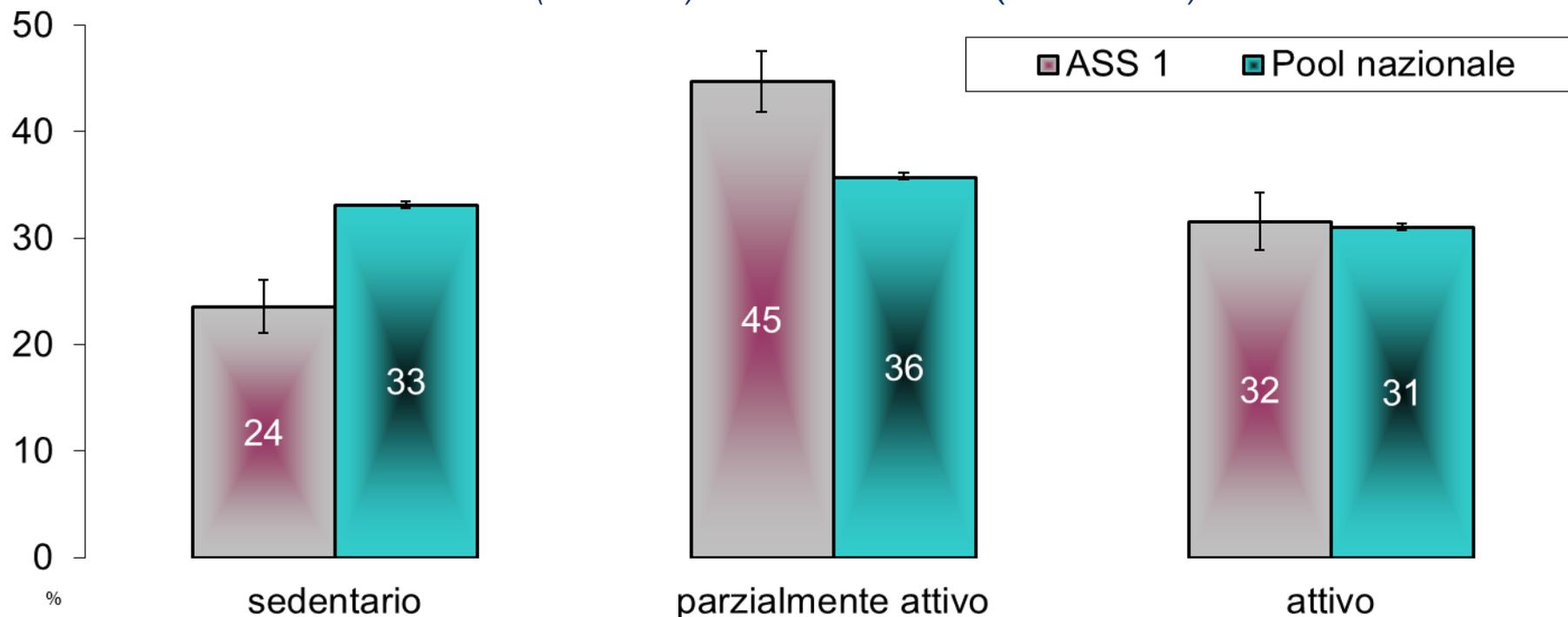




# Attività fisica

## Attività fisica dichiarata

PASSI 2010-2013 Confronto ASSI "Triestina"  
(n=1.136)- Pool Nazionale (n=148.497)



- Considera sufficiente il proprio livello di attività fisica il 48% dei parzialmente attivi ed il 18% dei sedentari
- L'inattività è più frequente in chi ha più difficoltà economiche, più basso livello di istruzione, nelle donne, nelle persone anziane

