

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

*Insieme per la vita...
Voliamo in alto...*

Anno 34 • Numero 1 • **MARZO 2017**

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

«**CUORE BATTICUORE** - Onlus»

24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a CONACUORE (Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

aderente a





CUORE BATTICUORE ONLUS

**Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari**

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Loredana Conti
Tesoriere	Giorgio Gualtieri
Segretario	Piero Cerea

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
Riccardo Maré
Francesco Neri
Renato Oldrati
Luciana Pasinetti
Mirella Rosati

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
Vicepresidente	Eugenio Rota Nodari
Tesoriere e Segretario	Dino Salvi

Consiglieri

Nazzareno Morazzini
Renato Oldrati
Alberto Previtali
Dante Tacchini

REVISORE DEI CONTI

Lina Melocchi

Bergamo Cuore a colori

Carissimi Soci, il 2017 è partito con alcune interessanti novità. Innanzitutto è finalmente avviato il "Progetto Cardio-Fitness", di cui parleremo in un'altra sezione del Notiziario.

La seconda novità riguarda il nostro Notiziario quadrimestrale. Nel mese di dicembre 2016 il sig. Marco Oldrati, Direttore Responsabile, ha rassegnato le proprie dimissioni per motivi strettamente personali. Un fulmine a ciel sereno. Abbiamo comunque dovuto prendere atto di questa sua sofferta decisione esprimendo il nostro rammarico e nel contempo il nostro ringraziamento per il notevole lavoro offerto alla nostra Associazione con grande dedizione e professionalità. Grazie Marco!

Considerando l'importanza della funzione, nel mese di gennaio, dopo attenta valutazione, si è pensato di chiedere al prof. Sem Galimberti, che pensiamo molti di voi già conoscano, la disponibilità a ricoprire tale ruolo, essendo d'altra parte già iscritto all'albo dei giornalisti pubblicisti. La risposta, affermativa, è stata quasi immediata, tenendo conto che Sem aveva già ricoperto tale carica una decina di anni fa ed era ancora collaboratore nella redazione precedente. Grazie Sem, bentornato tra di noi e buon lavoro.

Legata al nuovo Direttore Responsabile arriva la terza novità: la struttura del Notiziario. Sinora era stampato a 2 colori e 12 pagine. Ora, come potete constatare da questo numero, è e sarà a 4 colori e 16 pagine.

L'ossatura rimane più o meno la stessa, ma abbiamo la possibilità di dare più respiro agli articoli e alle fotografie che a colori sicuramente saranno maggiormente godibili.

Inseriremo in ogni numero, una ricetta di cucina per cardiopatici (e non), essendo l'attenzione al cibo uno dei tratti caratteristici del nostro tempo. Non mancherà un articolo culturale e un approfondimento medico scientifico che non riguardi solo la cardiopatia ma si allarghi anche ad altre patologie che possono intrecciarsi vicendevolmente (diabetologia, oncologia etc). Ci sarà spazio anche per un aggiornamento in merito alle iniziative socio-culturali del territorio perché il segreto delle associazioni attive è quello di mettersi in rete e scambiarsi programmi e appuntamenti.

Siamo comunque aperti ad ogni suggerimento che accoglieremo con favore.

Come vedete le idee sono tante, ora si tratta di metterle in cantiere in modo da poter offrire una lettura piacevole e interessante ai nostri Soci. Noi ce la metteremo tutta!

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

**Nella tua dichiarazione dei redditi del 2017
ricordati di indicare il nostro codice fiscale**

01455670164

**per destinare il 5 per mille
della tua IRPEF alla nostra Associazione**

ICTUS CEREBRI - Cause ed effetti

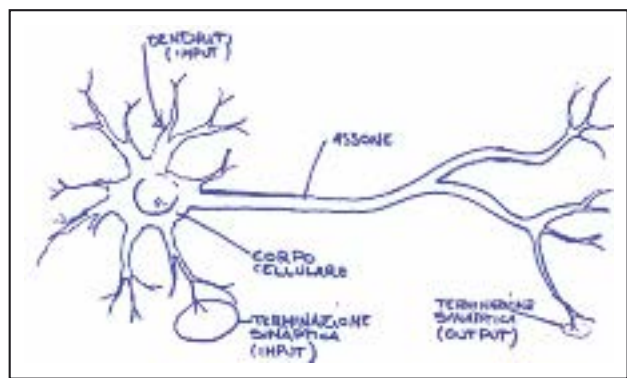
dott. Giovanni Melizza - Dirigente medico - Riabilitazione Specialistica - Ospedale Papa Giovanni XXIII - Bergamo
Responsabile della Unità Struttura Semplice per gravi traumi cranio encefalici

Ictus vuol dire “colpo”. L'ictus cerebrale vuol dire che di colpo una parte di cervello rimane senza rifornimento di sangue, che c'è una “ischemia cerebrale”.

La chiusura di un'arteria del cervello è causata da una patologia ostruttiva tipo aterosclerosi-trombosi, come per esempio avviene nelle coronarie producendo un infarto cardiaco. Un'altra causa importante è l'embolia di un coagulo di sangue che parte dal cuore (quando c'è, per esempio, una fibrillazione atriale) e raggiunge il cervello, tappando un'arteria più o meno grossa ed importante.

I sintomi dell'ictus sono molto variabili.

Si sa che il cervello è fatto di sostanza grigia (neuroni) e sostanza bianca (dendriti ed assoni che nascono dai neuroni). I neuroni, a seconda delle aree del cervello in cui si trovano, si specializzano in compiti diversi, per cui ci sono aree dedicate al movimento, quelle per sentire, quelle per vedere, ecc. Inoltre le aree sono in connessione tra loro tramite i prolungamenti dei neuroni cioè in particolare gli assoni che nel loro insieme possono rappresentare delle autostrade di collegamento delle informazioni che ogni area elabora. Questo permette alle diverse aree specializzate del cervello di interagire con molte altre aree dello stesso deputate, come detto, a compiti diversi.



