

Medici e comici  
per risate di salute

di PAOLA D'AMICO

15

# La salute del cuore? È morire dal ridere

La scienza ha dimostrato che la risata ha effetti benefici. Un esempio? Le arterie si dilatano. Studi mondiali concordano e indicano la ricetta per aumentare il benessere e ridurre lo stress. Dal 21 al 29 settembre la «Milano Heart Week» promossa dal Centro Monzino

di PAOLA D'AMICO

**R**ide da solo. Ride quando gli tornano alla mente vecchi sketch. Ride per strada se vede qualcosa di buffo. E quando segue il suo comico preferito, Ricky Gervais, famoso per le battute politicamente scorrette. Alessandro Cattelan, uno dei conduttori più amati della tv, ride mentre dorme: «Lo sostiene mia moglie... e anche lei mi fa ridere. A volte, involontariamente». Confida: «Io rido tanto e ho attorno moltissime persone che mi fanno ridere e me le tengo care». Nella vita è fondamentale, sottolinea, seguire «la regola dell'attrazione»: «Stare con persone allegre, positive. Cerco di tenermi lontano da chi come primo impatto porta negatività. Anche se non sono un medico, so che ridere alleggerisce il peso di una malattia». Adesso che poi il proverbio della nonna, «ridere fa bene al cuore», è un'affermazione sostenuta dalla scienza, Cattelan insieme ai comici Giacomo Poretti e Claudio Bisio scende in campo come testimonial della campagna di prevenzione delle malattie cardiovascolari del Centro Cardiologico **Monzino**.



**Nella vita seguo la regola dell'attrazione che significa stare con persone allegre e positive**

Alessandro Cattelan

per qualche minuto alle preoccupazioni, provi qualcosa di molto vicino a una condizione di beatitudine».

Quindici minuti di risate al giorno migliorano la circolazione e preven- gono le malattie cardiovascolari, insistono gli esperti. I ricercatori statunitensi, infatti, hanno dimostrato che la risata è capace di stimolare l'endote- lio - il rivestimento interno dei vasi sanguigni - favorendo il passaggio del sangue. E lo hanno fatto misuran- do con gli ultrasuoni il flusso sangui- gno nell'arteria del braccio di un gruppo di volontari, prima e dopo la proiezione di due film, uno allegro e uno drammatico.

Il dottor Pablo Werba, responsabile

dell'Unità prevenzione aterosclerosi del **Monzino**, aggiunge che cosidde- ti «studi di associazione» per verifi- care se chi ride di più ha meno pro- blemi di cuore sono stati fatti anche in Giappone: «Hanno analizzato ven- timila soggetti anziani, osservando - precisa - che i cardiopatici ridono meno. Un altro studio su una piccola popolazione di infartuati ha invece prescritto a metà degli stessi oltre a dieta e riabilitazione anche 30 minuti di humor. E il risultato è che avevano meno recidive, meno stress, meno aritmie, la pressione più bassa».

Conclude Claudio Bisio: «Ho sempre pensato che la maggior parte delle cose che mi piacciono, e che mi piace

fare, facessero male. Scoprire invece che ridere e far ridere è salvifico è per me una gioia immensa. Ho letto gli studi dei medici. Ora sto già meglio (in quanto persona che ama ridere) e mi sento anche un po' traumaturo (in quanto persona che ama far ridere)».

Medici e comici si confronteranno su questo tema il 25 settembre al Museo della Scienza e della Tecnologia: è uno degli appuntamenti in programma durante la Milano Heart Week dedicata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari promossa dal Centro **Monzino** che si svolgerà dal 21 al 29 settembre, Giornata mondiale per il Cuore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Talk show**

Il 25 settembre alle 19 al Museo della Scienza e della Tecnologia l'appuntamento con medici e comici <https://www.milanoheartweek.it/>



**Ho sempre pensato che molte cose che mi piacciono facessero male: scoprire che ridere fa bene è una gioia immensa**

Claudio Bisio

La terapia del sorriso s'è imposta con forza nel terzo millennio. Nota è la storia di Hunter Doherty «Patch» Adams, il medico americano con il naso da clown che intuì e trasformò in cura il potere benefico della risata. Nel 2005 uno studio dell'Università del Maryland di Baltimora, il primo di molti, confermò la sua intuizione. E la risata fu promossa a vero e proprio farmaco. «Scatena il rilascio nell'organismo di sostanze (endorfine) che partono dal cervello - spiega il professore Piero Montorsi, direttore della II Unità operativa di cardiologia interventistica del **Monzino** - e si associa a una condizione di benessere, di stress positivo. Negli Usa hanno dimostrato scientificamente che quando si ride le arterie si dilatano». Montorsi poi ammette di «ridere tanto. I miei figli dicono anche troppo. E ho la battuta facile, ma con i pazienti aiuta. Un sorriso in più, non fa mai male».

**Rimanere un po' bambini**

Il segreto per stare meglio è rimane- re un po' bambini, suggerisce Giacomo Poretti: «Noi comici concepiamo la comicità come un gioco. La verità è che l'uomo si preoccupa dal momen- to in cui smette di giocare. Allora cominciano le cose belle ma anche i problemi. Far ridere riporta nella di- mensione del gioco. Certo è il mio mestiere ma a me piace anche stare in platea, dalla parte dello spettatore. E quando trovi chi riesce a strapparti



**Quando trovi chi riesce a strapparti per un poco alle angosce provi qualcosa di molto vicino a una condizione di beatitudine**

Giacomo Poretti



# Milano Heart Week: il Centro Cardiologico Monzino si prende cura del cuore

Torna, dal 21 al 29 settembre, la **Milano Heart Week**, una settimana di eventi aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare, promossa dal **Centro Cardiologico Monzino** in collaborazione con il **Comune di Milano**. L'iniziativa, unica in Italia, si colloca nell'ambito dei progetti per la **Giornata Mondiale per il Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità**, che si celebra il 29 settembre per sensibilizzare i cittadini di ogni età al valore della prevenzione cardiovascolare. Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di malattia e mortalità precoce nel mondo. In Italia sono 225mila le vittime annuali delle malattie cardio-cerebrovascolari, come infarto, scompenso e ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. È importante sottolineare però che i tassi di mortalità per queste malattie si sono ridotti di oltre il 35% negli ultimi undici anni, soprattutto grazie alla prevenzione. La possibilità di ribaltare lo scenario del futuro è dunque nelle mani di ognuno di noi, come ci ricorda la Giornata Mondiale per il Cuore. A Milano, grazie al **Monzino**, la Giornata diventa Settimana, con un programma articolato di incontri sui temi all'avanguardia nella ricerca e nella tecnologia di prevenzione



cardiovascolare **"di precisione"**, vale a dire su misura per ogni individuo. "Il principio di prevenzione di precisione si può sintetizzare in: **a ciascuno la sua prevenzione**. - spiega la professoressa Elena Tremoli, Direttore scientifico del Centro Cardiologico **Monzino** (nella foto) - Si tratta in pratica di **personalizzare l'intensità degli interventi preventivi**, migliorando la capacità di identificare le persone con maggiore rischio di malattia, rispetto a chi

è meno suscettibile agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, sia ben chiaro, ma non nella stessa misura". "È importante sottolineare - precisa il professor Cesare Fiorentini, Direttore Area Clinica del Centro Cardiologico **Monzino** - che nella logica della personalizzazione rientrano a pieno diritto anche coloro che hanno problemi cardiovasco-

lari o hanno già avuto episodi come infarto e ictus. **La prevenzione riguarda tutti e non solo la popolazione sana**".

"La prima forma di personalizzazione è l'età - continua la professoressa Tremoli - e nella fascia 11-16 anni il nostro intervento preventivo deve essere molto forte, perché in quel periodo di norma si acquisiscono abitudini che durano tutta la vita. Inoltre i giovani non sono immuni dal rischio cardiovascolare. 1.000 morti cardiache improvvise ogni anno in Italia sono di persone al di sotto dei 35 anni. Certo, non è facile trovare linguaggi e strumenti adeguati per parlare di prevenzione ai ragazzi, ma è una sfida culturale con cui vale la pena di confrontarci". Il calendario della Milano Heart Week raccoglie questa sfida organizzando presso il Museo della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci di Milano laboratori sulla prevenzione per i ragazzi delle scuole medie e superiori. Oltre a questo momento educativo, sono diversi gli eventi che li possono coinvolgere insieme ai più grandi: ad esempio l'incontro sulla **Prevenzione Digitale**, quello sul **Cuore High-Tech**, la serata **"Ridere fa bene al cuore"** con Claudio Bisio, Giacomo Poretti e Alessandro Catalani e la **Milano Heart Week Run**. Siete tutti invitati a partecipare!