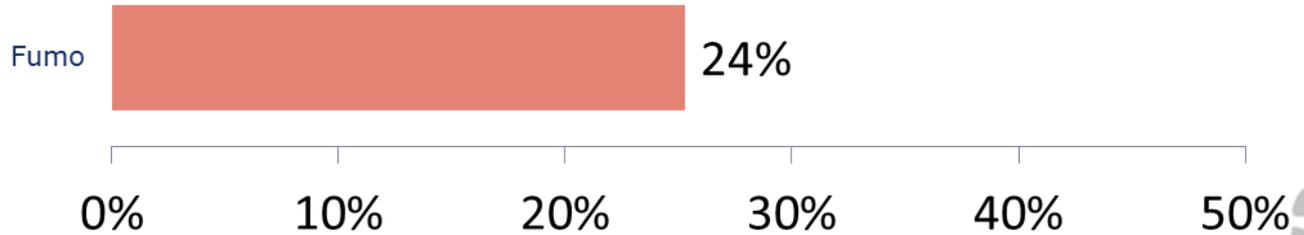


# (in)Attività fisica

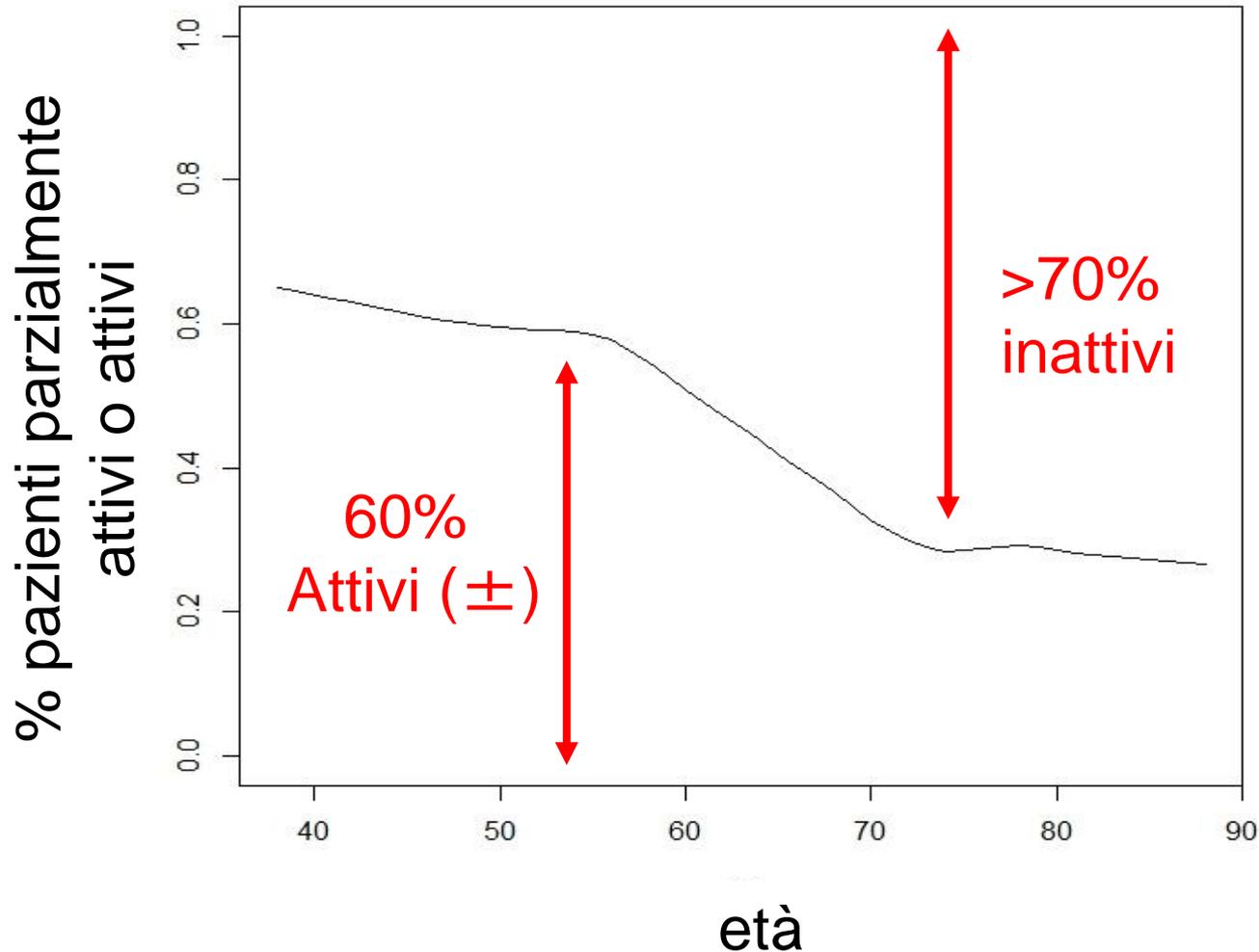
Sedentari e altri fattori di rischio  
ASS1 Triestina - PASSI 2010-2013



Nel 2013, a livello nazionale, il **31%** degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte del medico. A Trieste solo il 20%!!!!



Proporzione pazienti parzialmente attivi o attivi in pazienti con malattia CV e/o a rischio CV alto/molto alto (questionario IPAQ; 2-4/2015; età 69 aa; n=424)