Ci sono quindi aree deputate al sentire, altre al vedere o al percepire odori, oppure a riconoscere oggetti con il tatto o riconoscere con il gusto, che, insieme all'olfatto, ci fanno capire cosa mangiamo, il tutto facilitato dalle aree che comandano i muscoli che ci permettono il movimento nello spazio o anche il parlare, il masticare, il deglutire, muovere gli occhi ecc. oltre al fatto



che il cervello ci permette di sapere chi siamo, dove siamo, cosa facciamo come stiamo. Non solo, noi ben difficilmente facciamo una cosa sola per volta. Per esempio possiamo vedere un fiore, avvicinarci ad esso ed odorare il suo profumo oppure ad una festa, dialogando con le persone, possiamo mangiarci le tartine e mantenere attenzione a quello che ci capita attorno o a chi arriva (e stando bene attenti a non perdere altre tartine!).

Questo è possibile perché alcune aree hanno la funzione di integrare le informazioni, creando i collegamenti tra le diverse aree (regioni) del cervello, così che noi siamo consapevoli che per esempio il suono del violino è collegabile con l'immagine dello strumento violino e non con una tromba, anche se stiamo osservando un'orchestra intera.

Quello che ho descritto è forzatamente una grossolana semplificazione utilizzata solo a rendere più comprensibile la complessità del nostro cervello.

Ma allora cosa succede se il cervello subisce un ictus ischemico?

Anche qui di fondo vale la regola: più è grosso il vaso arterioso interessato dalla ostruzione e maggiore cervello verrà coinvolto, ma non è l'unica regola.

Esiste una seconda regola fondamentale: la sede della lesione è determinante proprio perché il cervello ha, come abbiamo visto, aree diverse specializzate in compiti diversi, pur essendo molto collegate tra di loro.

Faccio un paragone (improprio ma spero chiaro): immaginiamo tutta la rete ferroviaria italiana. Se un danno av-

viene ad un binario morto o ad una linea dismessa o che viene raramente usata, in fondo nessuno se ne accorge perché la funzionalità dei trasporti è garantita; se il danno avviene alla linea Milano Venezia è tutto il Nord-Est ad essere bloccato, se addirittura è un nodo ferroviario come quello di Bologna o Roma è mezza Italia nel caos.

Allo stesso modo vi possono essere lesioni cerebrali che si scoprono solo per caso, dopo una tac od una risonanza magnetica dell'encefalo. Talvolta invece, e più spesso, lesioni anche piccole provocano menomazioni importanti.

Il cervello anatomicamente è fatto da una parte centrale inferiore dove risiedono centri fondamentali per la vita (per esempio per il respiro, per il battito cardiaco, la possibilità di essere svegli, ecc.) e da due parti poste sopra, gli emisferi destro e sinistro, simili ma non uguali proprio perché vi risiedono centri che hanno funzioni diverse, alcune localizzate a destra, altre localizzate a sinistra.

Vediamo alcuni esempi di queste aree / funzioni: ogni lato ha centri che controllano i movimenti, ma del lato opposto del corpo, cosicché se ho un danno in quella sede a destra non muoverò o muoverò male gli arti di sinistra (emiplegia o emiparesi), posso anche essere impreciso nel prendere oggetti (dismetria).

Sempre nel movimento potrei non muovere bene gli occhi verso un lato o vedere doppio (diplopia), posso non riuscire a coordinare i movimenti per deglutire e quindi avere difficoltà a mangiare (disfagia), anche per la sensibilità i centri di destra controllano a sinistra e viceversa (per esempio: se perdo il tatto posso scottarmi senza accorgermi).

Posso avere dei danni nell'emisfero di sinistra per cui non riesco o riesco male a capire cosa mi dicono o cosa leggo oppure non riesco a scrivere o parlo in modo da non essere capito con parole usate al posto di altre (per esempio: dico tavolo al posto di sedia) o che non hanno significato in italiano: è l'afasia.

È possibile che anche senza paresi non riesca ad usare gli oggetti nel modo corretto (per esempio usare il pettine o aprire una bottiglia), oppure non riesco a fare gesti usuali come il saluto

segue alla pagina 4

con la mano, è come se avessi dimenticato come si usano gli oggetti o come si fa perché ho perso l'idea progettuale del come fare: sono le aprassie.

Vi possono essere difficoltà a considerare una parte dello spazio per cui se leggo un giornale vedo solo le parole della parte destra (non capendo quindi il contenuto), se mangio prendo il cibo solo dalla metà destra del piatto e lascio il resto, se copio un disegno riproduco solo la parte destra del disegno, se cammino non mi accorgo del muro o degli spigoli a destra rischiando di farmi male poiché nell'emisfero destro un'area non è in grado di elaborare tutto quello che gli occhi guardano (emiattenzione sinistra).



È possibile anche che siano interessate altre capacità cognitive più generali come l'attenzione, la memoria o la capacità di risolvere i problemi della vita quotidiana (deficit delle funzioni esecutive), non sapere dove sono o che giorno è (perdita di orientamento personale, spaziale, temporale), a volte pur avendo difficoltà evidenti (per esempio emiparesi) mi comporto come se fossi sano (la non consapevolezza o anosognosia). Essa rende difficile la riabilitazione ... perché non so di essere malato e quindi ritengo di non aver bisogno di cure.

Questi sono alcuni e non esaustivi esempi dei problemi che possiamo avere per un ictus.

Occorre considerare che queste manifestazioni possono trovarsi contemporaneamente associate: ne è un esempio l'emiparesi destra e l'afasia perché sono espressione della sofferenza di centri neurologici posti entrambi a sinistra e vicini fra loro ed ossigenati dalla stessa arteria che in questo caso è occlusa dal trombo.

Cosa fare se si scopre un disturbo neurologico? Anche per il cervello il tempo è importante. Oggi infatti è possibile nelle prime ore intervenire con la fibrinolisi per "sciogliere" il coagulo o intervenire in maniera endovascolare a rimuovere il coagulo con la trombectomia, così da limitare il più possibile la

sofferenza cellulare riducendo l'area interessata ed ottenendo anche la guarigione o un miglior recupero.

Qual è l'evoluzione? Ovviamente dipende da caso a caso. La riabilitazione ha un ruolo certamente fondamentale ed è un percorso da compiere anche se impegnativo.