CENTRO CARDIOLOGICO **MONZINO**

## Prevenzione, torna la «Milano Heart Week»

Torna, dal 21 al 29 settembre, la «Milano Heart Week», settimana di eventi aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare promossa dal Centro Cardiologico **Monzino**, col patrocinio del Comune di Milano. L'iniziativa si colloca nell'ambito dei progetti per la Giornata mondiale per il cuore dell'Organizzazione mondiale della sanità, che si celebra il 29 settembre per sensibilizzare al valore della prevenzione. Programma completo in [www.milanoheartweek.it](http://www.milanoheartweek.it).



## In breve

## IL SITO DELLA SETTIMANA



www.associazione-arco.org  
Ricerca e cura per l'orticaria

Che cos'è l'orticaria cronica? È vero che può colpire chiunque a qualsiasi età? Quali sono i sintomi? Come si possono combattere prurito e pomfi? Queste e altre informazioni si trovano sul sito [www.associazione-arco.org](http://www.associazione-arco.org) di Arco, acronimo di «Associazione Ricerca e Cura per l'Orticaria» nata nel 2018 per iniziativa di un gruppo di pazienti accomunati dal continuo vagare da uno specialista all'altro alla ricerca di una cura che potesse alleviare la loro sofferenza. Nella sezione «Che cos'è e come si manifesta» si spiegano le caratteristiche di questa malattia autoimmune che

la distinguono da altre patologie dove possono essere presenti pomfi o angioedema, quali sono i fattori di rischio, quando l'orticaria è acuta e quando, invece, è cronica e quali sono le sue diverse forme (spontanea, inducibile o correlata ad altre patologie). Sempre in quest'area si trovano informazioni sul percorso per arrivare alla diagnosi, la valutazione clinica per stabilire la severità dell'orticaria cronica spontanea, l'impatto nella vita del paziente, gli approcci terapeutici secondo le attuali linee guida.

Maria Giovanna Faiella

## Centro Cardiologico Monzino

Milano Heart Week  
Prevenzione «su misura»

Torna, dal 21 al 29 settembre, la Milano Heart Week ([www.milanoheartweek.it](http://www.milanoheartweek.it)), una settimana di eventi aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare, promossa dal Centro Cardiologico Monzino in collaborazione con il Comune di Milano. L'iniziativa si colloca nell'ambito dei progetti per la Giornata Mondiale per il Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità.

## Lega Italiana Lotta Tumori

Ai blocchi di partenza  
la campagna Nastro Rosa

Il rosa il colore delle tante iniziative che segnano il 28° anno della Campagna Nastro Rosa promossa dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - LILT Milano per sensibilizzare le donne sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce del tumore al seno. Il primo appuntamento è per il 25 settembre in sala Alessi a Palazzo Marino. Il calendario completo, sul sito: [nastrorosa.legatumori.mi.it](http://nastrorosa.legatumori.mi.it).

## GSD Foundation

«Settimana del Cuore»  
Screening gratuiti

Dal 23 al 29 settembre torna la «Settimana del Cuore» di GSD Foundation, la fondazione del Gruppo San Donato. Un ambulatorio mobile in tre città e gli ospedali del gruppo offriranno più di mille prestazioni gratuite per la prevenzione della malattia del cuore e dei vasi. Per prenotare e conoscere maggiori dettagli, consultare: [www.gsdfoundation.it](http://www.gsdfoundation.it).

## Airet

Progetto di realtà virtuale  
sulla sindrome di Rett

Fino al 22 settembre, telefonando al numero solidale 45782, sarà possibile finanziare il progetto di applicazione della realtà virtuale e aumentata (Centro di Verona) alle bimbe affette da sindrome di Rett. A promuoverlo è l'Associazione Italiana Sindrome di Rett (Airet), impegnata da quasi 30 anni a promuovere la ricerca su questa malattia e ad aiutare i genitori a convivere con la disabilità delle figlie.



Matteo Marzotto (a destra) Presidente e testimonial della Fondazione ricerca fibrosi cistica

## Fondazione fibrosi cistica

Bike tour e ciclamini  
in piazza per la ricerca

Dal 2 al 5 ottobre, sulle strade di Umbria e Toscana, campioni del calibro di Mario Cipollini e Paolo Bettini insieme a Iader Fubbi, Max Lelli e Fabrizio Macchi correranno nell'ottavo charity FFC (Fondazione ricerca fibrosi cistica) Bike Tour. Ideatore del tour solidale, il presidente della Fondazione, Matteo Marzotto, che correrà in tandem con la compagna, la modella Nora Shkrelli. Media partner dell'evento, La Gazzetta dello Sport. Accanto al tour ciclistico solidale, per tutto il mese di ottobre sarà attiva la campagna «L'unione fa la vita»: in oltre 2 mila piazze italiane i 10 mila volontari delle delegazioni e dei gruppi di sostegno FFC allestiranno i banchetti per l'offerta dei ciclamini, fiori simbolo della ricerca sulla fibrosi cistica, la malattia genetica grave più diffusa nel mondo. La campagna prevede anche la diffusione di un nuovo video che vede protagonisti l'imprenditore e presidente FFC Matteo Marzotto, i malati testimonial, Rachele Somaschini ed Edoardo Hensemberger, e con loro Nicoletta Pedemonte, ricercatrice del circolo FFC dell'Istituto G. Gaslini di Genova.

## Associazione Gian Franco Lupò

Dal sentiero del dolore  
alla strada della solidarietà

Nell'ambito del programma «Matera Capitale europea della cultura 2019», l'Associazione Gian Franco Lupò organizza la Giornata della «Cultura della Solidarietà», il 25 Settembre (ore 16.45, chiesa di Cristo Flagellato ex Ospedale San Rocco, Piazze San Giovanni), si terrà l'incontro sul tema: «Dal sentiero del dolore alla strada della solidarietà» - «Malattia come opportunità».

## Festival Cervello&amp;Cinema

Il grande schermo  
racconta il disagio mentale

Sette film «cult» per indagare la complessità della mente umana e delle sue stravaganze: ne discuteranno neuroscienziati, psicanalisti e filosofi. L'occasione è la terza edizione di «CUBOSAMENTE - Indizi di ordinaria follia come il cinema racconta il disagio mentale». Appuntamento dal 23 al 29 settembre 2019 all'Anteo di Milano (Info su [spaziocinema.info](http://spaziocinema.info), ingresso gratuito).

## In sei ospedali italiani

Studio sui cavernomi  
Si cercano pazienti

Si reclutano pazienti per uno studio clinico sull'uso del propranololo in pazienti con cavernomi cerebrali. Finanziato dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), include 6 centri clinici: Policlinico, Istituto Besta, Ospedale Niguarda a Milano; Università Cattolica di Roma; [Casa Sollesio della sofferenza](http://www.casasollesio.it) a San Giovanni Rotondo e Università di Messina. Info: [roberto.latin@marionegri.it](mailto:roberto.latin@marionegri.it) o 2396092097.

## Blog Malattia Opportunità

«Voglio incoraggiare  
gli altri malati come me»

Domenica 22 settembre sul Blog Malattia come opportunità di Corriere Salute (<http://malattiaopportunita.corriere.it>) vi proponiamo la testimonianza di un uomo al quale è stata diagnosticata una malattia neurologica rara. Dice: «È stato un colpo da no. Presto però con l'aiuto dei miei figli vorrei aprire un canale YouTube per parlare della mia esperienza e incoraggiare gli altri malati».



«I DUE TIMIDI» DI ROTA

L'OPERA VA IN SCENA IN UN CORTILE

**3.** Scenario insolito. Un cortile di case popolari del Comune, in quel di via Palmanova. Qui «xMito» porta in scena un gioiellino del 1950: «I due timidi», commedia lirica di Nino Rota su libretto di Suso Cecchi D'Amico. Un delicato corteggiamento, nella periferia urbana di un'Italia neorealista, con il calzolaio, il portiere, la pensioncina... Protagonisti, con le comparse selezionate tra gli abitanti del quartiere, i giovani del Conservatorio di Alessandria, diretti da Marcello Rota, nipote del compositore. Regia di Luca Valentino.

**Scelto perché** È un coinvolgente esperimento di diffusione dell'opera lirica in periferia. • g.m.b.

▼ «I due timidi» di Nino Rota Cortile di via Bruno Cesana 3.