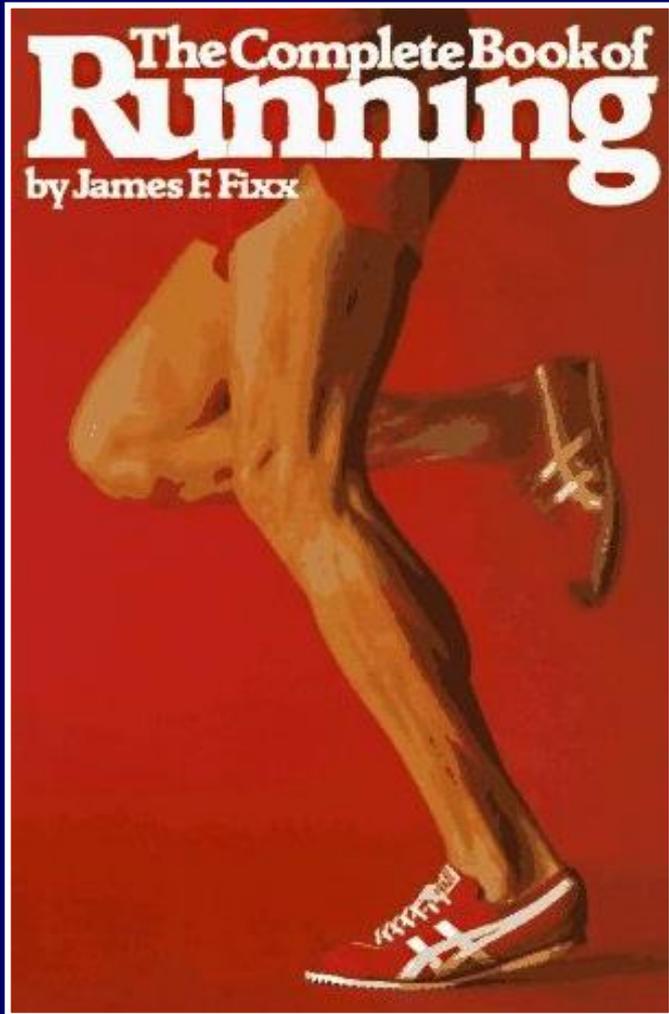


# COMBATTI LA SEDENTARIETÀ!

- Non si è mai troppo anziani per non trarre beneficio da un'attività fisica regolare.
- La riduzione della capacità fisica correlata all'età non è dovuta solo al processo fisiologico dell'invecchiamento ma anche alla diminuzione delle attività fisiche quotidiane.
- Un cuore allenato è un cuore che si mantiene giovane, che fa vivere meglio la quotidianità e si accompagna ad un umore positivo, condizione che contribuisce a vivere più a lungo.
- I sedentari, infatti, si ammalano di più.



# Perché fare attività fisica?



Perché e' bello, fa bene, mi rende ottimista, più calmo, meno ansioso, perché riesco a concentrarmi più a lungo nel lavoro e perché ho conquistato un miglior controllo della mia vita"

*Timmy Fixx*

# Approximate Mortality Reduction Potential of Lifestyle and Dietary Changes Estimated from Studies in CAD Patients and in the General Population

Mortality Risk Reduction  
Estimated from Studies  
in *CAD Patients*

Mortality Risk Reduction  
Estimated from Cohort Studies  
In General Population

**Smoking cessation**

**35%**

**50%**

**Physical activity**

**25%**

**20%-30%**

**Dietary changes**

**45%**

**15%-40%**

*Iestra JA et al. Circulation 2005;112:924*

Ma l'esercizio riduca anche il rischio di ictus del **33%**, di cancro del colon del **22-33%**, di fratture ossee secondarie ad osteoporosi del **18%**...

# **Raccomandazioni relative all'Attività Fisica**

**European Guidelines on cardiovascular disease in clinical practice**

**Eur J Cardiovasc Prev Rehab 2003; 10 (Suppl1) : S1-S78**

---

- **Attività aerobica (cammino veloce, nuoto, bicicletta, ginnastica a corpo libero)**
- **Durata: 30-40 minuti, 3-5 volte a settimana**
- **Intensità ottimale: raggiungimento del 60-70% della frequenza massima cardiaca teorica (calcolabile come 220 meno l'età del soggetto)**

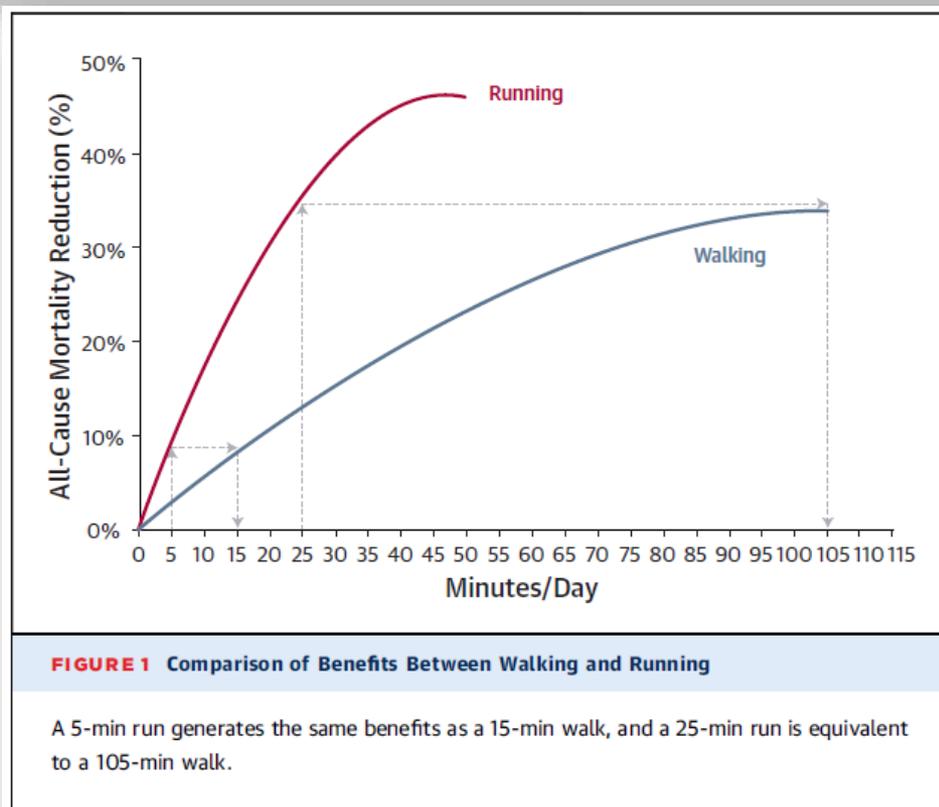
EDITORIAL COMMENT

## Minimal Amount of Exercise to Prolong Life

To Walk, to Run, or Just Mix It Up?\*



Chi Pang Wen, MD, DrPH,<sup>††</sup> Jackson Pui Man Wai, PhD,<sup>§</sup> Min Kuang Tsai, MS,<sup>†</sup> Chien Hua Chen, MD, MPH<sup>||¶</sup>