Rimane prioritario il ruolo della prevenzione:

- a) per l'aterosclerosi: tenere la pressione bassa, tenere basso il colesterolo "cattivo", tenere controllata la glicemia, evitare la vita sedentaria e lo stress;
- b) in caso di fibrillazione atriale la rigorosa aderenza ai consigli medici ed alla terapia anticoagulante.

Buona prevenzione a tutti!

Progetto Cardio-Fitness

Con grande soddisfazione finalmente in gennaio è iniziato il "Progetto cardio-fitness". Per noi di Cuore Batticuore e Cuore Sport è certamente un "fiore all'occhiello" di cui essere fieri per il grande impatto fisico-psicologico che dovrebbe avere sui partecipanti all'iniziativa. Come abbiamo già descritto nel Notiziario precedente, il progetto è rivolto a cardiopatici e non, e quindi lo possiamo interpretare sia come prevenzione primaria che secondaria. Fondamentalmente è un'attività motoria e ben sappiamo quanto possa incidere sulla nostra preziosa salute sempre più a rischio in questo mondo dominato dallo stress.

Hanno iniziato il Corso, parte teorica e pratica, ben 5 pazienti che, lezione dopo lezione, stanno trovando un equilibrio ed entusiasmo sempre crescenti, seguiti egregiamente dal nostro cardiologo dr. Dante Mazzoleni e dal nostro "specialista infermiere" Piero.

Speriamo ora che l'iniziativa abbia sempre più successo e che i partecipanti aumentino progressivamente, da parte nostra stiamo cercando di pubblicizzare l'iniziativa a 360 gradi, partendo dalle corsie di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, alle farmacie, ai medici di base e ai Centri anziani della città.

Sarebbe molto apprezzato anche un coinvolgimento diretto dei Soci nella divulgazione del "Progetto".

Nazzareno Morazzini



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.

VOLONTARI IN OSPEDALE

Nonostante i disagi causati dal rifacimento del pavimento nel Reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, i volontari di Cuore Batticuore sono sempre stati presenti con la loro dedizione e sensibilità. Il nuovo "Progetto cardio-fitness", che ormai dovreste conoscere, li ha impegnati, e li sta impegnando, a sensibilizzare i pazienti (e loro familiari) sulla bontà del progetto, invitandoli a partecipare senza remora alcuna per il loro bene. Speriamo che i nostri suggerimenti siano accolti favorevolmente.

Con mia grande soddisfazione, vi informo che nel mese di gennaio il nostro gruppo di volontari si è arricchito di una ulteriore unità, l'amico Claudio, a cui auguro buon lavoro. Ora siamo in 15!!!

Anche su questo Notiziario pubblichiamo uno scritto del nostro Socio volontario Carlo Rossi, una "Storia" simpatica e, se vogliamo, anche divertente.

"Associarsi costa troppo". Questa la lapidaria dichiarazione del paziente — ricoverato per un controllo dopo un intervento — dopo che gli avevo illustrato sia le finalità che le attività della nostra Associazione.

Non era stato un soliloquio da parte mia o una comunicazione unilaterale, ma un colloquio al quale il paziente aveva partecipato con interesse critico per quanto riguarda le attività di informazione e prevenzione, sottolineando poi, con riferimento alle attività motorie e sportive, di aver sempre praticato in passato proprio le discipline oggi proposte e curate da CUORE SPORT, senza che questo fatto l'avesse preservato dalla caduta nella malattia cardiaca.

Quindi solamente una comprensibile delusione per non aver evitato il peggio nonostante tutto, condita da conseguente scetticismo sull'utilità dei rimedi proposti in sede di prevenzione secondaria oppure qualcosa d'altro? È a questo punto che salta fuori la frase riportata all'inizio: "associarsi costa troppo". Come a voler dire: sta anche bene tutto quello che l'Associazione propone in termini di informazione e prevenzione ma le quote associative sono troppo alte. "Non dovrebbero superare i 10 Euro all'anno" afferma il mio interlocutore; e l'organizzazione? La sede, la segreteria, il telefono, il computer, le varie attività, le pubblicazioni (comprese quelle che diamo in omaggio anche qui in ospedale) ecc.? "Ma che bisogno c'è di tutto ciò?" lui oppone.

A questo punto, ritenendo inutile andare avanti nella conversazione con uno che pensa che l'Associazione sia qualcosa che risiede sulle nuvole e sia gestita dagli Angeli Custodi, lo saluto e gli auguro buona fortuna.

Lui si allontana accompagnato da quella signora (ma è la moglie!) che durante il mio colloquio col paziente aveva preso contatto con la mia collega di volontariato ed era stata abbondantemente omaggiata delle nostre pubblicazioni: con buona pace dei 10 Euro all'anno!!!...

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



Le Noci del cuore

Il nostro gazebo ha campeggiato sabato 19 e domenica 20 novembre sul sagrato della Chiesa di San Bartolomeo con lo scopo di raccogliere fondi da devolvere alla ricerca sulle malattie cardiovascolari. Abbiamo avuto modo di ricevere anche incoraggianti segni di apprezzamento per le nostre attività.

Pranzo sociale

Domenica 4 dicembre un folto gruppo di soci e familiari si è riunito presso il Ristorante del Moro a Clanezzo per lo scambio degli auguri per le imminenti festività. Durante il pranzo sociale sono stati sorteggiati omaggi tra i presenti.



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: Dimograffi 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. 1 - MARZO 2017

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 07/03/17

Si invitano tutti i soci che non 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.

VOLONTARI NELLE SCUOLE

Sà de ergót (sapere di qualcosa)

Da molti anni partecipo al progetto di Cuore Batticuore per la diffusione nelle Scuole superiori delle norme di Prevenzione cardiovascolare, insegnando ai ragazzi di 17-18 anni gli "stili di vita" corretti ed il riconoscimento dei principali sintomi delle malattie cardiache.

Questa lunga esperienza mi ha sorpreso all'inizio per la attenta accettazione dei messaggi di prevenzione, che io pensavo fossero di difficile o svogliata comprensione da parte dei ragazzi.

Negli anni mi sono sempre più reso conto che la mia narrazione è seguita con partecipazione dagli allievi che si dimostrano molto interessati alle informazioni che noi vogliamo diffondere.

