

Notiziario Cuore Amico

NUMERO 2 ANNO 2017



Pubblicazione curata da
Associazione Cuore Amico
Mirano - Venezia

Direttore responsabile
G.L. Dal Corso

Coordinatore di Redazione
e della grafica
Vittorio Pampagnin

Autorizzazione del
Tribunale di Venezia
Reg. Prov. 1456
01.07.2003

Redazione e Sede Sociale
Via Luigi Mariutto, 13
30035 Mirano - Venezia
Tel. e fax 041.5795707
Casella Postale 49
www.cuoreamico.com
presidente@cuoreamico.com

Questo numero
è stato stampato
in 1500 copie

Stampa
La Press
Fiesso d'Artico (Ve)
Tel. 049.502722

Foto
Archivio Cuore Amico

Funghi: belli, buoni e... pericolosi



Cronaca di un Compleanno non annunciato

Auguri Presidente

Conoscere a fondo Nicolò Cammarata non è cosa semplice.

Siamo abituati a vederlo intraprendente, insistente, perseverante, tenace, persino pacatamente aggressivo nelle cose che riguardano l'Associazione che dirige e a cui dà lustro ormai da una decina d'anni; nel contempo lo vediamo riservato, distaccato, quasi schivo, nelle cose che riguardano la sua sfera personale. Un atteggiamento che a volte può creare imbarazzo, ma non a chi lo ammira, lo apprezza e gli vuole bene come gliene vogliamo noi. A testimoniare questa sua ambivalenza caratteriale c'è una data: il 13 di settembre appena trascorso quando, a conclusione di un Consiglio Direttivo di Cuore Amico, ci ha invitato al Ristorante Castellantico 21 di Mirano per un brindisi, disse; in onore di chi o di che cosa non ci fu dato di sapere. Ma al Ristorante non ci attendeva solo un brindisi qualsiasi ma tante squisitezze tipiche della casa preparate da Libero che ben risente dell'aver come genitori due abilissimi della cucina: Luana e l'inossidabile Ciccio Covin. E, giunte alla spicciolata, tante

e tante persone tutte (o quasi) ignare del perché il Presidente Nicolò Cammarata le avesse convocate in quel luogo e in quell'ora, ma ugualmente accorse per il rispetto che si deve ad una persona come lui.

Alla fine al Castellantico 21 c'era un vero e proprio parterre des rois: molti sindaci del Miranese e della Riviera, medici degli ospedali di Mirano, Noale e Dolo, funzionari pubblici, tante amiche e amici e il Direttore Generale dell'ULSS 3 Serenissima Dottor Giuseppe Dal Ben.

Scoperto il motivo di questa improvvisa, ma gradita e gradevolissima convocazione; espressi gli auguri con più di un brindisi e tagliata la torta come si conviene in una circostanza del genere, tutti i convenuti hanno ancora alzato il bicchiere per manifestare al festeggiato vicinanza e ammirazione; unitamente alla certezza che vorrà continuare a dirigere la nostra bella Associazione con quell'intelligenza, quella capacità, quell'energia che da tempo gli riconosciamo e ottenendo quei risultati che sono sotto gli occhi di tutti.

Auguri Presidente e avanti tutta!

Gli amici di Cuore Amico





Proposta da Cuore Amico Mirano e sostenuta dai Sindaci del Miranese, della Riviera del Brenta e dall'ULSS 3 Serenissima:

Una Borsa di studio nel nome del Dr. Piero Pascotto

Il desiderio di dedicare una Borsa di studio al Dr. Piero Pascotto è finalmente diventato realtà e vedrà la sua concretizzazione nel corso del 2018.

A volerla fermamente è stato il Consiglio Direttivo di Cuore Amico, l'Associazione voluta dall'allora primario della Cardiologia di Mirano e da lui fondata con un gruppo di volenterosi, nell'ormai lontano anno 2000.

“Lo consideriamo il naturale raggiungimento di un obiettivo condiviso e assunto fin dai primi giorni della sua scomparsa”, dichiara il presidente Nicolò Cammarata, che in questa operazione ha profuso quell'impegno e dimostrata quella caparbia che tutti gli riconoscono. “Ora possiamo manifestare tutta la nostra soddisfazione, poiché riteniamo che questa iniziativa rechi in sé un meritato riconoscimento ad un medico, ad un maestro, ad un amico che tanto ha fatto per far sì che un piccolo ospedale di provincia come quello di Mirano, potesse elevarsi ad un livello di eccellenza capace di competere con le migliori cardiologie venete e nazionali”. L'iniziativa di Cuore Amico di bandire una Borsa di studio in memoria dello scomparso Dr. Piero Pascotto, dimostra la sua grande valenza se si considera che a sostenerla sono i Sindaci del

Miranese, della Riviera del Brenta e il Direttore Generale dell'ULSS 3 Serenissima, Dottor Giuseppe Dal Ben, il quale avrà anche il compito di stabilire le modalità di assegnazione della Borsa di studio.

L'ammontare complessivo della Borsa di studio sarà di 40.000 euro, dei quali 20.000 stanziati dall'Associazione Cuore Amico e i restanti 20.000 dalle 17 Amministrazioni comunali. Particolare significato riveste questo contributo pubblico, poiché

porta in sé il riconoscimento per quell'attenzione, quell'attaccamento e quell'umanità che lo scomparso Dr. Pascotto ha sempre dimostrato per la gente del nostro territorio e per quel rapporto di fattiva collaborazione che ha sempre mantenuto con le pubbliche Istituzioni. La Borsa di studio verrà destinata ad un Medico Cardiologo o a uno Specializzando in Cardiologia, il quale dovrà lavorare presso la Cardiologia di Mirano per la durata di 12 mesi.



Piero Pascotto



Funghi:

per evitare spiacevoli inconvenienti prendere le opportune cautele

Andare per funghi deve rappresentare un piacevole passatempo, ma potrebbe essere rovinato se anziché con un gustoso pranzetto si concludesse con una corsa all'ospedale. Il modo migliore per evitare tutto ciò è saper distinguere le specie mangerecce da quelle tossiche, ma non è cosa da tutti; quindi: molta prudenza e seguite i consigli qui sotto indicati.

I FUNGHI SONO TUTTI COMMESTIBILI?

Mangiare funghi di cui non si conosce la provenienza e di dubbia commestibilità può essere un grave rischio per la salute: alcuni di essi non sono solo tossici, ma anche molto velenosi ed a volte letali. Quali sono gli errori più frequenti?

- confondere specie di funghi commestibili con i loro sosia velenosi;
- consumare funghi commestibili ma in stato avanzato di maturazione, marcescenti, infestati da parassiti o muffe; dare retta alle credenze popolari.