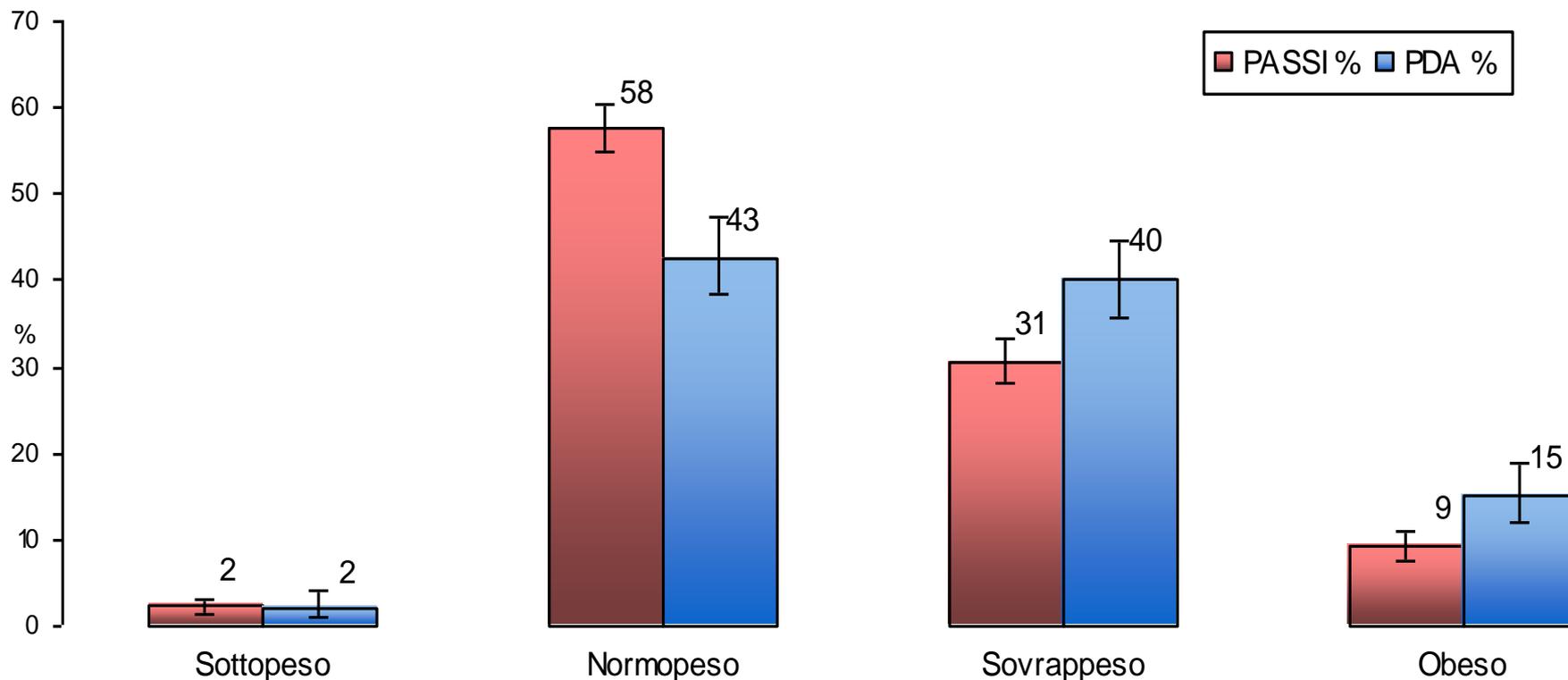




# Stato nutrizionale

• ASS I Triestina

• PASSI 2010-2013 (n=1136) – PDA 2012 (n=502)

