

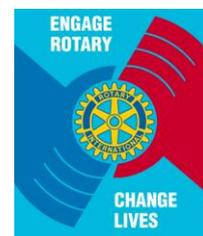


ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2060 ITALIA
Governatore 2013-2014
Roberto Xausa



ROTARY CLUB TRENTO

Presidente 2013-2014 Tommaso Cai
Total Quality Management Rotarian Fellowship 2010 - "ECCELLENTE"



Bollettino n. 37 del 16-06-2014

Anno Rotariano 2013-2014

Redatto da Alberto Michelotti, Disma Pizzini, Giuseppe Angelini, Mimmo Cecconi

PARTECIPAZIONE

Percentuale presenze : 31,6%

ARGOMENTO DEL GIORNO

"Aritmie: sport farmaci, verità e bugie e conseguenze"

Relatore: Prof. Francesco Furlanello

PROSSIME CONVIVALI

21 Giugno

Congresso Distrettuale

(programma in allegato e sul sito del Distretto)

23 Giugno Ore 20.00

Villa Margon

Tradizionale Festa

del Passaggio della Campana

Presidente Tommaso Cai

Presidente Paolo Endrici

Si raccomanda ad ognuno di procedere alla prenotazione comunicando la Prefetto o al Segretario il numero delle persone ed i rispettivi riferimenti.

30 Giugno

Sospesa V° lunedì del mese

7 luglio Ore 19:30

GH - Trento

**Presentazione programma,
commissioni e direttivo**

14 luglio

**Grigliata su Doss Trento e visita Mausoleo
Battisti e museo degli alpini**

LEGENDA: **G.H.Trento** = Grand Hotel Trento

COMUNICAZIONI DEL PRESIDENTE

- Allegata al bollettino la lettera settimanale del Presidente Cai.
- A Luglio, in data da concordare con il Presidente Eletto Paolo Endrici, avrà luogo la Premiazione dei Vincitori del Premio Rotary per i Giovani. Saranno consegnate le relative borse di studio.
- A Settembre, in data da concordare con il Presidente Eletto Paolo Endrici, il RC Trento è invitato ad una visita al Centro Addestramento del 2° Reggimento Genio Guastatori a Salerno.
- Il nostro socio Iannuzzi ha vinto la tredicesima edizione del Premio Diaristico Nazionale. Il premio verrà conferito il 20 agosto 2014.
- Allegato l'articolo apparso sulla stampa locale in merito alla consueta iniziativa dei Rotary Club del Trentino.

Ricordiamo a tutti i Soci che per la **tradizionale festa di passaggio della campana del 23 giugno a Villa Margon** è **obbligatorio comunicare la propria adesione** o al Prefetto (Giorgio Chiarcos: kiarkos57@gmail.com) o al Segretario (Disma Pizzini: disma.pizzini@segitsrl.it) specificando anche il numero ed il riferimento dei propri ospiti)

APPUNTAMENTI

- ✓ CONGRESSO DISTRETTUALE – 21 Giugno 2014 – Villa Contarini - Piazzola Sul Brenta (PD). **Programma in allegato. Chi intendesse partecipare è pregato di inviare il prima possibile la comunicazione della propria adesione al Segretario Disma Pizzini o alla segreteria del Club.**

“Aritmie: sport farmaci, verità e bugie e conseguenze”

Relatore: Prof. Francesco Furlanello

In assenza del Presidente Cai, fuori città per motivi di lavoro, fa le sue veci l'outcoming President Mario Francesconi che, dopo il consueto saluto alle bandiere e le comunicazioni ufficiali, passa la parola al caro amico nonché socio Prof. Furlanello.



Negli ultimi tempi vi sono stati vari casi di atleti che hanno avuto dei gravi problemi cardiaci durante la propria attività agonistica che hanno avuto molto eco sui media nazionali ed internazionali in quanto, in alcune circostanze, si sono conclusi con un epilogo tragico. Questo ha fatto sollevare nuovamente nell'opinione pubblica il tema dell'importanza dei defibrillatori e dei problemi cardiaci tra gli atleti professionisti.