**Quando** Sab. 21, ore 20. **Prezzi** Gratis con registrazione su [www.eventbrite.it](http://www.eventbrite.it)

«SERATE MUSICALI»

«MARCO POLO»,  
DEBUTTO EUROPEO

**4.** A fine settembre l'opera «Marco Polo» su libretto di Jin Wei, musicata dal tedesco Enjott Schneider (e voluta nel 2017 da Pechino per l'avveniristico Teatro di Guangzhou) sarà al Carlo Felice di Genova nell'allestimento del regista Kasper Holten. Ma il suo debutto europeo è al Dal Verme, come anteprima di stagione delle «Serate Musicali». I complessi del Lirico genovese sono diretti da Muhai Tang, oggi il più famoso direttore d'orchestra cinese. In mandarino con sopratitoli in italiano, l'opera (oltre tre ore di musica) è proposta qui in una selezione da concerto con costumi. Marco Polo è il tenore Giuseppe



Talamo affiancato dai soprani Xiaotong Cao e Fan Zhou, dal mezzosoprano Ying Liu, dal baritono Yungpeng Wang.

**Scelto perché** Si ascolta in anteprima un'opera che unisce Italia e Cina. • d.z.

▼ «Marco Polo» di Enjott Schneider Teatro Dal Verme.

Via San Giovanni sul Muro 2.

Tel. 02.29.40.97.24

**Quando** Domenica 22 (solo a inviti) e martedì 24, ore 20

**Prezzi** 35/15 euro

altri  
concerti

PER LA «HEART WEEK»

UN BEETHOVEN  
TUTTO CUORE

Un lavoro suadente e tecnicamente originale, il Triplo Concerto di Beethoven, con tre solisti pronti a dialogare fra loro e con l'orchestra. Il brano apre la «Milano Heart Week» del Centro Cardiologico **Monzino**. La serata «Il cuore delle donne» è a sostegno del progetto «Monzino Women»: con la «Verdi» suonano Francesca De-go (violino), Miriam Prandi (violoncello) e Francesca Leonardi (pianoforte). In chiusura, sembra Beethoven, la Sinfonia n. 5. • d.z.

▼ Orchestra «Verdi», dir. Massimo Spadano Auditorium. Largo Mahler.

**Quando** Sabato 21, ore 20.30

**Prezzi** Ingr. con offerta, da 15 euro



Francesca De-go

GIOVANI

DUE CONSERVATORI,  
UN'ORCHESTRA

Un direttore poco più che ventenne, Diego Ceretta, per un'orchestra di allievi dei Conservatori di Milano e Torino: MiTo dà spazio ai giovani in un concerto dedicato a Rossini (Sinfonia da «Il barbiere di Siviglia»), Respighi (Suite n. 3 da «Antiche arie e danze per liuto») e a Mendelssohn, con la Sinfonia «Italiana». • d.z.

▼ Orchestra degli allievi dei Conservatori di Torino e Milano, dir. Diego Ceretta

Conservatorio. Via Conservatorio 12. «MiTo», tel. 02.87.905

**Quando** Mercoledì 18, ore 17

**Prezzi** 5 euro



FILM & CONCERTI

STRADELLA,  
AVVENTURA BAROCCA

Regista e musicologo, Francesco Leprino dedica un nuovo film al compositore Alessandro Stradella, dalla vita avventurosa. Il film, con musicisti come Claudio Astronio e Laura Catrani, è presentato in incontri in cui il Trio Orfeo Barocco esegue musiche di Stradella. • d.z.

▼ La corda spezzata Auditorium San Fedele, via Hoepli 3/a. Conservatorio, via Conservatorio 12.

**Quando** Al S. Fedele, ven. 20, ore 20.30; in Conservatorio lun. 23, ore 20.

**Prezzi** Gratis

AVANGUARDIA/1

SOLBIATI SPIEGA  
IL SUO «VIVENTE»

Il «Divertimento Ensemble», guidato dai giovani del suo XV «Corso di direzione d'orchestra», chiude il ciclo «Rondò» con un doppio concerto: alle 19 «Vivente» di Solbiati (spiegato dall'autore); alle 21 brani di Benjamin, Webern e Kagel. • d.z.

▼ Divertimento Ensemble Teatro Litta. C.so Magenta 24. Tel. 02.49.43.49.73

**Quando** Merc. 18, ore 19 e ore 21

**Prezzo** 8 euro (2° concerto, 1 euro)

AVANGUARDIA/2

GLI «INTERLUDI»  
RICORDANO GASLINI

Il duo Ignatova-Monarda presenta in prima assoluta «Sei interludi per voce femminile e chitarra» di Giorgio Gaslini. In programma anche Mailpiero, Mannucci, Clementi, Colombo Taccani. • d.z.

▼ Ludmila Ignatova, soprano; Andrea Monarda, chitarra

Museo del Novecento, Via Marconi 1.

Tel. 02.76.00.55.00

**Quando** Mart. 24, ore 17 **Prezzo** Gratis

► Di più su [vivimilano.it](http://vivimilano.it)

L'INIZIATIVA DI CARDIOLOGICO **MONZINO** E COMUNE

# Concerti, laboratori e incontri per il cuore

*Una settimana di eventi sulla prevenzione cardiovascolare*

■ Cuore protagonista in città per una settimana ricca di appuntamenti, manifestazioni sportive, concerti nel nome della prevenzione. Si apre dopodomani e durerà fino al 29 settembre la Milano Heart Week, palinsesto di eventi aperti al pubblico sulla prevenzione cardiovascolare promossa dal Centro Cardiologico **Monzino**, con il patrocinio del Comune. L'iniziativa si colloca nell'ambito dei progetti per la Giornata Mondiale per il Cuore il 29 settembre indetta dall'Organizzazione Mondiale Sanità per sensibilizzare i cittadini.

servizio a pagina 2

■ Cuore protagonista in città per una settimana ricca di appuntamenti, manifestazioni sportive, concerti nel nome della prevenzione. Si apre dopodomani e durerà fino al 29 settembre la Milano Heart Week, palinsesto di eventi aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare promossa dal Centro Cardiologico **Monzino**, con il patrocinio del Comune. L'iniziativa si colloca nell'ambito dei progetti per la Giornata Mondiale per il Cuore il 29 settembre indetta dall'Organizzazione Mondiale Sanità per sensibilizzare i cittadini di ogni età al valore della prevenzione cardiovascolare.

Si parte sabato con il Concerto dell'Orchestra Sinfonica Giuseppe Verdi dedicato al cuore delle donne (appunta-

CARDIOLOGICO **MONZINO** E COMUNE

## Una settimana dedicata al cuore tra dibattiti, laboratori e spettacoli

*L'obiettivo è sensibilizzare sulla prevenzione cardiovascolare*

mento alle 20,30 all'Auditorium di largo Mahler). La settimana prosegue con i laboratori sulla prevenzione per i ragazzi delle scuole secondarie di primo e secondo grado al Museo della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci. Grazie ai workshop interattivi e agli incontri con gli esperti i ragazzi scopriranno come i comportamenti quotidiani possono influenzare la nostra salute. L'elemento nuovo di quest'anno è il «fattore giovani»: i ragazzi tra gli 11 e i 16

anni, infatti, sono il nuovo obiettivo delle campagne di sensibilizzazione. «Il principio di prevenzione di precisione si può sintetizzare in "a cia-



**DOPIO** Il centro ha due sedi

scuno la sua prevenzione» - spiega Elena Tremoli, Direttore Scientifico del **Monzino** -. Si tratta, in pratica, di personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia, rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, sia ben chiaro, ma non nella stessa misura».

Doppio l'appuntamento con la medicina digitale: sabato alle 10,30 al Museo della Scienza si parlerà del rapporto tra tecnologia, big data e prevenzione, mentre venerdì 27 in occasione della Notte della ricerca alle 19,30 verrà analizzato il rapporto tra imaging cardiovascolare, ricerca scientifica e prevenzione.

Si dice che «Ridere fa bene al cuore»: ecco Claudio Bisio, Giacomo Poretti e Alessandro Cattelan alternarsi sul palco dell'Auditorium del Museo della Scienza (25 settembre ore 19) per un talkshow serio. Domenica 29 si chiude in bellezza con la Milano Heart Week Run corsa non competitiva di 5 km al parco Sempione sulle note della Discoteca Nazionale di Rtl 102,5.

**MBR**



Prevenzione: la settimana del centro **Monzino**

# Da Bisio a Cattelan l'invito di Milano «Attenti al cuore»

di **Christian Pradelli** - MILANO

**O** biettivo: ripartire dai giovani. E non solo sulla carta, dal momento che - per la nuova Milano Heart Week - i ragazzi tra gli 11 e i 16 anni sono protagonisti delle campagne di sensibilizzazione. Da sabato e fino al 29 settembre, riparte la settimana di eventi sulla prevenzione cardiovascolare promossa dal Centro Cardiologico **Monzino**, con il patro-

cinio del Comune di Milano. Un'iniziativa legata alla Giornata Mondiale per il Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità, che si celebra proprio il 29 settembre con la volontà di sensibilizzare i cittadini di ogni età. In che modo? «Personalizzando l'intensità degli interventi preventivi - spiega il direttore scientifico del **Monzino**, Elena Tremoli - ma anche migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia rispetto a quelli meno

suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica».

