



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)

Anno 32 - Numero 2 - LUGLIO 2015

APPROPRIATEZZA in medicina

del dott. Angelo Casari

Con l'articolo del dott. Carmelo Mammana dal titolo *“fare di più non sempre significa fare meglio”* inizia in questo numero di Bergamo Cuore una riflessione sul tema dell'appropriatezza in medicina.

“Appropriatezza” è un termine sconosciuto alla maggior parte delle persone, mentre è molto utilizzato nell'ambito medico, soprattutto negli ultimi vent'anni.

La parola “appropriatezza” è paragonabile ad “utilità”. Così ad esempio si dice che un esame medico è “inappropriato” quando non fornisce elementi utili alla formulazione di una diagnosi. Un intervento chirurgico è inappropriato quando non allunga la vita del paziente o non ne allevia le sofferenze.

Da tempo è stato evidenziato che molti esami e trattamenti chirurgici e farmacologici, pur largamente diffusi, non apportano benefici per i pazienti e anzi rischiano in alcuni casi di essere dannosi (ad esempio l'uso delle metodiche

radiologiche e nucleari che aumenta l'esposizione alle radiazioni).

L'esecuzione di esami inappropriati costituisce inoltre uno spreco di risorse, a scapito di esami, molto appropriati, che meriterebbero di essere eseguiti con maggiore frequenza.

Occorre che i cittadini si rendano conto che non sempre il professionista che prescrive più esami e prestazioni è il medico migliore. Nelle organizzazioni sanitarie dovrebbe essere premiata l'appropriatezza delle prestazioni più che la loro quantità.

Anche per ridurre gli sprechi in Sanità è giunto il momento di avviare una rivalutazione di queste indicazioni all'interno delle comunità degli specialisti e tra specialisti e medici di famiglia, ma **coinvolgendo già in questa fase anche le associazioni dei pazienti che possono farsi veicolo di una informazione corretta**, al fine di tranquillizzare i pazienti rispetto alla qualità delle cure offerte.

In medicina fare di più non sempre significa fare meglio

dott. Carmelo Mammana - Cardiologo, USC Cardiologia 1, Ospedale Papa Giovanni XXIII

“Il ruolo di medico è diventato difficile” dicono i medici, come anche “fare il paziente”, rispondono i pazienti, spesso entrambi adducendo come causa ultima di queste insoddisfazioni l'attuale “crisi economica”. Da una parte i medici controllano la spesa, dall'altra i pazienti sono sempre più esigenti. Questa situazione di apparente contrapposizione genera in entrambi insoddisfazioni.



Perché una medicina
sobria, **rispettosa** e giusta
è possibile

Ma sarà proprio così, oppure quella della crisi è solo una delle tante cause? Se provassimo invece a pensare insieme, medici e pazienti, da dove vengono queste spiacevoli sensazioni, e cercare di trovare insieme le possibili soluzioni?

Va detto che la medicina in questi ultimi 30 anni ha fatto passi da gigante, scoprendo molti farmaci efficaci e di largo utilizzo, e sco-

segue alla pag. 2

prendo anche tante metodiche diagnostiche molto sofisticate, spesso costose. Inoltre l'invecchiamento progressivo della popolazione, dovuto ai più elevati standard di vita, almeno nei paesi sviluppati, insieme alle migliori cure ricevute, aumenta da un lato le richieste sanitarie e dall'altro le aspettative, provocando un sempre crescente bisogno di risorse economiche da destinare alla sanità. I medici sono chiamati in modo sempre più pressante ad essere amministratori di risorse sanitarie limitate, dovendo comunque assicurare ai propri pazienti le migliori cure possibili. I pazienti spesso appaiono confusi dalle informazioni che ricevono dai giornali, o via internet, anche perché queste sono talvolta finalizzate dalle case farmaceutiche o dalle aziende sanitarie a generare nuove richieste. Questo meccanismo provoca diffidenza da parte dei pazienti verso il proprio medico, per la mancata prescrizione di esami o test che loro pensano possano tornare utili.

Se poi pensiamo al medico che intende "fare tutto il possibile" al paziente che si affida alle sue cure, vuoi per la paura di omettere una diagnosi o un trattamento utile, vuoi per accontentare le richieste dell'ammalato preoccupato per la propria salute, vuoi perché

ha fatto sempre così e pensa che quello sia il miglior modo di procedere, vuoi per suoi interessi diretti o indiretti. Il medico infine, che non intende arrendersi al naturale corso della vita o per la paura di una richiesta di risarcimento civile o penale, e chissà ancora quanti altri motivi lo possano distogliere dal curare i "veri" malati, può essere indotto a proporre una prescrizione **inappropriata**, generando in tal modo uno spreco di risorse.