Questo anche se gli argomenti non sono propriamente leggeri e divertenti.

I ragazzi sono sempre almeno 2-3 classi accorpate (cioè gruppi di 50/60 alla volta); ascoltano in silenzio, prendono appunti, fanno domande pertinenti mostrando molto desiderio di apprendere.

Anche quest'anno raggiungeremo i 1200/1300 allievi.

"Quello che si impara da ragazzi, rimane tutta la vita".

Se questo detto è vero, penso proprio che il lavoro di Cuore Batticuore nelle scuole sarà utile per la salute di questi ragazzi, soprattutto nella loro età adulta.

Quasi sempre la "lezione" si conclude con un applauso dalla platea dei presenti. Questo mi crea, oltre che piacere, anche un po' di sorpresa e soddisfazione: significa che abbiamo fatto una cosa buona e che le nuove generazioni non sono fatue e solo attaccate a piccoli giochetti digitali, ma che

"i sà de ergót" come dicevano i nostri vecchi e che possiamo ancora avere fiducia nei nostri giovani e nel loro futuro.

Dante Mazzoleni



Incontri nelle scuole

Dall'ottobre 2016 al febbraio 2017, con l'appassionato coordinamento della professoressa Mirella Rosati, i nostri cardiologi dottori Brevi, Casari e Mazzoleni hanno incontrato circa **600 studenti** del Liceo scientifico Lussana di Bergamo, del Liceo scientifico Amaldi di Alzano Lombardo, dell'Istituto comprensivo Einaudi di Dalmine e del Liceo artistico Manzù di Bergamo informandoli sulla prevenzione delle malattie del cuore e istruendoli su come praticare la rianimazione cardiopolmonare.

Santa Pasqua 2017

Ü vérd foiàm növ
sö i piante biôte,
l'öliv stongiät
di ram scartàcc,
öna maréa de fiür
in di pràcc culuràcc.
Sgulàssa la rónдена
a sircà 'l sò nì
lassàt in otüer.
L'è sparit ol predù
de la tómba del Signür.
La natüra l'è 'n fèsta
per la Sò Resüressiù,
scampanade gioiüse
e la pas dét i cör
in d'ü mónd sènsa béghe.
Pasqua véra la sarà
se la zét d'ogne culür
col vardàss seréna 'n di öcc
sincéra la se strenzerà la mà.

Un verde nuovo fogliame
sulle piante spoglie,
l'olivo potato
dai rami scartati,
una quantità di fiori
nei prati che si colorano.
Svolazza la rondine
in cerca del suo nido
lasciato in ottobre.
Non c'è più la grande pietra
della tomba del Signore.
La natura è in festa
per la Sua Resurrezione,
suoni di campane gioiose
e la pace dentro i cuori
in un mondo senza litigi.
Sarà Pasqua vera
se la gente d'ogni colore
serenamente guardandosi negli occhi
con sincerità si stringerà la mano.

Daniele

Cuore Batticuore e Cuore ... Sport



augurano Buona Pasqua
a tutti i soci e ai loro familiari

FINE DI UN TRIENNIO

(aprile 2014 / aprile 2017)



AAAAA Si cercano ...

uomini e donne ricchi di buona volontà e di idee, disponibili a candidarsi alle elezioni per il rinnovo del Consiglio direttivo di Cuore ... Sport per il triennio 2017/2019 che si terranno sabato 29 aprile 2017 durante l'assemblea annuale.

Carissimi Soci, siamo tutti nuovamente chiamati a partecipare all'Assemblea della nostra Associazione, in quanto, come da Statuto, al Consiglio Direttivo, costituitosi il 12 aprile 2014, scade il mandato triennale. Sarà l'Assemblea del 29 aprile, dopo le varie relazioni, che provvederà tramite nuove elezioni al rinnovo dei Consiglieri.

Ecco pertanto un'accurata richiesta, per una partecipazione numerosa al voto in quanto questo è il momento per una costruttiva collaborazione nello spirito di sostanziali scelte e appropriate forme di riabilitazione, di prossime e future attività per l'acquisizione di un perfetto stile di vita e per offrire agli associati opportuni momenti di socializzazione.

Questo è sempre stato l'intento che il Consiglio Direttivo uscente si è proposto di attuare, e che si sente in dovere di trasmettere al prossimo esecutivo, sempre in collaborazione con Cuore Batticuore.

Essere soci di un'associazione significa anche adempiere ad alcuni doveri, tra i quali la partecipazione.

Partecipare infatti è il modo più rapido e diretto di rafforzare l'organizzazione e di collaborare con essa nel tracciare i percorsi ed eventualmente correggerli e sarà anche il momento che con numeri, parole e discussioni vi relazioneremo sulle attività proposte ed attuate in questo triennio a conclusione del nostro mandato.

Infine un ulteriore e caloroso appello a tutte le persone di "buona volontà"; poiché alcuni Consiglieri uscenti si sentono o sono "vecchi", auspichiamo che nuove forze si facciano avanti per realizzare tutte le iniziative in atto e le future programmazioni e per continuare ed attuare quella "mission" che Cuore Batticuore onlus, per le ragioni che voi tutti conoscete, ha demandato a Cuore ... Sport.

Vi attendiamo numerosi.

Il Presidente
Daniele Trabucco



Settimane bianche e corso di sci di fondo

La scarsità di neve non ha frenato i 75 soci che hanno soggiornato nelle due settimane bianche in gennaio a Dobbiaco presso l'accogliente Hotel Monica.

Più fortunati, nonostante le condizioni atmosferiche prevalentemente avverse, i 50 soci partecipanti al corso di sci di fondo nei sabati di febbraio e inizio marzo, perché hanno trovato finalmente la neve "naturale". Non era male però anche la neve "artificiale" dell'Alta Val Pusteria e della val Casies.

Sosta al sole della Val Casies



Presciistica in palestra e sui colli

Nei sabati di novembre e dicembre in media una quarantina di soci si è preparata all'attività sciistica invernale frequentando le sedute in palestra e le camminate sui colli e in montagna.

