

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

*Insieme per la vita...
...mi si allarga il cuore*

Anno 34 • Numero 2 • LUGLIO 2017

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

«CUORE BATTICUORE - Onlus»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a





CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Renato Oldrati
Tesoriere	Giorgio Gualtieri
Segretario	Piero Cerea

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
Riccardo Maré
Francesco Neri
Luciana Pasinetti
Mirella Rosati
Mario Zappa

COLLEGIO DEI REVISORI

Sergio Arnoldi
Cinzia Biasetti
Felice Scarpellini

COLLEGIO DEI GARANTI

Vincenzo Sirtoli
Enrica Tironi
Daniele Trabucco



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Daniele Trabucco
Vicepres. e Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Loretta Pradella

Consiglieri

Loredana Conti
Nazzareno Morazzini
Renato Oldrati
Dante Tacchini

REVISORE DEI CONTI

Lina Melocchi

Lettera del direttore

Il valore aggiunto del Volontariato

Carissimi Soci, nell'accettare la direzione di questo notiziario mi sono posto alcune domande: che valore si deve dare ad un'Associazione di volontariato come CUORE BATTICUORE? Perché impegnarsi (seppure in un incarico "leggero") come quello di un supervisore delle comunicazioni? Ha ancora senso affidarsi alla carta stampata di fronte alla sbornia telematica che tutti ci assorbe e tutti ci assoggetta? A queste ed altre domande che è legittimo porsi all'inizio di un viaggio, ho tentato di rispondere con sincerità. A Cuore Batticuore mi lega una lunga collaborazione costruita negli anni con partecipazione ed abbandoni, con andate e ritorni come in quei sabati gloriosi dei viaggi in Engadina a fare sci di fondo dopo i corsi preparatori con maestri indimenticabili. Tuttavia, quello che ha sempre caratterizzato un'Associazione come la nostra è il valore aggiunto di una serie di amicizie che si sono sempre accompagnate con la costanza di un volontariato convinto e sensibile. Ed è proprio con un appello alla necessità di associarsi che voglio continuare nel dialogo.

Sostenere un'associazione meritoria che ha una chiara missione da svolgere — quella di favorire la conoscenza ma anche i tanti interventi teorici e pratici per combattere le malattie cardiovascolari — è un valore aggiunto all'umanità di ogni singola persona che va al di là di ogni tornaconto personale. Il senso civico è un insieme di valori che portano ad un modo di "essere" nel mondo superando il proprio istinto di potere e prevaricazione, combattendo l'ansia di comparire, stemperandosi in un collettivo che è fatto di tante persone che hanno gli stessi problemi e le stesse aspettative. Volontariato è anche un'educazione alla socialità diffusa, all'attenzione ai bisogni degli altri prima ancora dei propri. Volontariato è cittadinanza attiva, contro la crisi della partecipazione politica. È risorsa che va controcorrente in questo tempo di incertezze e di scarso riconoscimento del valore della gratuità.

Dicono le statistiche che Bergamo e provincia contano circa centomila volontari in tutti i campi dell'agire umano, il che significa più o meno una persona su dieci abitanti. Le oltre tremila associazioni e organizzazioni provinciali sono un fiore all'occhiello che deve giustamente inorgogliersi. Sembra che questa ricca realtà sia ancora in crescita, fino a far pensare a qualche misura di legge che possa regolamentare ancor di più questo settore nevralgico indispensabile alla crescita civile di un popolo. Dunque, bisogna rispondere all'appello quando qualcuno chiede una partecipazione più attiva. Non è più tempo di tirarsi indietro o di invocare la delega, demandando a qualcun altro di svolgere funzioni che sapremmo espletare in prima persona.

Per quanto riguarda la carta stampata, non nutro alcun dubbio: non morirà mai e non verrà sostituita da alcun mezzo meccanico basato soltanto sul visivo. Vuoi mettere a confronto l'effimero di un testo che non permane nella mente con "carta canta" di una pubblicazione ben fatta che può essere archiviata anche a futura memoria? Che ci consente di sottolineare gli avvenimenti che ci riguardano? Che rimane una testimonianza dell'intenso lavoro che sta dietro un'associazione basata sul volontariato?

Il Direttore responsabile
Sem Galimberti

EFFICACIA DELL'ATTIVITÀ FISICA NEL PAZIENTE DIABETICO

dott. Roberto Trevisan, Direttore UCM Malattie Endocrine - Diabetologia, ASST Papa Giovanni XXIII, Bergamo

Siamo nel terzo millennio e nonostante i continui progressi della scienza e della tecnica una vera e propria EPIDEMIA si sta profilando non solo nei ricchi paesi occidentali, ma anche nei paesi emergenti e nei paesi del Terzo mondo: il sovrappeso o meglio L'OBESITÀ E IL DIABETE.

Stime recenti dimostrano che nel modo ci sono adesso 415 milioni di persone con diabete e diventeranno più di 600 milioni nel 2040. Questi numeri da capogiro sono dovuti all'aumento dell'obesità. Dato ancora più preoccupante, sta aumentando anche il sovrappeso nei bambini e negli adolescenti. Anche in Italia, stime recenti dimostrano che un bambino su 5 è in sovrappeso. E tutto questo è collegato a una riduzione dell'attività fisica. La gente passa sempre più tempo di fronte alla televisione o in auto e sempre meno a praticare sport o più semplicemente a camminare.

L'obesità non è soltanto un problema estetico, ma porta a molte spiacevoli conseguenze, tra le quali soprattutto un grande aumento del rischio di diabete, di malattie cardiovascolari (e cioè di infarto al cuore e di ictus).

Il diabete è una malattia che noi diabetologi definiamo spesso un "killer silenzioso" perché lentamente e senza grandi sintomi porta a danni gravi, spesso non rimediabili, a molti organi.

Il messaggio importante è che obesità e diabete si possono evitare o almeno ritardare se solo manteniamo una dieta corretta e una adeguata attività fisica. Inoltre alimentazione sana e attività fisica sono in grado di migliorare il compenso del diabete e riduce il numero di farmaci necessari



per mantenere bassi i livelli di glucosio nel sangue.

L'esercizio fisico è considerato parte integrante della terapia del diabete, soprattutto per il suo effetto ipoglicemizzante, ma anche perché conferisce, a chi lo pratica, maggior fiducia nelle proprie capacità. Al soggetto diabetico l'attività fisica è concessa a patto che segua precisi comportamenti, che non si discostano molto da quelli che dovrebbero seguire (anche se molte volte non lo fanno) gli individui sani. Il tipo di attività fisica va personalizzato in base all'età, al tipo di diabete, alla terapia in atto ed alla presenza di complicanze.

In generale nel diabete l'attività fisica determina un aumento della captazione di glucosio da parte del muscolo, determinando una riduzione dei livelli glicemici. Altri effetti positivi dell'attività fisica sono la riduzione dei fattori di rischio coronarico e l'aumento del senso di benessere generale.

Nel diabete tipo 2 l'attività fisica causa sempre una riduzione dei livelli glicemici, associata ad una perdita di

peso (molto utile considerando che questi soggetti sono per lo più obesi o in sovrappeso). Nel diabete tipo 1 (insulina-dipendente) le variazioni della glicemia che si hanno in corso di attività fisica dipendono dalla quantità di insulina somministrata ed assorbita: eccessivi livelli di insulina nel sangue determinano ipoglicemia, mentre ridotti livelli di insulina nel sangue possono causare un eccessivo incremento della glicemia. In questa forma di diabete è pertanto importante evitare le ipoglicemie, riducendo il dosaggio insulinico e/o assumendo carboidrati extra prima e durante l'attività fisica. D'altra parte è da evitare l'attività fisica in caso di cattivo compenso metabolico (glicemie elevate con acetone nell'urina) per evitare un peggioramento dei livelli glicemici. È quindi importante decidere il comportamento da seguire in base a frequenti controlli della glicemia, sia prima sia durante l'esercizio fisico.