Fatte queste considerazioni, ritengo difficilmente superabile la situazione se non pensando di ripristinare una nuova "alleanza" tra medico e paziente.

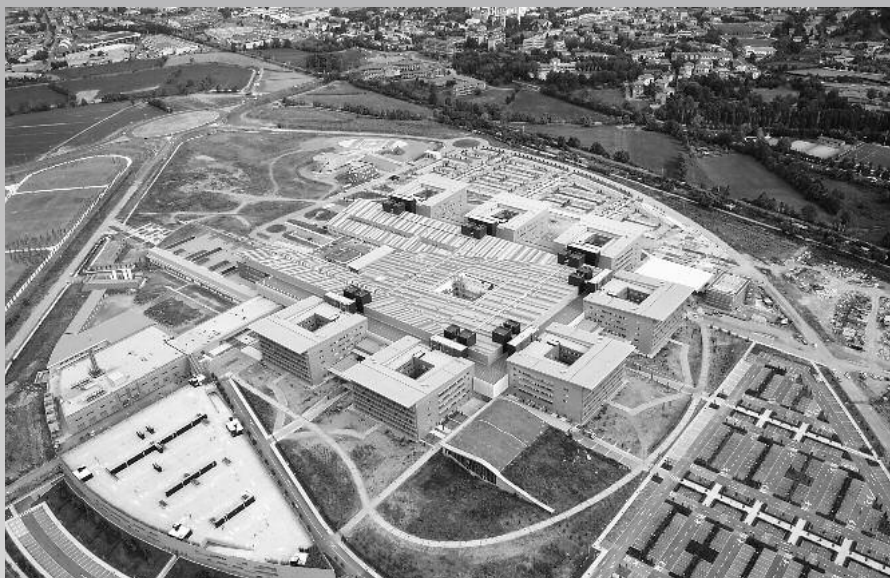
L'associazione di cittadini che si è fatta interprete di questa nuova "alleanza" in Italia è il movimento "Slow Medicine". L'uso della parola *slow* non è casuale, e volutamente rimanda al movimento *Slow Food* e alla sua pacifica rivoluzione per un cibo buono, pulito e giusto. Il gruppo dei fondatori ha individuato nelle parole *sobria, rispettosa, giusta* la sintesi della loro idea di *Slow Medicine*. Su queste parole chiave si muovono i progetti, le iniziative, le proposte su cui *Slow Medicine* intende coinvolgere professionisti sanitari, manager sanitari, cittadini, associazioni, rappresentanti della stampa. Nel 2014 *Slow Medicine*

ha lanciato il progetto **"Fare di più non significa fare meglio"**. A questo progetto, ispirato dal progetto internazionale "Scegli con saggezza (Choosing wisely)", hanno aderito in Italia più di 30 società scientifiche mediche, ed ognuna ha proposto almeno cinque pratiche mediche che comunemente vengono prescritte, ma che sono ad alto rischio di *inappropriatezza*, con l'obiettivo di fornire una informazione aggiornata, adeguata alla realtà italiana e per di più di facile consultazione anche da parte del comune cittadino. Per fare giungere questa informazione ai cittadini che vogliono anche essere tranquillizzati sul fatto che evitando tali prescrizioni si sta intervenendo sulle cause più eclatanti di uso inefficace delle risorse, conservando al tempo stesso la migliore qualità delle cure, sono state coinvolte alcune delle più importanti associazioni di cittadini quali: Partecipasalute, Altroconsumo, Slow-Food Italia. Queste liste sono liberamente consultabili sul sito di *Slow Medicine*. Esse servono sia al medico che al comune cittadino per avere delle basi scientifiche solide e condivise al fine di iniziare un dialogo su come operare scelte consapevoli più *sobrie, rispettose, giuste*, a tutela della salute.

VOLONTARI IN OSPEDALE

La presenza dei volontari dell'Associazione Cuore Batticuore presso il Reparto di Cardiologia 1ª dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII prosegue ininterrottamente ormai da ottobre 2014.

