



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE CUORE-VITA

Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO

Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499 e-mail: info@cuore-vita.sm // www.Cuore-Vita.sm



Alcuni consigli per prevenire le malattie cardiovascolari

Nelle società industrializzate le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte e una delle principali cause di invalidità. Circa un cittadino su due muore per malattie cardiovascolari. Le principali patologie sono l'infarto miocardio, l'angina e l'ictus cerebrale.

L'importante progresso scientifico/tecnologico ha consentito di ridurre drasticamente la mortalità intra-ospedaliera e di migliorare le prospettive di guarigione. Rimane alta la mortalità di coloro che, colpiti da un evento acuto, non sopravvivono abbastanza per essere tempestivamente ricoverati ed adeguatamente curati.

Le azioni sanitarie sulle quali oggi si intende concentrare gli sforzi sono fondamentalmente due: uno, prevenire i danni dei vasi arteriosi; due, rendere tempestivi i soccorsi al malato colpito da infarto.

Fondamentale diviene la corretta informazione ai cittadini alla quale concorrono i medici di famiglia, i cardiologi e le associazioni di volontariato.

Principali raccomandazioni per combattere le malattie cardiovascolari:

- Evitare il fumo sia attivo che passivo.
- Controllare la pressione e, se è alta, prendere tutti i giorni e per tutta la vita, la medicina adatta per normalizzarla.
- Verificare periodicamente i livelli ematici del colesterolo, dei trigliceridi e della glicemia.
- Limitare i cibi grassi.
- Cercare di mantenere il peso forma: scegliere una dieta adeguata e praticare regolarmente l'attività fisica.
- Evitare la vita sedentaria, facendo passeggiate di 3-4 Kilometri al giorno.
- Combattere lo stress, migliorando lo stile di vita.

Prof. Giampaolo Rolli

Etica = Sviluppo sostenibile

L'etica, in campo ambientale, si può certamente parificare al concetto di "sviluppo sostenibile".

Una definizione, adottata in paesi avanzati come le nazioni del Nord Europa, che ha l'obiettivo di: **salvaguardare la qualità ambientale, proteggere la salute umana, utilizzare in modo accorto e razionale le risorse naturali, promuovere misure destinate a risolvere i problemi ambientali a livello internazionale.**

Una definizione, quella dello sviluppo sostenibile, che consiste nel far crescere una comunità senza compromettere la possibilità delle future generazioni di perdurare nello sviluppo, preservando la qualità e la quantità del patrimonio e delle risorse naturali che sono esauribili. Sviluppo che ormai diventa assolutamente necessario nell'immediato visto che abbiamo formato una civiltà così squilibrata rispetto all'ambiente che possiamo tranquillamente affermare che sarà proprio questa "civiltà" l'arma di distruzione di massa più pericolosa, che porterà al cambiamento del clima, all'estinzione di numerose specie animali, all'inquinamento dell'aria, dell'acqua e della terra. Abbiamo sperperato in breve tempo, la ricchezza ricevuta dai nostri avi e viviamo senza alcuna intenzione di lasciare un pianeta vivibile in eredità ai nostri figli.

Il nostro stile di vita è basato all'immediato, senza pensare al domani. Così oggi siamo certamente arrivati ad un punto critico nel quale non possiamo più rimandare gli interventi necessari. Non si può continuare ad usare tecnologie insicure che, a lungo termine, non ci danno alcuna certezza dei loro effetti. Non possiamo spre-

care ed inquinare standocene comodi e lasciando ai nostri figli le conseguenze ed i guai delle nostre azioni. Non possiamo far finta di niente sul cambiamento del clima che porterà, non certo domani, ma forse dopodomani, a conseguenze catastrofiche per l'umanità se continueremo a distruggere l'ambiente naturale per soddisfare i nostri bisogni infiniti ed aumentare senza fine questo standard di vita che si potrebbe trasformare in "standard di morte". C'è bisogno di un cambiamento radicale del modo in cui viviamo e/o pensiamo a noi stessi, al rapporto degli uni verso gli altri e verso il mondo che ci circonda. Non dobbiamo solo consumare di meno, dobbiamo anche imparare a consumare diversamente e convincere gli altri a fare altrettanto.

Il compito più importante, per qualsiasi governo o gruppo sociale, è quello di proteggere le creature che vivono sulla terra. Quindi bisogna adottare da subito ogni tentativo per salvaguardare e proteggere ciò che resta della natura, terra, aria, acqua e ridurre le emissioni nell'atmosfera di anidride carbonica e di altri gas pericolosi.

Ci vuole un cambiamento fortissimo nell'economia e nella società e dunque tanta volontà politica. Speriamo che i Governanti, "grandi e piccoli", si sveglino per farci recuperare l'armonia fra uomo e natura, perché con quello che le abbiamo fatto negli ultimi anni, non abbiamo più molto tempo per intervenire senza poi pagare disastrose conseguenze perché, e faremmo bene a non dimenticarlo mai, **sarà sempre Madre Natura ad avere l'ultima parola.**

Raniero Forcellini
(gennaio 2007)