I diabetici possono praticare quasi tutti gli sport, ma il trattamento insulinico rappresenta una controindicazione per quelle attività in cui l'ipoglicemia potrebbe essere pericolosa.

QUALE ATTIVITÀ FISICA NEL PAZIENTE DIABETICO?

Bisogna prima di tutto distinguere tra attività/esercizio aerobici e esercizio di forza. L'attività aerobica è una attività fisica prolungata per almeno 20 minuti in cui è necessario l'ossigeno per pro-

segue alla pagina 4

Carissimi Sostenitori, vi informiamo che in ben 113 avete sottoscritto di devolvere alla nostra associazione il

5 per mille

della vostra Irpef relativa alla denuncia dei redditi del 2015, concorrendo a farci ottenere € 4.859,63 di contributo dallo Stato.

Ve ne siamo estremamente grati e, nel rinnovarvi il nostro impegno a bene utilizzarli, ci auguriamo che vogliate continuare a sostenerci.

durre l'energia adeguata all'attività fisica. Gli esempi comprendono: camminare, andare in bicicletta, corsa lenta, nuoto, esercizi aerobici acquatici e molti sport.

L'esercizio di forza è in genere breve, ma più intenso il cui scopo è quello di aumentare la forza muscolare.

È ormai dimostrato che tutti i due tipi di attività fisica aiutano a perdere peso, a migliorare la glicemia, a ridurre i grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) e la pressione arteriosa.



In cammino lungo il lago di Endine

Le linee guida suggeriscono che soggetti con diabete di tipo 2 dovrebbero accumulare **almeno** 150 minuti a settimana di attività fisica, da moderata a vigorosa, nel corso di tre giorni, senza mai prevedere più di due giorni consecutivi senza eseguire attività aerobica.

In aggiunta all'allenamento aerobico, i soggetti con diabete di tipo 2 dovrebbero eseguire un allenamento di forza di intensità da moderata e vigorosa 2/3 volte alla settimana.

Ecco un esempio di come tradurre in pratica questi suggerimenti:

- a) *Lunedì, mercoledì, venerdì e domenica: una passeggiata a passo veloce di almeno 40 minuti.*
- b) *Martedì e giovedì: una sessione di 20 minuti di esercizi di sollevamento piccoli pesi (manubri), o di corsa veloce.*

Con questo tipo di attività fisica non solo si ottengono benefici nel controllo del diabete, ma si previene la perdita di massa magra e migliora il tono dell'umore. Se accompagnato da una alimentazione corretta, una attività fisica di questo tipo aiuta a perdere peso. Una perdita di peso pari al 5% del peso corporeo è in grado di migliorare tantissimo il grado di compenso del diabete.

Questo livello di attività fisica è anche in grado di ridurre del 50% il rischio di diventare diabetici nei soggetti a rischio.

È in ogni caso essenziale pertanto evitare la sedentarietà e abituarsi a muoversi di più ogni giorno. Molto spesso la mancanza di fiato (chiamata dai medici "dispnea") non è legata a

malattie del cuore o dei polmoni, ma solo a mancato allenamento dei nostri muscoli.

Con i moderni telefonini è facile usare delle "apps" che funzionano da podometri e sono in grado di misurare quanti passi facciamo al giorno. Con meno di 5000 passi si è un sedentario. Tra i 5000 e i 10000 passi l'attività di movimento quotidiana è sufficiente. Solo quando, durante la giornata, si fanno più di 10000 passi, allora la persona pratica una adeguata attività fisica.

Ovviamente prima di iniziare un'attività fisica come quella descritta è importante rivolgersi al proprio medico o al diabetologo in modo tale da escludere condizioni a elevato rischio cardiovascolare (in particolare l'ipertensione non controllata) e la presenza di complicanze che controindicano la pratica di alcuni esercizi, per l'elevato rischio di evoluzione della patologia stessa (neuropatia vegetativa grave, neuropatia periferica grave, retinopatia pre-proliferante o proliferante ed edema maculare, piede diabetico).

La prescrizione dell'esercizio dovrebbe essere personalizzata sulla base di abitudini individuali, preferenze, motivazioni e la tolleranza individuale

allo sforzo, tenendo ben presente che i maggiori, e più duraturi, risultati si ottengono con interventi di "counseling" strutturato da parte del medico e con la supervisione da parte dei professionisti dell'esercizio.

Se, come spesso accade, il paziente diabetico è sedentario, per iniziare un'attività fisica non occorre strafare: cominciamo, ad esempio, a **camminare** di più ed a non utilizzare l'ascensore fino al terzo piano, per poi aumentare di un piano (sempre a piedi) ogni settimana successiva, fino a compiere l'intera salita senza l'ascensore; con un po' di allenamento non ansimeremo più e ci sentiremo meglio. L'**allenamento**, infatti, è molto importante in quanto favorisce l'adattamento progressivo allo sforzo da parte del sistema circolatorio, del metabolismo e dell'apparato muscolare.

In conclusione il messaggio per il paziente diabetico è chiaro: muoversi di più non è solo un buon consiglio, ma è **NECESSARIO** per una corretta terapia del diabete. Con l'attività fisica si riducono i farmaci da assumere per il controllo della malattia e si riducono il rischio di gravi complicanze al cuore, al cervello, agli occhi e ai reni.

Progetto Cardio-Fitness

Il progetto, iniziato lo scorso gennaio, sta avendo un notevole successo e i partecipanti sono entusiasti dell'esperienza conseguita.

I benefici che ne possono scaturire sono ormai noti a tutti e questo fa sì che in molti ci si chieda se non sia il caso di iscriversi al Corso e provare

un'emozione nuova, piacevole e soprattutto benefica.

La costante distribuzione dei relativi volantini dovrebbe nel tempo produrre sempre più iscrizioni e comunque chiediamo anche la collaborazione di tutti i soci nella diffusione del progetto.

Il programma prevede due tipi di intervento

A) Lezioni teoriche su seguenti argomenti:

- 1) **Cause** delle malattie cardiovascolari
- 2) Come riconoscere i **sintomi** della malattia ed evitare così le complicanze
- 3) **Corretta alimentazione** quale fattore fondamentale per la **prevenzione**
- 4) Efficacia dell'**attività motoria**

B) Allenamento fisico su cyclette

n. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con **intensità dello sforzo personalizzata** sulla capacità del paziente sulla base di una **valutazione di personale altamente specializzato**.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Per informazioni e/o prenotazioni si prega di contattare la segreteria di Cuore Batticuore al tel. 035.210743 o passando dalla sede in via Garibaldi 11/13 (BG) presso la struttura del Matteo Rota.

Orari d'ufficio: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00.

Assemblea di Cuore Batticuore del 29 aprile 2017



Carissimi Soci, esprimo subito la mia personale grande soddisfazione (e anche del Consiglio Direttivo) per la vostra grande partecipazione all'Assemblea Annuale, momento di incontro tra soci fondamentale per la vita associativa e per il futuro della stessa.

Fatta questa doverosa premessa, essendo il Bilancio Sociale ed Economico disponibili e consultabili in Sede 15 giorni prima dell'assemblea, nel prendere la parola ho preferito, anziché una noiosa lettura del Bilancio Sociale, dare risalto a 4 punti che a mio giudizio sono essenziali per tenere in vita e dare un senso alla nostra Associazione. Brevemente i 4 punti.

1) **Informatizzazione:** la comunicazione è oggi un mezzo imprescindibile per arrivare velocemente e tempestivamente agli associati, il Notiziario quadrimestrale non deve e non può essere certamente l'unico mezzo di comunicazione tra Associazione e soci, e quindi la tecnologia ci aiuta mettendoci a disposizione strumenti come le E-mail (Posta elettronica) e gli SMS (tramite cellulare) che ci permettono l'informazione in tempo reale. Naturalmente, affinché il tutto funzioni, i Soci devono comunicare

alla segreteria i propri dati. A breve entrerà in funzione anche il nuovo Sito Internet che metterà a disposizione, di Soci e non, una mole notevole di informazioni su Cuore Batticuore (e Cuore Sport) passate, presenti e future, con pochi "clic".