## Tutti di corsa

Si parte sabato con il Concerto dell'Orchestra Sinfonica "Giuseppe Verdi" dedicato al cuore delle donne ma la settimana proseguirà con i laboratori sulla prevenzione per i ragazzi delle scuole che si terranno al Museo della Scienza e della Tecnologia a cui si aggiungono incontri tematici con personaggi celebri come Claudio Bisio, Giacomo Piretti e Alessandro Cattelan. Non mancherà, il 29, la Milano Heart Week Run con Rtl 102.5 e la partecipazione di J-Ax.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

 TEMPO DI LETTURA 1'06"



# Al cuore si comanda

Parte domani  
la *Milano Heart  
Week*, sette giorni di  
prevenzione promossi  
dal Cardiologico  
**Monzino**



## Milena Sicuro

**A**l cuore non si comanda, dicono. Ma al cuore bisognerebbe disporre della giusta dose di prevenzione per garantirne la salute più ottimale. È questo il messaggio della nuova *Milano Heart Week*, la settimana di eventi aperti al pubblico incentrati sulla prevenzione cardiovascolare, in partenza da domani, sabato 21 settembre. L'appuntamento, unico in Italia, è promosso dal Centro Cardiologico **Monzino**, in collaborazione con il Comune di Milano.

**Programma.** L'iniziativa viaggia in parallelo con la Giornata Mondiale per il

Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità, in programma il prossimo 29 settembre, nota per sensibilizzare i cittadini di ogni età e di ogni provenienza al valore della prevenzione cardiovascolare. Milano risponde così con una settimana di eventi, spettacolo, laboratori, incontri a tema ed una speciale corsa a tema. Per il calendario completo degli eventi visitare il sito [milanoheartweek.it](http://milanoheartweek.it).

**Fattore giovani.** Focus principale dell'edizione di quest'anno è il "fattore giovani", ovvero una sensibilizzazione maggiore rivolta al target di giovani tra gli 11 e 16 anni, con l'obiettivo di intensificare gli interventi preventivi sui soggetti maggiormente predispo-

sti al rischio di incorrere in questa tipologia di malattie.

**Dati.** La sensibilizzazione parte dalla presa di coscienza di una serie di numeri da non sottovalutare, trattandosi di una serie di malattie che si piazzano al primo posto come causa di mortalità nel mondo: in Italia sono 225.000 le vittime annuali delle malattie cardio-cerebrovascolari (infarto, scompenso cardiaco e ictus), di cui 127.000 sono donne e 98.000 uomini. La prevenzione ha portato, negli ultimi undici anni, a ridurre di oltre 35% il tasso di mortalità, ma la speranza è di poter fare ancora di più, anche attraverso iniziative come queste.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'AGENDA DEL WEEKEND

### SABATO

21 settembre 2019

■ **CONCERTO** Toma da domani la Milano Heart Week, una settimana di eventi sulla prevenzione cardiovascolare, promossa da Centro Cardiologico **Monzino** in collaborazione con il Comune di Milano. Il primo appuntamento è domani sera con il concerto dell'Orchestra Sinfonica Giuseppe Verdi dedicato al cuore delle donne, e si concluderà domenica 29 settembre, la giornata mondiale per il cuore, con una corsa-camminata a Parco Sempione.

**Auditorium Orchestra Verdi, ore 20,30. Ingresso libero**

■ **ARTIGIANATO** Sotto ai gazebo bianchi in piazza Gramsci (zona Monumentale), arriva la

mostra mercato itinerante *Botteghe artigiane in piazza*, promossa dall'Unione Artigiani di Milano e Monza-Brianza. Fino alle ore 19 si potranno trovare le produzioni degli artigiani locali, tra borse, gioielli, manufatti in legno, ceramica e molti altri tipi di oggetti.

**Piazza Gramsci, ore 9,30. Ingresso libero**



Mercatini dell'artigianato

■ **TEATRO** Si riapre la stagione dei «Grandi spettacoli per i piccoli» con *La Cenerentola* di Gioacchino Rossini, ridotta e adattata a un pubblico più giovane. Lo spettacolo è adatto ai bambini dai 4

anni in su ed è consigliabile la prenotazione.

**Teatro alla Scala, ore 11. Ingresso: 1-40 euro**

### DOMENICA

22 settembre 2019

■ **EVENTO** Nel parco di Villa Arconati, da venerdì a domenica, l'appuntamento sarà con «Birra in festa», l'evento in cui la birra artigianale incontra la cucina greca. Sarà un fine settimana dedicato alla birra, ai piatti tipici ellenici (insalata greca, pita gyros, suviaki), e ai concerti. Ci sarà anche un'area dedicata ai bambini, un mini luna park e il mercatino greco.

**Villa Arconati (Bollate), dalle ore 11. Ingresso libero**



Villa Arconati a Bollate

■ **MUSICA** Il mezzo soprano Valenina Vanini si esibirà alla casa di riposo per musicisti Giuseppe Verdi, accompagnata da Giuseppina Coni al pianoforte. Per la rassegna «Domenica a casa Verdi», la cantante

proporrà pagine di Castelnuovo-Tedesco e Kurt Weill. L'ingresso è libero, ma è necessaria la prenotazione al numero di telefono 02.76005500.

**Piazza Michelangelo Buonarroti 30, ore 17. Ingresso libero**

■ **SPORT** Durante la mattinata di domenica ci si potrà allenare in mezzo al verde di Parco CityLife. Esercizi di walking dinamico verranno proposti dagli allenatori del team Mengiu Palestre Milano. Ogni partecipante verrà dotato di cuffie per ascoltare le indicazioni dei trainer e potersi muovere seguendo il ritmo della musica.

**Parco CityLife, dalle ore 10 alle ore 12. Ingresso: 10 euro**



## Auditorium

Largo Mahler 2, ore 20,30  
ingresso minimo 15 euro

### Il grande cuore di tre musiciste



Parte la Milano Heart Week, da oggi al 29 una settimana di eventi per la prevenzione, la cura e la ricerca sul cuore delle donne del centro cardiologico **Monzino**. Oggi si comincia con la musica: all'Auditorium di largo Mahler un trio di giovani musiciste, Francesca Dego (violino, *foto*), Miriam Prandi (violoncello) e Francesca Leonardi (pianoforte) con l'Orchestra sinfonica di Milano, diretta per l'occasione da Massimo Spadano, propone il *Grande Concerto in do maggiore per pianoforte, violino e violoncello* di Beethoven più noto come *Triplo Concerto*. L'ingresso è a offerta libera a cominciare da 15 euro, il ricavato svilupperà i programmi di ricerca di **Monzino Women**.





La violinista Francesca Dego  
e la pianista Francesca Leonardi

## Auditorium

SABATO DI **BENEFICENZA**: L'INCASSO PER IL CENTRO CARDIOLOGICO

# CONCERTO PER IL **MONZINO**

Il cuore delle donne" è il fregio allettante che incornicia la serata di sabato 21 settembre all'Auditorium, in un concerto di beneficenza per il Centro Cardiologico **Monzino**. Il suono del violino di Francesca Dego e quello del pianoforte di Francesca Leonardi s'incrociano con i colori ambrati del violoncello di Mariam Prandi nel *Triplo Concerto in do maggiore op.56* di Ludwig van Beethoven (largo Mahler, ore 20,30, donazione minima a 15 euro, adesione sul sito [www.milanoheartweek.it](http://www.milanoheartweek.it)) con la direzione della Verdi affidata a Massimo Spadano. Tre musiciste che rappresentano la punta di diamante della tradizione italiana: le due "Francesche" infatti hanno costituito un assieme di indubbia visibilità internazionale e si esibiscono spesso da soliste, mentre la Prandi ha felicemente debutto in Scala un anno fa con i giovani dell'Accademia. Il ricavato del concerto, che nel finale prevede la *Quinta* di Beethoven punta a raccogliere fondi per la prevenzione, la cura e la ricerca delle malattie cardiache nelle donne. (ldf)



la  
**SCHEDA  
NATURAL**  
da conservare

A CURA DI  
CHIARA DALL'ANESE

**75**  
PREVENIRE  
LE MALATTIE  
CARDIACHE

SPORT, CIBI, CONTROLLI:  
PROTEGGI IL  
TUO CUORE

Segui regolarmente controlli al seno e visite ginecologiche, ma non ricordi quali sono i valori della pressione o del colesterolo. Come te, circa sette italiane su 10 sottovalutano le malattie cardiovascolari, perché le considerano un problema quasi esclusivamente maschile. Eppure, secondo la Società italiana di cardiologia, con un decesso ogni 10 minuti, infarto e malattie cardiovascolari sono il primo killer delle donne in Italia. Uccidono 38 donne su 100, più di tutte le forme di tumori, e la mortalità femminile è più alta. Ci spiega perché, e come proteggerci, Lorenzo Menicanti, direttore dell'area di cardiocirurgia e direttore scientifico del policlinico San Donato di Milano.