FALSE CREDENZE POPOLARI

- I funghi che crescono sui ceppi o sui tronchi di alberi vivi sono tutti buoni
FALSO.
 - I funghi dei nostri prati non sono mai velenosi
FALSO.
 - Se il gatto a cui ho dato i funghi da mangiare non muore, il fungo è buono
FALSO.
 - I funghi invasi da larve, insetti o lumache sono tutti buoni perché piacciono anche a loro
FALSO.
- Non fidarti della tua esperienza, delle credenze popolari o di metodi empirici per valutare la tossicità dei funghi raccolti: l'unico metodo sicuro per determinare con certezza la commestibilità o la tossicità di un fungo è quello di farlo controllare da personale qualificato.

PER IL CONTROLLO DEI FUNGHI RICORDA DI:

- conservare i funghi in adeguati contenitori;
- farli controllare al più presto possibile;



Amanita phalloides mortale

- portare i funghi completi come raccolti senza procedere alla loro toelettatura e all'esportazione di parti che possono essere utili all'identificazione;
- portare tutta la quantità raccolta al fine di evitare errori di identificazione di specie simili.

CONSIGLI UTILI

Segui questi semplici ma utili consigli per evitare errori e per tutelare la tua sicurezza e quella dei tuoi famigliari.

- Quando entri nel bosco ricordati che sei un ospite della natura perciò non danneggiare l'ambiente;
- Evita la raccolta indiscriminata di tutti i funghi rinvenuti, poiché non tutte le specie sono commestibili;
- I funghi vanno raccolti interi, in buono stato di conservazione (non tarlati, ammuffiti, fradici, eccessivamente maturi) e completi di ogni loro parte (bulbo, volva, anello);
- I funghi raccolti si trasportano in contenitori rigidi ed aerati (es. cestini di vimini) che consentono un'ulteriore disseminazione delle spore e diminuiscono i fenomeni di compressione e fermentazione dei



Armillaria Mellea (Chiodino)

funghi;

- Non raccogliere funghi in aree sospette di inquinamento (discariche, bordi stradali, parchi e giardini pubblici, frutteti e/o colture trattate con presidi sanitari, ecc..);
- Non somministrare funghi ad anziani, bambini, donne in gravidanza o allattamento o ad individui con intolleranze alimentari;
- Di norma i funghi vanno mangiati sempre ben cotti, da crudi sono scarsamente digeribili se non addirittura velenosi.

COME COMPORTARSI IN CASO DI SOSPETTO AVVELENAMENTO?

Se dopo aver consumato dei funghi insorgono disturbi recarsi immediatamente al più vicino Pronto Soccorso. Non tentare "terapie" o manovre autonome.

Prestare attenzione ai sintomi (nausea, vomito, diarrea) ed al tempo trascorso dal pasto.

Le sindromi da intossicazione da funghi possono essere a breve incubazione (sintomi da 30 minuti a 6 ore dal consumo) o a lunga incubazione (sintomi da 6-8 ore fino a 48 ore ed oltre dal pasto).

Recarsi nella più vicina struttura ospedaliera portando con sé, se possibile:

- Residui dei funghi utilizzati, cotti, crudi o conservati (sott'olio, essiccati, congelati);
- Avanzi dei funghi disponibili, compresi quelli gettati via in pattumiera, utili ai fini del riconoscimento;
- Eventuali frammenti di funghi emessi con vomito spontaneo;
- Persone o nominativi di persone che possono fornire indicazioni sul raccoglitore o sul luogo di raccolta.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SIAN-Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione. Distretto Mirano - Dolo
Responsabile: Dott.ssa Sibilla Levorato
sian.dolo@aulss3.veneto.it

**CONTROLLO DI COMESTIBILITÀ
DEI FUNGHI
DOVE E QUANDO**
Distretto di MIRANO - DOLO
Via XXIX Aprile, 2
30031 Dolo (VE)
Edificio 31
Ingresso B Piano Terra
Tel.: 041.5133341/041.5133921
da AGOSTO a DICEMBRE
dalle ore 08.00 alle ore 09.00
Lunedì - Venerdì

È possibile far accertare la commestibilità
dei funghi anche in altri periodi dell'anno
e/o in altri giorni ed orari diversi, previo
appuntamento telefonico o via mail,
all'indirizzo
sian.dolo@aulss3.veneto.it
L'Ispettorato Micologico è un servizio
gratuito al quale rivolgersi per sapere se i
funghi raccolti sono commestibili.



Cortinarius spaciosissimus - Mortale



Coprinus comatus Commestibile

Mirano diventa Città Cardioprotetta

L'Associazione Cuore Amico dona alla Città un "totem" che rende "intelligente" e all'avanguardia un defibrillatore

Il defibrillatore di ultima generazione chiamato dai tecnici "AED on line" lo ha messo a disposizione la Regione Veneto, tramite il Dr. Paolo Caputo, Direttore della Centrale Operativa 118 della Provincia di Venezia mentre il totem con la teca che lo custodisce sono un contributo alla Città di Mirano di Cuore Amico.

"È un obiettivo che come associazione - ha spiegato il presidente di Cuore Amico Nicolò Cammarata - ci eravamo posti un po' di tempo fa con il progetto "Sport Sicuro" messo in piedi con la Medicina dello sport di Noale e che oggi, con tenacia e determinazione, siamo riusciti a concretizzare". Si tratta di un defibrillatore semiautomatico, reso "intelligente" e, quindi, all'avanguardia, dal totem e dalla teca che lo custodiscono, i quali sono connessi via internet alla Azienda Elettromedicale che li hanno realizzati. Tale caratteristica rende possibile monitorare "da remoto" il sistema ed in tempo reale intervenire nel caso di malfunzionamenti, scadenza delle piastre e/o della batteria del defibrillatore. In questo modo, il Comune di Mirano viene sollevato dall'incombenza di controllare giornalmente il corretto funzionamento del dispositivo. Inoltre, il totem sarà collegato via web anche con la Centrale Operativa 118 della Provincia di Venezia, la quale verrà avvertita in diretta nel caso la teca venisse aperta per necessità da un utente.

Questo permetterà alla Centrale di essere immediatamente avvisata dell'emergenza in corso e di geolocalizzare la sede dell'evento, facilitando in tal modo l'invio dei soccorsi.

Infine, il totem e la relativa teca sono progettati per essere posizionati all'aperto in luoghi molto affollati (sedi dove più frequentemente possono verificarsi casi di arresto cardiaco), in quanto sono in grado di proteggere il defibrillatore dalle intemperie, mantenendo al suo interno una temperatura costante in tutte le stagioni, evitando così che si ghiacci in inverno o si surriscaldi in estate. L'AED on line è stato posizionato in piazza Martiri della Libertà a Mirano, punto strategico della Città dove si riunisce e transitano centinaia di persone ogni giorno. "Un progetto importante - ha dichiarato il Direttore Generale della Ulss 3 Giuseppe Dal Ben - che dimostra una attenzione costante alla salute dei nostri cittadini, che è stato reso possibile grazie alla sinergia che si crea tra il mondo del volontariato, la Ulss e le Istituzioni (Regione Veneto e Comune)".