Primo fra questi casi dobbiamo citare il caso del calciatore africano Muamba (giocatore delle file del Bolton in Inghilterra) che ha avuto un arresto cardiaco durante una partita e che, grazie al pronto intervento ed all'uso del defibrillatore, è riuscito a salvarsi.

Altro evento dagli esiti più tragici è quello che ha riguardato il famoso giocatore di pallavolo Bovolenta che è deceduto dopo un

arresto cardiaco avvenuto durante lo svolgimento di una partita. Purtroppo in tale caso è stato determinate il ritardo nell'intervento con il defibrillatore che non era presente nei pressi del campo da gioco.

Ultimo evento avvenuto anch'esso in successione nello stesso periodo ha visto come sfortunato protagonista Piermario Marosini, giocatore del Livorno, che il 14 aprile scorso è morto in campo durante la partita Pescara – Livorno a causa di un arresto cardiaco. Anche in questo caso il giocatore avrebbe avuto molte più chance di sopravvivenza se l'utilizzo del defibrillatore fosse avvenuto più tempestivamente.

Nonostante vi sia stato una straordinaria concentrazione di eventi tragici in tale periodo, le morti sul campo per arresto cardiaco sono da sempre un fenomeno che accompagna l'attività agonistica.

Dal 1974 il gruppo di lavoro che fa capo al professore Furlanello ha avuto modo di studiare circa 3.390 atleti di cui 440 professionisti, di questi 0,9% è stato oggetto di morte improvvisa sul campo.

Da tale studio è emerso in primis che la morte improvvisa dell'atleta succede quando non viene individuata per tempo una patologia cardiaca. In particolare per poter affrontare una intensa attività fisica ad altro livello il corpo utilizza molta l'adrenalina che ha un impatto sull'organismo e su tutti gli organi e questo può far aumentare il rischio di danni cardiaci.

Vi sono inoltre molte sostanze lecite "stimolanti" che possono provocare aritmia e possono giustificare la morte improvvisa sul campo, quali caffeina, guaranà ecc.

Vanno inoltre considerate, come eventi causanti, le sostanze dopanti, che migliorano le prestazioni dell'atleta, e quelle che invece cercano di mascherare il doping ai controlli.

Oltre a tutto questo vi sono poi anche gli abusi di sostanza stupefacenti come cocaina, cannabis, anfetamine ecc.

Le sostanze dopanti sono vietate dal WADA (World Antidoping Agency).

Riassumendo quindi da tutti i casi sopra citati emergono i seguenti elementi in comune:

- la conferma dell'esistenza di una subdola patologia aritmogena preesistente, ignorata destabilizzata in fibrillazione ventricolare (FV) prevalentemente in corso di gesto atletico (90% dei casi);
- la possibilità di identificare la patologia cardiaco killer nella gran parte dei casi con necropsopia accurata in Centri Specializzati, ricerca macro-micra-ultra micro, istochimica, studio DNA (virale, endogeno), alterazioni della conduzione AV-intra-ventricolare, vie accessorie, ricerca di micropatologie ischemiche, infiammatorie, infettive, degenerative;
- la conferma della necessità di intervento precoce di defibrillatore con personale "certificato";
- la necessità di accesso ed assistenza a Centro Clinico organizzato per resuscitazione cardiopolmonare (ipotermia ecc.).

