

Al "Carlo Poma" informazioni per una adeguata prevenzione dalle 10 alle 18

Domenica con le "Cardiologie aperte"

Roberto Zanini: "Sigarette, diabete mellito, obesità, sedentarietà i fattori di rischio"



Nonostante i grandi progressi della cardiologia, ancora oggi le malattie cardiovascolari (infarto miocardico, angina pectoris, scompenso cardiaco, ictus cerebrale) restano tra le principali cause di morte. Un corretto stile di vita può aiutare a prevenire queste malattie.

Per saperne di più i cittadini non devono fare altro che partecipare alla quarta giornata nazionale delle "Cardiologie aperte" che si terrà domenica 30 settembre presso l'Unità Operativa di Cardiologia dell'Ospedale di Mantova, diretta dal dott. **Roberto Zanini**. All'iniziativa, promossa dalla Fondazione Italiana per la Lotta alle Malattie Cardiovascolari, aderiscono 260 cardiologie ospedaliere.

L'équipe, composta da Medici ed Infermieri della Cardiologia di Mantova con la collaborazione dei Volontari dell'Associazione Cuore Amico, guidata dal presidente **Luciano Chinaglia**, si metterà a disposizione della popolazione dalle ore 10 alle ore 18 per fornire informazioni in merito ad un'adeguata prevenzione cardiovascolare.

Le malattie cardiovascolari costituiscono un importante problema di sanità pubblica in quanto sono fra le cause di morbilità e mortalità più diffuse.

La cardiopatia ischemica, in particolare l'infarto miocardi-

co acuto e le malattie cerebrovascolari, come l'ictus cerebrale, comportano un ingente costo per la società perché possono portare ad invalidità precoce, parziale o totale, con conseguente riduzione o modificazione dell'attività lavorativa, oltre alla necessità di trattamenti farmacologici protratti per tutta la vita. Per di più la mortalità per malattie cardiovascolari occupa in Italia il primo posto: il 44% di tutte le morti è correlato a malattie del sistema cardiocircolatorio, di cui il 30% all'infarto del miocardio ed il 31% all'ictus cerebrale. Circa la metà dei casi

fatali prima dei 70 anni si verifica in modo improvviso ed inatteso, fuori dell'ospedale e non sempre la vittima può essere adeguatamente soccorsa. La prevenzione pertanto rappresenta la prospettiva più valida. Sani stili di vita ed alimentazione bilanciata sono i rimedi più efficaci.

«Un approccio preventivo - sottolinea il Direttore dell'U.O. di Cardiologia del Poma, Roberto Zanini, può correggere le condizioni, ossia i fattori di rischio che costituiscono i precursori lontani dell'aterosclerosi, malattia degenerativa delle arterie con



Il cardiologo Roberto Zanini

andamento subdolo e progressivo che costituisce il substrato comune alle malattie cardio-cerebrovascolari».

I fattori di rischio sono noti: sigarette, diabete mellito, obesità, sedentarietà, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e familiarità.

Quali i rimedi?

«Prima di tutto ridurre le sigarette - spiega ancora il dott. Zanini - e, contestualmente, adottare una sana alimentazione a base di: meno grassi e più fibre, amidi, vitamine e minerali come frutta, verdura, legumi, cereali e soprattutto pesce. Di notevole importanza inoltre l'esercizio fisico

praticato almeno cinque giorni alla settimana, anche se non di tipo sportivo, ad esempio una passeggiata a passo veloce di circa 30 minuti».

I bambini, invece, dovrebbero dedicare un'ora intera della propria giornata all'attività fisica. Riducendo così le ore passate davanti alla televisione a tutto vantaggio di sport ed attività all'aria aperta. Fare esercizio in compagnia può essere inoltre uno stimolo in più per praticare un'attività regolare. In caso di sovrappeso, quello che mette a rischio la salute non è soltanto la quantità di massa grassa presente, ma anche la sua localizzazione. Quando il grasso tende ad accumularsi soprattutto all'altezza dello stomaco, si parla di forma a mela. Quando invece è localizzato principalmente sui fianchi e sulle natiche, la forma assunta ricorda quella di una pera. La forma a mela è quella maggiormente associata ad un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e richiede quindi un controllo più attento del peso.

Un buon indicatore di rischio è anche la propria circonferenza, che si misura immediatamente al di sopra dell'ombelico. I valori soglia da non superare sono 94 cm per gli uomini e 80 cm per le donne. Valori al di sopra di 102 cm per gli uomini e 88 cm per le donne sono considerati ad alto rischio.

