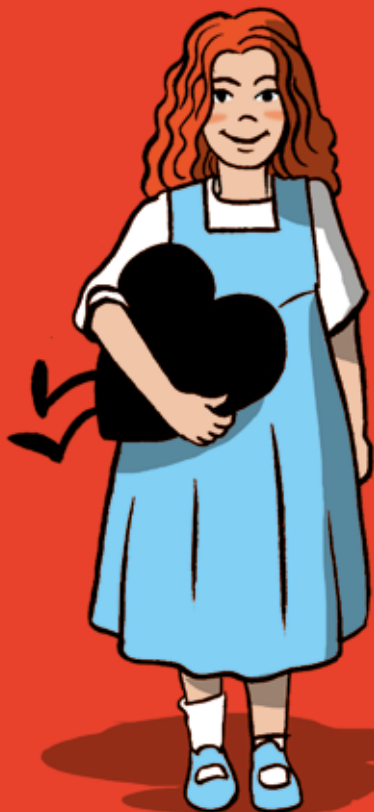


Un cuore di Bambino



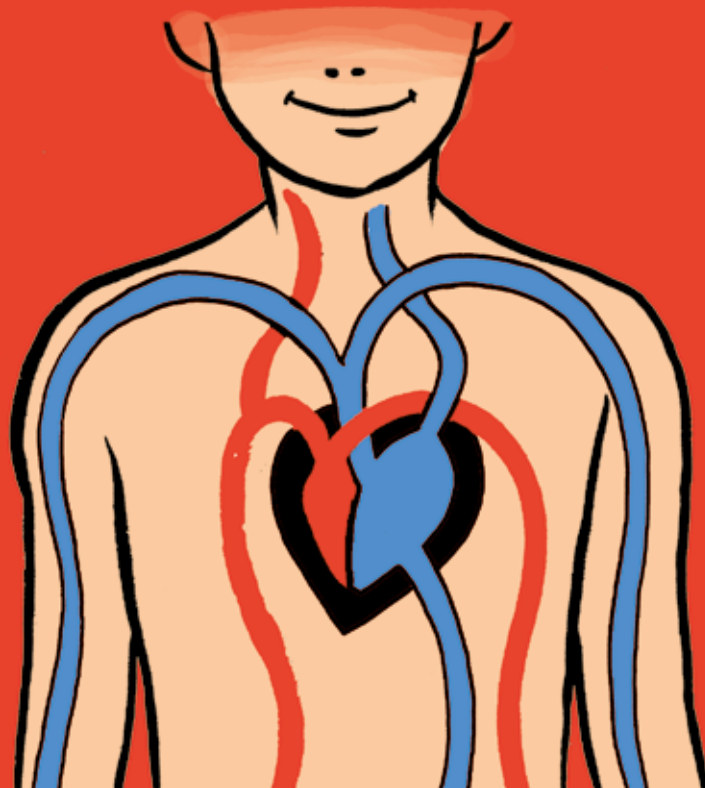
Consigli utili per proteggere il tuo cuore.

Mi chiamo Rossana, sono una bambina graziosa con i capelli rossi, occhi verdi e con tanta allegria nei miei pensieri. Sono qui per raccontarvi una storia che vi insegnerà a conoscere e proteggere il vostro cuore.



C'era una volta dunque il cuore. Tante sono le caratteristiche meravigliose che nasconde tra i suoi tum-tum, tum-tum. Il cuore è un muscolo grande come un pugno e sta al centro del nostro petto e spinge e raccoglie sangue sia rosso che blu.

I suoi globuli rossi portano ossigeno a tutti gli altri organi preziosi del nostro corpo compreso il cervello e trasportano indietro anidride carbonica che poi i polmoni getteranno fuori dal naso!



Forse non sapevate
che il cuore:



100.000

In un giorno batte 100.000 volte!
Peggio di un batterista rock!



7.200

In un giorno pompa
7.200 litri di sangue.