Il contatto diretto permette ai volontari di instaurare un rapporto di reciproca fiducia con l'ammalato e/o con i familiari dello stesso, con scambi di esperienze quotidiane che arricchiscono entrambi di umanità e amore verso il prossimo. Auspichiamo, quindi, che tutto ciò possa essere un incentivo, nel tempo, ad iscriversi alla nostra Associazione.



Per poter perseguire altri obiettivi ambiziosi, ad esempio prestare la nostra opera anche in altre strutture sanitarie, abbiamo assolutamente bisogno di altri volontari, e quindi invitiamo tutti i soci a riflettere sulla possibilità di mettere a disposizione dell'Associazione qualche ora mensile del proprio tempo libero.

Per dare la propria disponibilità potete telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035-210743) o al Coordinatore dei Volontari Nazzareno Morazzini (cell. 338-543468).

Vi aspettiamo con grande fiducia.

Ancora 3000 euro per "Mini Anne" dalla Fondazione Banca Popolare di Bergamo

La Fondazione Banca Popolare di Bergamo ha rinnovato anche quest'anno il suo sostegno alle nostre iniziative. In particolare l'importante contributo di 3000 euro è finalizzato al proseguimento del progetto "Mini Anne sai salvare una vita?" per la formazione degli studenti delle scuole medie superiori circa i comportamenti volti a ridurre il rischio dell'insorgenza delle patologie del cuore e le modalità di soccorso per affrontare correttamente episodi di cardiopatia.

Pertanto GRAZIE!

Ma il nostro ringraziamento non vuole riguardare il mero aiuto finanziario, ma anche, attraverso il sostegno, il riconoscimento della validità del nostro lavoro e l'incoraggiamento a continuare in questo impegno.

Infatti anche quest'anno scolastico il nostro Comitato Scientifico, fattivamente coordinato dalla professoressa Mirella Rosati, ha organizzato 17 lezioni sulle malattie cardiovascolari e 20 esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare presso 7 Istituti di scuole medie superiori di Bergamo, San Pellegrino e Dalmine.

Complessivamente sono stati incontrati 770 studenti e insegnanti ad ognuno dei quali sono state distribuite dispense informative sugli argomenti trattati.

Tutti gli incontri sono stati tenuti dai nostri cardiologi volontari dotto-

ri Casari, Mazzoleni e Brevi, coadiuvati in alcune esercitazioni dai volontari della CRI di Bergamo e del Soccorso Cisanese che ringraziamo calorosamente per la preziosa collaborazione.

5 x mille GRAZIE DI CUORE

a quei 118 contribuenti che nella loro denuncia dei redditi del 2013 hanno indicato il nostro **codice fiscale**

01455670164

devolvendo il 5 per mille della loro Irpef a Cuore Batticuore per un importo di 4486,10 euro.

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2014

ONERI

Oneri per attività tipiche	28.168,00
Servizi	18.578,00
Personale	8.514,00
Ammortamenti	1.076,00
Oneri per raccolta fondi	5.312,00
Giornate del Cuore	2.062,00
Operazione Noci Salvacuore	3.250,00
Oneri per attività accessorie	4.430,00
Oneri finanziari	301,00
Totale oneri	38.211,00
Avanzo (disavanzo) di gestione	-1.243,00
Totale a pareggio	36.968,00

PROVENTI

Proventi da quote associative	14.025,00
Proventi da raccolta fondi	5.952,00
Giornate del Cuore	988,00
Operazione Noci Salvacuore	4.964,00
Proventi da attività accessorie	16.864,00
Da oblazioni soci	3.150,00
Da oblazioni/contributi da privati e Enti	13.599,00
Altri proventi	115,00
Proventi finanziari	127,00
Totale proventi	36.968,00
Totale a pareggio	36.968,00

SITUAZIONE PATRIMONIALE ANNO 2014

ATTIVO

Immobilizzazioni	
Immobilizzazioni materiali	2.843,00
Attivo circolante	30.932,00
Crediti	2.354,00
Disponibilità liquide	28.578,00
Ratei e risconti	384,00
TOTALE ATTIVO	34.159,00

PASSIVO

Patrimonio Netto	25.227,00
Patrimonio al 31/12/2011	26.470,00
Avanzo di gestione	-1.243,00
TFR di lavoro subordinato	219,00
Debiti	5.895,00
Ratei e risconti	2.818,00
TOTALE PASSIVO	34.159,00

