



CUORE IN... VITA

NOTIZIARIO INTERNO
A DIFFUSIONE
GRATUITA

ASSOCIAZIONE GUARDIESE GLI AMICI DEL CUORE o.d.v.
82034 GUARDIA SANFRAMONDI (Bn)
email: amicidelcuore.guardia@gmail.com – tel. 338 2902712

ANNO II – NUMERO 7
SETTEMBRE 2026

MUOVERSI FA BENE AL CUORE: COME, QUANDO E PERCHÉ

Dott.ssa CINZIA ABATE

Medico specialista in Anestesia, Rianimazione e Terapia Intensiva

Dalla passeggiata quotidiana all'attività fisica più strutturata: quanto movimento serve davvero per proteggere il cuore e perché iniziare è sempre una buona idea.

C'è un "farmaco" che non si compra in farmacia, non richiede prescrizione e, se utilizzato nel modo giusto, può contribuire alla prevenzione di numerose malattie. Si chiama **movimento**.

L'attività fisica regolare è riconosciuta da numerose evidenze scientifiche come uno degli strumenti fondamentali per la prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari. Parlare di movimento, però, non significa necessariamente parlare di palestra, corsa o sport agonistico. Significa, prima di tutto, parlare delle nostre **abitudini quotidiane**.

Una passeggiata a passo sostenuto, scegliere di spostarsi a piedi quando è possibile, utilizzare le scale, dedicare del tempo a un'attività all'aria aperta o semplicemente interrompere più spesso le ore trascorse seduti sono piccoli gesti che, ripetuti nel tempo, possono diventare una concreta forma di prevenzione.

Nelle nostre realtà, dove è ancora possibile vivere gli spazi all'aperto, camminare e muoversi nella quotidianità, riscoprire il movimento significa anche imparare a riconoscere e utilizzare le opportunità che abbiamo intorno a noi.

Come medico, ritengo importante sottolineare proprio questo aspetto: **la prevenzione cardiovascolare non comincia soltanto durante una visita o con una terapia, ma anche nelle scelte che compiamo ogni giorno.**

Perché il movimento fa bene al cuore?

Il cuore è un organo straordinariamente adattabile. Batte continuamente, adeguando il proprio lavoro alle esigenze dell'organismo. Quando ci muoviamo, aumenta la richiesta di ossigeno da parte dei muscoli e il sistema cardiovascolare risponde incrementando la frequenza cardiaca e la gittata sistolica, cioè la quantità di sangue espulsa dal cuore a ogni contrazione.

Questa capacità di adattamento non rappresenta soltanto una risposta immediata allo sforzo. Nel tempo, infatti, l'esercizio praticato con regolarità determina adattamenti funzionali e strutturali che rendono più efficiente l'intero sistema cardiovascolare.

Muoversi, quindi, non significa semplicemente "bruciare calorie": significa **allenare l'organismo a lavorare meglio e prendersi concretamente cura della propria salute.**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'attività fisica uno dei principali strumenti di prevenzione delle malattie cardiovascolari e sottolinea un concetto tanto semplice quanto importante: **qualsiasi quantità di attività fisica è meglio della sedentarietà.**

L'attività fisica regolare contribuisce, tra le altre cose, alla riduzione della pressione arteriosa nei soggetti ipertesi o a rischio, al miglioramento del controllo glicemico e della sensibilità all'insulina, a un migliore profilo lipidico e a una maggiore capacità dei vasi sanguigni di adattarsi alle variazioni del flusso ematico. Anche la capacità respiratoria e, più in generale, la condizione fisica possono beneficiarne.

L'insieme di questi effetti contribuisce alla riduzione del rischio cardiovascolare. Infarto e ictus, infatti, non sono generalmente eventi che nascono all'improvviso: spesso rappresentano il risultato di processi che si sviluppano nel corso degli anni, favoriti da fattori di rischio quali ipertensione, diabete, sovrappeso, fumo, sedentarietà e alterazioni dei livelli di colesterolo e degli altri lipidi nel sangue.

Muoversi non significa necessariamente fare sport

Quando si parla di attività fisica, il pensiero va spesso immediatamente alla palestra, alla corsa o allo sport. In realtà, il concetto è molto più ampio.

