

LE NOCI

ASPETTI NUTRIZIONALI E SALUTISTICI

Le noci sono fonte di magnesio e acido folico che aiutano a ridurre l'affaticamento. Il consumo giornaliero di 30g di noci, nell'ambito di una dieta bilanciata e di uno stile di vita sano, contribuisce al miglioramento dei vasi sanguigni. Inoltre le noci sono ricche di grassi polinsaturi e di omega 3: un'alimentazione che sostituisca i grassi saturi con quelli polinsaturi, è utile al mantenimento di livelli corretti di colesterolo nel sangue.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 g DI PRODOTTO

Energia	2844 kJ / 689 kcal
Grassi	65 g
di cui acidi grassi saturi	6,1 g
di cui acidi grassi polinsaturi	47 g
Carboidrati	7 g
di cui zuccheri	2,6 g
Fibre	6,7 g
Proteine	15 g
Sale	0,01 g
Magnesio (42,1% AR)	158 mg
Acido Folico (49,0% AR)	98 mcg
Omega 3	9,080 g

AR: assunzione di riferimento di un adulto medio
8400 kJ/2000 kcal

Prevenzione e ricerca costituiscono l'essenza di ogni società civile: perché esse crescano e si evolvano è indispensabile coniugare cuore e cervello al servizio di una migliore qualità di vita della persona.

Il ricavato dei sacchetti di noci è destinato alle iniziative di prevenzione nella tua area e al **Fondo PRICARD** (Promozione Ricerca Cardiovascolare).

Per alimentarlo:

IBAN IT710 02008 12910 000040704337
presso UNICREDIT BANCA
intestato a CONACUORE-FONDO PRICARD

CON IL CONTRIBUTO DI



CONACUORE Onlus

Via Zurlini 130 - 41125 Modena
Tel. 059/342459
e-mail: presidenza@conacuoire.it
web: www.conacuoire.it



LE NOCI DEL CUORE

per la prevenzione e la ricerca
sulle malattie cardiovascolari

Conacuore: l'impegno per i cuori di tutti

Il Coordinamento Nazionale del Cuore è un'organizzazione ONLUS che attualmente riunisce oltre 130 associazioni di volontariato impegnate nella lotta alle malattie cardiovascolari. Dal 1999 CONACUORE lavora per far "sentire" di più e meglio una parola che ne riassume gli obiettivi fondamentali: questa parola è **PREVENZIONE**. Significa **"arrivare prima"**. Prima che il cuore si ammali; se si ammala, arrivare prima in ospedale, prima che il malanno si aggravi. Vuole dire rendere i cittadini consapevoli che possono fare moltissimo per la salute del loro cuore. Si investe ancora troppo poco su questo versante: **il nostro Paese destina solo lo 0,40%** (dato OCSE) **della propria spesa sanitaria alle politiche preventive!**

Per questo CONACUORE e le sue associazioni effettuano controlli gratuiti su alcuni importanti fattori di rischio cardiovascolare (colesterolo, glicemia, pressione); vanno nelle scuole per suggerire ai ragazzi abitudini alimentari e motorie più salutari; sono riusciti ad ottenere una legge – la 120 del 2001, tra le più avanzate in Europa – che consente anche al cittadino non medico di usare le manovre rianimatorie e il defibrillatore: hanno contribuito significativamente al varo di ogni nuova normativa in materia di lotta alla Morte Improvvisa. Oggi i progetti di intervento "laico" precoce si sono diffusi in numerose aree del Paese, proprio grazie a queste disposizioni e all'opera di sensibilizzazione del nostro Coordinamento Nazionale: le percentuali di recupero del polso della persona colpita da arresto cardiaco hanno registrato incrementi incoraggianti. Significa dare una concreta possibilità di sopravvivenza ai quasi 60mila italiani che ogni anno decedono per "morte cardiaca improvvisa".

La missione del CONACUORE è perciò quella di portare la prevenzione e l'educazione alla salute nel territorio, rendendole un **FATTO** e non un semplice slogan, una **CULTURA** e non una serie sporadica di iniziative.

Prevenzione e ricerca mirate, per vincere le cardiopatie

È ormai chiaro da tempo che la Prevenzione costituisce un'arma fondamentale per contrastare le malattie cardiovascolari. Spesso, purtroppo, le buone intenzioni rimangono tali, senza trasformarsi in azioni concrete sul territorio. Questa negligenza ha permesso alle malattie cardiovascolari di vincere la battaglia: se solo si adottassero alcuni comportamenti "salvacuore", le cifre spaventose della mortalità e della cronicità verrebbero notevolmente ridotte. Ma occorre anche fare più ricerca di settore, se è vero che queste malattie sono le più diffuse, quelle che più uccidono e più costano allo Stato. L'Italia spende in media 500 mila euro nella formazione di un ricercatore, per poi vederlo spesso "fuggire" verso paesi più lungimiranti, che investono davvero nella ricerca. È una emorragia che riguarda circa 3 mila giovani ogni anno e l'Italia perde così circa un miliardo e mezzo di euro per istruirli e... regalarli all'estero! Siamo cioè capaci di investire tanto sul passato e sul presente, e ci lasciamo scappare il futuro... Non pretendiamo certo di risolvere questo grande problema, ma è **grazie al Tuo aiuto** che nel 2010 abbiamo potuto consegnare, a Palazzo Chigi, le prime 4 borse di studio del **Fondo PRICARD** per 180.000 euro. Un piccolo, significativo esempio di come sia possibile trattenere i nostri giovani talenti, consentendo di mettere a frutto tutte le loro capacità nel nostro Paese. L'altra metà dell'offerta che hai donato per il sacchetto consente alle associazioni del Conacuore di potenziare i progetti che ciascuna di esse sviluppa sul proprio territorio: con un solo contributo, perciò, sostieni **ricerca e prevenzione sul territorio**, le vere armi vincenti per contrastare le malattie cardiovascolari, soprattutto nell'attuale situazione di crisi.

Per ogni ulteriore informazione:
www.conacuore.it

TRENETTE FREDEDE CON SALSA DI NOCI

Ingredienti:

- 80g di gherigli di noci
- 280g di trenette
- 20g di olio extravergine di oliva
- 40g di mollica di pane inzuppata nel latte
- 1 spicchio di aglio
- 100g di panna liquida
- q.b. sale



Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: media

Dosi per: 4 persone

Preparazione

Scottare e pelare i gherigli di noce. Pestarli in un mortaio. Unire la mollica di pane strizzata, l'aglio e il sale. Ottenere un composto omogeneo. Diluire con la panna e l'olio. Cuocere le trenette. Condire con la salsa. Disporre in piatti individuali.

RADICCHIO ROSSO TARDIVO, TALEGGIO E NOCI

Ingredienti:

- 60g di noci sgusciate
- 2 radicchi rossi tardivi
- 200g di taleggio
- 100g di latte fresco
- olio extra vergine
- sale q.b.
- pepe nero



Tempo di preparazione:

20 minuti

Difficoltà: facile

Dosi per: 4 persone

Preparazione

Pulire e tagliare in due ogni radicchio. Condire con sale, pepe fresco di mulinello e olio. Avvolgere singolarmente i quattro pezzi di radicchio nella stagnola e cuocere in forno caldo a 190° per 12 minuti. A parte fondere a bagnomaria il taleggio tagliato a pezzi con il latte fresco. Tostare leggermente in forno le noci. Adagiare sui piatti la crema di taleggio, il radicchio stufato e cospargere con noci tostate.