100.000 Km

La somma della lunghezza di tutte
le vene arterie e capillari è lunga
come due volte il giro della terra!
Cioè 100.000 km!!





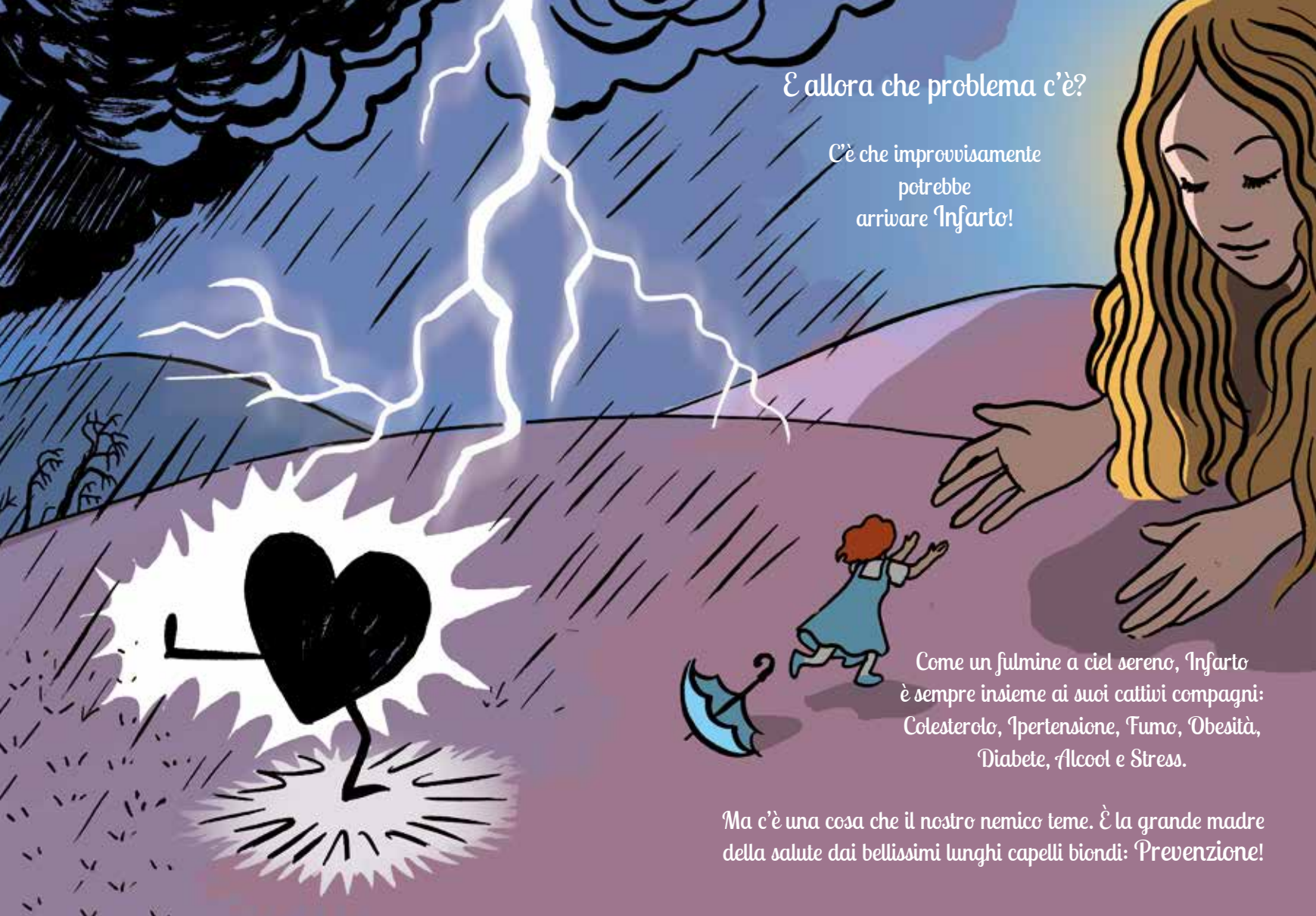
La sua forza è straordinaria:
nell'arco di una vita intera, con l'energia
sprigionata riuscirebbe a sollevare una portaerei!