La prevenzione primaria va svolta con:

- applicazione sistematica dello screening investigativo per l'idoneità sportiva agonistica (tipo COCIS 2009);
- indagini di 1° livello (Medico FMSI) o 2° livello (Laboratorio di Cardiologia) ed eventuale approfondimento diagnostico in Centro Specializzato (3° livello);

La prevenzione primaria durante la carriera di un atleta si basa sulle seguenti principali attività:

- valorizzazione di sintomi soprattutto se adrenergici o dopo eventi infettivi;
- individuazione di sintomi (soprattutto nei giovani) di allarme per assunzione di sostanze illecite e/o di abuso o di alte dosi di caffeina ed energy drinks quali:
 - o cambio di umore, aggressività, instabilità emotiva, desinibizione verbale, depressione, cambio di amicizia ecc.
 - o di segni: miosi (eroina), midriasi (occhi iniettati di sangue) (cocaina-cannabinoidi), tremori, riduzione/aumento di peso corporeo, variazione della PAO ecc.
 - o episodi di fibrillazione-flutter atriale, aritmie sopraventricolari.
- riconoscimento precoce di segni e sintomi di cardiopatia aritmogena sopravvenuta ;
- maturazione di patologie genetiche, strutturali, elettriche;
- comparsa di cardiopatia aritmogena "nuova".

La successiva gestione dei sopravvissuti si articola nelle seguenti quattro principali attività:

1. Recupero allo sport dopo guarigione di patologie risolubili
2. Impianto di PM per asistolia severa da blocco S.A, AV
3. Impianto di ICD, di S-ICD (sottocutaneo)
4. Identificazione di attività sportiva compatibile

Conclusioni: la morte improvvisa dell'atleta è una inaccettabile catastrofe quindi è necessario:

- prestare massima attenzione allo screening preagonistico!
- avere ulteriori conoscenze scientifiche sulle nuove patologie aritmogene subdole
- effettuare ancora progressi nelle indagini genetiche (es.microarray)
- una più attenta sorveglianza medica dell'atleta professionista durante la carriera
- una nuova cultura farmacologica e farmacogenetica per sostanze lecite ed illecite a rischio aritmico individuale nell'atleta

Alla relazione seguono alcune domande presentate dai soci Eccher, Conci, Francesconi alle quali il professore risponde con precisione e completezza. La serata si conclude con un applauso di ringraziamento al relatore per la sua interessante ed appassionata presentazione.



Allegato: lettera settimanale del Presidente Cai

Carissimi,

eccoci all'ultima mia lettera di questa annata! Dal prossimo lunedì avremo un nuovo Presidente a guidare il nostro Club! Non mi resta che abbracciarvi tutti e ringraziarvi per tutto quello che avete fatto per il nostro Club in questo anno! Grazie! Vi voglio dare appuntamento alla Festa di lunedì prossimo con un pensiero:

"Che il potente spettacolo continua e che tu puoi contribuire con un verso" - Walt Whitman

Buon Rotary!

Vostro,
Tommaso



Rotary Club del Trentino



Intervento di valutazione e riduzione
del **R**ischio **V**ascolare

IL DECALOGO DEL CORRETTO STILE DI VITA

Dopo l'ampia introduzione inerente i meccanismi ormonali che controllano il nostro metabolismo, oggi finalmente cominciamo a parlare di cibo. Vi presento in maniera sintetica il decalogo del corretto comportamento alimentare per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Probabilmente vi saranno capitate in mano altre raccomandazioni, apparentemente diverse e magari più approfondite, che enfatizzano maggiormente alcuni aspetti rispetto ad altri. Questo è il decalogo elaborato da me, specificamente per i partecipanti di Progetto RI-VA, che deriva dalla mia esperienza di quasi trent'anni di lavoro con pazienti in sovrappeso, diabetici e dislipidici (= con valori di colesterolo e trigliceridi alterati).