Il 30 settembre un raduno scout da Belfiore a Catena



Nell'anno 2007, viene celebrata in tutto il mondo la ricorrenza del centenario del Movimento Scout, nato dall'intuizione pedagogica di Robert Baden Powell, a 100 anni dal primo campo scout della storia organizzato in un'isola della Manica, Brownsea. Lo scoutismo è una grande realtà mondiale che ha carattere interraziale, interculturale, interreligioso. Ciò ha permesso, in questi anni, di veder crescere nelle sue fila più di 400 milioni di donne e di uomini e oggi di annoverare fra i suoi aderenti circa 40 milioni di bambini, ragazzi e giovani in 250 paesi del mondo. Man-

tova non è voluta mancare a questo grande appuntamento, e domenica 30 Settembre, tutti gli scouts della nostra provincia vivranno una giornata di festa, di gioco, ma anche di preghiera, di ricordo, di solidarietà. La giornata, vedrà due momenti particolari: la Santa Messa alle ore 11:00 in Sant'Andrea, e gli stands di gioco e di presentazione dello scoutismo, nel pomeriggio. La Celebrazione della Santa Messa sarà presieduta da Mons. **Egidio Caporello**, Vescovo emerito, nella sua ultima domenica a capo delle Chiese Mantovane, prima di affidarla a Mons. **Roberto Busti**. A tale

celebrazione saranno presenti circa 2.000 scouts, provenienti dai 23 gruppi. Nel pomeriggio della giornata, patrocinata dal Comune di Mantova, saranno allestiti numerosi stands su tutto il lungo lago, da Belfiore fino a Porto Catena, dove i bambini, ragazzi e adulti col fazzolettone al collo saranno lieti di accogliere chi vorrà conoscerli, e raccontare e mostrare loro cosa significhi essere scouts a Mantova oggi, o come sia possibile, per dirla col motto scelto dalla Federazione Italiana dello Scoutismo per il Centenario che "Si impara da piccoli a diventare grandi".

Grazie all'assessorato di Benedetta Graziano

Il palazzo Te sul sito web

di Egidio Bonelli

Dopo un lavoro preparatorio durato più di un anno, per opera dell'Assessorato alla Informatizzazione, Innovazione Amministrativa e Progetto Città Digitale del Comune di Mantova, coordinato e diretto dall'Assessore **Benedetta Graziano**, è stato finalmente messo in rete il sito web su uno dei più insigni monumenti cittadini, quello che fu definito "Il palazzo dei lucidi inganni", il Palazzo Te, l'opera più straordinaria compiuta da Giulio Pippi Romano tra il 1525 e il 1534 su commissione di Federico II Gonzaga. Il sito, raggiungibile da quello ufficiale del Comune (www.comune.mantova.it) attraverso il link (un riquadro cliccabile) "Servizi on line sul filo niente fila", rappresenta un'immersione virtuale nella reggia gonzaghesca, dove il visitatore o il potenziale turista, da Tokio a Sidney, dalla foresta Amazzonica all'Antartide, potrà provare la irripetibile sensazione di entrare in un mondo che soltanto le corti rinascimentali potevano offrire con il loro fascino e quel gusto, tutto manierista, alla perenne ricerca di eccentricità, virtuosismo e capriccio. Il sito, agile sotto il profilo dell'accessibilità e dotato di un'ampissima serie di rimandi che lo rendono "leggero" sotto il profilo della visibilità e "approfondito" sotto quello della mole di notizie in esso contenute, consente un'excursus e una vera e propria passeggiata tra le sale del palazzo con la possibilità di accom-



pagnare il tour con la lettura di testi che illustrano le storie delle immagini, delle architetture e di pitture che spaziano fra mito e fantasia. Il lavoro si rivolge al grande pubblico ma, per la sua scientificità, può rappresentare un utile ed indispensabile strumento anche per gli studenti e per gli esperti d'arte. Il sito evidenzia non soltanto gli aspetti tecnici ed artistici della "fabbrica" gonzaghesca ma, in modo appassionante, cerca di proporre anche i sentimenti che portarono alla realizzazione di un luogo di svago (un onesto ocio) del Gonzaga marchese (duca dal 1530) quale è Palazzo Te, esempio inimitabile di un patrimonio che, da solo, varrebbe la salvaguardia della città nel quadro della tutela dell'Unesco. Un patrimonio, quello di Palazzo Te, unico nel suo genere, che questo lavoro, portato avanti con entusiasmo dall'Assessorato all'Innova-

zione del Comune di Mantova, onora al suo massimo livello. Il sito web parteciperà al Bardi Web Awards 2007, il prestigioso concorso finalizzato a premiare le migliori opere web giudicate da una commissione formata da docenti delle Università italiane e organizzato da IBM Italia, col suo Presidente, **Andrea Pontremoli**. Se questo sito è fresco di pubblicazione, non va dimenticato che da qualche tempo, sempre per opera dell'Assessorato gestito da Benedetta Graziano, e dal medesimo link, è possibile "visitare" tutte le principali e storiche piazze cittadine con i loro monumenti e le loro curiosità e che, inoltre, si sta attivando un progetto affinché l'amministrazione comunale di Mantova possa sostenere l'entrata di "Mantova virtuale" nel famoso sito "Second life", dove sono già presenti importanti istituzioni internazionali e nazionali.