23 ottobre: l'inaugurazione del totem a Mirano



Il plauso della Sindaca Maria Rosa Pavanello

L'Assessore Zara: Grazie a Cuore Amico, Mirano è la Città Veneta col più alto numero di defibrillatori

Nel Municipio di Mirano è stato presentato in data 23 Ottobre 2017 il nuovo defibrillatore automatico intelligente "AED on line" installato in piazza Martiri grazie ad un progetto che ha visto coinvolti l'Associazione Cuore Amico Mirano onlus, la Centrale del 118 di Mestre, (Direttore Dr. Paolo Caputo) la Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico di Noale dell'Azienda Sanitaria Ulss 3 Serenissima e il Comune. Si tratta della prima installazione in un Comune dell'Ulss 3 di questo prezioso strumento che è in collegamento diretto con la Centrale del 118 e, nel caso di arresto cardiaco, aumenta significativamente la probabilità di sopravvivenza in attesa dell'arrivo dei sanitari. Il defibrillatore è stato fornito dall'Ulss 3 nell'ambito del progetto regionale "Defibrillatori per la popolazione" (PAD), sviluppato nel sottoprogetto AED on line. Il Totem è stato donato dall'Associazione Cuore Amico, che da anni lavora con il suo presidente Nicolò Cammarata in sinergia con i Sindaci del territorio e con la direzione dell'Ulss per iniziative utili alla cittadinanza. Alla presentazione sono intervenute le autorità comunali e i vertici dell'Ulss 3. «Ringrazio tutti i sostenitori del progetto che hanno messo insieme tante energie e risorse. Considerato che è un progetto regionale ritengo importante che si parta in una piazza, che è un luogo vissuto e identitario e ora l'obiettivo è che questa "buona prassi" si diffonda nelle altre nostre belle cittadine», ha dichiarato la Sindaca Maria Rosa Pavanello.

Il dott. Franco Giada ha spiegato che è importante che il dispositivo sia disponibile e funzionante quando serve e sia collegato alla rete territoriale dell'emergenza per poter essere utilizzato al meglio. E ciò è garantito dal nuovo apparecchio perché è posizionato in una bacheca dedicata in grado di proteggerlo dagli elementi ambientali e collegato con la centrale in modo che il suo funzionamento possa essere controllato quotidianamente. Se la bacheca viene aperta, parte un messaggio agli operatori del 118 con le coordinate per attivare i soccorsi e intervenire tempestivamente. «Il progetto AED on line va ad integrare il progetto "Sport Sicuro" avviato nel 2012 con l'allora Ulss 13 e l'Associazione Cuore Amico, che ha portato Mirano ad essere il Comune del Veneto più dotato di defibrillatori. Ora ce ne sono 15 (tutti in impianti sportivi o scuole, più uno nel Teatro comunale). Con il nuovo saliamo a 16. Ma ne sono stati ordinati altri 10. Cosa importante è che in tutti i luoghi dove sono posizionati è presente personale adeguatamente formato», ha spiegato l'Assessore alla valorizzazione e promozione attività sportive Cristian Zara. Il Comune lavora fin da allora per rendere tutta la città "cardioprotetta". È stato il primo nella Regione ad adeguarsi al decreto Balduzzi sulla dotazione e l'utilizzo di defibrillatori semiautomatici attivando anche un piano per la gestione delle emergenze cardiovascolari negli ambienti sportivi. Con l'allora Ulss 13 e l'Associazione Cuore Amico, che ha sostenuto la spesa per l'acquisto dei defibrillatori,

ha attuato il progetto "Sport Sicuro" per garantire la rianimazione cardiopolmonare e la defibrillazione precoce nei luoghi dove vengono svolte attività sportive. Nella prima fase del progetto un centinaio di allenatori, istruttori e presidenti di società sportive avevano seguito uno specifico addestramento. Nel marzo 2014 gli strumenti erano già stati installati in 9 impianti sportivi, poi il progetto è stato esteso ad altre palestre, alla cittadella scolastica di via Matteotti e al Teatro, frequentato da centinaia di persone. Ed ora con il nuovo defibrillatore in piazza si compie un ulteriore passaggio "culturale" perché è realmente a disposizione di chiunque e dà ai cittadini il diritto dovere di usarlo per salvare una vita umana in caso di necessità.



Il Dr. Franco Giada presenta l'AED on line





70 Medici discutono sul Cuore delle Donne

Lil Cuore delle Donne è il titolo di un convegno svoltosi sabato 18 novembre presso la sala convegni Fondazione Banca Santo Stefano di Martellago.

A organizzarlo gli specialisti del Distretto di Mirano Dolo della Ulss 3. “Le malattie cardiovascolari, in particolare quelle su base aterosclerotica – ha evidenziato il Direttore Generale della Ulss 3 Dott. Giuseppe Dal Ben - si manifestano nelle donne con un ritardo di almeno dieci anni rispetto agli uomini: questo perché, durante l’età fertile, le donne sono protette da un assetto ormonale favorevole. Dopo la menopausa, invece, tale protezione viene meno determinando un significativo incremento del rischio di eventi cardiovascolari”. La menopausa, quindi, è uno spartiacque nella vita della donna: essa segna importanti cambiamenti biologici, un peggioramento della qualità di vita ed un aumento di morbilità e mortalità. Ecco perché, da qualche anno, il Distretto di Mirano Dolo della Ulss 3 (Medicina dello Sport e dell’Esercizio Fisico e Cardiologia Riabilitativa), assieme all’Associazione Cuore Amico Mirano, pongono una particolare attenzione alla salute delle donne in menopausa, sia con iniziative educazionali, sia con servizi sanitari veri e propri.