Nelle prossime settimane entreremo nel dettaglio ed andremo ad analizzare punto per punto in maniere approfondita. Vedremo perché è importante evitare di smangiucchiare nel corso della giornata, e l'importanza di fare una colazione abbondante che ci permetta di iniziare la giornata con il piede giusto (Fig. 1). Ribadirò l'importanza di fare un pranzo energeticamente sufficiente per non arrivare affamati a cena, dove il piatto forte sia costituito da cereali possibilmente integrali (Fig. 2), come pasta, pane, riso, ecc. e sottolineerò l'importanza di abituarsi a tenere un solo tipo di farinacei per pasto. Insisterò sulla necessità di consumare una porzione abbondante di verdura sia a pranzo che a cena, molto variata e di tanti colori diversi, dal rosso

Fig. 1 Colazione buona ed abbondante, con the, caffè, latte, succo di frutta o spremuta, pane, fette biscottate, biscotti, crostate, cereali e possibilmente frutta.



Fig. 3 Verdura in buona quantità sia a pranzo che a cena, condita con 1 cucchiaino d'olio e poco sale



Fig. 2 Pranzo energetico, con carboidrati complessi in buona quantità: pasta, riso, pane e cereali in genere, possibilmente integrali e conditi con verdure.



Fig. 4 Il pasto serale deve essere prevalentemente proteico: alternando carne e pesce in buona quantità. I farinacei devono sempre essere presenti, ma in quantità ridotte.



DECALOGO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- 1) Fate regolarmente 3 pasti al giorno, eventualmente 1-2 spuntini, ma evitate il disordine alimentare
- 2) Fate una ricca colazione, buona ed abbondante, soddisfacente dal punto di vista calorico ma anche psicologico
- 3) Mangiate ad ogni pasto dei farinacei, ma di un unico tipo: o pane o pasta, o riso, o patate, o polenta
- 4) Consumate una bella porzione di verdura sia a pranzo che a cena, condita con un cucchiaino di olio d'oliva e poco sale, preferibilmente cruda a pranzo e cotta a cena
- 5) Consumate il piatto proteico a cena: 2-3 volte alla settimana il pesce e 2-3 volte la carne
- 6) Consumate il formaggio al massimo 2-3 volte in settimana, alternato a uova ed affettati, preferibilmente a pranzo
- 7) Mangiate 2-3 frutti al giorno, ma non dopo le 17
- 8) Camminate o pedalate per 30-40 minuti 4-5 volte alla settimana
- 9) Evitate di fumare e cercate di mantenere un atteggiamento positivo e sereno
- 10) Scrivevi il peso del venerdì mattina, monitorate regolarmente la pressione arteriosa e controllate il colesterolo, il colesterolo Hdl e i trigliceridi una volta all'anno.

so dei pomodori, all'arancione delle carote, al verde delle verdure a foglia, condita con poco sale e con un cucchiaino di olio di oliva (Fig. 3). Forse le novità più grosse deriveranno dalle raccomandazioni che propongo per il pasto serale, perché vanno un po' contro quelle che sono le abitudini dei trentini di mangiare il secondo piatto a pranzo ed formaggio o gli affettati a cena. Io invece cercherò di convincervi sull'importanza di mangiare il piatto proteico a cena alternando tra carne e pesce (Fig. 4), dando magari la preferenza a quest'ultimo, più ricco di quei grassi omega-3 che hanno un indubbio effetto di riduzione di trigliceridi e colesterolo.