**1** *Il cuore delle donne è più a rischio che in passato?*

Sì. Nelle donne le patologie cardiovascolari sono in aumento, anche se la loro aspettativa di vita, rispetto a quella maschile, è maggiore di cinque anni circa.

**2** *Perché ci si ammala?*

Dalla menopausa in poi, il calo degli ormoni estrogeni, che proteggono cuore e arterie, fa aumentare il rischio cardiovascolare. Inoltre, lo stile di vita femminile è cambiato e sono state acquisite abitudini che, fino a qualche decennio fa, erano più maschili: fumo, alcol, stress.

**3** *Perché il fumo fa male?*

La nicotina fa salire pressione sanguigna e frequenza cardiaca, mentre il monossido di carbonio riduce l'ossigeno nel sangue e provoca danni alle arterie. Il fumo, poi, aumenta il rischio di tumori.

**4** *E l'alcol?*

In eccesso, favorisce il sovrappeso e fa aumentare pressione sanguigna e grassi nel sangue.

**5** *Quanto incide lo stress?*

Bisogna distinguere tra i vari tipi di stress. Quello positivo, tipico di chi fa un lavoro gratificante o

creativo, per esempio un artista, mette in circolo sostanze benefiche come le endorfine, anche se si è sotto pressione. Diverso è lo stress cui è sottoposta una persona che perde l'impiego, o una donna che deve gestire lavoro, famiglia, figli: in questi casi, la tensione continua ostacola il sonno, può portare a fumare o mangiare in modo scorretto, fa alzare la pressione.

**6** *Come mi proteggo?*

Evitando fumo, alcol e, soprattutto, la sedentarietà. L'attività fisica dovrebbe essere moderata ma costante. L'ideale? Un'ora di passeggiata al giorno.

**7** *E la dieta?*

È importante mantenere il peso forma con un'alimentazione normocalorica ed equilibrata. Le

diete lampo o yo-yo, invece, sono dannose, perché squilibrano i livelli di glucosio e insulina.

**8** *I magri sono più protetti?*

Non sempre. Anche i longilinei possono avere ipertensione e colesterolo alto, e gli effetti di un infarto possono essere anche più devastanti. Per questo, è bene controllare regolarmente pressione sanguigna, colesterolo e glicemia.

**9** *Con quale frequenza?*

Se non c'è familiarità per le malattie cardiovascolari, una volta all'anno.

**10** *E in menopausa?*

Dopo i 50, meglio eseguire anche un elettrocardiogramma sotto sforzo: dà informazioni sul flusso sanguigno nelle arterie coronarie e può evidenziare eventuali aritmie. ▶

**DUE GUIDE PREZIOSE**



• **La cucina del cuore.**  
R. Ferrari, C. Florio,  
Demetra, 18 euro.  
Prevenire diabete e  
ipertensione a tavola, senza  
rinunciare al piacere del  
buon cibo, grazie a 120  
ricette leggere e salutari.



• **Come prevenire e guarire le malattie cardiache con l'alimentazione.**  
Caldwell B. Esselstyn,  
Macro Edizioni, 14,50 euro.  
Il programma messo a punto  
da un medico e ricercatore  
americano, con 150 ricette.

la  
**SCHEDA  
NATURAL**  
da conservare



Monica Girolì,  
biologa nutrizionista  
Unità di prevenzione  
Aterosclerosi del  
Centro Cardiologico  
Monzino di Milano

## Cibi integrali, legumi, pesce: la prevenzione inizia a tavola



### Gli alleati per un cuore sempre sano

Risponde Andrea Poli, presidente  
Nutrition Foundation of Italy



#### Gli integratori aiutano a proteggere il cuore?

La dieta è il primo alleato per prevenire le malattie cardiovascolari, ma se il suo effetto è insufficiente, sono d'aiuto alcuni integratori. Tra i più noti c'è il *Riso rosso fermentato*. Contiene una molecola, la monacolina K, che agisce come le statine, i farmaci che riducono il colesterolo Ldl (o "cattivo") nel sangue. Non ha gli stessi effetti collaterali di tali medicinali e, come *berberina*, *beta glucani* e *fitosteroli* normalizza i livelli di questo grasso.

• **Integratore Normolip 5, ESI (32,90 euro).**



#### E per la pressione?

Esistono molte molecole dotate di una certa efficacia.

Oltre a *magnesio* e *arginina*, c'è la *melatonina*, per ridurre la pressione nei cosiddetti "non dippers", le persone che anche la notte, quando questa dovrebbe scendere, hanno valori alti. Utili anche alcuni antiossidanti, tra cui i flavonoidi del cacao, il licopene del pomodoro, il resveratrolo.

• **Integratore Licopene, Erbamea (14 euro).**



#### Sono utili gli omega 3?

Questi acidi grassi essenziali, specie nella forma "a catena lunga" presenti nel pesce grasso, aiutano a tenere sotto controllo il ritmo del cuore e i trigliceridi. Se il consumo di pesce è insufficiente, può essere utile integrarli. Tutti questi integratori vanno presi per lunghi periodi e dopo aver sentito il parere del medico.

• **Integratore Omega 3 Act, F&F (14,90 euro).**

#### 1 Quale dieta seguo?

Per prevenire le patologie cardiovascolari, gli studi mostrano che la migliore è la dieta mediterranea. Si basa sul consumo di cereali come pasta, pane, riso, meglio se integrali, frutta e verdura, legumi, pesce e olio di oliva.

#### 2 Ci sono cibi da privilegiare?

Quelli indicati, variando molto e mangiando a ogni pasto verdura e frutta di colori diversi, per raggiungere i fabbisogni quotidiani di vitamine e micronutrienti. I legumi andrebbero abbinati a pasta o pane, per avere un piatto unico completo dal punto di vista proteico. Si anche a due o tre caffè espressi, che sembrerebbero protettivi per il cuore, e alla frutta secca: indicativamente, 15 grammi tre volte alla settimana.

#### 3 Devo eliminare la carne rossa?

No, ma va mangiata non più di una volta alla settimana: vanno bene lonza di maiale e tagli magri. In alternativa, 50-60 grammi di bresaola o prosciutto crudo o cotto, che contiene meno grassi e sale, e la carne bianca si può mettere in tavola qualche volta in più. Da limitare dolci, che possono far aumentare peso e glicemia, cibi in salamoia e conservati, ricchi di sale che fa alzare la pressione, e grassi saturi come il burro, ricchi di colesterolo. I formaggi vanno limitati a una o due porzioni a settimana, yogurt e latte scremati si possono consumare anche tutti i giorni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### IN RETE

• [www.cuore.iss.it/sopra/calc-rischio.asp](http://www.cuore.iss.it/sopra/calc-rischio.asp) un test rapido per calcolare, in base a stile di vita e valori di pressione arteriosa e colesterolo, la probabilità di andare incontro a problemi cardiovascolari nei successivi 10 anni.

• [www.milanoheartweek.it](http://www.milanoheartweek.it) info e modalità di iscrizione alla Milano Heart Week Run, corsa non competitiva di 5 km, il 29 settembre, a favore della ricerca per il Centro Cardiologico **Monzino**.

StockFood / La Camera Chiara

## Fumare è molto più pericoloso per le donne

Le donne che fumano rischiano molto di più dei loro coetanei maschi. Una sigaretta produce gli stessi effetti di cinque fumate da un uomo, mentre accenderne quattro equivale a fumarne un pacchetto. Non solo. Una ricerca pubblicata sulla rivista *American Journal of Cardiology* ha evidenziato che nelle donne che hanno fumato prima della menopausa, tra i 18 e i 49 anni, aumenta di 13 volte il rischio di andare incontro alla forma più grave di infarto, la Stemi, che si verifica quando un'arteria coronaria viene totalmente occlusa. Il fumo riduce l'attività degli ormoni estrogeni, protettivi per cuore e arterie; inoltre, avendo coronarie di diametro inferiore rispetto agli uomini, nelle donne l'infiammazione e l'ostruzione dei vasi sanguigni causata dal fumo risulta più marcata.