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Marco Oldrati

Coordinatore di redazione: Mario Zappa

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Sem Galimberti, Mirella Rosati, Loredana Conti, Daniele Trabucco, Pierangelo Cerea, Renato Oldrati, Dino Salvi, Loretta Pradella.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte S. 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 32 - N. 2 - LUGLIO 2015

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

Il giornale è stato chiuso in redazione il 20/07/2015

AL CUORE SI DOMANDA E SI COMANDA

Ci sono situazioni in cui un'associazione trova il suo senso nell'essere non l'attore, ma il catalizzatore di energie, idee, sensibilità e bisogni e il facilitatore nella soluzione dei problemi.

La donazione dell'elettrocardiografo alla Croce Rossa Italiana di Caravaggio è più che un esempio, è un paradigma.

Riccardo Marè, socio di Cuore Batticuore, figlio di un socio di Cuore Batticuore, sceglie di ricordare la memoria del padre con una donazione: a chi dona? All'Associazione. Bene, direte voi, è un gesto meritevole. Ma il nostro socio fa di più: non si limita a donare, ci mette del suo. Vuole donare un elettrocardiografo, uno strumento fondamentale per ridurre il tempo di intervento degli operatori sul paziente cardiopatico.

Perché un elettrocardiografo? Perché Riccardo è socio di Cuore Batticuore, che ne ha già donato uno alla Croce Rossa Italiana della Val di Scalve e partecipa a un progetto regionale di diffusione di questo strumento nelle unità di pronto intervento sul territorio. Dalla nostra Associazione il socio ha "appreso" l'importanza dello strumento.

È intraprendente, Riccardo. Tanto intraprendente che non si ferma qui: viene a conoscenza del fatto che un'area molto densamente abitata come la zona di Caravaggio ha sì unità operative di pronto intervento, ma non l'elettrocardiografo. E quindi decide che l'elettrocardiografo deve andare proprio là, dove ce n'è bisogno.

In questa breve cronaca ci sono tre fatti: una donazione, un oggetto e una destinazione che non sono frutto del caso, ma del "lavoro educativo" che l'Associazione svolge sui suoi associati.

Dà loro il modo di destinare le risorse che essi vogliono donare a scopi importanti, dà loro la consapevolezza di quali sono gli strumenti più rilevanti per affrontare le fasi critiche di un momento delicatissimo come l'emergere di una cardiopatia, dà loro la sensibilità per capire quali sono i contesti verso i quali indirizzare le risorse.

"Tutte queste cose le avevo chiare in testa, fin da prima, oggi le metto insieme come tessere di un mosaico e il disegno finale è proprio questo — ci confessa Riccardo — È il senso di un progetto, in cui le opportunità che abbiamo dipendono anche dalla consapevolezza. Cuore Batticuore mi ha dato la possibilità di essere socialmente responsabile, ma soprattutto consapevole e di impegnarmi con cognizione di causa in questa scelta."

A ringraziare il nostro socio ci pensa in primo luogo la Croce Rossa Italiana di Caravaggio, che — a conferma di quanto sopra — ringrazia non solo lui, ma anche Cuore Batticuore. "Fare cultura della responsabilità sociale è un compito estremamente impegnativo, ma altrettanto necessario — ci dice il signor Donati, Responsabile di Croce Rossa Italiana di Caravaggio — noi avevamo bisogno di un elettrocardiografo e ci è stato donato, ma non per caso, bensì per scelta e con intenzione precisa. Un aiuto che possiamo considerare non provvidenziale, ma "umano", perché la testa degli uomini può comandare al cuore, dando risposte alla domanda che il signor Marè si è fatto, come dare continuità allo spirito solidale che era di suo padre."

E se prima abbiamo parlato di appropriatezza, questa è una dimostrazione extra-clinica della validità del concetto di appropriatezza e della sua applicazione: una donazione diventa ancora più efficiente ed efficace se nasce da una sensibilità e da una valutazione appropriata della sua destinazione.

Marco Oldrati

Cuore Batticuore dona un elettrocardiografo alla Croce Rossa di Caravaggio

Domenica 10 maggio, nel corso di un manifestazione svoltasi presso i giardini del Santuario "Beata Vergine del Fonte" di Caravaggio, una delegazione della nostra associazione ha consegnato in dono un elettrocardiografo al Comitato di Caravaggio della Croce Rossa Italiana.