Di notte veglia sul nostro corpo come una
sentinella affidabile e ci permette di dormire
sonni tranquilli, lui non dorme proprio mai!

Tutti i giorni il cuore è la certezza
della nostra energia quando giochiamo,
quando studiamo, quando facciamo sport
e persino quando facciamo i capricci,
quell'energia simile alla batteria
di una macchina o di un nostro giocattolo.





È allora che problema c'è?

C'è che improvvisamente
potrebbe
arrivare l'Infarto!

Come un fulmine a ciel sereno, l'Infarto
è sempre insieme ai suoi cattivi compagni:
Colesterolo, Ipertensione, Fumo, Obesità,
Diabete, Alcool e Stress.

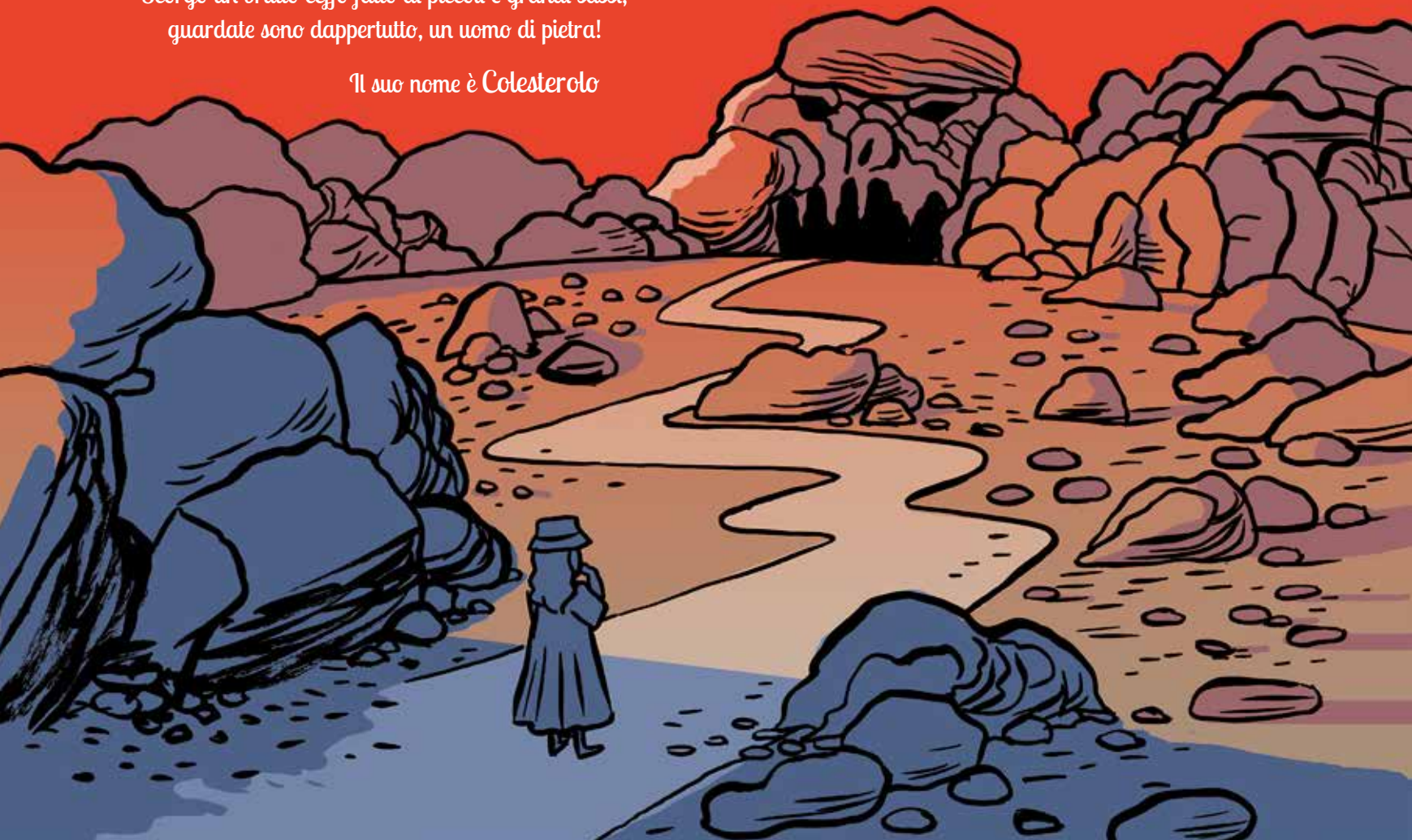
Ma c'è una cosa che il nostro nemico teme. È la grande madre
della salute dai bellissimi lunghi capelli biondi: Prevenzione!