AL MUSEO DELLA SCIENZA

## Lo sport, cuore e salute alla Milano Heart Week



● **Sport e cuore:** se ne è parlato ieri alla Milano Heart Week promossa dal Centro cardiologico **Monzino**. Sono intervenuti Elio Franzini, Cesare Fiorentini, Paolo Zeppilli, Antonio Dello Russo, Claudio Pecci, Francesco Landi, Claudio Tondo, Alvaro Mordente, Fabio Esposito e Carlo Agostoni.



## Torna la Milano Heart Week

**D**al 21 al 29 settembre torna la Milano Heart Week, una settimana di eventi aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare promossa dal Centro Cardiologico **Monzino** (cui dedichiamo un approfondimento a pagina 14), con il patrocinio del Comune di Milano.

Il calendario prevede laboratori sulla prevenzione per i ragazzi delle scuole secondarie di primo e se-

condo grado al Museo della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci e sulla Prevenzione Digitale, l'appuntamento "Cuore High-Tech" con Guido Meda e Mauro Sanchini, la serata "Ridere fa bene al cuore" con Claudio Bisio, Giacomo Poretti e Alessandro Cattelan, la Milano Heart Week Run con RTL 102.5 e J-Ax e tanti altri momenti.

Programma completo su [www.milanoheartweek.it](http://www.milanoheartweek.it).

## Al Museo della Scienza

# Ridere fa bene al cuore, comici per la ricerca



■ In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore 2019, il Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS di Milano ha organizzato la Milano Heart Week, in collaborazione con il Comune di Milano. Fulcro di questa settimana sarà la serata benefica di stasera presso il Museo Nazionale della Scienza e Tecnologia. Gli attori

protagonisti si impegneranno per divertire il pubblico, per una buona causa. In programma alcuni tra i personaggi dello spettacolo cari al pubblico come Claudio Bisio, Alessandro Cattelan, Aldo Grasso e Giacomo Poretti che, con gli esperti del **Monzino** aiuteranno il pubblico a capire perché ridere fa bene al cuore.



## e in più nel weekend

di Marco Lottaroli

sab

### RUNNING

#### QUATTRO CORSE PER L'AVIS

Tre corse non competitive, di 3, 6 o 9 Km, e una corsa a ostacoli di 1 Km, che si snodano tra l'Ospedale di Niguarda e le aree verdi intorno, a favore di Avis Milano. L'iniziativa, aperta a grandi e piccoli, ha come punto di riferimento il Village all'interno del Blocco Nord dell'Ospedale. Con momenti di festa e screening gratuiti.

**Scelto perché** Richiama l'attenzione sul tema della donazione del sangue.

**Innovation Running Day** Piazza dell'Ospedale Maggiore 3. Sito: <https://avis-mi.it/innovation-running-day/>

**Quando** Sabato 28. Ore 14-18.30

**Prezzi** 5/10 euro (gratis under 9)

### BENESSERE

#### CIBO SANO E AMBIENTE, IL FUTURO È QUI

Alimentazione, salute, benessere. Attorno a questi temi ruota il Festival di Altroconsumo 2019. Al centro le scelte e le tecnologie per vivere bene. Dai dispositivi elettronici per la prevenzione e il monitoraggio dei parametri vitali, alle nuove terapie per curare malattie croniche, fino all'alimentazione sana e alla salvaguardia dell'ambiente attraverso stili di vita virtuosi. Fra talk, laboratori tematici, degustazioni. Molti gli ospiti, tra cui lo scienziato Silvio Garattini e l'astronauta Paolo Nespoli.

**Scelto perché** Due giorni per guardare al futuro del benessere.

**FestivalFuturo - StraBene** SuperstudioPiù. Via Tortona 27. Tel. 02.66.89.01

**Quando** Sab. 28 e dom. 29. Ore 10-20

**Prezzi** Ingr. libero con prenotazione su [www.altroconsumo.it/festival-2019/news/strabene](http://www.altroconsumo.it/festival-2019/news/strabene)



### STREET FOOD

#### LA GRAN FESTA DEGLI SPIEDINI

Edizione speciale di Street Food Truck Festival, dedicata al barbecue e in particolare a due varianti di spiedini, le bombette pugliesi e gli arrosticini abruzzesi. In più birre artigianali, vini naturali, musica.

**Scelto perché** È una festa della griglia made in Italy.

**Street Food Truck Festival.** Idroscalo (zona Tribunale). Segrate (MI). Sito: <https://idroscalo.org/event/street-food-truck-festival/>

**Quando** Da giov. 26 a dom 29.

Ore 18-24

**Prezzi** Ingr. libero.

### MOSTRA MERCATO

#### FIORI E ARTIGIANATO A FIN DI BENE

Fiori, piante e artigianato di qualità in vendita con finalità benefiche. «Floralia d'autunno» alla Rotonda della Besana sostiene i progetti dell'Associazione Amici di Edoardo onlus. Con laboratori e letture per bambini.

**Scelto perché** Propone soluzioni per il verde domestico e aiuta un'associazione al fianco dei giovani per l'inserimento nel mondo del lavoro.

**Floralia d'autunno** Rotonda della Besana. Via E. Besana 12. Tel. 02.79.85.44

**Quando** Sab. 28 e dom. 29. Ore 10-19

**Prezzi** Ingresso libero



succede in città

dom

## BENESSERE

YOGA, CAMMINATA  
E MEDITAZIONE

Corsa, yoga musicale e meditazione a CityLife per il Mindful Triathlon Wanderlust 108 Milano. L'appuntamento unisce una corsa/camminata di 5 Km adatta a tutti (ore 9-10.30), una sessione di Yoga Flow energizzata con dj set, e momenti di raccoglimento spirituale. Prima della corsa riscaldamento dinamico. E poi attività collaterali: Aerial Yoga, Essential Oils, AcroYoga...

**Scelto perché** Una giornata di benessere per tutti all'aria aperta.

▼ **Wanderlust 108** Parco CityLife. Piazzale Arduino. Sito: <https://wanderlust.com/it/108-events/milano-2019/>

**Quando** Domenica 29. Ore 7.30-16.30  
**Prezzi** Da 12 a 80 euro

## PICNIC

LA SCAMPAGNATA  
PIÙ LUNGA

Al Parco Sempione ritorna la «tovaglia lunga un chilometro», apparecchiata con centinaia di cestini, per il Pixel PicNic di NonRiservato. Ognuno deve provvedere alle proprie vivande (ma all'occorrenza ci sono alcuni food truck) e poi divertirsi in compagnia tra un boccone e l'altro. Tante le attività a contorno: test ride su due ruote, Bubble Football, workshop per adulti e bambini; la Slow Run sulla distanza di 5 metri dove vince chi arriva ultimo, Yoga nel verde, BabyRugby... e sul palco Burri live music e dj set.

**Scelto perché** È un'allegria «scampagnata» che aderisce alla campagna Milano Plastic Free di Comune e Legambiente.

▼ **Pixel PicNic** Parco Sempione

**Quando** Domenica 29. Ore 12-22

**Prezzi** Ingr. libero con prenotazione su <https://biglietti-pixel-picnic.eventbrite.it>



## BASKET

L'OLIMPIA DEBUTTA  
CON IL DERBY

Esordio casalingo per la nuova AX Armani Exchange Olimpia Milano affidata all'esperienza di coach Ettore Messina. Dopo la trasferta di Treviso i biancorossi milanesi giocano la seconda giornata del campionato di serie A al Forum, teatro del derby lombardo con la Germani Brescia.

**Scelto perché** È la prima stagionale in casa per l'Olimpia.

▼ **Olimpia Milano-Brescia** Mediolanum Forum. Via Di Vittorio 6. Assago (MI). Tel. 02.70.00.16.15.

**Quando** Domenica 29. Ore 17

**Prezzi** Da 8 a 148 euro

## RUNNING

CINQUE CHILOMETRI  
PER IL CUORE

Sport e ricerca scientifica a braccetto in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore. La prima Heart Week Run di 5 Km aperta a tutti, nel verde del parco Sempione, ha come ospite J-AX; le quote d'iscrizione alla Fondazione IEO-CCM (delegata per la raccolta fondi) sono a favore del Centro Cardiologico **Monzino**. Il Villaggio intrattenimenti apre sabato 28 (ore 14-19.30) e domenica 29 (ore 8-9.30) con animazioni targate RTL 102.5.

**Scelto perché** È una corsa che sensibilizza sull'importanza della prevenzione.

▼ **Milano Heart Week Run**. Arena Civica G. Brera. Viale Byron 2. Sito: [www.milanoheartweek.it/milano-heart-week-run](http://www.milanoheartweek.it/milano-heart-week-run)

**Quando** Domenica 29. Ore 10

**Prezzi** Donazione minima 10 euro

► Di più su [vivimilano.it](http://vivimilano.it)

# La Milano Heart Week Run del Centro Cardiologico Monzino

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, che ricorre il 29 settembre, il Centro Cardiologico **Monzino** organizza la **Milano Heart Week Run**, una corsa non competitiva di 5 km: perché correre, o camminare, è una delle regole d'oro per proteggere il proprio cuore.