2) **Progetto Cardio-Fitness:** il progetto è un fiore all'occhiello di Cuore Batti-

cuore, un progetto che appaga a 360 gradi la nostra Mission, il mantenimento di uno stile di vita gradevole e accettabile dopo un evento cardiaco importante. Il progetto va implementato e diffuso il più possibile con l'impegno di tutti.

3) **Progetto Mini-Anne:** con le scuole superiori del nostro territorio si è ormai instaurato un ottimo rapporto di fiducia grazie al paziente e professionale lavoro della nostra socia Mirrella Rosati che, coadiuvata dai nostri Cardiologi Brevi, Mazzoleni e Casari, è riuscita a coinvolgere nel 2016 ben 2000 studenti con lezioni teorico-pratiche. Penso che la prevenzione debba partire proprio dai giovani, interessandoli e coinvolgendoli il più possibile, facendo capire loro che lo stile di vita e il benessere generale sono un patrimonio da coltivare e seguire sin dall'età giovanile.

4) **Tesseramento:** purtroppo il numero dei nostri Soci tende progressivamente a diminuire e quindi penso che tutti noi ci si debba dare da fare



Si invitano tutti i soci che non vi avessero ancora provveduto a comunicare tempestivamente alla segreteria il proprio indirizzo di posta elettronica (e-mail) e/o il proprio numero di cellulare, onde consentire eventuali rapide comunicazioni.

**SE TI SENTI PARTE INTEGRANTE
E MOTORE DI
CUORE BATTICUORE
"PORTA UN SOCIO"**

per investire la tendenza, impegnandoci a cercare nuovi soci tra famigliari, amici e conoscenti. Mi piace dire che il Socio deve sentirsi parte integrante e motore dell'associazione, e che quindi il proselitismo è anche parte della nostra "mission". Impegniamoci tutti.



Qui di seguito potete leggere alcuni stralci della "prefazione" che ho voluto inserire nel Bilancio Sociale e che esprime interamente il mio pensiero per quanto riguarda l'etica, la trasparenza e la fiducia tra Associazione e Soci.

"Il bilancio sociale che vi sottoponiamo è la fotografia della Associazione che prende in considerazione aspetti non propri del bilancio economico e patrimoniale.

Uno strumento potenzialmente straordinario, la certificazione di un profilo etico, l'elemento che legittima il ruolo di un soggetto, non solo in termini strutturali ma soprattutto morali.

Il nostro pensare, progettare e operare continua nell'ottica della professionalità e della qualità con cui amiamo eseguire il nostro lavoro; l'orizzonte che ci appare è complesso ma nonostante ciò, con dedizione ed impegno, proviamo ad alimentare la speranza per un



futuro di benessere e miglioramento dello stile di vita per tutti.

Il nostro impegno costante è di perseguire l'obiettivo di mettere la persona sempre al centro del nostro pensare, progettare, condividere e gioire.

Infine un doveroso ringraziamento a tutti i componenti del Consiglio Direttivo e alla Segreteria per la preziosa e competente collaborazione, ai numerosi soci per il loro indispensabile aiuto e supporto, all'Associazione Cuore Sport con la quale c'è un rapporto costante e fattivo dal momento che le due associazioni promuovono e sostengono gli stessi obiettivi e finalità completandosi vicendevolmente nel formare e mantenere i propri Soci attenti sia alle proprie necessità che a quelle della società che ci attornia."

CUORE BATTICUORE - ONLUS

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2016

ONERI

Oneri per attività tipiche	38.835,00
Servizi	14.182,00
Personale	9.042,00
Elargizioni e donazioni	6.042,00
Accantonamento progetti futuri	8.142,00
Ammortamenti	1.427,00
Oneri per raccolta fondi	3.981,00
Giornate del Cuore	1.581,00
Operazione Noci Salvacuore	2.400,00
Oneri per attività accessorie	2.846,00
Oneri finanziari	330,00
Totale oneri	45.992,00
Avanzo di gestione	1.035,00
Totale a pareggio	47.027,00

PROVENTI

Proventi da attività tipiche	30.983,00
da quote associative	12.555,00
da oblazioni da privati ed Enti	18.428,00
Proventi da raccolta fondi	6.501,00
Giornate del Cuore	1.693,00
Operazione Noci Salvacuore	4.808,00
Proventi da attività accessorie	9.536,00
Proventi finanziari	7,00
Totale proventi	47.027,00
Totale a pareggio	47.027,00

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2016

ATTIVITÀ

Immobilizzazioni	
Immobilizzazioni materiali	4.765,00
Attivo circolante	41.213,00
Crediti	1.050,00
Disponibilità liquide	40.163,00
Ratei e risconti	1.283,00
TOTALE ATTIVITÀ	47.261,00

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	29.237,00
Fondo di dotazione	28.202,00
Avanzo di gestione	1.035,00
Fondo rischi e progetti futuri	8.388,00
TFR di lavoro subordinato	840,00
Debiti	2.288,00
Ratei e risconti	6.508,00
TOTALE PASSIVITÀ	47.261,00

BILANCIO ECONOMICO

Il nostro tesoriere Giorgio Gualtieri ha illustrato i Bilanci economico 2016 e previsionale 2017 con minuzia di particolari, onde dare la possibilità ai Soci di poter capire e giudicare l'operato del Consiglio Direttivo.

Infine il Collegio dei Revisori dei conti ha espresso un giudizio positivo sul Bilancio 2016, proponendone all'assemblea l'approvazione.

L'assemblea ha espresso parere positivo all'unanimità.

Per chi fosse interessato, tutta la documentazione relativa a quanto sopra riportato è disponibile e consultabile in sede.

Un grande grazie a tutti i Soci e simpatizzanti.

Nazzareno Morazzini

Assemblea dei Soci 2017



In data 29 aprile 2017, presso la sala del Tempio Votivo in Bergamo, si è tenuta l'Assemblea annuale dei Soci di Cuore... Sport. L'Assemblea quest'anno ha rivestito un ruolo particolare poiché, oltre ad essere convocata per approvare il Bilancio Sociale, ha provveduto alla votazione per l'elezione del nuovo Consiglio direttivo e del Revisore dei conti, in quanto gli attuali sono giunti alla scadenza del loro mandato per il triennio 2014/2016, il primo dalla fondazione dell'associazione.

Numerosa è stata la partecipazione con 93 soci presenti in sala e 60 tramite delega.

L'assemblea è stata aperta dal presidente uscente Daniele Trabucco, che ha sottolineato come il mandato trascorso sia stato impegnativo fin dall'inizio per le difficoltà burocratiche, organizzative e contabili. Le infinite problematiche di vario genere affrontate e risolte comunque positivamente hanno richiesto un notevole impegno da parte di tutti i componenti del Consiglio. Trabucco ha rivolto il personale ringraziamento esteso anche ai componenti della segreteria, ai volontari ed a tutti i soci indistintamente. Egli ha concluso il suo intervento con gli auguri di buon lavoro al prossimo Consiglio.

Ha preso quindi la parola il tesoriere Dino Salvi che, prima di dare lettura del bilancio, ha elencato alcuni dati significativi delle attività svolte nell'anno.

- I soci regolarmente tesserati al 31.12.2016 sono risultati 350.
- Alle attività per ginnastica vertebrale, preventiva e di mantenimento, hanno partecipato 167 iscritti in quattro palestre.
- A gennaio le due settimane bianche hanno avuto luogo a Dobbiaco con 73 soci.
- Il corso di sci di fondo, preceduto da due corsi di ginnastica di preparazione, si è svolto con 6 uscite sulla neve con una media di 48 partecipanti. Attività che si è conclusa con i tre giorni a Vipiteno con 39 adesioni.
- L'attività di Nordic Walking, iniziata in sordina, ha raggiunto la costante

partecipazione di una trentina di appassionati.