“Circa tre anni fa – ha ricordato il dottor Franco Giada, direttore della Medicina dello Sport e della Cardiologia Riabilitativa del Distretto di Mirano Dolo e responsabile scientifico del convegno – l’Azienda promosse, grazie all’attenzione della dottoressa Donatella Noventa e al contributo fondamentale di Cuore Amico, un progetto pilota dove vennero arruolate 52 donne



in menopausa con fattori di rischio cardiovascolare allo scopo di migliorare la loro qualità di vita tramite la pratica di un programma di esercizio fisico strutturato eseguito in gruppo. Un piccolo esperimento pilota che diede i suoi frutti: miglioramenti significativi della composizione corporea (le donne hanno perso peso e ridotto le loro circonferenze vita), della performance fisica (le donne hanno migliorato equilibrio, forza e resistenza) e del profilo psicologico (miglioramento del grado di soddisfazione soggettiva

e della qualità di vita)”. Alla luce di ciò, l’Ulss 3, presso il servizio di Medicina dello Sport di Noale, ha attivato un ambulatorio dal titolo “Menopausa Informa”, dedicato proprio alla prevenzione cardiovascolare nelle donne in menopausa, dove le donne vengono valutate e seguite con un programma terapeutico personalizzato. L’ambulatorio noalese si preoccupa anche di organizzare una serie di incontri informativi di educazione sanitaria sulle problematiche legate alla menopausa, anche di carattere non strettamente cardiologico. Si accede all’Ambulatorio “Menopausa Informa” con impegnativa per “Prima visita cardiologica” con la seguente indicazione: prevenzione cardiovascolare in menopausa. La modalità di prenotazione è la seguente: telefonare alla Segreteria della Medicina dello Sport allo 041.5896505 dalle ore 14.00 – 16.00 dal lunedì al venerdì, oppure mandare la richiesta tramite mail a medicinadellosport.noale@aulss3.veneto.it, specificando nome, cognome, data di nascita e telefono dell’interessata.





La ricetta della povertà

a cura della **Dr.ssa Luisa Bedin**
Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione Aulss 3 Serenissima
U.O.C Medicina dello Sport - Noale (Ve)

Poenta e Renga (o Scopeton)



Il piatto della povertà che un tempo si consumava nelle famiglie venete era "poenta e renga" o meglio polenta e aringa affumicata che quando a volte era poca, bastava anche solo strofinarla sulla polenta per farle acquistare il gusto indimenticabile di un piatto semplicissimo ma dal sapore molto forte. L'inverno era lungo e freddo e poter usufruire di un pesce così semplice ma così benefico era cosa risaputa. Non tutti potevano disporre di un signor "secondo"!!!

La carne scarseggiava e a parte qualche uovo ed un po' di ricotta, detta "puina", per affrontare il gelo invernale l'aringa era un grande alleato.

Allora si intuivano i vantaggi del suo consumo anche se saltuario. Oggi la aringa è oramai un ricordo, alimento snobbato perché considerato "povero" ed è per lo più sostituito da altri pesci più di moda e costosi.

È utile ricordare che non è per nulla un pesce "povero" ma è invece molto **ricco di omega 3**.

Questi **grassi speciali** aiutano non solo il cuore ed i vasi sanguigni con una attività *antinfiammatoria e antitrombotica*, ma un loro consumo ha dimostrato

un miglioramento di patologie quali la **psoriasi**, le **dermatiti** dove c'è un netto miglioramento di sintomi come il prurito e la desquamazione. Anche chi soffre di **artrite reumatoide** può averne beneficio sia in termini antiinfiammatori che antidolorifici, purché il loro consumo sia abbastanza frequente (almeno circa 4-6 pasti a settimana di pesce ricco di omega 3) L'aringa è un alleato anche per i nostri **globuli rossi**, **per le ossa (ricca in vit D)** e **per il sistema nervoso**. Gli omega 3 offrono benefici anche a livello di altri organi e tessuti come **gli occhi**.

L'aringa è un pesce d'acqua salata il cui nome scientifico è **Clupea Arenagus**, diffuso prevalentemente nell'oceano Atlantico settentrionale. È un pesce relativamente piccolo, arriva fino a 50 cm di lunghezza, panciuto, dalla pelle argentata. È considerato un **pesce sicuro**, soprattutto per il suo **basso contenuto di mercurio**.



L'aringa viene consumata fresca i primi mesi (maggio e giugno; per garantirne la commercializzazione e la conservazione a lungo termine, furono inventati e perfezionati metodi di *essiccazione, salagione, affumicatura e marinatura* dell'aringa fresca che tutt'oggi sono praticati con estremo rigore. Per prima cosa le aringhe fresche, pescate da non più di due ore, vengono lasciate **sotto sale** in barili di legno per 24 ore, poi vi si aggiunge una salamoia. Il solo processo di salagione può durare fino a due mesi. Le aringhe vengono poi lavate e messe su spiedi ad **affumicare** per un periodo di tempo compreso tra le 12 ore e i 12 giorni. In base al periodo di affumicatura si ottengono le tre diverse tipologie di aringa affumicata: **SILVER** (affumicata per non più di 12 ore) **GOLDEN** (affumicata per 3 giorni) **HARD CURE** (affumicata dai 10 ai 12 giorni).

Infine le aringhe vengono confezionate in scatole di legno o sottovuoto. Ovviamente il processo di affumicatura dell'aringa influisce in maniera evidente sulle sue caratteristiche nutritive.

Ricetta Polenta e aringhe Difficoltà bassa, Tempo di preparazione 1 ora circa

Ingredienti per 4 persone

1 cipolla (tropea)
30 g di olio di oliva extravergine
Sale
Pepe in grani
1 cucchiaio di aceto
Prezzemolo qb
230 g Aringhe affumicate
250 g di farina di mais

Valori nutrizionali a persona

Calorie 611
Carboidrati g 52,45
Proteine g 16,6
Lipidi g 35,64
Colesterolo mg 45,1



Modalità di preparazione delle aringhe:

Pulire le aringhe sfilettandole e ricavarne i filetti dopo averle squamate e aperte a metà. Sciacquare e lavare i filetti e ponendoli per cinque minuti in acqua bollente e aceto, poi scolarli e asciugarli bene. Dopo che si sono raffreddati, si adagiano nell'olio extravergine di oliva aggiungendo dei grani di pepe ed a strati si possono mettere delle fettine di cipolla tropea oppure prezzemolo, per chi lo gradisce. Conservare il tutto in frigorifero ben coperto per almeno un giorno. Successivamente togliere i filetti almeno 2 ore prima di servirli, in modo che siano a temperatura ambiente. Si possono servire sia sulle fette di polenta abbrustolita ma anche appena calda

Preparazione della polenta:

Utilizzare una pentola di acciaio dal fondo spesso o nel classico paiolo di rame versate l'acqua e portarla ad ebollizione, poi versare la farina per polenta a pioggia e iniziare a mescolare con un mestolo di legno. Poiché la polenta prevede una

cottura lunga, di circa 50 minuti, si consiglia di utilizzare sul fornello una retina spargifiamma. Dopo l'aggiunta della farina per polenta si deve fare in modo che il tutto ricominci a bollire e poi abbassare la fiamma al minimo. Iniziare nuovamente a mescolare la polenta con pazienza, non dovrà mai attaccarsi sul fondo. È utile aggiungere un cucchiaino d'olio per evitare la formazione di grumi. La polenta è pronta dopo circa 50 minuti di cottura, assaggiarla per valutare il sapore e la consistenza, quindi spegnere la fiamma e mescolare la polenta per fare in modo che non tenda ad attaccarsi sul fondo, quindi servirla accompagnandola alle aringhe.