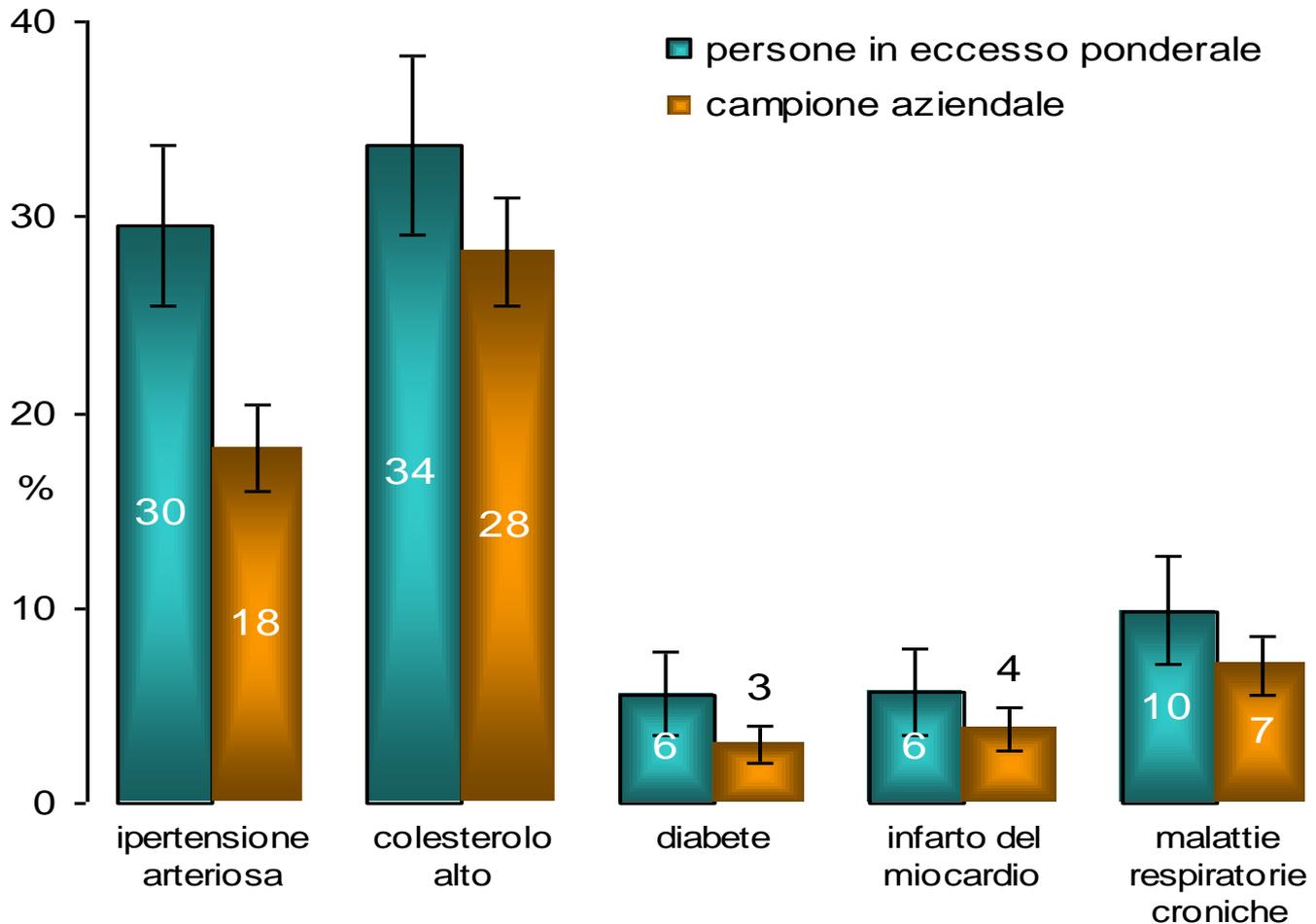


- tra le persone in **sovrappeso** il **37%** ritiene il proprio peso **giusto**.
- il **21%** degli intervistati ha riferito di essere **umentato di almeno 2 kg** di peso nell'ultimo anno (30% fra obesi; **31% sovrappeso**; 15% normopeso).
- Solo metà delle persone in sovrappeso od obese ha ricevuto consiglio sanitario di perdere peso



## Salute delle persone in eccesso ponderale

ASS1 Triestina PASSI 2010-13 (n=1.136)



# GLOBAL ACTION PLAN

FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES

2013-2020

– 10% di insufficiente attività fisica

Stop all'incremento di obesità e diabete mellito

– 25% di uso di prevalenza di ipertensione arteriosa

– 30% di introduzione di sodio nella media della popolazione

– 30% di uso di tabacco in persone oltre i 15 anni

Almeno il 50% dei soggetti eligibili che riceve terapia farmacologica e counselling per prevenire cardiopatia ischemica e ictus

Almeno – 10% di consumo dannoso di alcol

–25% mortalità prematura per malattie cronico degenerative (MCD) entro il 2025

Disponibilità per almeno l' 80% della popolazione di tecnologie di base sostenibili e di farmaci generici per il trattamento delle MCD



# **PAL 2015 – AAS1 Triestina**

**Creazione di un “Calendario della Salute” sul sito web aziendale e del Centro Cardiovascolare in collaborazione con enti e/o associazioni finalizzate alla promozione di corretti stili di vita per far conoscere programmi ed iniziative di promozione della salute ed invecchiamento attivo nella Provincia di Trieste.**

**Attività  
fisica**

**Organizzazione di eventi di promozione della salute e di corsi di promozione dell'attività fisica: atletica, ginnastica, nuoto e dei “gruppi del cammino” nella popolazione adulta e/o anziana.**

**Sana  
alimentazione**

**Organizzazione di almeno 3 incontri informativi /educativi per una corretta alimentazione e proposta di un menù “per il Tuo cuore”**

## Ricreiamoci: un nuovo modo di fare salute

---

Sana alimentazione & judo



## Un nuovo modo di fare salute

---

- Promozione della salute e non semplice prevenzione delle malattie
- Utilizzo di setting diversi
- Integrazione con altri enti operanti nel territorio con la costituzione di reti ed alleanze per ottimizzare risorse e risultati

## Il target dei piccoli: dove raggiungerli

---

- Scuole
- Ricreatori comunali
- Centri estivi



**3 maggio 2015:  
Bavisela Family –  
Cardio Run**



**La carica  
dei....600**

Barcolana 2013



**Percorso «Star Bene», programma di promozione del benessere psicofisico e motivazione al self management organizzato dal Centro Cardiovascolare – ASS n°1 Triestina con la Ginnastica Triestina**