- 15 nostri soci hanno preso parte alla settimana cicloturistica lungo i fiumi Saar, Mosella e Reno in Germania nel mese di maggio.
- Alle escursioni in montagna, da marzo a ottobre, si sono contate complessivamente 600 presenze in 21 uscite ed alla gita di "Quattro giorni alle Dolomiti" alle Pale di San Martino hanno partecipato 73 iscritti. Tre di queste gite sono state allietate da concerti di musica classica, favorevolmente accolti.
- Sono proseguiti i corsi di ballo liscio con una trentina di appassionati.
- 32 soci sono andati a maggio alla scoperta turistica della Romania e 28 hanno trascorso una vacanza marina

a Marinella di Cutro in Calabria nel mese di giugno.

Si è proseguito con la lettura e il commento dello Stato Patrimoniale e del Conto Economico 2016 e del Bilancio Preventivo per il 2017, approvati all'unanimità dall'Assemblea.

Alla fine è stata effettuata la votazione per l'elezione dei consiglieri che faranno parte del nuovo Consiglio Direttivo e del Revisore dei conti.

Sono risultati eletti Casalnuovo Ingrid, Pradella Loretta, Salvi Dino, Tacchini Dante, Trabucco Daniele e come Revisore dei conti Melocchi Lina.

A seguito della constatata incompatibilità tra il ruolo di dipendente e di Consigliere di Cuore... Sport, Ingrid Casalnuovo si è dimessa e le è subentrata Loredana Conti, prima dei non eletti.

CONTO ECONOMICO AL 31 DICEMBRE 2016

COSTI

Oneri ginnastica	21.324,88
Oneri attività invernali	15.447,53
Oneri attività estive	16.918,00
Assicurazioni	7.105,00
Elargizioni	2.900,00
Ammortamenti	59,00
Totale costi	63.754,41
Avanzo d'esercizio	2.506,47
Totale a pareggio	66.260,88

RICAVI

Ginnastica	23.124,88
Attività invernali	17.178,96
Attività estive	18.818,00
Quote associative	7.060,00
Ricavi diversi	79,04
Totale ricavi	66.260,88
Totale a pareggio	66.260,88

STATO PATRIMONIALE AL 31 DICEMBRE 2016

ATTIVITÀ

Disponibilità finanziarie	28.194,47
Cassa	513,66
Banca	27.680,81
Crediti	127,68
Ratei e risconti attivi	3.063,00
Immobilizzazioni	590,00
TOTALE ATTIVITÀ	31.975,15

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	8.422,71
Avanzo esercizi precedenti	5.916,24
Avanzo d'esercizio	2.506,47
TFR di lavoro subordinato	245,95
Ammortamenti	59,00
Debiti	1.179,49
Ratei e risconti passivi	22.068,00
TOTALE PASSIVITÀ	31.975,15

GINNASTICA VERTEBRALE



È una metodica efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali. Adatta a chi soffre di dolori acuti e cronici a livello lombare, dorsale e cervicale. Attraverso gli esercizi il soggetto prende coscienza della propria colonna vertebrale, degli eventuali atteggiamenti scorretti,

delle zone rigide e dolorose. Con gli esercizi specifici il soggetto riduce il dolore e le conseguenti limitazioni, affina gradualmente la capacità di controllo e impara ad usare correttamente la colonna vertebrale nei movimenti quotidiani.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 4 settembre 2017.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2017 a maggio 2018.

PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).
Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 17 alle 18.

GINNASTICA DI PREVENZIONE E MANTENIMENTO



Il cardiopatico, superata positivamente la fase acuta, soprattutto se interessata da intervento chirurgico e successiva indispensabile riabilitazione, ha la necessità di mantenere e di consolidare la salute riacquistata. Questa condizione gli permette un totale reinserimento nella normalità della vita quotidiana, con la ripresa delle attività lavorative inter-

rotte o, comunque, delle abitudini di vita temporaneamente lasciate all'insorgenza della malattia. La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell'insorgere del rischio cardio-vascolare. In questo ambito si inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta "ginnastica di mantenimento".

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 4 settembre 2017.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2017 a maggio 2018.

PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi.
Due Corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e **venerdì** dalle ore 15 alle 16 e dalle ore 16 alle 17.

PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).

Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 18 alle 19.

Un corso che si effettua nelle giornate di **mercoledì** dalle ore 18 alle 19 e di **venerdì** dalle ore 19 alle 20.

PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE G. ROSA

Bergamo, Via Conca Fiorita (entrata palestra: via Marzabotto).

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 18 alle 19 e dalle 19 alle 20.

CORSI DI BALLO LISCIO



Se partecipando alle attività organizzate per i soci di Cuore Batticuore vi capita sentire frasi come: "il pivot mi fa girare la testa..." "che entusiasmo la bandiera..." "in hesitation bisogna strisciare o strusciare???", "nella promenade ci vuole un certo stile..." "mi piace tanto whisk..." sappiate che non si sta parlando di un fascinoso giocatore di pallacanestro, del vessillo della nostra formidabile Atalanta, di una passeggiata in abiti eleganti o di prelibati distillati scozzesi, ma di figure apprese durante le settimanali lezioni di tango, valzer, fox-trot.

In realtà i nostri aspiranti ballerini di sala stanno cercando di ripassare le ultime figure di ballo apprese, accennando ad alcuni movimenti coreografici nei posti più impensati.

Che entusiasmo!!! Proprio così... passo dopo passo... siamo giunti già al terzo anno di attività registrando sempre maggiore coinvolgimento nei corsi che Egidio tiene a Seriate e a Pedrengo, affiancato dallo staff di "Quelli che il ballo...".

Per tutti i ballerini le attività si sono concluse a fine maggio, ma Egidio sta già preparando il programma per il prossimo anno accademico che riprenderà a ottobre: livelli intermedi e avanzati per coloro che proseguono in apprendimenti sempre più raffinati; livello di base per coloro che solo recentemente si sono lasciati contagiare o per coloro che preferiscono consolidare la tecnica.

Slow slow... quick quick... **BALLANDO COL CUORE**, per scegliere di stare allegramente in armonia!

- **Iscrizioni:** presso la Scuola di Ballo "Quelli che il ballo by Egidio", contattando direttamente il maestro Egidio al numero 347.7980777.
- **Durata dell'attività:** una lezione alla settimana per dieci settimane, con inizio a ottobre, gennaio e metà marzo.

ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE (SCI DI FONDO)



Lo sci di fondo è tra le forme di attività fisica quella più adatta al cardiopatico perché è completa (impegna il 95% della muscolatura corporea) e personalizzabile (consente di dosare l'entità dello sforzo con molta gradualità).

SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica:

1° TURNO: da sabato 6 a sabato 13 gennaio 2018

2° TURNO: da sabato 13 a sabato 20 gennaio 2018.

La prenotazione delle settimane bianche, accompagnata dal versamento dell'acconto, si riceverà:

- da lunedì 9 ottobre per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2017,
- da lunedì 16 ottobre per tutti.

CORSO DI SCI DI FONDO

• **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, da lunedì 9 ottobre 2017.

GINNASTICA PRESCHIISTICA

PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE ROSMINI Bergamo - via Uccelli, 18.

Due corsi di un'ora ciascuno che si terranno al sabato dalle ore 9 alle 10 e dalle ore 10 alle 11 nelle seguenti giornate:

sabato 4 - 11 - 18 - 25 novembre e 2 dicembre 2017.

USCITE A SECCO E/O CON CIASPOLE

In località da definire, nelle mattinate di

sabato 9 - 16 - 23 - 30 dicembre 2017.

USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al sabato nei mesi di gennaio e febbraio 2018:

27 gennaio, 3 - 10 - 17 - 24 febbraio 2018.

Le località sono in corso di definizione.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

1 - 2 - 3 marzo 2018, in località da definire.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

sabato 10 marzo 2018 in località da stabilire in funzione dell'innevamento.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI

Sabato 17 marzo 2018.