Il valore positivo dell'esercizio fisico nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e nel miglioramento della qualità della vita è un concetto semplice, ma ancora troppo spesso trascurato. Eppure nel mondo scientifico non ci sono più dubbi a riguardo: «I dati più recenti - conferma Cesare Fiorentini, Direttore Area Clinica del Centro Cardiologico **Monzino** - evidenziano che il movimento ha un potere straordinario nel proteggere il cuore. Una buona camminata, una corsa, una passeggiata in bici, una nuotata, possono evitare eventi indesiderati, e addirittura sostituirsi all'impiego di farmaci o possono contribuire a ridurne il dosaggio».

«L'attività fisica - sottolinea Pablo Werba, responsabile dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino** - è una medicina "naturale": è in grado infatti di migliorare, e a volte



normalizzare, molti fattori di rischio come sovrappeso, glicemia alta, ipertensione, trigliceridi alti. La sua efficacia è paragonabile, in molti casi, a quella dei farmaci». Non è un caso dunque se il **Monzino** nella giornata che nel mondo è dedicata alla prevenzione cardiovascolare invita tutti, ma proprio tutti, a indossare scarpe da ginnastica per correre o camminare insieme. «Camminare - spiega il dottor Werba - è un'attività for-

temente raccomandata dalle Linee Guida per la prevenzione cardiovascolare e produce numerosi effetti positivi: miglioramento dell'equilibrio, riduzione dello stress, controllo del peso, solo per citarne alcuni. Inoltre, camminare in gruppo promuove la socializzazione, una componente riconosciuta per il benessere psicofisico». Un'altra buona notizia, specialmente per i meno dinamici: i benefici maggiori in ter-

mini di "salute guadagnata" si ottengono passando dalla sedentarietà a un'attività fisica moderata; facendo un'attività intensa i benefici aggiuntivi sono pochi. In altre parole, non serve strafare per fare del bene a se stessi. Conta però la costanza: sono raccomandati 30 minuti di attività moderata (per esempio una camminata a passo sostenuto, o la cyclette), almeno 5 giorni alla settimana, oppure 20 minuti di attività intensa (come la corsa

per esempio) almeno 3 volte alla settimana o, a piacere, una combinazione di entrambe. E quindi... non resta che darsi appuntamento a domenica mattina alle 10 in Parco Sempione, Piazza del Pulvinare. La **Milano Heart Week Run** è una manifestazione non competitiva e ognuno può parteciparvi seguendo il proprio passo e il ritmo che preferisce. L'importante, solo, è esserci perché un po' di sport è un'assicurazione sulla vita a tutte le età.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## Domenica la corsa del cuore

Una corsa che ama il "cuore": in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, che in tutto il mondo si celebrerà domenica, il Centro Cardiologico **Monzino** organizza la *Milano Heart Week Run*. La gara prevede una 5 chilometri non competitiva perchè correre, o camminare, è una regola d'oro per proteggere il proprio cuore. La corsa prenderà il via da Parco Sempione alle **10.00** e per l'iscrizione prevede una donazione minima di 10 euro alla

Fondazione IEO-CCM, delegata alla raccolta fondi a favore del Centro Cardiologico **Monzino**. Il ricavato sarà destinato allo sviluppo dei programmi di ricerca di **Monzino Sport**, per proteggere il cuore e la salute degli sportivi di ogni livello ed età. Ad animare i runner durante lo svolgimento della corsa ci sarà la discoteca nazionale di Rtl 102.5 con Angelo Baiguini e Nicoletta Deponti. **LP**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Torna domani la Milano Heart Week Run

Nell'ambito della Milano Heart Week, la settimana di eventi (dal 21 settembre a domani) aperti al pubblico di ogni età sulla prevenzione cardiovascolare, promossa dal Centro Cardiologico **Monzino**, in collaborazione con il Comune di Milano torna la Milano Heart Week Run, 5 km di corsa non competitiva.

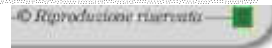
L'iniziativa al via domani, unica in Italia, si colloca nell'ambito dei progetti per la Giornata Mondiale per il Cuore dell'Organizzazione Mondiale Sanità (Oms), che si celebra il 29 settembre per sensibilizzare i cittadini di ogni età al valore della prevenzione cardiovascolare.

Ad animare la mattinata e accompagnare i runner durante lo svolgimento della corsa, la Discoteca Nazionale di Rtl 102.5 con Angelo Baiguini e Nicoletta DePonti.

Partecipare alla Mhw Run è anche un atto di fiducia nella ricerca scientifica.

L'iscrizione avviene attraverso una donazione minima di 10 euro alla Fondazione **Ieo-Cem**, delegata alla raccolta fondi a favore del Centro Cardiologico **Monzino**. Il ricavato sarà destinato allo sviluppo dei programmi di ricerca di **Monzino Sport** per proteggere il cuore e la salute degli sportivi di ogni livello ed età.

Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di mortalità in Italia e nel mondo. Nel nostro Paese sono 225 mila (127 mila donne e 98 mila uomini) le vittime annuali delle malattie cardiocerebrovascolari, come infarto, scompenso e ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. È importante sottolineare però che i tassi di mortalità per queste malattie si sono ridotti di oltre il 35% negli ultimi undici anni, soprattutto grazie alla prevenzione.





**METTERCI IL CUORE**

**RISOTTO GORGONZOLA E FICHI  
AL PROFUMO DI ROSMARINO**



**DELIZIE**  
Risotto  
gorgonzola  
e fichi  
al profumo  
di  
rosmari-  
no:  
una vera  
gustosità

**IL LIBRO** che mi è piaciuto sulla scrivania ha un protagonista affascinante: il cuore. È un romanzo di medicina *Il cuore, una storia*, di Sandeep Jauhar, Bollati e Boringhieri Editore. L'autore è un cardiologo di origine indiana che vive e lavora negli Stati Uniti, e la storia è quella del muscolo più importante tra i tanti del nostro corpo. "E padró ad ca", tradotto "il padrone di casa" lo chiamava il mio nonno romagnolo che proprio ai capricci del suo muscolo cardiaco ha dovuto cedere, seppure in veneranda età. Di fatto, però, questo non è solo un libro di medicina. Perché il cuore non è semplicemente un organo. Motore primo della vita, è da sempre anche la sede delle emozioni. È vero che in preda alla rabbia diciamo "mi son mangiato il fegato", ma vuoi mettere? Il cuore è stato pompato da secoli e secoli di letteratura alta e bassa, fino a diventare un simbolo. È l'abitazione dei nostri sentimenti; nelle canzonette fa rima con amore, ma può essere anche il luogo di odio, paura e rancore. Di certo, leggendo questo bellissimo libro, ho pensato per tutto il tempo all'espressione: metterci il cuore. Convinta come sono da sempre che sia questo a fare la differenza, sempre. Poi, vivendo, ho notato che c'è chi lo tiene gelosamente in freezer il cuore e chi lo usa con parsimonia. Chi ce l'ha di pietra e chi sembra addirittura averne... due, tanto ne abusa. Temo di essere tra questi ultimi: io il cuore lo metto dappertutto. Si logorerà? Una risposta scientifica, in tal senso, tra le pagine del libro non si trova ma, se volete saperne di più, vi ricordo che in occasione della Giornata Mondiale del Cuore organizzata dall'Onm (Organizzazione Mondiale della Sanità) per domenica 29 settembre, a cura del Centro Cardiologico **Monzino** a Milano si sta svolgendo (fino a domenica 29) la *Hearth Week*, per prevenire e informare, con tante iniziative culturali, sullo stato della ricerca per la cura delle malattie cardiache. Ed ecco il mio risotto, fatto col cuore...

**Cosa ti serve (per 4 persone):**

300 g di riso Carnaroli o Vialone nano; mezza cipolla; 1 lt e mezzo di brodo vegetale; 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva; 1 ricciolo di burro; 50 g di gorgonzola; 8 fichi non troppo maturi; 1 cucchiario di parmigiano reggiano grattugiato; 1 rametto di rosmarino; pepe nero.