Ballando col Cuore

Continuano i corsi di ballo liscio, sotto la guida del maestro Egidio, di Antonella e Roberta e dei validissimi e disponibili aiutanti, nelle sere di lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì, a Seriate e a Pedrengo. Per dare lustro alle abilità apprese, orgogliosamente esibite anche alle feste tirolesi in quel di Dobbiaco, tutti i soci ballerini si ritrovano inoltre periodicamente alle feste organizzate dal gruppo "Quelli che il ballo..." anche per un simpatico convivio a cui tutti siete invitati a partecipare.

ESCURSIONI IN MONTAGNA 2017

Sabato 25 marzo - EF - Anteprima

LA RISERVA NATURALE DELLE TORBIERE DEL SEBINO - da Iseo (Bs)
Percorso pianeggiante - ore 2.00 con visita guidata PARTENZA ore 8.00

Sabato 1 aprile - EF

LUNGO LA FORRA DEL BREMBO
da Roncola di Treviolo a Brembate Sotto e ritorno
Percorso pianeggiante - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 8 aprile - EF

MONTE BASTIA e MONTE COSTONE m. 501 da Villa di Serio
Dislivello m. 210 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 15 aprile - Vigilia di Pasqua

Possibile comunque una gita PARTENZA ore 8.00

Sabato 22 aprile - EF

BRUNTINO ALTO - PRATI PARINI m. 800 da Villa d'Almè
Dislivello m. 355 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 29 aprile

Assemblee Cuore Batticuore e Cuore ... Sport e votazioni

Sabato 6 maggio - EF

SENTIERO PAPA GIOVANNI XXIII - da Sotto il Monte a Pontida e ritorno
Dislivello m. 230 - Km. 17 - ore 6.00 giro completo
(concerto all'Abbazia di Fontanella) PARTENZA ore 7.30

Sabato 13 maggio - EF

SONGAVAZZO - SAN FERMO (Bossico) m. 1250 - da Songavazzo
Dislivello m. 550 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 20 maggio - EF

MONTE LINZONE E VALCAVA m. 1392 - da Roncola S. Bernardo
Dislivello m. 492 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 27 maggio - EF

DA VENDROGNO A CAMAGGIORE m. 1201 - da Vendrognò (LC)
Dislivello m. 500 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 3 giugno - EF

Un giro di...SOGNO - da Torre de Busi a Colle di Sogno m. 953
Dislivello m. 530 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 10 giugno - EF

BIVACCO MISTRI m. 1780 - dal Colle di Zambra
Dislivello m. 529 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 17 giugno - EF

GITA per NONNI e NIPOTI - Passeggiata alla diga del Gleno m. 1534
da Pianezza - Dislivello m. 300 - ore 2.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Da mercoledì 21 a sabato 24 giugno

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI DI BRENTA [Vedi programma dettagliato](#)

Sabato 1 luglio - EF

CORNI DI CANZO m. 1194 - da Canzo (LC)
Dislivello m. 717 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 8 luglio - EF

MONTE ALTISSIMO di NAGO (zona Monte Baldo) m. 2079 - da Brentonico (TN)
Dislivello m. 462 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 15 luglio - EM

PUNTA ALMANA m. 1390 - da Santa Maria del Gioco (BS)
Dislivello m. 635 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00



In cammino in Val Venegia verso le Pale di S. Martino

Sabato 22 luglio - EM

MONTE STIVO e RIFUGIO MARCHETTI m. 2059 - da Santa Barbara (TN)
Dislivello m. 830 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 29 luglio - EM

AI LAGHETTI DEL CARDETO m. 1862 - da Ripa di Gromo
Dislivello m. 857 al lago basso - m. 1011 al lago alto - ore 6,00 A/R
PARTENZA ore 7.00

Sabato 2 settembre - EF

MONTE DI BRIANZA - SAN GENESIO m. 887
Dislivello m. 562 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 9 settembre - EF

COSTA DEL PALIO m. 1546 - da Fuipiano Imagna
Dislivello m. 530 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 16 settembre - EF

PREDORE - Tra lago e montagna m. 953 - Anello Maggiore
Dislivello m. 745 - ore 4.00 PARTENZA ore 7.30

Sabato 23 settembre - EF

MONTE SCANAPÀ m. 1669 - dal Passo della Presolana
Dislivello m. 585 - ore 5.00 A/R
(Concerto alla chiesina di Lantana) PARTENZA ore 7.30

Sabato 30 settembre - EF

LA STRADA TAVERNA m. 987 - dai Ponti di Sedrina a Catremerio
Dislivello m. 702 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 7 ottobre - EF

SENTIERO PANORAMICO "NATURA DEL SEBINO" da Riva di Soltò
Dislivello m. 411 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 14 ottobre - da definire

Sabato 21 ottobre - da definire

Sabato 28 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ in località da definire.

Anche quest'anno, visto l'alto gradimento ottenuto negli anni precedenti con **"Camminando: SULLE NOTE IN QUOTA"**, alcune nostre gite saranno accompagnate da concerti di musica classica.

N.B.: Il programma non dovrebbe subire variazioni; tuttavia per informazioni e descrizioni dettagliate delle escursioni si consiglia di consultare preventivamente i programmi che mensilmente saranno a disposizione presso la sede e sul sito dell'Associazione: www.cuorebatticuore.net

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI DI BRENTA

21-22-23-24 giugno 2017



Il rifugio Tuckett e la Vedretta di Brenta

Quest'anno la gita estiva per i nostri soci sarà dedicata alla conoscenza delle DOLOMITI di BRENTA (Madonna di Campiglio) dal 21 al 24 giugno. Esse sono da più di un secolo meta di alpinisti ed escursionisti da tutto il mondo, offrono una straordinaria varietà di ascensioni, percorsi attrezzati e sentieri, oltre a decine di rifugi e bivacchi in quota; si connotano per i suggestivi torrioni di roccia, che all'alba e al tramonto si tingono del caratteristico colore rosa, e per l'imponenza degli scenari naturali.

I percorsi scelti, supportati anche da impianti di risalita e pulmini, saranno accessibili a tutti per consentire di godere del fascino di questi splendidi panorami.