**Soggetti “borderline” coloro che non hanno una malattia ma sono portatori di fattori di rischio cardiometabolici e neoplastici, legati allo stile di vita che conducono e li pongono a rischio**

**Soggetti affetti da patologie cardiovascolari e/o metaboliche stabilizzate, in terapia farmacologica o meno**



**25 soggetti over 65 anni, identificati come “Gruppo Blu” (ginnastica dolce) avviati ad attività fisica trisettimanale per 9 mesi .  
Attività coordinata e monitorata da una fisioterapista, supportata da infermieri del Centro Cardiovascolare**

**Oltre all’attività fisica i soggetti hanno partecipato a 3 interventi informativi/educativi di gruppo, svoltisi presso il Centro Cardiovascolare**



## UNTOUR

Per sognare, per sperare, per credere

**Trieste 16 - 17 luglio 2015**

Il progetto "Volando sulle onde della vita" nasce da un'idea di Monica Priore, atleta affetta da diabete mellito di tipo I, allo scopo di promuovere l'importanza della pratica regolare dell'attività fisica e di contrastare le forme di "non conoscenza" che ruotano intorno alla patologia diabetica.

Il nome nasce da una metafora, l'onda vista come una difficoltà della vita che può essere superata grazie alle ali che ogni essere umano ha dentro di sé.

**Il tour si effettuerà nei mesi di Luglio ed Agosto del 2015.**

## Il gruppo di cammino

Il cammino è uno dei modi migliori per fare movimento:

è socializzante, economico ed è facile da praticare quotidianamente.

Camminare regolarmente contribuisce fortemente a migliorare o prevenire le seguenti patologie:

- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Cadute e fratture femore

Riduce inoltre la frequenza di incidenti domestici e l'utilizzo di veicoli a motore con la conseguente diminuzione dell'inquinamento e degli incidenti stradali

Il gruppo di cammino è un'attività organizzata, con caratteristiche di continuità, nella quale un gruppo di persone si ritrova per camminare lungo un percorso stabilito, urbano o extraurbano, sotto la guida di un conduttore (walking leader) appositamente addestrato.

L'obiettivo del corso è la formazione dei conduttori dei gruppi di cammino nell'ambito della provincia di Trieste.

Il ruolo dei conduttori è infatti determinante per il successo del programma, per lo sviluppo del gruppo e per i benefici che tutti i partecipanti si attendono.

Azienda per l'Assistenza Sanitaria **N°1 triestina**  
Regione Friuli Venezia Giulia

## CORSO DI CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

30 SETTEMBRE 2015 dalle 15 alle 18  
e 1 OTTOBRE 2015 dalle 8.30 alle 12.30

Distretto 4  
Palestra SSD Riabilitazione  
Via Sai 7  
TRIESTE







PERIODICO DEL CIRCOLO CARDIOPATICI "SWEET HEART - DOLCE CUORE" ONLUS - ANNO XXXVII - N° 105 settembre 2015

# *l'Informatore*



SEGRETERIA: Via M. d'Azeglio 21/c orario di apertura Lunedì e Giovedì dalle ore 9.30 alle ore 11.30 Tel. 0407606490 E-mail dolcecuoreonlus@libero.it

*Venerdì 2 ottobre 2015  
riprendono i corsi di ginnastica al Palachiarbola*



**LUNEDÌ  
MERCOLEDÌ  
VENERDÌ**

**1° CORSO**  
dalle 8.30 alle 9.30

**2° CORSO**  
dalle 9.30 alle 10.30

**3° CORSO**  
dalle 10.30 alle 11.30

**4° CORSO**  
dalle 11.30 alle 12.30

**5° CORSO**  
dalle 17.00 alle 18.00

**MEGLIO PREVENIRE CHE CURARE**



# CUORE AMICO MUGGIA

PROGETTO M.AR.E.  
Muggia **A** Rischio **E**levato  
Centro Cardiovascolare A.S.S.1 -Triestina

34 partecipanti; 19 uomini, 15 donne;  
Età media 60 ± 11 aa

Fattori di rischio cardiovascolare	% Partecipanti
Ipertensione arteriosa	58%
Diabete mellito / Intolleranza glucidica	17%
Dislipidemia	62%
Sovrappeso / Obesità	62%
Familiarità per cardiopatia ischemica	58%
Fumo/Ex-fumo	31%
Familiarità per cardiopatia ischemica	17 %

Colloquio con lo specialista / programma



Necessità di inizio e/o ottimizzazione della terapia medica cardio/metabolica ed avviamento ad interventi educazionali mirati

Interventi educazionali mirati

Consegna contapassi

Pts con severi problemi cardio-metabolici in atto

Incontro sulla prevenzione fattori di rischio cardiovascolari  
Incontro con la Dietista  
Incontro sulla valenza attività sportiva  
Incontro MMG: Ipertensione arteriosa - Dislipidemia  
Incontro IMPARIAMO A CUCINARE SANO  
Incontro ginnastica cardiaca

Immediata presa in carico dei pts c/o centro Cardio-Metabolico

# Domani sulla ciclopedonale si cammina "per il cuore"

di Ugo Salvini

"Cammina per il tuo cuore". Questo è il titolo, che è anche un invito, della passeggiata promossa dal Centro cardiovascolare in collaborazione con l'associazione sportiva "Trieste atletica", in programma domani pomeriggio con inizio alle 17, che si snoderà lungo il secondo tratto della ciclopedonale "Giordano Cottur".