NB. Il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano le varie attività invernali saranno a disposizione presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 25 settembre 2017.

NORDIC WALKING (CAMMINATA NORDICA)



Questa tecnica, nata in Finlandia negli anni 50 per l'allenamento estivo dei fondisti, è oggi molto diffusa come disciplina di sport e benessere da praticare all'aria aperta. Consiste nel camminare impugnando appositi bastoncini e

simulando il passo alternato dello sci di fondo. Può essere praticato da chiunque ed a qualunque età. Consente di impegnare circa il 90% della muscolatura del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni.

Viene praticata da ottobre a dicembre e da marzo a giugno, il mercoledì mattina, con uscite di circa tre ore, su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città.

Il punto di ritrovo, di norma, è il parcheggio ATB presso la Croce Rossa, a Loreto alle ore 9.

Non è necessaria la prenotazione ma è consigliabile informarsi preventivamente presso la sede per eventuali cambiamenti di programma occasionali.

RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTE LE ATTIVITÀ MOTORIE

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- Le attività proposte coinvolgono oltre ai mesi finali del 2017 anche i mesi iniziali del 2018; si consiglia pertanto di rinnovare il tesseramento per il 2018 all'atto dell'iscrizione alle attività.
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle attività.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12. (tel. 035.210743).

CONSIGLIERI INCARICATI

- ATTIVITÀ RICREATIVE, CULTURALI, VIAGGI E BALLO: Dante Tacchini e Loretta Pradella.
- ATTIVITÀ IN PALESTRA: Loretta Pradella.
- CICLOTURISMO E NORDIC WALKING: Nazzareno Morazzini e Renato Oldrati
- ATTIVITÀ INVERNALI: Dante Tacchini
- ESCURSIONISMO: Dino Salvi

Donazione elettrocardiografi al 118

“La ricchezza dell'uomo è il suo cuore”

Questa frase è scritta sul retro dell'immagine che la famiglia Cornali ha fatto stampare a ricordo di Cornelio Cornali che ci ha lasciato il 13 dicembre 2016.

L'alto significato contenuto in quella frase la dice lunga sullo spirito con cui Cornelio ha partecipato nel lontano 1983 alla fondazione dell'allora Circolo Cuore Batticuore e ha contribuito, anche nella qualità di vicepresidente, a ben avviarlo.

Memori di questo suo impegno, la signora Cornali e suoi due figli hanno voluto dare un segno tangibile di continuità all'opera del loro amato

congiunto donando alla nostra associazione un generoso contributo da destinare al sostegno di alcune nostre iniziative:

- per donare all'AREU 118 un elettrocardiografo da installare su di un'autoambulanza operante in città;
- per la ristampa dell'opuscolo “100 ricette e... un cuore”;
- per la nuova iniziativa Cardio-Fitness.

Siamo molto grati alla famiglia Cornali e ci sentiamo impegnati ad utilizzare al meglio e secondo le loro indicazioni il loro contributo.



L'agenda del Cuore 2018

È pronta l'Agenda del Cuore 2018 rinnovata nella grafica e nei testi. Viene distribuita gratuitamente a tutti i soci al momento del tesseramento per il 2018.

CHIUSURA ESTIVA



*La sede rimarrà chiusa
da lunedì 31 luglio
a venerdì 25 agosto.
Si riapre
lunedì 28 agosto.*

Buone vacanze a tutti.

Un riconoscimento dalla Regione Lombardia

La nostra campagna di raccolta fondi per equipaggiare le autoambulanze del 118 con elettrocardiografi collegati con la centrale operativa continua ad avere successo.

Con la donazione Cornali siamo alla settima apparecchiatura donata e ora riceviamo il riconoscimento ufficiale della Regione Lombardia circa la validità e l'apprezzamento per questa nostra iniziativa.

Riportiamo, per comodità di lettura, il testo della lettera a firma dell'Avvocato Giulio Gallera, assessore al Welfare della Giunta Regionale della Regione Lombardia.

Milano, 13 febbraio 2017

*Egregio Dott. Nazzareno Morazzini,
desidero congratularmi per lo straordinario gesto di solidarietà che avete voluto compiere assieme all'Associazione Cuore Solidale donando due nuovi elettrocardiografi da installare su ambulanze di pronto soccorso di Selvino e Pedrengo.*

La generosità che avete mostrato renderà più efficaci i soccorsi e di ciò ne beneficerà l'intera popolazione di questi due comuni.

La Sanità Lombardia si conferma un'eccellenza nel panorama nazionale e Internazionale grazie anche alle qualità di persone ed associazioni come la Vostra che in modo gratuito e del tutto disinteressato compiono importanti azioni di generosità.

Cordiali saluti.

Avv. Giulio Gallera



VOLONTARI IN OSPEDALE

Terminati finalmente i lavori di rifacimento pavimento nel Reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, abbiamo di nuovo ripreso possesso dei nostri tradizionali spazi.

Il volontariato procede sempre con grande dedizione e professionalità, in questi ultimi mesi siamo impegnati a diffondere il più possibile, tra i pazienti e familiari, il Progetto Cardio-fitness.

Novità dell'ultima ora è che l'Associazione AVO (Associazione Volontari Ospedalieri) ci ha invitati ad un incontro con lo scopo di conoscerci meglio e verificare la possibilità di collaborazione, considerando che operiamo tutti per il bene comune.

Fatta questa doverosa premessa, vi propongo lo scritto del nostro Socio Volontario Claudio.

Vorrei raccontare brevemente la mia esperienza nel mondo del volontariato, con l'intento di far capire a coloro che non vivono questa realtà, quale arricchimento ha portato alla mia persona.

Premetto che, dopo 42 anni di lavoro in banca, ho iniziato una mia attività di consulenza perché ritenevo giusto e doveroso non "abbruttirmi" davanti al televisore di casa.

Questa scelta mi obbliga a pranzare fuori casa tutti i giorni e vuoi per comodità vista la vicinanza, vuoi perché ho fatto amicizia con delle persone squisite, quotidianamente mi reco a mangiare all'Osteria D'Ambrosio meglio conosciuta come "dalla Giuliana".

E qui inizia il mio approccio al mondo del sociale grazie al casuale incontro, poi sfociato in amicizia, con Reno, il



Il nostro volontario Claudio con un paziente del Reparto di Cardiologia

quale oltre che a parlare di politica, di calcio, ecc. mi ha raccontato della sua meravigliosa avventura presso l'Associazione Cuore Batticuore.

Durante la sua esposizione, ricca di passione, mi propone di provare a trascorrere qualche ora presso l'Ospedale Papa Giovanni XXIII nel reparto di cardiologia con l'obiettivo di portare supporto e conforto ai degenti attraverso la testimonianza fattiva dell'associazione.

Proposta che mi lascia perplesso perché distante dal mio modo di pensare e di agire e perché sono terrorizzato dal "dolore": come tutti non amo vedere le persone soffrire, la vista del sangue è per me fonte di svenimento (sono un "pastina" ebbene sì lo confesso) nonostante questa mia iniziale riluttanza accetto l'invito del Presidente.

Una settimana dopo sono nel reparto di Cardiologia e con la maestria e l'abilità di Reno vengo accompagnato da una stanza all'altra del reparto a presentare, ai vari pazienti, l'attività dell'associazione.

Galvanizzato dall'esperienza vissuta e meravigliato della mia metamorfosi divento socio e mi iscrivo alle giornate di formazione erogate dall'associazione con l'intento di proseguire il cammino intrapreso.

Un mese dopo sono di nuovo in reparto in compagnia dell'amico Roberto, con il quale condivido l'esperienza, un po' spaesato e un po' timoroso ma fermamente determinato ad apportare il mio piccolo contributo alla causa dell'associazione.

Soffermandomi oggi ad analizzare le sedute che ho fatto, ammetto senza indugi che hanno avuto la qualità per nulla trascurabile di accrescere la fiducia in me stesso e nei miei mezzi, la capacità di rendermi disponibile e di sentirmi utile.