A Mezzana-Marilleva in Val di Sole, è situato l'albergo; un ottimo 3 stelle con piscina, wellness-center, ampie sale soggiorno e dove una calda atmosfera e totale relax ci accompagneranno durante il nostro soggiorno.

Il viaggio e i vari spostamenti, saranno effettuati con pulman turistico che sarà a disposizione per tutta la vacanza.

Il programma dettagliato è disponibile in segreteria oppure consultabile e scaricabile dal sito

www.cuorebatticuore.net



Il rifugio Brentei e il Crozon di Brenta

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1 - I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE TASSATIVAMENTE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE ... SPORT.

2 - Le escursioni, che si effettuano **nelle giornate di sabato**, sono generalmente di grado di **difficoltà Facile (EF)** = Percorso turistico senza difficoltà, adatto a tutti) o **Medio (EM)** = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.

3 - È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.

4 - Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.



Il gruppo escursionisti al Rifugio Parafulmine

5 - Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è presso il Parcheggio ATB di via Croce Rossa. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni quindi prima della partenza.

6 - Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la **Sede** (al mattino) **tel. 035 210743**, oppure presso i coordinatori: **Dino Salvi 035460306 / 3480481007**, - **Eugenio Rota Nodari 035 657845 / 3487953134** - **Renato Oldrati 035255820 / 3474341101** - **Cesare Colleoni 035317419 / 3476263856** - **Pepi Pasqualini 035808644 / 3665996110**.

7 - Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono né aggiungono valore alla gita.

L'Associazione Cuore ... Sport declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle escursioni.

Ciclogita in Valtellina

domenica, 2 aprile 2017

Da Grosio a Colico, 78 chilometri in leggera discesa, sulla ciclabile lungo il fiume Adda.

Il pullman al seguito si fermerà ogni 20 - 25 chilometri per caricare eventuali partecipanti affaticati.



Ciclogita lungo il fiume MUR

da martedì 6 a martedì 13 giugno 2017

Da St. Michael im Lungau (Austria) a Maribor (Slovenia) i 367 km del percorso sono prevalentemente pianeggianti con alcune ripide ma molto brevi salite e lunghe e piacevoli discese, sempre su strade ciclabili asfaltate.

Nelle 6 tappe, con percorso medio di 60 km, il pullman al seguito incrocerà i partecipanti ogni 20 - 25 km circa per consentire, a chi lo volesse, di interrompere la pedalata e di proseguire il rimanente tragitto in pullman.



RUSSIA

San Pietroburgo, Mosca e l'Anello d'Oro

da sabato 2 a sabato 9 settembre 2017

L'itinerario proposto permetterà di scoprire due città che testimoniano due diverse realtà della Russia.

San Pietroburgo, la città che lo Zar "Pietro il Grande", dopo la sua visita nelle capitali europee, si propose di creare "dal nulla" in modo che riunisse e superasse le "bellezze" ammirate nei suoi viaggi. Caratterizzata dal Museo dell'Hermitage, dalla Fortezza, dai suoi canali e ponti e dalle residenze della nobiltà russa.

Mosca, testimonianza di una storia più antica caratterizzata dalla Piazza Rossa, dalle cupole del Cremlino, dalla sua Cattedrale di San Basilio ed dal suo fascino di capitale cosmopolita.

Il percorso comprenderà anche l'escursione ad una parte dell'**Anello d'Oro** con la visita al Monastero fortificato (Serghej Posad) e all'antica cittadina di Suzdal, con il suo Museo dell'architettura lignea.



Vacanze al mare

dal 18 giugno al 2 luglio 2017

Di nuovo è vacanza al mare. Questa volta sul mare Jonio, in Basilicata, a Marina di Pisticci.

Il Villaggio TI BLU è inserito all'interno di una rigogliosa e vasta pineta attraverso la quale si raggiunge, percorrendo una stradina pedonale (500 m.) o con un simpatico trenino-navetta gratuito, un'ampia ed attrezzata spiaggia di sabbia finissima e bianca.

Riposo, relax, spensieratezza e poi animazione, attività ricreative e sportive sono garantiti.

Nordic Walking

Dopo la sospensione invernale, sono riprese le camminate al mercoledì mattina in stile nordic walking.

Si tratta di 2 / 3 ore di cammino su percorsi facilmente raggiungibili nei dintorni della città e sui colli.

Il ritrovo è al parcheggio vicino alla sede della Croce Rossa a Loreto; l'orario varia a secondo della stagione.

Non è necessaria la prenotazione, ma è consigliabile informarsi preventivamente presso la sede per orari di ritrovo e destinazione.

Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2017

sabato 4

- Ultima escursione sulla neve (sci di fondo, escursione a piedi o con ciaspole)

da giovedì 9 a sabato 11

- Vacanza di tre giorni sulla neve a Santa Caterina Valfurva (sci di fondo, escursioni a piedi o con ciaspole)

sabato 18

- Cena di chiusura delle attività invernali in località da definire

sabato 25

- Anteprima escursionistica alle Torbiere del Sebino (Iseo)

Aprile

sabato 1 - 8 - 15 - 22

- Escursioni in montagna

domenica 2

- Ciclo gita lungo il fiume Adda in Valtellina da Tirano a Colico

sabato 29

- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore
- Assemblea ordinaria di Cuore ... Sport ed elezione del Consiglio direttivo e del Revisore dei conti per il triennio 2017/18

Maggio

sabato 6 - 13 - 20 - 27

- Escursioni in montagna

mercoledì 10

- Gita sociale a Torino

Giugno

sabato 3 - 10 - 17

- Escursioni in montagna

da martedì 6 a martedì 13

- Ciclo gita lungo il fiume Mur in Austria

da domenica 18 a domenica 2 luglio

- Soggiorno al mare in Basilicata a Marina di Pisticci - Villaggio TI BLU

da mercoledì 21 a sabato 24

- Escursionismo e turismo nelle Dolomiti di Brenta

Luglio

sabato 1 - 8 - 15 - 22 - 29

- Escursioni in montagna

Settembre

da sabato 2 a sabato 9

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



Gita sociale a Torino

mercoledì 10 maggio 2017

Torino città ricca di storia e di arte ci attende per una visita nel mese di maggio per scoprire le ricchezze artistiche e il patrimonio culturale; in particolare il percorso nella Città prevede la visita guidata al Museo Egizio, il più antico e importante museo dedicato alla civiltà egizia dopo il museo del Cairo.