Per la salute cardiovascolare è particolarmente importante l'attività aerobica, cioè quella che coinvolge grandi gruppi muscolari per un periodo prolungato. Ne sono esempi la **camminata a passo sostenuto, il ciclismo, il nuoto, la corsa e la danza.**

Anche il potenziamento muscolare ha un ruolo importante e dovrebbe trovare spazio durante la settimana, naturalmente adattandolo all'età, alle capacità e alle condizioni individuali.

L'aspetto fondamentale è trovare un'attività compatibile con le proprie possibilità e che possa essere mantenuta nel tempo. Non serve iniziare con obiettivi difficili da raggiungere: molto spesso la scelta migliore è semplicemente **cominciare.**

Quanto movimento è necessario?

Per gli adulti, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda **150-300 minuti alla settimana di attività aerobica di intensità moderata**, oppure **75-150 minuti di attività vigorosa**, associando attività di rafforzamento

muscolare almeno due volte alla settimana.

Tradotto nella vita quotidiana può significare, per esempio, camminare a passo sostenuto per circa 30-45 minuti per cinque giorni alla settimana.

Questi numeri, però, non devono trasformarsi in una barriera. Per una persona sedentaria anche iniziare con **dieci minuti di camminata** può rappresentare un primo passo importante. Durata, frequenza e intensità potranno poi aumentare gradualmente.

Il principio da ricordare è semplice: **progressione, non perfezione**.

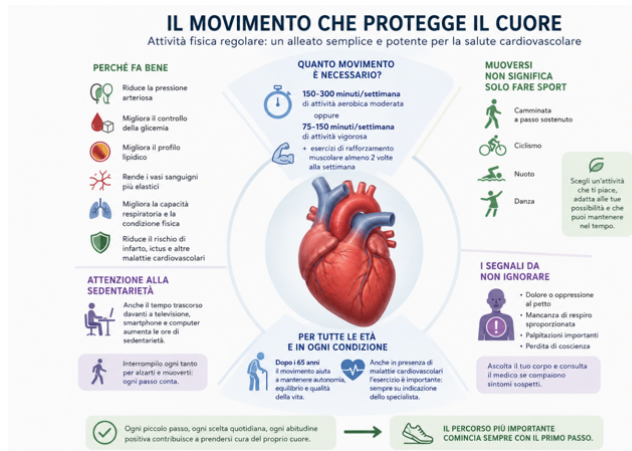
Non conta soltanto l'allenamento: attenzione al tempo trascorso seduti

La sedentarietà è un problema distinto dalla mancanza di esercizio strutturato. Una persona può, per esempio, dedicare ogni giorno del tempo all'attività fisica e trascorrere comunque gran parte delle restanti ore seduta.

Per questo è importante cercare di interrompere i lunghi periodi di inattività.

Anche il tempo trascorso davanti a televisione, smartphone e computer contribuisce ad aumentare le ore di sedentarietà: interromperlo ogni tanto per alzarsi e muoversi è una piccola abitudine che può fare la differenza.

Alzarsi periodicamente dalla sedia, utilizzare le scale quando possibile, fare qualche passo durante una telefonata o raggiungere a piedi una destinazione vicina sono comportamenti apparentemente piccoli, ma aiutano a rendere il movimento una presenza costante nella giornata.



E dopo i 65 anni?

L'età non rappresenta una ragione per smettere di muoversi. Al contrario, mantenere una buona attività fisica con l'avanzare degli anni diventa particolarmente importante per preservare **autonomia, capacità funzionale e qualità della vita**.

Nelle persone anziane, oltre all'attività aerobica e al rafforzamento muscolare, assumono particolare importanza

anche gli esercizi rivolti al miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione, contribuendo così anche alla prevenzione delle cadute.

Naturalmente, l'attività deve essere adattata alle condizioni individuali, alle capacità funzionali e alle eventuali patologie presenti.

E chi ha già una malattia cardiovascolare?

Avere una cardiopatia non significa necessariamente dover rinunciare al movimento. Al contrario, in numerose condizioni l'esercizio fisico costituisce una parte importante della gestione della malattia e dei percorsi di riabilitazione.

In questi casi è però fondamentale evitare il "fai da te". Tipo di attività, intensità e progressione devono essere personalizzati sulla base della situazione clinica e delle indicazioni dello specialista.