Erano presenti alla cerimonia il Presidente del Comitato Locale della CRI di Caravaggio Gianfranco Donati, il Sindaco di Caravaggio Giuseppe Prevedini, alcuni rappresentanti di istituzioni cittadine oltre ad un folto gruppo di volontari della CRI e di cittadini.

La donazione è stata possibile grazie al generoso contributo di un socio di Cuore Batticuore in memoria del padre.

L'elettrocardiografo verrà installato su un'autoambulanza adibita al servizio di pronto soccorso e sarà in grado di eseguire e trasmettere i tracciati elettrocardiografici, relativi alla persona colpita dall'attacco cardiaco, alla centrale operativa del 118 affinché possa essere effettuata on line una diagnosi immediata e attivato tempestivamente il protocollo di intervento più idoneo.

"Attrezzature fondamentali come un elettrocardiografo con queste caratteristiche, possono fare la differenza nelle azioni di soccorso — ha detto il Presidente Donati — e siamo onorati del dono di questo apparecchio da parte di Cuore Batticuore Onlus. Nei prossimi giorni verranno organizzati i corsi di formazione per il personale addetto, in collaborazione con la Centrale AREU di Bergamo."

Il Sindaco Prevedini, a conclusione della manifestazione, ha ringraziato Cuore Batticuore per l'importante donazione e ha colto l'occasione per accomunare nel ringraziamento i volontari della CRI e quelli dell'associazione per l'impegno e la responsabilità che costantemente mettono al servizio della comunità.

Già in passato l'associazione si è mobilitata promuovendo iniziative concretizzate in donazioni a sostegno di attività volte a ridurre i danni umani e sociali delle malattie cardiovascolari. In particolare, si tratta del secondo elettrocardiografo donato a livello provinciale da Cuore Batticuore e del 12° in tutta la Lombardia nell'ambito del progetto "Albo del cuore" lanciato nel 2013 dal Coordinamento lombardo delle Associazioni del cuore (CONACUORE) in accordo con l'Azienda Regionale Emergenza Urgenza (AREU).



In data 18 aprile 2015 presso la sala del Tempio Votivo si è tenuta l'Assemblea annuale dei Soci di Cuore...Sport per l'approvazione del Bilancio sociale, stato patrimoniale, conto economico al 31 dicembre 2014 e presentazione del bilancio preventivo 2015.

All'apertura dei lavori il Presidente dell'Associazione, Trabucco Daniele, ringrazia tutti i partecipanti ed evidenzia il ruolo determinante dell'Assemblea, momento nel quale tutti i soci possono incontrarsi, confrontarsi e programmare insieme tutte le attività che il Consiglio Direttivo si è prefissato come obiettivo costante e in stretta collaborazione con scopi e finalità di Cuore Batticuore.

Con la lettura del Bilancio Sociale si riconferma la mission dell'Associazione e l'importanza del lavoro e della collaborazione tra i soci.



Elencando la struttura organizzativa dell'Associazione e descrivendo brevemente

le attività motorie di prevenzione primarie e secondarie svolte, si ringraziano i responsabili di ogni settore per l'impegno profuso e la loro disponibilità al punto di sacrificare parte del loro tempo libero.

Grazie a tutto il Consiglio Direttivo per la professionalità nel trattare i vari argomenti che ogni qualvolta venivano proposti, sempre utili per il funzionamento regolare della nostra Associazione.

Viene poi data la parola al tesoriere, Dino Salvi, che illustra lo Stato patrimoniale, il Conto economico e quello di Previsione per il 2015, sottolineando con soddisfazione il lusinghiero attivo finale e precisando che parte di tale avanzo sarà devoluto a Cuore Batticuore come contributo solidale.

Interviene anche il revisor dei conti, Lina Melocchi, che certifica la corretta stesura dei bilanci e il rispetto di tutte le regole.

Al termine l'approvazione del bilancio e di tutto quanto è stato fatto.

Segue una coinvolgente discussione su diverse problematiche quali: aumento della quota associativa, modalità di pagamento della quota stessa, affluenza nelle palestre e di conseguenza richiesta delle stesse entro il 15 maggio e conferma degli insegnanti.

Il tutto sarà oggetto della prossima riunione del Consiglio Direttivo da farsi entro tale data.