Benefici per la nostra salute:

Aringhe: ricche di grassi monoinsaturi e polinsaturi **omega 3** proprietà antitrombotiche antinfiammatorie. Il contenuto di **vit D** pari a 2,15 microgrammi garantisce circa il 43 % del fabbisogno giornaliero. Anche la **vit B12** è ben rappresentata ecco dunque il vantaggio per i nostri globuli rossi.

Olio extravergine d'oliva grazie al contenuto di **polifenoli** e di **vit E** concorrono a prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e l'invecchiamento cellulare.

Cipolla: sono una buona fonte di fibra, ricche di **fruttani**, fibre solubili prebiotiche molto benefiche per la salute del nostro apparato gastro-intestinale, ma che possono dare un po' di gonfiore e problemi digestivi ad alcune persone particolarmente sensibili; grazie alla presenza di **Vitamina C:** conosciuta anche come acido ascorbico, offre proprietà antiossidante ed è un co-fattore essenziale nella sintesi di proteine e ormoni, contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla normale funzione del sistema immunitario.

Farina di mais: La polenta non contiene solo **carboidrati** ma anche **proteine** e diversi **sali minerali**, in particolare **fosforo, potassio, manganese, selenio e ferro**. La polenta è anche una fonte di vitamine, soprattutto di vitamina A e vitamina E.

Gita a Comacchio con compleanno

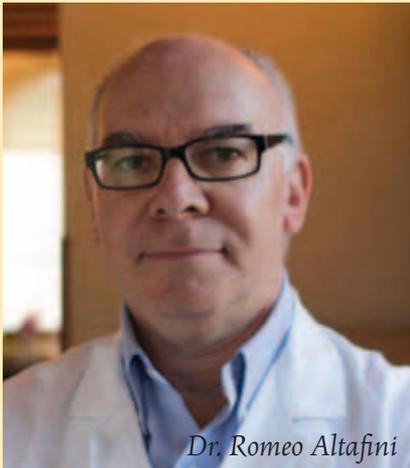
Una caldissima giornata ha accompagnato i soci di Cuore Amico nell'annuale Gita organizzata dal Direttivo dell'Associazione. La meta è stata Comacchio la cittadina sperduta fra le paludi alla foce del Po, come dicevano i romani che 2000 anni fa si insediaron da quelle parti. E' stata un'occasione per ammirare la splendida fauna che in quei luoghi vive e prospera; di passeggiare fra le sue stradine lastricate di pietra rossa e di visitare il Duomo fatto erigere dal Vescovo Vincenzo nel 708. Ed è stata l'occasione per festeggiare il compleanno del Cav. Antonio Frasson socio Benemerito e benvenuto dalla nostra Associazione che qui vuole rinnovare l'augurio.





La presbiopia e l'occhialeria sono proprio indispensabili

**Dott. Romeo Altafini Direttore
U.O.C di Oculistica ULSS 3
Serenissima**



Dr. Romeo Altafini

L'occhio è una macchina particolarmente complessa e che racchiude tutta la sua raffinata tecnologia in uno spazio molto piccolo che quotidianamente sottoponiamo ad un lavoro enorme. La vita moderna, con l'avvento di tutti i supporti multimediali che ormai in modo abitudinale usiamo, ha amplificato la necessità di vedere bene a tutte le distanze in ogni fase della nostra vita. Un momento particolarmente complesso nella nostra visione avviene appena oltre i quarant'anni, quando siamo nel pieno della nostra vita professionale e di relazione in cui ci accorgiamo che la nostra visione per vicino comincia a non farci percepire bene quello che leggiamo e cominciano a non bastarci più le ... braccia!!!

Si può pensare "...ho bisogno di un occhiale...ed allora vado in un negozio, in farmacia o ad un centro commerciale e me lo compro...!!" Certo si può fare ma questo è un errore perché, anche in assenza di qualsiasi disturbo oculare è opportuno sfruttare questa difficoltà per fare una approfondita e completa visita oculistica per escludere che oltre

alla presbiopia (questa è la patologia di cui diventiamo affetti con l'avanzare dell'età...) l'occhio non abbia altri problemi.

Prima dei 40 anni, grazie ad un meccanismo chiamato accomodazione, l'occhio è in grado di mettere automaticamente a fuoco figure ed oggetti sia da vicino che a distanza intermedia che da lontano. Dopo i 40 anni invece la situazione radicalmente peggiora. Il nostro occhio continua a mantenere intatta la capacità di mettere a fuoco da lontano ma non così per il resto. L'indebolimento fisiologico e progressivo della nostra capacità di accomodazione viene definito con il termine medico di "Presbiopia". Inizia con una leggera difficoltà a leggere ma poi, fatalmente più si va avanti con l'età, più progredisce fino a che si diventa totalmente dipendenti dalle lenti. Gli oggetti a distanza ravvicinata si sfuocano e per poter leggere chiaramente dobbiamo allontanare le braccia. È un disturbo che interessa tutte le persone, collegata al nostro invecchiamento, e che va a sommarsi ad un eventuale difetto della vista già presente (miopia, ipermetropia, astigmatismo).

Tutti quindi diventano presbiti e

per correggere tale difetto si devono utilizzare lenti appropriate di potere positivo, cioè convergenti, oppure occhiali (o lenti a contatto) che possano consentire una buona visione per lontano e per vicino anche per le distanze intermedie come per esempio il computer.

Proprio per metterci nella possibilità di poter continuare a svolgere la nostra attività in modo indipendente dall'uso dell'occhiale la tecnologia cerca di venire in nostro soccorso proponendo tecniche laser e chirurgiche che, se opportunamente applicate, possono dare una soluzione soddisfacente alle esigenze di ciascuno.

La selezione deve essere condotta con rispetto delle abitudini di...vista del paziente!!!

Non si tratta di una frase ad effetto ma esprime completamente il concetto che dobbiamo sempre porre al centro della nostra attenzione il paziente e le sue particolarissime esigenze. Il chirurgo quindi, quando propone o deve rispondere alla possibile domanda di risoluzione della presbiopia, deve prendere in considerazione l'età, la professione, gli hobbies e l'attività giornaliera prevalente del paziente e definire a chi il trattamento può essere indicato e a chi invece sconsigliato. Oltre alla tecnica di monovisione per cui un occhio permette di vedere da lontano ed uno viene modificato per la visione da vicino il recente affinamento della tecnologia laser con l'uso del femtolaser associato allo sviluppo di nuovi programmi viene "modellata" la superficie della cornea creando diversi fuochi che permettono di vedere sia da lontano che da vicino (quindi con un concetto di multifocalità).