Ecco attenti bambini, questo è il sentiero.
Pronti a conoscere tutti i nemici di Prevenzione?

Scorgo un brutto ceffo fatto di piccoli e grandi sassi,
guardate sono dappertutto, un uomo di pietra!

Il suo nome è Colesterolo

Si nutre da sempre di cibi molto grassi fino a scoppiare!
Trasformiamolo di nuovo in essere umano, alimentiamolo solo
con riso e acqua, tornerà innoquo. *Missione compiuta!*



Ora invece bimbi attenti perché dal nulla può spuntare l'ipertensione, un uomo che a furia di arrabbiarsi, stressarsi e di mangiare cucchiaini di sale, si è trasformato in un gigante di ferro con tenaglie capaci di farci scoppiare.

Bene! Mantenete la calma, guardate l'ipertensione fisso negli occhi e fategli una risata sonora in faccia fino a farlo stramazzone a terra stecchito.

psst ..e poi ogni tanto con mamma e papà tenete la pressione sotto controllo misurandola insieme!

Missione compiuta!





Uh! che puzza! Non riesco a respirare, eppure oggi siamo all'aria aperta e dovremmo sentire solo il profumo del bosco!

Mannaggia è arrivato Fumo!
Quel tipaccio nero con la pelle che sembra catrame. Ehi! Mi raccomando fate finta di nulla, fate come se non lo vedeste affatto, continuate a camminare dritti per il sentiero e non vi farà del male!

Ecco! Se n'è andato, non ci ha visti, il cuore è salvo e pulito, ricco di ossigeno!

Missione compiuta!

A furia di combattere questi tizi
loschi mi è venuta fame,
sediamoci in questo prato, ho portato
delle mele succose per tutti.
Ma, ma chi è quella signora enorme?!

è *Obesità*

ed inizia a parlare, dice cose dolciastre,
borbotta frasi impiastriate di sugo,
i suoi occhi sono pieni di cola che frizza
e le sue mani a quadretti
sembrano mortadella.
Ehi! Bambini al mio 3
scappiamo via
perché secondo me
potrebbe scoppiare!
1, 2, 3! E tutti corsero
a perdersi grazie
a tutta l'energia delle mele
che avevano mangiato!

Missione compiuta!