**Il Presidente
Daniele Trabucco**

CONTO ECONOMICO AL 31 DICEMBRE 2014

COSTI

Oneri finanziari	286,00
Oneri ginnastica	20.811,00
Oneri cicloturismo	26.772,00
Oneri attività invernali	14.158,00
Oneri attività estive	79.907,00
Spese generali	12.593,00
Elargizioni	61,00
Totale costi	154.588,00
Avanzo d'esercizio	4.234,00
Totale a pareggio	158.822,00

RICAVI

Quote associative	3.420,00
Ginnastica	22.752,00
Cicloturismo	28.150,00
Attività invernali	19.106,00
Attività estive	84.284,00
Donazioni	1.110,00
Totale ricavi	158.822,00
Totale a pareggio	158.822,00

STATO PATRIMONIALE AL 31 DICEMBRE 2014

ATTIVITÀ

Disponibilità finanziarie	22.652,00
Cassa	94,00
Banca	22.559,00
Crediti	768,00
Ratei e risconti attivi	2.335,00
TOTALE ATTIVITÀ	25.755,00

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	4.506,00
Avanzo esercizio prec.	272,00
Avanzo d'esercizio	4.234,00
Debiti	2.331,00
Ratei e risconti passivi	18.918,00
TOTALE PASSIVO	25.755,00

PROGRAMMA

dall'autunno 2015 alla primavera 2016

RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTE LE ATTIVITÀ MOTORIE

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- Poiché le attività proposte coinvolgono oltre ai mesi finali del 2015 anche i mesi iniziali del 2016, si consiglia di rinnovare il tesseramento per il 2016 all'atto dell'iscrizione alle attività.
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle manifestazioni.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12. (tel. 035/210743).

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.

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

Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** dalle ore 17 alle 18.

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, **dal 7 settembre 2015**.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2015 a maggio 2016.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

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 interrotte 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".



PALESTRA CONCA FIORITA (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.

Responsabile: **Francesco Neri**.

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

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

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi.

Un corso che si effettua nelle giornate di **lunedì** dalle ore 16.30 alle 17.30 e di **venerdì** dalle ore 16 alle 17.

Responsabile: **Severino Tironi**.

PALESTRA SCURI (Scuola Elementare Scuri) Bergamo, via Dei Galliari (entrata palestra: via Coggetti).

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

Responsabile: **Felice Scarpellini**.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, **dal 7 settembre 2015**.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2015 a maggio 2016.

CRONACHE DALLE ASSOCIAZIONI

a cura di Renato Oldrati

7 marzo - Ad Arpy, in Valle d'Aosta, si concludono le gite dei sabati sulla neve. Nei precedenti cinque sabati le mete sono state: Riale (Val Formazza), Campolongo (Asiaago), Bever (Engadina), Macugnaga (Monte Rosa), St. Oyen (Aosta), con la partecipazione mediamente di 50 soci.

7, 14 e 19 marzo - Quattro esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Brevi e Casari a 200 studenti del Liceo artistico Manzù.

13, 14 e 15 marzo - Tre giorni di sci di fondo e camminate sulla neve in Val di Vizze e Val Ridanna (Vipiteno) con la partecipazione di 42 soci.

16 marzo - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- * approvare il bilancio sociale, lo stato patrimoniale e il conto economico al 31 dicembre 2014 e il bilancio di previsione 2015 da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea indetta per il 18 aprile alle ore 14,30;
- * annullare l'effettuazione della gita sociale a Padova per carenza di iscritti;
- * destinare l'elettrocardiografo, donato da un nostro socio in memoria del padre, ad un'autoambulanza della CRI di Caravaggio.

19 marzo - Nella sala consiliare del Comune di Carvico, il dr. Casari tiene una conferenza sul tema "Effetti salutari dell'attività fisica" organizzata dall'ASL di Bergamo per i Gruppi di cammino di Carvico e Sotto il monte Giovanni XXIII.

21 marzo - Incontro conviviale di chiusura delle attività invernali sulla neve presso il ristorante Villa Romano di Alzano Lombardo con la partecipazione di 42 soci e familiari.



In Engadina

25 marzo - Due lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dal dr. Mazzoleni a 100 studenti del Liceo scientifico Mascheroni di Bergamo.