Si potranno utilizzare tutti i terreni per le semine

Dalla Ue stop al Set aside

E' stato approvata dai ministri agricoli dell'Unione europea la possibilità, già dalle prossime semine autunnali e da quelle primaverili 2008, di seminare anche sui terreni che obbligatoriamente venivano tenuti a riposo su disposizione comunitaria nell'ambito della Pac (politica agricola comu-

nitaria). Ciò a seguito della carenza di cereali che si sta verificando in campo mondiale. Il provvedimento di set aside, valido al momento solo per l'annata 2007-08 riguarda nel mantovano circa 3.500 ettari che potranno così essere messi a coltivazione. «La Col-diretti - commenta il presi-

dente provinciale **Aldo Calleffi** - esprime soddisfazione per questo provvedimento, atteso dal mondo agricolo, così come per l'approvazione di un ulteriore premio abbandono bietole che recupera anche le imprese che hanno presentato domanda di contributo l'anno scorso».

Si rinnova a Montechiarugolo(Pr) la nota rassegna enogastronomica e letteraria

Al via "Mangia come scrivi"

Stasera il primo appuntamento della nuova stagione con la rassegna gastro-letteraria. Ospiti Davide Barilli, Filiberto Molossi, Emilio Zucchi e Tiziano Marcheselli.

«Il narratore, il poeta, il critico cinematografico, il pittore». Quattro modi diversi di vedere e interpretare il mondo. Quattro professioni nelle quali non conta soltanto la bravura, ma è fondamentale la passione.

Ritorna giovedì 27 settembre alla trattoria **Il Cigno Nero di Montechiarugolo (Parma)** la rassegna gastro-letterario-pittorica "Mangia come scrivi", ideata e condotta dal giornalista **Gianluigi Negri**, patrocinata dal Comune di Montechiarugolo. Protagonisti della serata (in programma alle 21 nel locale di piazzale San Quintino) saranno lo scrittore **Davide Barilli**, il critico **Filiberto Molossi**, il poeta **Emilio Zucchi**, il pittore **Tiziano Marcheselli**.

Dopo la pausa estiva e dopo il successo dei primi sei "numeri", "Mangia come scrivi" si ripresenta con la stessa originale formula con cui è nata lo scorso anno: nessuno dei tre scrittori legge se stesso, ma propone un breve reading omaggiando il

"vicino di banco". Tre minuti a testa. Tre interventi, a turno, dopo ogni portata prevista nel menù (info e prenotazioni allo 0521-686450). Barilli leggerà Molossi, Molossi leggerà Zucchi, Zucchi leggerà Barilli. E, sul dolce, una chiacchierata libera con il pittore in questo caso Marcheselli che, come da tradizione, esporrà in sala nove suoi lavori.

Tempi snelli, conduzione informale ma seria, coinvolgimento del pubblico: e la voglia di conoscere, e di conoscersi, stando seduti a tavola, con gli ospiti che verranno presentati dallo scrittore Andrea Villani.

Quello del 27 settembre è il primo dei cinque appuntamenti previsti di qui alla fine dell'anno. Un "numero" speciale si terrà **venerdì 12 ottobre su Elvis Presley**, poi "Mangia come scrivi" tornerà, come di consueto, al giovedì: la serata del 25 ottobre sarà dedicata ai generi musicali, quella di giovedì 15 novembre a **Giovannino Guareschi**, quella

del 6 dicembre al cinema.

La caratteristica che accomuna i protagonisti del primo appuntamento è che sono tutti giornalisti.

Non solo appartengono alla stessa testata, Gazzetta di Parma, ma sono conosciuti come artisti ben oltre i confini provinciali.

Barilli nel 1989 ha pubblicato il suo primo romanzo "La fascia del turco". Il suo ultimo libro, uscito per Guanda, è "Musica per lo zar".

Zucchi ha pubblicato diverse raccolte di versi, l'ultima delle quali "Tra le cose che aspettano" per Passigli editore. Molossi, invece, ha collaborato a libri di cinema e scritto recensioni su varie testate nazionali come Duellanti e Primissima. Marcheselli, infine, oltre ad essere uno scrittore, è un pittore che ha tenuto più di trenta mostre personali in Italia e vinto una cinquantina di concorsi.

"Mangia come scrivi" si svolge in collaborazione con il **circolo artistico Alberto Bazzoni** e l'associazione Scrittori del ducato.