Museo nel quale sono contenuti reperti unici e importantissimi come il Canone Reale, conosciuto come Papiro di Torino, una delle più importanti fonti sulla sequenza dei sovrani egizi.

Nel pomeriggio ci sarà il tempo a disposizione per una passeggiata nel centro della città con lo splendido Duomo, l'adiacente Piazza Castello su cui si affaccia Palazzo Reale. Ci sarà inoltre la possibilità di salita sulla Mole Antonelliana.

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

Farfalloni con i funghi





**RICETTE E...
UN CUORE**



Mangiar bene per star bene

CUORE BATTICUORE - Onlus
Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

Cuocere i funghi champignons (meglio se porcini) a fettine facendoli stufare con piccole aggiunte di brodo; quando sono appassiti aggiungere abbondante prezzemolo tritato e spegnere. Con 2-3 cucchiaini del sugo di cottura dei funghi sciogliere in una terrina i formaggi caprini (circa uno per due persone) fino ad ottenere una crema. Nel caso in cui questa risultasse troppo consistente, diluirla con due cucchiaini di latte. Amalgamare la crema di formaggio ai funghi, aggiungere qualche strisciolina di basilico tagliata con le forbici e versare sul tutto la pasta bollente, mescolando bene.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DIETA E DINTORNI

NUTRICEUTICA

Questa parola significa che ci si può curare con ciò che si mangia (come “farmaceutica” significa che ci si può curare con i farmaci).

Tutti possiamo migliorare, o peggiorare, la nostra salute con il cibo, proprio perché tutti “dobbiamo” mangiare.

Quando ci sediamo a tavola non dovremmo solo pensare se il cibo che abbiamo sul piatto “ci piace”, ma anche se esso è più o meno utile per la nostra salute. Questo non deve divenire una “ossessione”, ma dovrebbe richiedere sempre un po’ della nostra attenzione.

A tavola si gioca una buona parte della nostra salute. Pertanto a tavola siamo responsabili del nostro benessere, attuale e futuro.

Certamente altre variabili giocano in questa partita. Certamente la “genetica”, cioè la predisposizione verso talune patologie. Ma la genetica non la si può modificare (almeno per ora; forse fra 20 o 30 anni la scienza ci fornirà i mezzi per modificare le nostre caratteristiche genetiche. Per ora “siamo quelli che ci hanno fatti mamma e papà”).

Siccome invece a tavola ci sediamo almeno tre volte al giorno, per tre volte al giorno possiamo fare qualcosa che migliora, o peggiora, la nostra prospettiva di vita. Sia per vivere più a lungo, sia soprattutto per vivere in salute e non travagliati dalle malattie.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

DURATA DELLA TERAPIA ANTIIPERTENSIVA

Quando una persona ha dovuto iniziare una cura farmacologica per abbassare la pressione, di solito la terapia dovrà essere continuata “per sempre”.

La sospensione dei farmaci nella maggior parte dei casi sarà accompagnata dal ritorno dei valori di pressione ai livelli presenti prima della terapia. In qualche paziente nel quale per un lungo periodo i valori di pressione sono risultati ben controllati, e soprattutto se fattori esterni (ad esempio il caldo dell'estate) hanno fatto abbassare di molto i valori, si può ridurre il numero o il dosaggio dei farmaci antiipertensivi. In questo caso la riduzione dovrà essere graduale e deve essere accompagnata da frequenti misurazioni della pressione, perché il rischio che i valori ritornino ad essere alti è elevato.

Ricordare sempre che la pressione può essere alta senza provocare alcun disturbo. Se si decide di ridurre o sospendere la terapia farmacologica va ricordato che è sempre strettamente necessario rispettare gli “stili di vita”, che concorrono a mantenere bassa la pressione.

Ridurre il sovrappeso, fare regolare attività fisica, ridurre il sale nella dieta, sono regole indispensabili. Aumentare l'assunzione di potassio (frutta e verdura), e ridurre i grassi saturi sono regole molto utili.

“Linee Guida per la Prevenzione”
Società Europea di Cardiologia 2016

SPORT E DINTORNI

VARI TIPI DI ATTIVITÀ FISICA

L'esecuzione di regolare attività fisica è uno dei principali fattori di protezione contro le malattie cardiovascolari. L'attività aerobica (camminare, corsa lenta, bicicletta) è l'attività più facile da eseguire e deve pertanto costituire la base dei suggerimenti del cardiologo, sia per le persone sane e sia per chi ha già avuto problemi cardiovascolari.

Oggi però sappiamo che aggiungere agli esercizi aerobici qualche esercizio di forza migliora ulteriormente i risultati. Gli esercizi di forza sono infatti utili per le ossa, per i muscoli, le articolazioni ed hanno effetti benefici anche sulla pressione del sangue, sui grassi, sul controllo della glicemia.

Ovviamente questi esercizi devono essere adeguati a ciascun paziente, in base alle sue caratteristiche: età, eventuali patologie, forza muscolare.

Sono consigliati esercizi con piccoli pesi (incominciando da ½ Kg) con 2-3 serie di 8-10 ripetizioni per ogni singolo esercizio. Si potrà poi progressivamente aumentare lo sforzo, sempre restando al di sotto degli sforzi intensi.

Anche le persone più anziane o più “fuori allenamento” possono iniziare questo tipo di esercizi, dopo una attenta valutazione medica.

“Linee Guida per la Prevenzione”
Società Europea di Cardiologia 2016

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

C'È RAPPORTO TRA INFARTO ED ALZHEIMER?

D. - Mio padre ha 78 anni. Sei anni fa ha avuto un infarto. In seguito è stato ben curato e il cuore non ha più avuto disturbi. Da qualche tempo ha perso un po' di memoria ed io ho paura che gli stia venendo l'Alzheimer. È possibile che c'entri il cuore? Come si può curare?

R. - La perdita di memoria può essere un segnale di malattia cerebrale. Se c'è questo sospetto bisogna interpellare un neurologo perché possa predisporre i test necessari per capire di quale patologia si tratti, a quale stadio sia arrivata, e possa di conseguenza prescrivere le terapie del caso.