Allestita nell'ambito del programma di promozione della salute e del benessere, «che passano attraverso l'attività fisica - come spiega il direttore del Centro, il professor Andrea Di Lenarda - e l'incontro sociale», la passeggiata è aperta a tutti, in quanto il ritmo sarà blando e adatto anche a bambini e anziani.

Il motto dell'iniziativa è «camminare insieme alla riscoperta della natura e dell'uso delle gambe» ed è lo stesso che accompagna i partecipanti alle stesse edizioni delle "Carsoline", organizzate oltre quarant'anni fa. L'adesione all'iniziativa è gratuita.

Il percorso attraverso il nome di Campagna e giungla Sappirina-San Giuseppe della Chiusa e poi Sant'Antonio in Bosco-Moccò. Si camminerà anche in caso di pioggia, ma per domani le previsioni parlano di bel tempo. Quanto al programma: ritorno alle 17 all'ex casello ferroviario in Salda di Raste (a 200 metri è possibile parcheggiare), raggiungibile anche con le linee 33 e 34. Alle 17.15 partenza. Al chilometro 3,5, un importante via-



strada è superata dalla pista, attraverso il sovrappasso che circonda alla fine del tratto asfaltato e all'inizio di quello sterrato. Dal punto si apre un'attraversata sul golo di Maggia e della costa toriana verso Sud, a Nord è diseglierà il Polo cardiologico e ospedaliero di Cattinara.

Al chilometro 4,1 la super-



Andrea Di Lenarda

## In marcia da San Giacomo ad Altura per la salute del cuore

di Ugo Salvini

Camminare per stare meglio. Questo è il motto dell'iniziativa "Cammina per il tuo cuore", organizzata dal Centro cardiovascolare dell'Azienda sanitaria triestina, con la collaborazione dell'Asd Trieste Atletica, articolata in una serie di tappe la prima delle quali è fissata per oggi pomeriggio. Alle 18 partirà da

San Giacomo una passeggiata alla quale sono invitati tutti e che attraverserà il primo tratto della ciclopedonale "Giordano Cottur", passando per Campagna fino ad arrivare ad Altura, da dove si ritorna alla partenza.

L'intero mese di settembre vedrà previsti appuntamenti di questo genere che permetteranno di riscoprire la natura e

l'uso delle gambe, lo stesso motto che accompagna i partecipanti alle prime edizioni delle Carsoline, organizzate oltre quarant'anni fa. L'adesione all'iniziativa è gratuita e ciascuno partecipa sotto la propria responsabilità personale. «Sedentarietà e obesità sono i fattori di rischio principale del terzo millennio», ricorda il direttore del Centro cardiovasco-

lario, Andrea Di Lenarda - perché fare attività fisica leggera o moderata aiuta a controllare i fattori di rischio cardiovascolare e metabolico, riducendo lo sviluppo e la progressione delle patologie croniche invalidanti. Ma soprattutto - aggiunge - l'esercizio costante contribuisce agli effetti negativi dell'invecchiamento e favorisce il generale benessere psicofisico. In so-

stanza, è importante camminare, correre, andare in bicicletta, fare ginnastica o una attività che permetta di non superare il 70-75 per cento della frequenza massima cardiaca teorica, facilmente calcolabile, sottraendo l'età del soggetto a 220. Per esempio la frequenza cardiaca massima teorica in una persona, maschio o femmina, di 60 anni è 160 battiti per minuto.



ALLE 17.15

## Nuova "Camminata per il cuore" oggi sulla ciclopedonale Cottur

Si svolgerà sul terzo tratto della ciclopedonale "Giordano Cottur" l'odierna marcia denominata "Cammina per il tuo cuore", organizzata dal Centro cardiovascolare, con la collaborazione tecnica dell'associazione sportiva "Trieste atletica", in programma con partenza alle 17.15 (ritorno alle 17, all'ex casello ferroviario di San Giuseppe).

Scopo dell'iniziativa, rinverdire il motto "camminare insieme alla riscoperta della natura e dell'uso delle gambe", utilizzando una quarantina di anni fa nelle "Carsoline".

Lungo il percorso si potranno riscoprire l'ex stazione ferroviaria di Sant'Antonio in Bosco-Moccò, la prima storica pietra miliare dell'ex ferrovia, ancora intatta, la località di San Lorenzo, con il belvedere sulla Val Rosandra, sui monti Carso, a Est e San Michele, a Ovest, dove sono ancora visibili le tracce dell'antico Castello di Moccò.

Al chilometro 12 è fissata la conclusione della passeggiata odierna. Da quel punto si sovrasta il torrente Rosandra e si ammira la quasi millenaria chiesetta di Santa Maria in Silaris.

(U.S.)