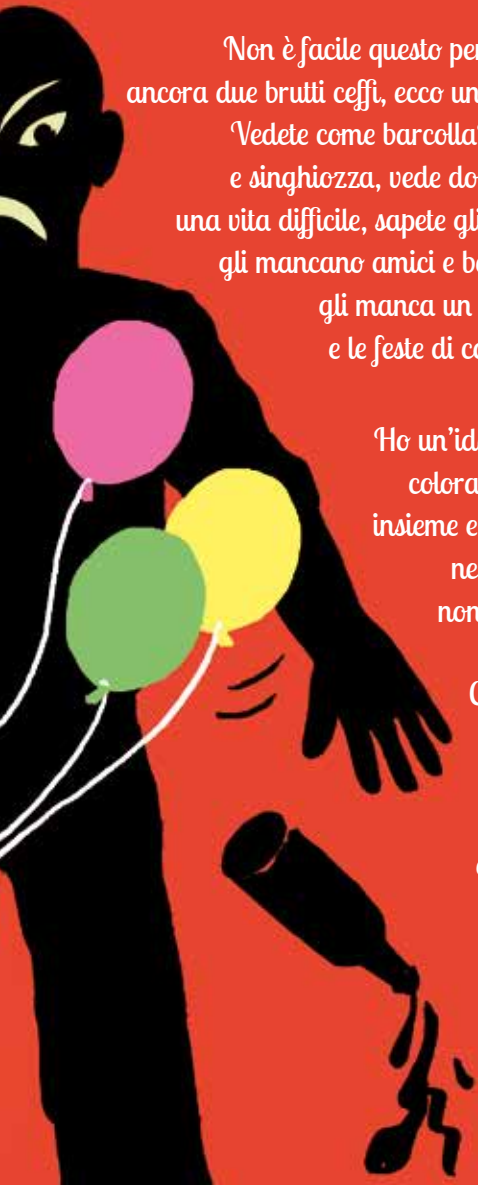


C'è un bambino con un grande
bastoncino di zucchero a velo!
Ma che dico uno, due, tre, addirittura quattro?
Ciao lo sai che tutto quello zucchero
può farti davvero male?
Si lo so, risponde lui, mi chiamo Diabete
e mi nutro di zucchero e zucchero
e zucchero e zucchero!
Noi siamo tuoi amici,
possiamo darti tutta la dolcezza
di cui hai bisogno
con un caldo abbraccio!

È tutti i bimbi si strinsero
a lui, Diabete
si commosse e gettò via
i suoi bastoncini per sempre.

Missione compiuta!





Non è facile questo percorso, incontreremo ancora due brutti ceffi, ecco uno e proprio laggiù, lo vedete?

Vedete come barcolla? Si chiama Alcool e singhiozza, vede doppio, puzza sempre, una vita difficile, sapete gli manca la sua mamma, gli mancano amici e belle giornate insieme, gli manca un buon lavoro e le feste di compleanno.

Ho un'idea! ragazzi ho dei palloncini colorati nelle tasche, gonfiamoli insieme e portiamo un bell'arcobaleno nella sua vita chissà che non lo aiuti a dimenticare!

Ciao Alcool ecco tanti splendidi colori per te, per curare le tue tristezze.

Lui improvvisamente sorride e getta via la bottiglia di birra che ha appiccicata alle dita.

Missione compiuta!

Ora vi chiedo una cosa: Siete mai arrabbiati? Siete mai stanchi, pieni di cose da fare? Siete mai stressati? A volte lo Stress ci fa dimenticare la bellezza delle cose semplici, stringe il nostro cuore e lo mette a dura prova.