Al di là del mio vissuto professionale, è mio desiderio sottolineare ed evidenziare che questo tipo di esperienza può dare tanta "roba" a livello umano e penso sia un'opportunità che tutti dovrebbero cogliere; un'opportunità di migliorarsi sia personalmente che socialmente. Sono stato contento di averla vissuta, nonostante i dubbi iniziali, i momenti difficili che piano piano impari a controllare ed essere felice di viverli piuttosto che esserne impaurito e cogliere il meglio di ogni situazione.

Può far capire senza difficoltà i valori spontanei ed essenziali e quanto possiamo essere sensibili, responsabili, maturi, utili. Soprattutto quanto bene, serenità, positività, ottimismo possiamo infondere al prossimo e di riflesso a noi stessi.

Per finire credo che aiutare chi ne ha più bisogno venga prima della nostra comodità personale.

Per finire credo che aiutare chi ne ha più bisogno venga prima della nostra comodità personale.

Mi auguro che queste poche e semplici parole abbiano espresso in modo chiaro quello che è stato il mio "servizio" o almeno quello che è stato per me e come idealmente l'ho vissuto.

Grazie Presidente!

Adesso tocca a te, unisciti al nostro Gruppo di volontari in ospedale, dedica un po' del tuo tempo libero per svolgere questa attività che ti darà grande soddisfazione, soprattutto morale.

Ti aspetto con fiducia.

Per dare la propria disponibilità puoi telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035.210743) o al sottoscritto, Coordinatore dei volontari (cell. 338.5434680).

Nazzareno Morazzini



La musica del cuore



Visto l'interesse manifestato da alcuni soci nei confronti del Festival Internazionale "CONCERTI D'AUTUNNO", organizzato lo scorso anno dalla Sala Greppi, cercheremo di continuare la collaborazione, incrementando l'offerta con nuove proposte.

Il programma della prossima stagione si preannuncia di notevole interesse e valore artistico e prenderà il via a metà settembre, nella bellissima cornice del teatro che si trova all'interno dell'Oratorio dell'Immacolata di Bergamo. Tutte le informazioni per le prenotazioni saranno a disposizione da settembre presso la segreteria di Cuore Batticuore; se volete avere informazioni più dettagliate sul programma potete visitare il sito www.salagreppli.it.

Condividiamo questa proposta anche per sostenere questa preziosa realtà culturale bergamasca.

Progetto di Educazione sanitaria e Prevenzione negli Istituti Superiori

Uno degli obiettivi prioritari di Cuore Batticuore è l'educazione alla salute nelle scuole. Gli studenti delle ultime classi (IV^e - V^e) di alcuni Istituti Superiori, anche in quest'anno scolastico, hanno partecipato alle lezioni dei nostri cardiologi, con vivace e proficuo interesse.

Sono stati coinvolti il Liceo Scientifico Lussana, Liceo Scientifico Mascheroni e Liceo Artistico Manzù di Bergamo, Liceo Scientifico Amaldi di Alzano, Istituto Superiore Einaudi (Liceo Scientifico, Istituto Tecnico-Commerciale, Istituto Socio-Sanitario) di Dalmine, Istituto Tecnico-Commerciale Belotti di Bergamo, Istituto Alberghiero di San Pellegrino, Liceo Scienze Umane delle Suore Sacramentine di Bergamo.

Il progetto di Educazione sanitaria e Prevenzione negli Istituti Superiori ha proposto nelle scuole sopra citate per l'anno scolastico 2016-2017 interventi nelle classi IV^e e V^e così articolati:

a) due ore di lezione teorica, aventi per tema "Il sistema cardiocircolatorio";

b) due ore di lezione pratica aventi per tema "La rianimazione cardiopolmonare" sul manichino Mini Anne.

Anche in quest'anno scolastico gli studenti che hanno partecipato alle lezioni teoriche e pratiche sono stati circa 1500. I nostri medici dott. Marco Brevi, dott. Angelo Casari e dott. Dante Mazzoleni con competenza e professionalità hanno svolto le lezioni teoriche e pratiche agli studenti, che così con le opportune conoscenze possono rianimare una persona colpita all'improvviso da patologie cardiocircolatorie, in attesa del soccorso dell'auto medica del 112 (ancora per poco 118).

Nella nostra città e provincia gli operatori del 118 sono in grado di raggiungere in quindici-venti minuti chiunque venga tenuto in vita anche dagli studenti "rianimatori". Così i nostri ragazzi che non sono tutti "bamboccioni" possono salvare vite umane!

Mirella Rosati

Cuore Batticuore da anni distribuisce gratuitamente la pubblicazione "100 RICETTE E UN CUORE" dalla quale è stata estratta la seguente ricetta.



Crocchette estive di Cous-Cous



Cuocere il cous cous secondo le indicazioni sulla confezione (si trova in commercio il tipo precotto); unire qualche verdura grigliata tagliata finemente, un formaggio cremoso (crescenza o caprino); amalgamare bene. Formare delle palline, passarle sui semi di sesamo precedentemente tostati in una padella antiaderente e poi raffreddati, porre in frigo per 30 minuti prima di servire accompagnate da una insalata mista.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Luglio 2017

sabato 1 - 8 - 15 - 22 - 29

- Escursioni in montagna

venerdì 28

- Chiusura della sede dal 31 luglio al 25 agosto inclusi

Agosto

lunedì 28

- Riapertura della sede di Cuore Batticuore e Cuore ... Sport

Settembre

sabato 2 - 9 - 16 - 23 - 30

- Escursioni in montagna

da sabato 2 a sabato 9

- Gita in Russia (San Pietroburgo, Mosca, Anello d'oro)

lunedì 4

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra e di ballo

sabato 30

- Le Giornate del Cuore

Ottobre

domenica 1

- Le Giornate del Cuore

martedì 3

- Inizio dei corsi di prevenzione e mantenimento in palestra

mercoledì 4 - 11 - 18 - 25

- Nordic walking

venerdì 6

- Inizio dei corsi di ballo

sabato 7 - 14 - 21

- Escursioni in montagna

lunedì 9

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica e al ciclo di uscite sulla neve
- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco solo per chi confermerà lo stesso turno fruito nel 2017

lunedì 16

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti

sabato 28

- Incontro conviviale di chiusura delle attività di escursionismo e cicloturismo

Novembre

sabato 4 - 11 - 18 - 25

- Ginnastica presciistica (primi 4 incontri)

mercoledì 8 - 15 - 22 - 29

- Nordic walking

sabato 18 e domenica 19

- Le Noci del Cuore

L'arte non va in vacanza

La grande mela, la Ville Lumiere e la madre Russia

di Sem Galimberti



Merita una visita la mostra dedicata all'artista americano Andy Warhol, allestita presso la Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea - GAMeC - della nostra città (fino al 31 luglio). Le pareti delle quattro sale del percorso sono foderate di carta argentata, come erano gli ambienti della sua Factory a New York, luogo che ha fatto la storia della cultura americana dagli anni sessanta in poi. Si tratta dell'artista che più di tutti seppe interpretare la corrente denominata Pop Art, Arte Popolare, che ha dominato il campo artistico di tutto il mondo a partire dagli anni Sessanta del secolo scorso. Opere diverse ed eterogenee compongono l'algida poetica di Warhol: i barattoli di zuppa Campbell, l'icona della Coca Cola, i celebri ritratti di personaggi politici (Lenin, Mao Tse-Tung, Mick Jagger), i personaggi del mondo del cinema come la bionda Marilyn Monroe e perfino le immagini dolenti e drammatiche di Jacqueline Kennedy ai funerali del marito, assassinato a Dallas. Con la tecnica impersonale della serigrafia colorata e moltiplicata, Warhol ha tenuto a distanza ogni emozione ma nello stesso tempo ha contribuito alla diffusione dell'immagine come opera d'arte, aprendo le porte alla pubblicità, alla televisione, ai manifesti e al cinema, tutti i mass media che poi avrebbero imperato nel bene e nel male fino ai nostri giorni.