L'obiettivo non è raggiungere una prestazione, ma individuare **il movimento più adatto alla singola persona**, alle sue condizioni e alle sue capacità.

I segnali che non devono essere ignorati

Durante l'attività fisica è normale che aumentino la frequenza cardiaca e la respirazione e che compaiano sudorazione e affaticamento muscolare.

Diverso è il caso della comparsa di **dolore o senso di oppressione al petto, mancanza di respiro sproporzionata rispetto allo sforzo, perdita di coscienza o palpitazioni importanti**.

Questi sintomi meritano una valutazione medica e non devono essere automaticamente attribuiti alla stanchezza o alla mancanza di allenamento.

Conoscere il proprio corpo significa anche imparare a riconoscere quando una risposta allo sforzo è fisiologica e quando, invece, un segnale merita attenzione.

Un passo alla volta

Prendersi cura del cuore non significa soltanto controllare periodicamente pressione arteriosa, colesterolo e glicemia. Significa anche costruire nel tempo uno stile di vita nel quale il movimento trovi uno spazio stabile.

Nella nostra quotidianità questo messaggio può diventare molto concreto. **Uscire per una passeggiata, percorrere a piedi le strade che frequentiamo ogni giorno, trascorrere più tempo all'aria aperta, incontrare qualcuno e proseguire insieme per qualche passo** possono essere non soltanto momenti piacevoli e di socialità, ma anche occasioni per prenderci cura della nostra salute. Non è necessario diventare sportivi da un giorno all'altro. Si può iniziare da dieci minuti, da una passeggiata in più, da una piccola abitudine mantenuta con costanza.

La prevenzione, del resto, si costruisce soprattutto nel tempo e attraverso gesti semplici, consapevoli e ripetuti ogni giorno. Perché anche per il cuore, spesso, **il percorso più importante comincia semplicemente con il primo passo**.

ALCUNI CONSIGLI PER RAGGIUNGERE 30 MINUTI DI ESERCIZIO FISICO MODERATO AL GIORNO SUGGERITI DALLE LINEE GUIDA:

- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- fare le scale invece di prendere l'ascensore

- organizzare una passeggiata con gli amici
- farsi portare a passeggio dal cane

la cena del cuore...in rosso

Con successo e con lo scopo rivolto sempre verso gli obiettivi che la nostra Associazione cerca di raggiungere ormai da 25 anni, abbiamo realizzato un'altra iniziativa, nuova, (frutto della intuizione del Consigliere Dario Garofano, che ha curato anche le luci in Piazza e un servizio fotografico unitamente ad Antonio Lucia Foschini).

La "Cena del Cuore...in Rosso" ha avuto il suo successo insperato: non si è solo condiviso il pasto, ma anche allegria e gioia e tante nuove conoscenze. In buona sostanza, possiamo dire che il nostro cuore è stato meglio. E' questa è la cosa più importante. L'indomani della manifestazione abbiamo ricevuto una testimonianza, che ci ha ripagato del lavoro e dell'impegno che si sono resi necessari per l'attuazione dell'iniziativa. Ve la proponiamo:

Gentile Presidente Carlo,
desidero ringraziare Lei e tutti coloro che si sono spesi per questo bellissimo evento. Prima di parlare dell'evento un po' di storia di famiglia per presentarmi. Mio padre Flaviano è nato a Guardia nel 1929 e negli anni 50 come tanti emigrò verso lidi lontani in cerca di avventure e stimoli che forse non trovava più nella sua terra natia.

Ritornato in patria si è sistemato a Roma e da allora, dal 1967, io in qualche misura ho iniziato a frequentare Guardia. Ero piccolo, avevo 9 anni, una Guardia rurale, contadina, lontana dai rumori e dal caos di Roma, una Guardia dove i miei nonni hanno trascorso la loro intera esistenza, dove erano nati i loro nonni ed ancora i loro nonni ed ancora ho il ricordo di quelle estati calde, del verderame in vigna, delle cicale nella controra, dei giochi con i miei coetanei. Una Guardia dove mio padre era in tempi lontani già tesserato con Gli Amici del Cuore di cui sempre mi parlava. Facendo ora un salto di 50 anni vedo una Guardia moderna, indaffarata piena di operosità come si addice a Guardiesi DOC, una Guardia impegnata senza le caotiche storture della città, dove la slow life esiste ancora, una Guardia che però strizza forte l'occhio alle proprie origini, alla sua storia ai suoi abitanti. La cena del Cuore, alla quale mi sono iscritto con la mia compagna, ha confermato questo mio sentire: nel partecipare mi sono sentito accolto, partecipe di una comunità che si riunisce per