info@michelepizzini.it

in collaborazione con:
l'Adige



A CURA DELL'ASSOCIAZIONE TRENTINA DIABETICI

DIABETE E NORDIC WALKING

Il diabete mellito costituisce una patologia in progressiva ascesa, gravata da complicanze microangiopatiche e soprattutto macroangiopatiche, che ne rappresentano la principale causa di morte e un elemento importante fra le cause dell'alto costo socio-sanitario di questa patologia. La prevalenza della malattia è intorno al 6-7% nella popolazione generale, ma sale fino a valori intorno al 15% o più nell'età avanzata. Il controllo della glicemia con i farmaci antidiabetici riduce nettamente il rischio di complicanze microangiopatiche, ma riesce ad influenzare solo in piccola parte la mortalità cardiovascolare. In questi pazienti per contrastare l'elevato rischio cardiovascolare è spesso necessario utilizzare una terapia plurifarmacologica, che contribuisce ad aumentare il costo socio-sanitario della patologia e influenza pesantemente la qualità di vita del soggetto che ne è affetto. È noto da tempo che l'esercizio fisico rappresenta un importante strumento di prevenzione e cura del diabete, l'esercizio regolare, anche di moderata entità, facilita il controllo del peso corporeo, che è aumentato in circa l'80% di questi pazienti, e ha effetti positivi anche su vari altri fattori di rischio cardiovascolare presenti in questi soggetti, come la dislipidemia e l'ipertensione arteriosa. In accordo con questo, nei pazienti diabetici l'attività fisica è associata ad una riduzione degli eventi cardiovascolari. A testimoniare l'importanza di questo strumento terapeutico, recenti studi hanno documentato, inoltre, che un programma di attività fisica moderata e regolare è in grado di ridurre sensibilmente il rischio di comparsa del diabete nei soggetti predisposti alla malattia. Sotto questo profilo, l'esercizio fisico è risultato nettamente più efficace della terapia farmacologica. È stato documentato che l'adozione di programmi di regolare attività fisica si traduce nel paziente diabetico in un immediato risparmio in termini di spesa farmaceutica, che si aggiunge ai vantaggi a più lunga distanza in termini di minor rischio cardiovascolare. Poiché l'incidenza delle complicanze cardiovascolari è direttamente correlata con l'intensità dello sforzo effettuato, in questa ottica appare preferibile mantenersi, in linea di massima, nell'ambito di programmi di attività fisica ad intensità bassa/moderata, anche se possono essere considerate differenze individuali nel programma da svolgere, sulla base di allenamento, caratteristiche funzionali, storia clinica dei singoli soggetti. Inoltre, un aspetto importante da tener presente è quello della opportunità di incrementare con molta gradualità lo sforzo, specialmente nei soggetti non allenati. L'Associazione Trentina Diabetici Onlus e L'ASD Nordic Walking Arcobaleno hanno messo a punto un progetto per far camminare le persone affette da diabete che ha dato degli ottimi risultati.

Per informazioni chiamare Claudio Slomp 348
4402388 o Paolo Cristofoletti 340 6663143

Allegato Invito Congresso Distrettuale



ROTARY INTERNATIONAL

**Distretto 2060 - Zona 19
Italia Nord - Est**

- Veneto
- Friuli Venezia Giulia
- Trentino Alto Adige / Südtirol

arch. **Roberto Xausa**

Governatore 2013-2014
xausa@rotary2060.eu

**Ai
Presidenti dei Rotary Club del Distretto
Consigli Direttivi dei Rotary Club
Rotaract Club del Distretto
e p.c.
Assistenti del Governatore
Loro Sedi**

**Oggetto : Congresso Distrettuale del 21 giugno 2014 - Piazzola sul Brenta /Villa Contarini
NOTE ORGANIZZATIVE**

Faccio seguito alle precedenti comunicazione per trasmettere le seguenti note organizzative al fine di facilitare la presenza dei Club al Congresso Distrettuale del 21 Giugno.