Le altre quattro sale della GAMeC sono dedicate alla rassegna delle donazioni giunte negli ultimi decenni alla Collezione Permanente della Galleria stessa, frutto della generosità di tanti privati cittadini e di artisti del nostro territorio. Si dimostra così che i bergamaschi - artisti, collezionisti, enti pubblici e privati - sono molto sensibili alla continuità delle loro istituzioni culturali. Si tratta di un centinaio di opere raggruppate sotto il titolo accattivante di "Con amore, più che con amore" che illustrano i lavori di Achille Funi, Ottone Rosai, Mario Sironi e via via fino a Gabriele Basilico e ad Adrian Paci.

Una mostra imperdibile fuori porta è quella dedicata a Edouard Manet, allestita a Palazzo Reale di Milano fino al 2 luglio. Presenta 17 capolavori del celebre pittore francese insieme ad altre 40 opere di grandi maestri del suo tempo come Cézanne, Renoir, Degas, Gauguin e Monet. Le pitture provengono dal Musée d'Orsay e dall'Orangerie di Parigi. L'insieme della rassegna permette di ricostruire quel clima irripetibile che si respirava nella Ville Lumière alla fine dell'Ottocento e nelle coste del Nord della Francia marina, dove di conservava il fascino degli ambienti naturali e le tradizioni persistevano accanto ai profondi cambiamenti. La pittura di Manet è considerata alla base del movimento impressionista perché intrisa di luce, di acque, di paesaggi ma nello stesso tempo incide nella cultura contemporanea con opere che scandalizzarono i borghesi benpensanti come l'Olimpia e Le déjeuner sur l'herbe.

Ancora un'indicazione per chi transita nella città meneghina: al Mudec (Museo delle Culture) si può visitare la mostra dedicata a Vasilij

Kandinskij con l'avvertimento che non si tratta dei suoi più celebri quadri astratti ma delle prove coloratissime che si legano alla sua formazione e che si compongono di ricordi delle fiabe russe, del folklore e della tradizione dell'arte popolare, proprio nell'anno che ricorda il centenario della Rivoluzione Russa d'Ottobre.

Le Giornate del Cuore 2017



**Sabato 30 settembre
pomeriggio
e domenica 1 ottobre
sul Sentierone**

- misurazione del tasso di colesterolo, della pressione arteriosa e dell'indice di massa corporea
- dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare

in collaborazione con il 118 e la CRI

vi aspettiamo !!!

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'IMA

(INFARTO DEL MIOCARDIO ACUTO)

LE APNEE NOTTURNE: MOLTO PERICOLOSE!

L'apnea notturna è un arresto del respiro durante il sonno, che dura un certo numero di secondi, con spesso frequenti ripetizioni durante tutte le ore del sonno. L'apnea notturna è spesso presente nelle persone che russano. Di solito, come è ovvio, essa viene segnalata non dal soggetto che ha l'apnea ma da chi gli dorme accanto, perché l'arresto del respiro e la successiva ripresa sono spesso rumorosi e per questo ben avvertiti da chi si trova vicino.

Le apnee notturne non sono un'evenienza banale perché possono talvolta avere conseguenze pericolose.

Due sono le conseguenze più pericolose:

- 1 - Disturbano la qualità del sonno del paziente. Il giorno successivo ad una notte insonne egli non sta bene: ci sarà stanchezza, sonnolenza, scarsa efficienza mentale. È documentato che un certo numero di incidenti stradali è causato da "colpi di sonno" in soggetti che durante la notte presentano episodi di apnea respiratoria.
- 2 - Le apnee respiratorie notturne rappresentano un grosso stress per le nostre arterie in quanto provocano un aumento della pressione del sangue e del livello di adrenalina. A lungo andare incrementano l'aterosclerosi delle arterie.

Chi soffre di apnee notturne ha un rischio di patologie cardiovascolari aumentato del 70% rispetto a chi dorme bene.

Cosa fare quando si scopre di avere l'apnea notturna?

Un esame che si chiama "Polisonnografia" è in grado di confermare definitivamente la diagnosi e di specificare "quanti e quanto lunghi" sono gli episodi di apnea durante la notte. Vanno sempre ricercate le cause favorevoli le apnee: obesità, eccesso di alcol o caffeina prima del sonno.

Se le apnee sono frequenti e se le norme igieniche suddette non sono in grado di controllarle, sarà necessario ricorrere all'aiuto di una "mascherina" a pressione positiva applicata su naso e bocca, e che è veramente molto efficace e che ha dimostrato di ridurre nettamente l'incidenza del rischio cardiovascolare, presente in queste persone.

"Linee Guida per la Prevenzione"
Società Europea di Cardiologia 2016

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

TRATTAMENTO COMBINATO DELLA IPERTENSIONE ARTERIOSA

Nella maggior parte dei pazienti è difficile che un unico farmaco antiipertensivo ottenga i risultati richiesti. Se il medico verifica che un singolo farmaco non è sufficiente ne deve associare un secondo. Questo secondo farmaco può fare raggiungere i valori di pressione desiderati molto più facilmente di quanto si riesca ad ottenere raddoppiando il dosaggio del primo farmaco. In molti casi è pertanto indicato iniziare la terapia antiipertensiva subito utilizzando due farmaci, soprattutto nei pazienti più a rischio e nei quali è desiderabile raggiungere un controllo ottimale della pressione rapidamente.

Le associazioni di farmaci che si sono dimostrate più efficaci sono: diuretico + ACEinibitore, diuretico + sartano, diuretico + calcio antagonista. Inserire nell'unica pastiglia due farmaci rappresenta una strategia utile per aiutare il paziente a curarsi bene, perché con una sola compressa si ottengono i medesimi vantaggi di due somministrazioni. Nel 15-20% dei casi è addirittura necessario associare tre farmaci. Oggi esistono farmaci che hanno tre componenti ad effetto antiipertensivo in un'unica compressa (diuretico, ACEinibitore, calcio antagonista).

Questo può aiutare l'aderenza del paziente alla terapia, ricordando che i pazienti tendono spontaneamente a ridurre di propria iniziativa il numero di compresse da assumere.

"Linee Guida per la Prevenzione"
Società Europea di Cardiologia 2016

DIETA E DINTORNI

SOFT DRINKS: NO! NO! NO!

Le bibite zuccherate (soft drinks, tipo Coca Cola, aranciate, acqua tonica, succhi di frutta industriali, ecc.) sono la maggior fonte di calorie nella dieta degli americani, ma sono molto consumate anche in Europa. Questo vale soprattutto per i ragazzi e gli adolescenti, ma anche per gli adulti. È dimostrato che assumere due di queste bibite al giorno favorisce il sovrappeso ed il diabete, mentre questo non avviene se si assumono bevande con dolcificanti artificiali. Dobbiamo quindi fare attenzione alle nostre abitudini e soprattutto a quelle dei nostri ragazzi. Dobbiamo evitare quella epidemia di obesità e di malattie cardiovascolari che vediamo così grave negli Stati Uniti d'America, ma ormai anche da noi.

"Linee Guida per la Prevenzione"
Società Europea di Cardiologia 2016

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

NOTIZIE INGANNEVOLI? FARE ATTENZIONE.

D. - Mi è arrivato di recente sul telefonino questo SMS:

“Prendi due minuti e leggi questo, per favore. Mettiamo che siano le 20:15 e vai a casa (per esempio) dopo una giornata insolitamente dura al lavoro. Sei molto stanco, infastidito e frustrato. All'improvviso cominci a sentire un forte dolore che corre verso il braccio sinistro, e fino alla mandibola e la parte superiore del ventre. Sei a circa cinque chilometri dall'ospedale più vicino a casa tua. Disgraziatamente non si sa se riuscirai ad arrivare così lontano. E anche se sei stato istruito al centro cardio polmonare, e il signore che ti ha insegnato il corso non ti ha spiegato come effettuarlo su te stesso.