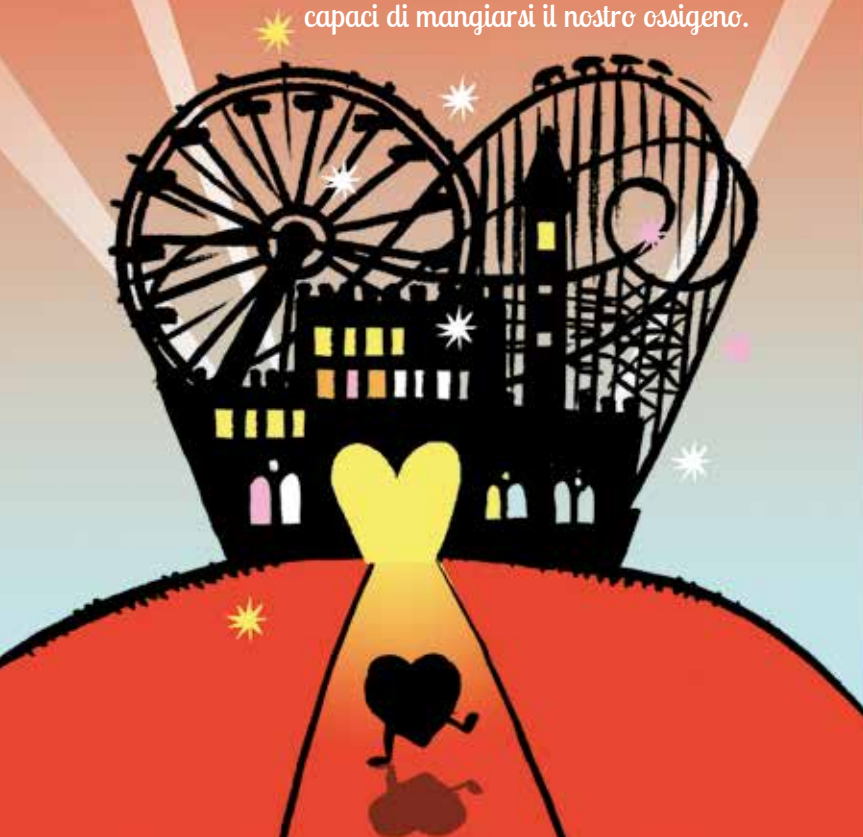
Lo Stress è un nemico silenzioso che si accumula giorno dopo giorno. Assomiglia a quegli automobilisti incavolati che sbraitano, ci insultano, si infilano veloci nel traffico con il palmo della mano appiccicato al clacson! Meglio percorrere una stradina di campagna ed evitare questi loschi individui stressati!

Missione compiuta!



Siamo arrivati! Corriamo bambini, laggiù c'è un Parco giochi dove possiamo ristorarci dopo questa lunga fatica. Abbiamo sconfitto molti mostri, molte paure e abbiamo vinto un premio speciale, la salute del nostro cuore.

Tutto dipende da buone scelte alimentari grazie alle quali possiamo sconfiggere colesterolo, ipertensione, obesità e diabete, i 4 nemici del nostro sangue capaci di mangiarci il nostro ossigeno.



Non solo ragazzi, grazie a buone scelte di comportamento possiamo sconfiggere Fumo, il finto amico che riduce in cenere i nostri polmoni; Alcool che divora il vostro fegato; Stress che crede di essere furbo invece a furia di spingere sull'acceleratore prima o poi andrà a sbattere contro un muro!

Ecco tutti i trucchetti per combatterli ogni giorno:

- vivete il più possibile all'aria aperta.
- fate attività fisica con mamma e papà.
- seguite una buona alimentazione.
- cercate di essere tranquilli e gentili in famiglia e con gli amici.
- non scegliete il bere e il fumare come strumento per sentirvi più grandi.
- scegliete uno sport e praticatelo con costanza e spirito di gruppo.

Parola di Rossana!





Rossana scomparve il 5 Febbraio del 2001 all'età di due anni e sette mesi, una vita splendida sino ad allora! Gli interventi chirurgici minarono la semplicità che sta negli occhi di una bimba ma non le tolsero la voglia di sorridere che anche tu puoi scorgere nella sua espressione. A quel volto e a quello che mi ha insegnato ho deciso di dedicare questa

Associazione per riuscire a dare risposte che ancora oggi non ci sono e per proporre servizi indispensabili per la tutela dei bambini con cardiopatia congenita.

Nicoletta Lucchesi
(Presidente e mamma di Rossana)



tutti
i cuori
di Rossana

Via Lago di Carezza 8, Pesaro
tel. 0721 482119
info@tuttiicuardirossana.org



Realizzato con il contributo di:
Centro Servizi Volontariato Marche e
Federazione Italiana Medici Pediatri Marche