Ma è soprattutto con l'utilizzo di





cristallini artificiali multifocali (nelle varie varianti di tecnica costruttiva) che possiamo cercare di accontentare al meglio il paziente. Queste lenti intraoculari, chiamate lenti Premium, permettono di allungare la profondità della visione o di usare tre punti di fuoco differenti (lontano, intermedio, vicino) Queste lenti sono, infatti, in grado di scomporre la luce che arriva all'occhio in diversi fuochi per cui si

ottengono immagini nitide a tutte le distanze. L'aspetto più interessante è che sarà il nostro cervello a scegliere automaticamente, ed in modo naturale, il fuoco necessario senza nessuno sforzo diversamente da quanto accade con l'occhiale progressivo.

Il tutto utilizzando una tecnica della sostituzione del cristallino ormai ben conosciuta, con ridottissimo numero di complicanze intra e post operatorie ed il

tutto associato (con le lenti Premium di ultima generazione) ad un ridotto livello di effetti collaterali rappresentati da una maggiore sensibilità all'abbiagliamento e visione di modesti aloni intorno agli oggetti. Naturalmente queste lenti trovano la migliore indicazione nei pazienti che presentano una cataratta anche iniziale e che necessitano quindi di essere sottoposti ad intervento di sostituzione del cristallino.

Come si capisce quindi non abbiamo ancora trovato la soluzione definitiva al problema della presbiopia ma quasi....e parlandone con il proprio oculista di fiducia, si possono avere tutte le informazioni sul problema, e ricercare soluzioni che ci consentono di avere una qualità di vita migliore.



Con "Cuore Amico siamo vicini al Cuore dei Bambini"

Nella quiete della sera, con la dolce stanchezza che segue gli eventi importanti, riesce naturale ripercorrere attimo per attimo, le brevi ed intense ore di questa domenica mattina 5 novembre 2017, quando abbiamo riunito in Cardiologia Pediatrica a Dolo, tanti bambini per un esame cardiologico ad essi offerto.

L'evento, sostenuto dall'Associazione Cuore Amico Onlus di Mirano, è stato dedicato ai bimbi di età compresa tra 6 e 10 anni ed ha visto impegnati quattro medici, quattro infermieri e i volontari di Cuore Amico. 178 bambini sono stati sottoposti ad una breve anamnesi, all'esame obiettivo e all'elettrocardiogramma. Questo screening ha consentito di escludere una cardiopatia congenita nell'89% dei casi, mentre l'11% dei bambini verranno rivisti per una valutazione completa comprensiva di ecocardiogramma, a causa di lievi anomalie dell'esame obiettivo e/o dell'elettrocardiogramma.

Perché questa iniziativa? Perché le cardiopatie congenite sono difetti cardiaci presenti alla nascita che hanno una frequenza media di



8 per 1000 nati vivi e ciò significa che quasi un bambino su cento può esserne affetto ed è importante sottoporre a screening cardiologico anche i bambini "sani" che si avvicinano all'attività sportiva, per identificare precocemente soprattutto le aritmie cardiache potenzialmente gravi associate a difetti cardiaci strutturali o a malattie dei canali ionici a trasmissione genetica. Nella fascia d'età considerata è inoltre importante identificare anche quei difetti cardiaci non gravi che possono sfuggire all'esame più accurato del pediatra più attento.

In qualità di Responsabile dell'Unità Operativa Semplice Divisionale di Cardiologia Pediatrica, che opera da nove anni nella diagnosi e nella gestione iniziale delle cardiopatie congenite in epoca post-natale, ho accolto e condiviso con impegno ed entusiasmo la proposta del Dr Marco Michieletto, attuale Direttore dell'Unità Complessa di Cardiologia dell'Ospedale di Dolo, di organizzare una giornata di Cardiologia Pediatrica "aperta".

Al di là dell'aspetto di prevenzione e di diagnosi, nella cara familiarità della Cardiologia di Dolo, i bambini e i genitori sono stati accolti in modo simpatico e cordiale, tutti i bimbi hanno ricevuto un dono (un cappellino o una maglietta), i genitori hanno potuto effettuare un breve colloquio con gli specialisti "cardiologi del congenito" ed essere guidati alla conoscenza delle cardiopatie congenite, attraverso una galleria di poster esplicativi.

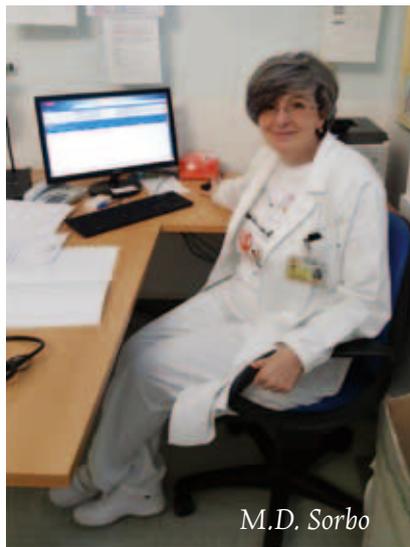
Si è percepita la soddisfazione di grandi e piccini che è stata la "nostra" soddisfazione, di noi che a titolo di puro volontariato abbiamo profuso il nostro impegno affinché si offrisse ai bimbi un servizio di qualità.



È stata una mattina complessa ma il senso di collaborazione e di appartenenza all'istituzione ha permesso a tutti di fare "quadrato".

Ringrazio di cuore quanti si sono prodigati per il successo dell'iniziativa, ossia:

- il Dr Marco Michieletto promotore dell'iniziativa.
- la Dr.ssa Maria Stefani mia diretta coadiutrice nella gestione dell'U.O.S. di Cardiologia Pediatrica;
- la Dr.ssa Stefania Reato che nonostante fosse reduce dal servizio notturno ha offerto il suo aiuto;
- la Dr.ssa Patrizia Nicolin per la consueta accuratezza e precisione;
- la coordinatrice Dr.ssa Monica Bertolin, le infermiere Tiziana Mariani, Susanna Trincanato, Stefania Boldrin e la "favoliera" Rosa Anna;
- il Presidente di Cuore Amico, Nicolò Cammarata, il vero "collante" dell'iniziativa;
- gli infermieri volontari di Cuore Amico, Giorgio e Antonio, la squisita Signora Anna Maria Chiodi per il supporto logistico ed il lavoro di segreteria.