SEDE DEL CONGRESSO	Villa Contarini Piazzola sul Brenta (Padova) Via Camerini, 3
RIFERIMENTI ORGANIZZATIVI	SEGRETERIA DISTRETTUALE DEL ROTARY Corso Palladio, 139 Vicenza
ATTIVITA' PREVISTE	Congresso istituzionale (portico della Villa) e Rotary Village (nel parco)
ISCRIZIONI	Le iscrizioni al Congresso vanno effettuate direttamente al momento dell'ingresso in Villa Contarini, ma chiediamo di segnalare preventivamente le presenze programmate da ciascun Club , compilando la scheda allegata alla presente. I Club che hanno versato l'importo forfettario previsto (8 euro a socio) sono esonerati da qualsiasi altro impegno di spesa.
PARCHEGGI	La Villa dispone di ampi parcheggi, sia per auto che per bus.
CONGRESSO	Il Congresso si terrà sotto l'ampio portico ad est della Villa, opportunamente attrezzato e predisposto per l'accoglimento dei nostri Soci rotariani.
PROGRAMMA DEFINITIVO DEL CONGRESSO	Il Programma definitivo della giornata sarà inviato, con congruo anticipo, a tutti i Club del Distretto.
PROGRAMMA DI MASSIMA	E' prevista l'attività Congressuale al mattino dalle 9.15 alle 13.30 con la presenza del Rappresentante del Presidente Internazionale. E' prevista l'apertura del Rotary Village, al pomeriggio, nel parco a nord della Villa, con momenti di intrattenimento musicale, assegnazione di riconoscimenti e presentazione dei GSE.
ALLESTIMENTO ROTARY VILLAGE	I singoli Club - o Club raggruppati per area, interesse, attività di service comuni, ecc - avranno a disposizione una grande tensostruttura sotto la quale creare delle "isole" organizzate . Il primo scopo delle isole è quello di mettere in evidenza i services e le attività dei Club. Gli allestimenti delle isole di Club dovranno avvenire nelle prime ore di sabato 21 giugno.



ROTARY INTERNATIONAL

Distretto 2060 - Zona 19 Italia Nord - Est

arch. Roberto Xausa

Governatore 2013-2014

	<p>Saranno messi a disposizione i seguenti materiali: tavoli in legno da cm. 220 x 70 sedie e/o panche pannelli espositori da H 250 x L 100 cm. i pannelli sono rivestiti da materiale sintetico, tipo moquette. Sui pannelli potranno essere affisse delle foto, articoli di giornale, ecc con puntine o spilli adeguati (no adesivi). I Club che vorranno portare dei monitor per proiezione, dovranno prevedere dei cavi adeguatamente lunghi per gli allacciamenti (almeno 70/100 m.). Gli spazi previsti per le esposizioni sono riservati ai Club che hanno aderito alla iscrizione cumulativa di 8 euro/socio.</p>
CATERING	<p>La Scuola Alberghiera di Valdobbiadene (TV) allestirà una area catering presso la quale sarà distribuito un primo piatto caldo. I Club sono invitati ad integrare l'aspetto ristorativo con proposte di enogastronomia locale facilmente trasportabile e presentabile. Non possono essere previste cucine aggiuntive per l'impossibilità di avere scarichi, allacciamenti gas, elettrici, ecc.</p>
ATTIVITA' PREVISTE	<p>Oltre alle attività del pomeriggio presso il Rotary Village, sono previste anche delle attività al mattino per i famigliari che non partecipano al Congresso, ma che arrivano sin dalle prime ore con i coniugi rotariani. In linea di massima sono previste visite guidate alla Villa, al grande parco, intrattenimenti musicali e attività per i più giovani.</p>
ORARI	<p>La Villa è a nostra disposizione, per tutte le aree esterne, dalle prime ore del mattino sino alla sera.</p>
PARTECIPAZIONE	<p>E' prevedibile la presenza di numerosi Soci con famiglie. In questo momento è difficile valutarne il numero, ma crediamo che non sia difficile raggiungere, e superare, un migliaio di presenze. A tale scopo, e solo ai fini organizzativi, sarà cura del singolo Club compilare la scheda allegata da trasmettere alla Segreteria del Distretto a Vicenza.</p>

Ci auguriamo che la proposta di un Congresso innovativo e diverso nella sua articolazione giornaliera possa incontrare l'adesione più vasta dei nostri Soci e dei loro famigliari, nello spirito di creare un clima di amicizia, di impegno, ma anche di serena e gioiosa partecipazione.

Nel considerarci a disposizione per ogni ulteriore chiarimento, è gradita l'occasione per porgere cordialissimi saluti.

Vicenza, 2 aprile 2014

Roberto Xausa