Per quanto riguarda i possibili rapporti tra il precedente infarto cardiaco e l'Alzheimer sono utili i seguenti suggerimenti.

Spesso la malattia che provoca l'infarto cardiaco (aterosclerosi e/o trombosi) può colpire anche le arterie del cervello e perciò le cause dell'infarto cardiaco e dei problemi cerebrali sono le medesime. Nel caso dell'Alzheimer la

patologia è determinata dalla deposizione di proteine anomale nelle cellule nervose, con conseguente perdita della funzionalità della cellula nervosa stessa.

La scienza medica non è ancora riuscita a capire completamente perché ciò avvenga e questo è il motivo per cui una malattia così aggressiva è a tutt'oggi poco (o per nulla) curabile.

Sappiamo però con certezza che per la prevenzione dell'Alzheimer i

fattori di rischio da evitare sono i medesimi che valgono per prevenire l'infarto: pressione alta, colesterolo, diabete, sedentarietà, obesità, stress. I suggerimenti da seguire per evitare l'Alzheimer sono gli stessi di quelli utili a prevenire l'infarto.

Per quanto riguarda i farmaci per ora non ne abbiamo disponibili che siano efficaci quando l'Alzheimer è ormai definitivo. Esistono farmaci che promettono buoni risultati ma solo se prescritti nelle prime fasi della malattia. Molti sono i farmaci attualmente in fase di studio. È possibile che fra qualche anno ci siano buoni risultati.

Per ora i suggerimenti sono gli stessi che da tanti anni diamo ai cardiopatici ricordando per ultimo la "socializzazione": stare in mezzo alla gente serve a "stare bene". L'"isolamento" è uno dei peggiori elementi che può aggravare una situazione patologica magari soltanto all'inizio.

**Per le domande
è possibile
contattare il dott.
Dante Mazzoleni
anche via mail all'indirizzo
cuorebatticuore@tin.it**

LINEE GUIDA. COSA SONO?

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

D. - Sento spesso parlare di "Linee Guida" quando si parla di argomenti medici. Cosa sono? A chi sono rivolte? A cosa servono?

R. - In medicina le nuove scoperte scientifiche sono frequenti e facilmente "preda" dei mass media, che condizionano l'informazione ed i comportamenti di vasti strati della popolazione.

Non tutto quello che si legge sui giornali, che si vede alla televisione, o che si legge su Internet è controllato, e quindi affidabile. Anzi spesso ci sono notizie non corrette che inducono la gente a scelte sbagliate e talvolta pericolose.

Le "Linee Guida" sono invece dei documenti ufficiali prodotti dalle Società Scientifiche Nazionali o Internazionali. Questi documenti riassumono le conoscenze scientifiche più aggiornate e documentate e forniscono pertanto le indicazioni di comportamento per ogni specifico settore della medicina. Le Li-

nee Guida sono scritte dai maggiori esperti delle singole specialità di tutti paesi del mondo. Esse sono pubblicate sulle riviste scientifiche più affidabili e hanno degli aggiornamenti ogni 3-4 anni, adeguandosi alle scoperte più recenti nei vari settori. Le linee Guida non sono mai sponsorizzate da settori dell'industria ed i redattori sono sempre tenuti a dichiarare la loro indipendenza nei confronti dell'industria e la mancanza assoluta di conflitti di interesse.

In un campo come la medicina, nel quale vengono spesso diffuse opinioni del tutto "cervellotiche", è importante che ci siano queste garanzie, date da un'informazione qualificata e documentata per far sì che la popolazione sia curata nel modo migliore.

La medicina deve essere guidata con metodo scientifico e non deve dipendere, come spesso succedeva in passato, da opinioni astratte, non documentate, o talvolta anche volutamente ingannevoli.



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
Per i soci 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

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

**IL BILANCIO SOCIALE
ED ECONOMICO
AL 31/12/2016**



è a disposizione dei soci che
volessero prenderne visione
dal 14/04/2017 presso la no-
stra segreteria.

Avviso di Convocazione dell'Assemblea

che si terrà presso la Sala del Tempio Votivo in Via Torino, 12 - Bergamo

In prima convocazione il giorno 28 aprile 2017 alle ore 12.00
ed in seconda convocazione

Sabato 29 aprile 2017 alle ore 16.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2016,
stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2016
- Bilancio di previsione 2017
- Relazione del Revisione dei conti al 31 dicembre 2016
- Elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2017/2019
- Elezione del Revisione dei Conti per il triennio 2017/2019

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento
della quota associativa per l'anno 2017
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, due soci (art. 9)

Daniele Trabucco
Il Presidente



Associazione di promozione
sociale per persone
cardiopatiche e non

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 95204670160

www.cuorebatticuore.net
cuoresport@cuorebatticuore.net

DELEGA - Il Sottoscritto,

Socio dell'associazione Cuore ... Sport,

delega il Socio _____ a rappresentarlo

all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 29 aprile 2017, in seconda convocazione.

(ogni associato può rappresentare con delega scritta due soci - Art. 9)

Firma _____



ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

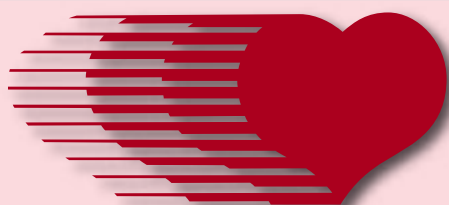
**IL BILANCIO SOCIALE
ED ECONOMICO
AL 31/12/2016**



è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione dal 14/04/2017 presso la nostra segreteria.

Avviso di Convocazione dell'Assemblea

che si terrà presso la Sala del Tempio Votivo in Via Torino, 12 - Bergamo



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

**www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it**

In prima convocazione il giorno 28 aprile 2017 alle ore 11.00
ed in seconda convocazione

Sabato 29 aprile 2017 alle ore 14.30

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2016,
stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2016
- Bilancio di previsione 2017
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2016

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2017 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 29 aprile 2017, in seconda convocazione.

(ogni associato può rappresentare con delega scritta un solo socio - Art. 17)



Firma _____