M.D. Sorbo

Un grazie particolare al Dr Giuseppe Dal Ben, Direttore Generale dell'AULSS 3 Serenissima e al Dr Livio Dalla Barba, Dirigente Medico del Distretto Dolo-Mirano, per aver autorizzato e patrocinato l'evento. Per ultimi, ma non per questo meno importanti perché veri protagonisti dell'evento, ringrazio tutti i bambini e i loro genitori che ci hanno onorato con la loro presenza. I costi dei materiali impiegati in questa iniziativa sono sostenuti dall'Ospedale per la stampa delle

locandine, delle schede e dei cartellini, mentre l'Associazione Cuore Amico, imprescindibile sostegno all'iniziativa, ha fornito i gadget, il supporto organizzativo e di segreteria.

Con la Cardiologia Pediatrica di Dolo è stato creato e si continua a creare qualcosa che non c'era: dall'epoca dell'istituzione una struttura attiva di diagnosi, di qualità e di ricerca della cultura delle cardiopatie congenite, di interazione con i Centri di livello superiore e con il territorio, di superamento dell'autoreferenzialità e, in quest'occasione per la prima volta, un servizio di diagnosi gratuito sicuramente gradito alla popolazione.

Questi sono i nostri punti di forza, di cui siamo fieri, che, insieme all'empatia con i genitori, alla disponibilità, all'accoglienza, e all'umanità, rafforzano il nostro senso di appartenenza all'Azienda 3 Serenissima e il desiderio di migliorare nel tempo la qualità della nostra offerta.

Grazie a tutti

Dr.ssa Maria Domenica Sorbo

Prossimamente ...Proiezioni di Salute

Per chi non potrà essere presente agli incontri di educazione sanitaria organizzati presso la U.O.C. di Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico del P.O. di Noale, allo scopo di creare materiale didattico a carattere educativo per i pazienti, la nostra associazione insieme all'A.DI.MI. (Associazione Diabetici del Miranese) ha provveduto a donare due monitor all'Azienda Ulss 3 Serenissima che saranno installati presso le sale d'attesa del CAD (Centro Antidiabetico) della Medicina dello Sport e della Cardiologia Riabilitativa situate al piano

terra dell'Ospedale di Noale. L'utente, in attesa di essere chiamato per la visita, potrà così vedere e ascoltare i filmati, da noi ribattezzati PROIEZIONI DI SALUTE, registrati durante gli incontri con i medici specialisti dell'Ulss 3 Serenissima.



Il sito Web di Cuore Amico si veste di nuovo

Cuore Amico cambia aspetto sul web con un nuovo sito internet dalla grafica rinnovata e intuitiva per una navigazione ancora più veloce, grande chiarezza e ottimizzazione dei contenuti il tutto per offrire ai nostri soci/utenti uno strumento utile per essere aggiornati sulle attività dell'associazione in tempo reale. Potrete condividere con noi le news, gli eventi, gli articoli e, in più, abbiamo realizzato un'area dedicata alla comunicazione attraverso l'invio di una mail direttamente dal sito.

Vi aspettiamo su
www.cuoreamico.com



Giornata Mondiale della Menopausa

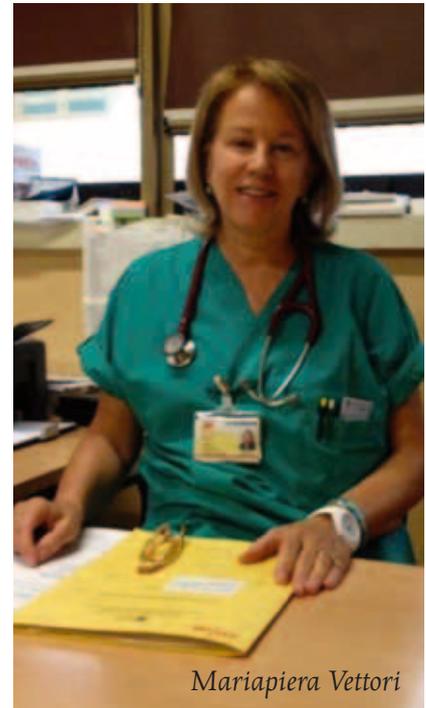
L 18 ottobre 2017 è stata la Giornata Mondiale della Menopausa.

L'U.O.C. di Medicina dello sport e dell'esercizio fisico ha pensato di valorizzare questa occasione, in collaborazione con Cuore Amico Onlus, mettendo a disposizione personale dedicato e spazi per uno screening cardiovascolare gratuito alle donne in menopausa presso l'Ospedale di Noale.

Ed infatti sono state ben 120 le donne arrivate in poche ore agli stand di Cuore Amico installati negli spazi adiacenti alla Medicina dello Sport; a tutte è stato effettuato il controllo della glicemia, del colesterolo, della pressione arteriosa, del peso, della statura e della circonferenza vita. A tutte sono stati forniti opuscoli di materiale informativo sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari e sulla menopausa. A tutte è stata proposta la visione dei filmati "Luci ed ombre della menopausa" (dott ssa L. Ferrari) e "L'importanza dell'esercizio fisico" (dott ssa P. Vettori) dedicati al tema

della giornata.

Le donne con valori di pressione al di sopra dei limiti normali (20 donne sul totale) venivano inviate a colloquio con il cardiologo e così pure le donne con valori di colesterolo oltre i limiti considerati normali (24 donne). Anche per le donne fumatrici (30 del totale di donne viste) e per quelle con valori di peso vicini all'obesità (25 donne) il breve counseling cardiologico ha perseguito l'obiettivo di informare le interessate circa l'importanza della pratica di esercizio fisico regolare in parallelo a modifiche dell'alimentazione come strategie importanti per il conseguimento di stili di vita corretti. Con l'occasione è stata segnalata, in particolare per le fumatrici, la possibilità di afferire all'Ambulatorio antifumo presso la Medicina dello Sport di Noale. Tutte le donne sono state inoltre invitate ad informare il medico curante circa la loro situazione (è stata a tal proposito consegnata a ciascuna una brevissima sintesi scritta degli esami). Sono stati eseguiti 25 ecg.



Mariapiera Vettori

La partecipazione delle donne intervenute è stata entusiastica; le domande si sono susseguite incalzanti una dietro l'altra; le richieste di informazioni sull'Ambulatorio Menopausa in forma sono state moltissime.

Per noi "addetti ai lavori" è stata la conferma di un interesse davvero grande da parte delle donne di questa fascia di età, che sembrano cominciare a prendere coscienza del loro stato di salute e a manifestare impegno e determinazione per mantenerlo in buone condizioni e/o per migliorarlo in presenza di fattori di rischio se presenti.

La sensibilizzazione alla prevenzione cardiovascolare nel territorio iniziata da tempo e frutto di una sinergia di azione tra UOC di Medicina dello Sport e Cuore Amico onlus sembra aver fatto centro anche nella giornata Mondiale delle Menopausa come già in altre occasioni.