**Come devi fare:**

porta a bollire il brodo vegetale e nel frattempo affetta fine la cipolla. Rosola la cipolla nell'olio, senza bruciarla. A parte, in una padella antiaderente fai tostare il riso, che deve diventare traslucido, quindi versalo nel tegame con la cipolla. Mescola e aggiungi subito un mestolo di brodo bollente, procedendo così via via che serve, fino a cottura del riso (ci vorranno circa 16-18 minuti). Spella i fichi e tagliali a spicchi: tienine da parte alcuni per la decorazione finale. Taglia a pezzetti il gorgonzola. Trita fine il rosmarino. Quando mancano 3 minuti a fine cottura, aggiungi al risotto il gorgonzola, i fichi e il rosmarino. Mescola e manteca, a fuoco spento, con il ricciolo di burro ben freddo e il parmigiano. Impiatta e decora con gli spicchi di fichi tenuti da parte, qualche foglia di rosmarino e una macinata di pepe nero.

*Hai anche tu una ricetta del cuore?  
Inviatala a [glo.brolatti@gmail.com](mailto:glo.brolatti@gmail.com)*



# MUTUAOGGI

[Home](#) [Mutualità](#) [Assistenza sanitaria e Mutualismo](#) [Normativa](#) [Argomenti](#) 


## Giornata mondiale per il cuore

Articolo di Redazione - 25 settembre 2019



### L'importanza della prevenzione nelle malattie cardiovascolari

Il 29 settembre è la **Giornata mondiale per il cuore**, campagna di sensibilizzazione e informazione sulle malattie cardiovascolari.

Le malattie cardiovascolari (malattie ischemiche del cuore, come l'infarto acuto del miocardio e l'angina pectoris, e le malattie cerebrovascolari, come l'ictus ischemico ad emorragico) sono fra le prime cause di morbosità, invalidità e mortalità in Italia. Secondo i **dati di Epicentro**, il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura dell'Istituto Superiore di Sanità, esse rappresentano il 44% delle cause di mortalità in Italia. La prevalenza di cittadini affetti da invalidità cardiovascolare è pari al 4,4 per mille e il 23,5% della spesa farmaceutica italiana (pari all'1,34 del prodotto interno lordo), è destinata a farmaci per il sistema cardiovascolare.

Fonti del **Centro Cardiologico Monzino** IRCCS, Istituto convenzionato con la **Mutua sanitaria Cesare Pozzo**, indicano che nel nostro Paese sono 225mila (127mila donne e 98mila uomini) le vittime annuali delle malattie cardio-cerebrovascolari, come infarto, scompenso e ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età. Grazie alla prevenzione però i tassi di mortalità per queste malattie si sono ridotti di oltre il 35% negli ultimi undici anni, soprattutto grazie alla prevenzione.

Il **Ministero della Salute** ricorda infatti che accanto a fattori di rischio non modificabili (età, sesso e familiarità), esistono anche fattori modificabili, legati a comportamenti e stili di vita (fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà) spesso a loro volta causa di diabete, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa.

La Giornata mondiale per il cuore è una campagna internazionale che mira proprio a modificare i comportamenti della popolazione. È promossa dalla **World Heart Federation** e in Italia coordinata da **Fondazione Italiana per il Cuore**, in collaborazione con **Conacuore** - il coordinamento che riunisce 100 associazioni di pazienti cardiovascolari -, **Fondazione Giovanni Lorenzini** e **Istituto Nazionale per le Ricerche Cardiovascolari**. L'elenco delle iniziative è lungo e articolato su tutto il territorio nazionale ed è consultabile [qui](#) e [qui](#).

#### ULTIMI POST ▶

- [Giornata mondiale per il cuore](#)
- [Codice della strada e welfare sanitario](#)
- [Giornata mondiale dell'Alzheimer](#)
- [Dragon Boat: una barca per la riabilitazione oncologica](#)
- [Mutua e cooperazione sociale](#)

#### COMMENTI RECENTI ▶

- [Redazione su](#) *La Verità* [intervista il direttore della CesarePozzo](#)
- [Redazione su](#) *La Verità* [intervista il direttore della CesarePozzo](#)
- [Elsa su](#) *La Verità* [intervista il direttore della CesarePozzo](#)
- [Sergio Scarpino su](#) *La Verità* [intervista il direttore della CesarePozzo](#)
- [Redazione su](#) *il macchinista Cesare Pozzo (1853-1898)*

#### ARCHIVI ▶

- settembre 2019
- luglio 2019
- giugno 2019
- maggio 2019
- dicembre 2017
- novembre 2017
- ottobre 2017
- settembre 2017
- agosto 2017
- luglio 2017
- giugno 2017
- maggio 2017
- aprile 2017
- marzo 2017

#### ARGOMENTI ▶

- [A scuola di mutualità](#)
- [Detto tra noi](#)
- [Politiche di welfare](#)
- [Salute e benessere](#)
- [Stili di vita](#)
- [Welfare aziendale \(e non solo\)](#)

Fra le molte iniziative in programma anche quella patrocinata dalla Lega Calcio Serie A e dalla FIGC: in occasione della 6ª giornata di campionato (28-30 Settembre) all'inizio delle partite, i calciatori portano in campo gli striscioni della Giornata Mondiale per il Cuore per diffondere il messaggio della prevenzione cardiovascolare.

A Milano è in programma un'intera settimana di eventi, la **Milano Heart Week**, promossa, in collaborazione con il Comune di Milano, dal Centro Cardiologico **Monzino** con il quale è attiva una delle tante convenzioni della **Mutua sanitaria Cesare Pozzo**.

L'ultima frontiera della prevenzione della malattia è la **prevenzione cardiovascolare "di precisione"**, vale a dire su misura per ogni individuo. Elena Tremoli, Direttore Scientifico del Centro Cardiologico **Monzino**, spiega che "il principio di prevenzione di precisione si può sintetizzare in: *a ciascuno la sua prevenzione*. Si tratta, in pratica, – prosegue Tremoli – di personalizzare l'intensità degli interventi preventivi, migliorando la capacità di identificare i soggetti a massimo rischio di malattia, rispetto a quelli meno suscettibili agli effetti dannosi dei fattori di rischio più noti, come fumo, alimentazione scorretta o scarsa attività fisica. Effetti pericolosi per tutti, sia ben chiaro, ma non nella stessa misura".

Il **Monzino** ha anche stilato un **decalogo delle buone abitudini** per proteggere il cuore che prevede di:

- Non fumare o smettere ed evitare di esporsi al fumo passivo.
- Praticare una regolare e sufficiente attività fisica aerobica.
- Seguire una dieta corretta e moderata: la dieta mediterranea ricca di alimenti vegetali e con le giuste calorie aiuta a mantenere il cuore in salute.
- Conoscere i propri fattori di rischio, valutando periodicamente i valori di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia e peso.
- Mantenere un atteggiamento positivo verso la vita.
- Per le donne: vietato fumare se si prende la pillola, monitorare periodicamente il rischio cardiovascolare se si ha avuto pressione alta o diabete durante la gravidanza, tentare di arrivare alla menopausa in normopeso e fisicamente attive.
- Non sottovalutare alcuni segnali quali russare di notte, avere risvegli con senso di soffocamento, palpitazioni, mancanza di fiato. Parlarne con il proprio medico.
- Non trascurare la salute della bocca, perché è collegata a quella del cuore.
- Non credere che i problemi di cuore siano una cosa che riguarda altri e non ignorare i rischi solo perché non si sentono (pressione o la glicemia alte non si vedono, ma sono pericolose).
- Se si è in trattamento con farmaci per la pressione arteriosa, il colesterolo, il diabete o il cuore, prenderli regolarmente e non sostituirli o cambiare le dosi senza prima consultare il medico.



Elena Tremoli, Direttore Scientifico del Centro Cardiologico **Monzino** IRCCS

Bisogna inoltre fare **molta attenzione agli "incroci pericolosi"**, vale a dire avere contemporaneamente fuori norma due o più valori di pressione arteriosa, colesterolo, glicemia e peso.

La **carta del rischio cardiovascolare**, messa a punto dall'Istituto Superiore di Sanità, ci aiuta a valutare i rischi per il nostro cuore, incrociando fattori quali età, genere, colesterolo, pressione, diabete e fumo. È comunque sempre opportuno consultare il proprio medico.

La **prevenzione deve iniziare già in giovane età**. Per questo la Milano Heart Week 2019 è anche mirata a intercettare i giovani: "la prima forma di personalizzazione è l'età – sottolinea Tremoli – e nella fascia 11-16 anni il nostro intervento preventivo deve essere molto forte, perché in quel periodo di norma si acquisiscono abitudini che durano tutta la vita. Inoltre i giovani non sono immuni dal rischio cardiovascolare. 1.000 morti cardiache improvvise ogni anno in Italia sono di persone al di sotto dei 35 anni. Certo, non è facile trovare linguaggi e strumenti adeguati per parlare di prevenzione ai ragazzi, ma è una sfida culturale con cui vale la pena di confrontarci".