➔ **OGGI ALLE 17.15**

### Torna la camminata "per il tuo cuore"

Si svolgerà sul terzo tratto della ciclopedonale "Giordano Cottur" l'odierna marcia denominata "Cammina per il tuo cuore", organizzata dal Centro cardiovascolare, con la collaborazione tecnica dell'associazione sportiva "Trieste atletica", in programma con partenza alle 17.15 (ritorno alle 17, all'ex casello ferroviario di San Giuseppe). Allestita nell'ambito del programma di promozione della salute e del benessere, «che passano attraverso l'attività fisica - come spiega il direttore del Centro, il professor Andrea Di Lenarda - e l'incontro sociale», la passeggiata è aperta a tutti. Scopo dell'iniziativa, rinverdire il motto "camminare insieme alla

riscoperta della natura e dell'uso delle gambe", utilizzata una quarantina di anni fa nelle "Carsoline". Lungo il percorso si potranno riscoprire l'ex stazione ferroviaria di Sant'Antonio in Bosco-Moccò, la prima storica pietra miliare dell'ex ferrovia, ancora intatta, con scolpita la scritta "km 10", la località di San Lorenzo, con il belvedere sulla Val Rosandra, sui monti Carso, a Est e San Michele, a Ovest, dove sono ancora visibili le tracce dell'antico Castello di Moccò. Al chilometro 12 è fissata la conclusione della passeggiata odierna. Da quel punto si sovrasta il torrente Rosandra e si ammira la quasi millenaria chiesetta di Santa Maria in Silaris.

(U.S.)

➔ **SALUTE**

### Penultima camminata "per il tuo cuore"

Penultimo appuntamento oggi pomeriggio con le passeggiate "Cammina per il tuo cuore", organizzate dal Centro cardiovascolare con la collaborazione tecnica dell'associazione sportiva Trieste atletica. Allestita nell'ambito del programma di promozione della salute e del benessere, «che passano attraverso l'attività fisica - come spiega il direttore del Centro, il professor Andrea Di Lenarda - e l'incontro sociale», la passeggiata è aperta a tutti. Il percorso prescelto per oggi è quello del quarto tratto della pista ciclopedonale "Giordano Cottur", che corre lungo la vecchia linea ferroviaria Campo

Marzio - Erpelle Cosina. In particolare, si andrà da Draga Sant'Elia fino a Bottazzo, dopo aver superato la vecchia stazione di Sant'Elia, che segna il confine fra Italia e Slovenia, e il casello Modugno. Ritorno alle 17 nel centro abitato di Draga Sant'Elia, che può essere raggiunto con la linea n.51 della Trieste trasporti. Partenza alle 17.15 dall'ex casello ferroviario. Gli organizzatori consigliano di indossare scarpe comode e di portare acqua, in quanto ci sono solo due fontanelle, una alla partenza e una all'arrivo. Rientro previsto per le 19.30. La camminata si svolgerà anche in caso di maltempo.

(U.S.)

➔ **ESCURSIONI**

### "Cammina per il tuo cuore" lungo i binari

Ultimo appuntamento oggi pomeriggio con le passeggiate "Cammina per il tuo cuore", organizzate di concerto dal Centro cardiovascolare e da Trieste atletica. Il percorso prescelto è quello del quarto tratto della pista ciclopedonale "Giordano Cottur" (nella foto a destra), che corre lungo la vecchia linea ferroviaria Campo Marzio-Erpelle Cosina. In particolare, oggi si andrà da Draga Sant'Elia fino a Bottazzo, dopo aver superato la vecchia stazione di Sant'Elia, che segna il confine fra Italia e Slovenia, e il casello Modugno. Il ritrovo per i partecipanti è fissato alle 17 nel centro abitato di Draga Sant'Elia, che può essere raggiunto con la linea n.51 della Trieste trasporti. Partenza alle



17.15 dall'ex casello ferroviario. Gli organizzatori consigliano di indossare scarpe comode e di portare acqua, in quanto ci sono solo due fontanelle, una alla partenza e una all'arrivo. Rientro previsto per le 19.30. La camminata si svolgerà anche in caso di maltempo.

INVITO

**“H2O BLUE CARPET NIGHT”**

Venerdì 28 novembre 2014, ore 18.00 – 20.00

Piscina Bruno Bianchi - Sala H<sub>2</sub>Openspace

Dopo H<sub>2</sub>OpenDay del 5 luglio 2014, siete tutti invitati  
alla presentazione –in prima mondiale- del video



**“Happy Swimming People  
in Trieste”**

*by Cesare Bellafronte*

&

**Photo Slide Show**

*by Marinella Zonta, Maurizio Costanzo  
e di Gianfranco Orlando*

seguirà la presentazione dell'Associazione

**“LUNGA VITA ATTIVA”**

LIFE LONG  
SWIMMING



H<sub>2</sub>OpenDay

SABATO 11 LUGLIO 2015

DALLE 16.00 ALLE 20.00

PISCINA COMUNALE BRUNO BIANCHI

CENTRO FEDERALE FIN TRIESTE

CON IL PATROCINIO  
DEL COMUNE DI TRIESTE



**UN POMERIGGIO “SPECIALE”**

alla **Piscina Bianchi** aperta  
agli **Over60** (anche accompagnati)  
per nuotare e sperimentare  
i benefici dell'attività in acqua  
con istruttori qualificati della **FIN**.



PER AVVICINARE I GIOVANI AI VANTAGGI DELLO SPORT

Praticare lo sport e conoscere il cervello sono gli strumenti per la promozione di uno stile di vita sano e per il benessere psico-fisico dei ragazzi