Pillola di Saggezza

Il cuore umano a me dà l'impressione di un pozzo profondissimo. Nessuno sa cosa ci sia laggiù. Si può solo cercare di immaginarlo dalle cose che ogni tanto vengono a galla.

(Haruki Murakami)



condividere, ed assieme abbiamo mangiato, bevuto, ballato, cantato e condiviso il cibo in tavola che ognuno ha preparato. Non mi dilungo sulle bontà in tavola che le conoscete tutti e ci sarebbe da scrivere per ore, sottolineo però la gioia di tutti i presenti nell'esserci fino all'ultimo istante, anche nel ripulire piazza Castello e lasciare tutto in ordine per chi viene dopo.

Dopo Vinalia poteva non essere così scontata la serata allietata da un bravissimo cantante che ci ha fatto sognare e cantare in coro. Anche il Sindaco in mezzo a noi ha condiviso ballato e cantato come si addice ad un politico che rappresenta la propria comunità.



Un grazie alla "Associazione Amici del Cuore" per questa bella iniziativa che si aggiunge alle già numerose attività in calendario.

Un cordiale saluto.

ANTHONY DI BLASIO

Il Direttivo... al lavoro

Il Direttivo si è riunito il 27 agosto per una valutazione dell'iniziativa "Cena del Cuore...in Rosso", per definire i particolari del convegno del prossimo 27 settembre e per valutare l'ammissibilità di tre aspiranti associati.

L'analisi del primo punto è stata molto positiva, atteso che giudizi in tal senso sono pervenuti anche dai partecipanti e da persone che hanno osservato da lontano, come si suole dire. Il Consiglio comunque ha discusso di qualche modifica necessaria, che sarà apportata l'anno prossimo.

Per quanto riguarda il convegno del 27 settembre, si è deciso di tenerlo nell'aula consiliare del Municipio, con inizio alle ore 16,30.

Infine sono stati ammessi tre nuovi Associati, non sussistendo a loro carico elementi ostativi. Li ringraziamo cordialmente, augurandoci che altri seguano il loro esempio. Più siamo, meglio lavoriamo.



foto di Palmiro Falato

 **DOMENICA 27 SETTEMBRE 2026 ORE 16:30**

 **AULA CONSILIARE COMUNE DI GUARDIA SANFRAMONDI**



2001 - 2026

ASSOCIAZIONE GUARDIESE

GLI AMICI DEL CUORE o.d.v

Guardia Sanframondi (BN)



DA **VENTICINQUE ANNI...** CON IL CUORE, PER IL CUORE

EVENTO A CONCLUSIONI DELLE CELEBRAZIONI PER IL **XXV DI FONDAZIONE**
E PER LA **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

CONVEGNO SUL TEMA:

"UN CERVELLO NEL CUORE: LA NEUROCARDIOLOGIA RIVELA MERAVIGLIA"

RELATORI

- Dr. Prof. LUIGI MATARAZZO - Università Federico II di Napoli
- Dr. Prof. MICHELE MARZULLO - Università Federico II di Napoli

COORDINA

- Dr. GIOVANNI PIGNA - Patologo Clinico - Università La Sapienza Roma

INTERVENGONO

- CARLO LABAGNARA - Presidente Associazione Gli Amici del Cuore
- Dr. RAFFAELE DI LONARDO - Sindaco di Guardia Sanframondi
- Dr. NINO LOMBARDI - Presidente Provincia di Benevento

"PRENDIAMO A CUORE IL NOSTRO CUORE!!! SEMPRE!!!"

RICORDANDO: "la prevenzione non è un costo, ma un investimento a rischio zero e ad alto rendimento: gli utili sono accreditati, giorno per giorno, sul conto corrente della nostra salute"

Con il patrocinio di:



janare
la guardiese