Come sopravvivere ad un attacco di cuore quando sei solo?

Visto che molte persone sono sole quando hanno un attacco di cuore, senza aiuto, la persona il cui cuore sta palpitando scorrettamente e che comincia a sentirsi debole, ha solo 10 secondi prima di perdere conoscenza. Comunque la vittima può aiutarsi provocandosi la tosse in continuazione e con molta energia. Proprio così: si deve fare un respiro profondo e con i polmoni ben pieni, provocarsi una tosse profonda, come quando si vuole sputare tirando dalla parte più profonda del petto. Un respiro e un colpo di tosse devono ripetersi ogni due secondi senza tregua fino al momento in cui arriva un aiuto o fino a che sen-

tite che il cuore batte normalmente. I respiri profondi portano ossigeno ai polmoni e la tosse in tali condizioni crea movimenti che stringono il cuore e mantengono attiva la circolazione del sangue. La pressione esercitata dalla compressione della tosse, fa le veci di un massaggio cardiaco ed inoltre aiuta a recuperare il suo normale ritmo. In questo modo, le vittime di attacchi cardiaci possono arrivare in tempo ad un ospedale. Di a più persone che puoi quello che hai letto. Potresti salvargli la vita! Un cardiologo dice che se tutto il mondo riceve questo messaggio e gentilmente lo rimanda a 10 persone può scommettere che salveremo almeno una vita”.

Che cosa ne pensa?

R. - L'arresto cardiaco è la complicanza più grave in caso di ischemia cardiaca (angina pectoris o infarto cardiaco). Il cuore si ferma per un "impazzimento" della sua attività elettrica: la "fibrillazione ventricolare". Quando il cuore si ferma, dopo solo 10-15 secondi il paziente perde conoscenza e cade a terra. Se non c'è a disposizione un "defibrillatore" il pa-

ziente non può assolutamente riprendersi e pertanto muore. Con la scarica elettrica del defibrillatore il cuore riparte e il paziente si salva. Cosa si può fare intanto che arriva il defibrillatore con l'autoambulanza del 118?

Si può fare il "massaggio cardiaco" che permette, schiacciando ritmicamente il torace, di fare circolare una sia pur minima quantità di sangue, che mantiene in vita il cervello del paziente. La pressione che va esercitata per massaggiare efficacemente il cuore deve essere **forte**.

La notizia recentemente diffusa sui "media" per cui con i colpi di tosse si possa salvare un soggetto con arresto cardiaco è del tutto una favola.

È vero che i colpi di tosse aumentano la pressione nel torace, e perciò "schiacciano" il cuore, ma la teoria non basta. In realtà il colpo di tosse aumenta troppo poco la pressione nel torace. In secondo luogo si dovrebbe ipotizzare che il paziente che va incontro ad un arresto cardiaco si accorga in 10 secondi di quello che sta succedendo, e continui a tossire finché non arriva il defibrillatore.

Questa sequenza di fatti è solo una ipotesi molto teorica e praticamente non attuabile nella realtà.

Concludo raccomandando ancora una volta una estrema prudenza nel dare credito a quanto pubblicato sui

"social media". Prima di credere a quello che vedete scritto, chiedete sempre il parere al vostro medico di fiducia.

AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.
Il lunedì mattina dalle 9 alle 13, presso il Centro Don Orione di Bergamo.

Per appuntamento:
Segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743

BERGAMO CUORE

Quadrimestrale dell'Associazione di Volontariato "Cuore Batticuore - Onlus"

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Mario Zappa

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Mirrella Rosati, Loredana Conti, Daniele Trabucco, Pierangelo Cerea, Renato Oldrati, Dino Salvi, Loretta Pradella, Nazzareno Morazzini.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte San Pietro - Via Pellico, 6 - Tel. 035.611103

Autor. Trib. di Bg n. 6 del 28-1-1984
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P.
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 2
Stampe promozionali e propagandistiche
Anno 34 - N. 2 - LUGLIO 2017

Sito Internet:
www.cuorebatticuore.net
E.mail:
cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 07/07/2017



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

ASSISTE

il cardiopatico nel recupero
psico-fisico e nella
prevenzione delle ricadute

PROMUOVE

l'adozione di appropriati stili
di vita e la conoscenza
dei fattori di rischio
per prevenire le cardiopatie

SOSTIENE

il finanziamento di progetti
di ricerca, diagnosi e terapia
delle malattie del cuore

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuorebatticuore@tin.it
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 01455670164

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- ♥ Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- ♥ Promozione di iniziative per l'**attività fisica e motoria** per cardiopatici e non (palestra, yoga, escursionismo a piedi, in bicicletta, con gli sci di fondo, con le ciaspole ...) e per favorirne l'**aggregazione** e la **socializzazione** (gite turistiche e culturali, soggiorni di gruppo, ballo ...).
- ♥ Le GIORNATE DEL CUORE: manifestazioni di sensibilizzazione "in piazza" con misurazione della **pressione arteriosa**, del **tasso di colesterolo** e dell'**indice di massa corporea**.
- ♥ Pubblicazione di BERGAMO CUORE, notiziario quadrimestrale spedito a tutti i soci.
- ♥ Pubblicazione di approfondimenti monografici ("Se ti sta a cuore il tuo cuore", "100 ricette e un cuore", l'Agenda annuale del Cuore...).
- ♥ Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- ♥ Conferenze nelle Scuole, nei Centri della Terza età, nei Centri culturali, nelle Aziende, nelle Associazioni sportive, nei Gruppi di cammino.
- ♥ Esercitazioni pratiche di rianimazione cardio-polmonare (Progetto Mini Anne) nelle Scuole medie superiori.

- ♥ Raccolta fondi per donazioni di strumenti ad Aziende ospedaliere e Agenzie di pronto soccorso.
- ♥ Finanziamento della ricerca a favore del fondo PRICARD (Promozione Ricerca Cardiologica) tramite la vendita delle NOCI DEL CUORE.
- ♥ Servizio di caricamento su supporto magnetico (pen drive) della **cartella sanitaria** del cardiopatico.
- ♥ Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre strutture del settore (open day ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato ...).

COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ♥ Diventando socio ordinario o socio sostenitore.
- ♥ Facendo una **donazione liberale** tramite posta o banca (ne riceverai un beneficio fiscale, perché potrai dedurre l'importo dalla dichiarazione dei redditi).
- ♥ Destinando il **5x1000** nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore indicando il

Codice fiscale 01455670164

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore Onlus
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT16T031111109000000003832 c/o UBI Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

PROMOSSA

dall'Associazione di Volontariato
Cuore Batticuore - ONLUS
di cui condivide le finalità

REALIZZA INIZIATIVE

per il **recupero psico-fisico** di chi
è stato colpito da malattia di cuore e
per la **prevenzione**
delle malattie cardiovascolari

LE ATTIVITÀ DI CUORE ... SPORT

Cuore ... Sport organizza diverse
attività motorie nel corso di tutto
l'anno:

- ♥ ginnastica preventiva, riabilitativa, di mantenimento e vertebrale
- ♥ corsi di yoga
- ♥ corsi di ballo
- ♥ ginnastica presciistica
- ♥ sci da fondo
- ♥ escursionismo
- ♥ nordic walking
- ♥ cicloturismo

Cuore ... Sport realizza inoltre attività di socializzazione ricreative e culturali.

- ♥ soggiorni marini e montani
- ♥ visite a mostre e a città d'arte
- ♥ viaggi turistici e culturali.

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ

Diventa socio euro 40,00/anno

Se sei già socio di

Cuore Batticuore euro 20,00/anno

Il versamento può essere effettuato:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT31C0503411102000000021473 presso il Banco Popolare (ex Credito Bergamasco) Filiale di Piazza Pontida - Bergamo

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuoresport@cuorebatticuore.net
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 95204670160