Dr.ssa Mariapiera Vettori



Il Presidente Nicolò Cammarata saluta i convenuti



Alla XIX Giornata di Cardiologia Interventistica Miranese

Dibattiti e aggiornamenti sugli ultimi progressi dell'interventistica coronarica e vascolare. Ricordate le tappe storiche che hanno cambiato la nostra vita

Sabato 25 novembre al Teatro Comunale di Mirano, si è svolta la diciannovesima edizione della Giornata di Cardiologia Interventistica Miranese. Nell'occasione sono state ricordate le tappe storiche e le tecniche rivoluzionarie che hanno definito la figura del cardiologo interventista e che hanno permesso di risolvere per via percutanea situazioni che prima potevano essere affrontate solamente grazie alla chirurgia classica. Sono passati infatti quarant'anni dalla prima angioplastica coronarica e dieci dal primo impianto valvolare

aortico transcateretere. La giornata, dedicata alla memoria del "maestro" Dr. Pietro Pascotto e dei colleghi cardiologi Enrico Callegaro, Maurizio Franceschi e Patrizio Zampieri è stata Organizzata dall'Unità Operativa di Cardiologia dell'Ospedale di Mirano, diretta dal Dr. Salvatore Saccà e patrocinata dall'Azienda Ulss 3 Serenissima, dal Comune di Mirano e sostenuta dall'associazione Cuore Amico. I lavori sono stati aperti con i saluti del Direttore Generale dell'Ulss 3 Serenissima Giuseppe Dal Ben, del sindaco di Mirano Maria

Rosa Pavanello, del presidente della Conferenza dei Sindaci Silvano Checchin e del presidente dell'Associazione Cuore Amico Nicolò Cammarata.

Sette erano le sessioni previste dal programma, nelle quali si sono alternati gli interventi scientifici dei maggiori specialisti veneti corredate con la trasmissione di interventi in diretta dalle sale di emodinamica dell'Ospedale miranese.

Le discussioni hanno riguardato l'interventistica coronarica, quella vascolare, l'interventistica cardiaca strutturale, l'elettrofisiologia e sono stati illustrati i nuovi strumenti a disposizione per poter affrontare in modo sempre più efficace il trattamento nella severità della stenosi aortica.

A fatto seguito la lettura magistrale della Dr.ssa Cristina Basso, professore di Anatomia patologica del dipartimento di Scienze cardiologiche, toraciche e vascolari dell'Università di Padova e dall'inizio di novembre nuovo presidente della Society for cardiovascular pathology, la società scientifica che si occupa dello studio morfologico e patologico delle malattie cardiovascolari.

Introdotta da Gaetano Thiene, suo predecessore per ben quindici anni, la Dr.ssa Basso ha illustrato i dieci anni di TAVI (impianto valvolare aortico transcateretere) e la rivoluzione della cardiologia interventistica.

*da: NES nord est sanità
Margherita Denadai*



Il Direttore della Cardiologia di Mirano Dr. Salvatore Saccà con alcuni suoi collaboratori
Sotto: alcuni partecipanti alla XIX Giornata di Cardiologia Interventistica Miranese





Incontri di Educazione Sanitaria in ambito Cardiovascolare e diabetologico

Per i pazienti Cardiopatici e/o Diabetici e i loro familiari

Saletta Riunioni ex Dialisi
Ospedale di Noale
ore 08,30 - 09,30

L'ingresso è gratuito e non necessita di iscrizione

4 ottobre 2017

Composizione corporea e dispendio energetico - **Dr.ssa Giovanna Tegen**
La corretta alimentazione nel cardiopatico e/o diabetico - **Dr.ssa Luisa Bedin**

18 ottobre 2017

L'esercizio fisico nel paziente cardiopatico - **Dr Ruggero Marin**
L' esercizio fisico nel paziente diabetico - **Dr.ssa Erica Brugin**

8 novembre 2017

I fattori di rischio cardiovascolare - **Dr.ssa Mariapiera Vettori**
I sintomi cardiovascolari d'allarme - **Dr.ssa Silvia Compagno**

22 novembre 2017

I farmaci per il cuore - **Dr.ssa Valentina Pescatore**
L'importanza di assumere i farmaci correttamente - **Dr.ssa Paola Pesce**

6 dicembre 2017

Il ruolo del Dipartimento Prevenzione nella lotta delle malattie cardiovascolari - **Dr.ssa Federica Boin**
Il diabete: Cos'è e le sue complicanze - **Dr. Loris Bortolato**





BILANCIO CONSUNTIVO 2016

Liquidità iniziale (cassa, banca, posta)	72.500,30
Entrate/Ricavi effettivi esercizio 2016	71.889,78
Totale Entrate/Ricavi esercizio 2016	144.390,08
Totale Uscite/Costi effettivi esercizio 2016	71.168,96
Differenza attiva da riportare a nuovo esercizio al 1/1/2017	73.221,12

Situazione finanziaria

Liquidità iniziale al 1/1/2016	72.500,30
Riscossioni esercizio 2016	71.889,78
Pagamenti esercizio 2016	71.168,96
Liquidità finale al 31/12/2016	73.221,12

Situazione economica

Ricavi esercizio 2016	71.889,78
Costi esercizio 2016 + Accantonamenti per spese deliberate	111.168,96
Disavanzo economico gestione esercizio 2016	39.279,18

Situazione patrimoniale

Attivo		Passivo	
Liquidità finale al 31/12/2016	73.221,12	Debiti per spese deliberate	40.000,00
Disavanzo gestione economica 2016 (costi + spese deliberate + ricavi)	39.279,18	Residui attivi anni precedenti (liquidità iniziale al 1/1/2016)	72.500,30
Totale	112.500,30	Totale	112.500,30

Estratto del bilancio consuntivo 2016

Liquidità iniziale	72.500,30
Entrate / Ricavi	
Quote associative	11.345,00
Contributi per progetti e attività	36.056,22
Entrate da attività commerciali produttive marginali (raccolta fondi)	2.580,00
Altre entrate da attività commerciali marginali	16.106,00
Altre entrate	5.802,56
Totale Entrate	71.889,78
Uscite / Costi	
Rimborsi spese ai volontari	2.936,43
Assicurazioni	1.445,00
Personale occorrente a qualificare e specializzare l'attività	10.326,13
Acquisti di servizi	32,53
Utenze	496,58
Materiali di consumo	3.075,36
Oneri finanziari e patrimoniali	160,50
Beni durevoli	15.663,25
Imposte e tasse	1.821,58
Altre uscite/costi	35.211,60
Totale Uscite	71.168,96
Liquidità finale (liquidità iniziale + entrate - uscite)	73.221,12