25 marzo - Durante un Meeting del Lions Club Bergamo San Marco svoltosi all'Hotel San Marco di Bergamo, il dr. Casari e il dr. Valsecchi, Direttore del Dipartimento Cardiovascolare e della USC Cardiologia 2 - Diagnostica Interventistica dell'Azienda Ospedaliera Giovanni XXIII, presentano il filmato "Infarto cardiaco acuto - Il tempo è vita" realizzato anche con il contributo del Lions Club stesso.

27 marzo - Durante un'intervista sulla TV locale SEILATV - canale 216, il dr. Casari e il dr. Pozzi, presidente dell'Ordine dei Medici della Provincia di Bergamo, presentano il filmato "Infarto cardiaco acuto - Il tempo è vita" (vedi articolo a parte).

28 marzo - Inizio dell'attività escursionistica a piedi che prevede per il 2015 l'effettuazione di 23 escursioni al sabato e 4 giorni a giugno in Val di Fassa.

30 marzo - Nell'ingresso principale dell'Ospedale Giovanni XXIII un gruppo di volontari organizza una giornata di propaganda delle nostre attività e di raccolta fondi a favore della ricerca sulle malattie cardiovascolari tramite la vendita delle "Noci del Cuore".

11 aprile - Due esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Brevi a 100 studenti del Liceo scientifico Mascheroni di Bergamo

15 aprile - Due lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dal dr. Mazzoleni a 100 studenti dell'Istituto tecnico alberghiero di San Pellegrino Terme.



Di ritorno dal Pizzo Formico

continua dalla precedente

Cronache dalle associazioni

18 aprile - Assemblea annuale di Cuore Batticuore che approva i bilanci sociale ed economico del 2014, di previsione del 2015 e la relazione dei Revisori dei conti. Sono presenti 56 soci, (vedi documentazione a parte).

18 aprile - Assemblea annuale di Cuore ... Sport che approva i bilanci sociale ed economico del 2014, di previsione del 2015 e la relazione del Revisore dei conti. Sono presenti 36 soci (vedi documentazione a parte).

4 maggio - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore... Sport che delibera di:

- * definire le modalità e i calendari dell'attività motoria nelle palestre e i corsi di ballo per il periodo ottobre 2015 - maggio 2016 e delle attività invernali sulla neve per il periodo novembre 2015 - marzo 2016 (vedi programmi a parte);
- * modificare la quota associativa per l'anno 2016 da 30 a 40 euro (per i soci di Cuore Batticuore da 10 a 20 euro), anticipando l'inizio del tesseramento al momento dell'iscrizione alle attività che iniziano nei mesi finali del 2015.

5 maggio - Riunione del Comitato di Conacuore Lombardia a Milano che delibera di:

- * continuare la raccolta fondi per donare elettrocardiografi da installare sulle autoambulanze del 118. Finora in Lombardia ne sono stati donati 12 di cui 2 da Cuore Batticuore: il primo nel 2014 alla Val di Scalve, il secondo nel 2015 a Caravaggio;
- * sostenere l'organizzazione di corsi di formazione sull'uso dei defibrillatori al personale operativo della Guardia di Finanza.

8 e 9 maggio - Assemblea annuale del Conacuore nazionale a Modena alla quale partecipa la presidente Loredana Conti.

10 maggio - Donazione di un elettrocardiografo alla CRI di Caravaggio (vedi articolo a parte).

10 / 16 maggio - Gita in Belgio e Olanda alla quale partecipano 23 soci.

15 maggio - Due esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Brevi a 60 studenti dell'Istituto tecnico alberghiero di San Pellegrino.

21 maggio - Per il corso di formazione "Energie per la vita - 5 punti di riflessione aspettando l'EXPO" organiz-



Ciclo-gita sul fiume Neckar

zato dal Centro Servizi Bottega del volontariato in collaborazione con LILT e ASL Bergamo, il dr. Casari tiene una lezione sul tema "La prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso i corretti stili di vita".

22 maggio - Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari a 50 studenti della Scuola Superiore Professionale Aziendale "Einaudi" di Dalmine.

29 maggio - Termina l'attività motoria nelle 4 palestre di Bergamo e Mozzo alla quale hanno partecipato 160 soci suddivisi in 6 corsi.

29 maggio e 15 giugno - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- * approvare la relazione dei partecipanti alla riunione del Comitato lombardo di Conacuore del 5 maggio;
- * approvare la relazione della Presidente Loredana Conti che ha partecipato all'assemblea annuale del Conacuore nazionale tenutasi a Modena l'8 e il 9 maggio;
- * approvare la relazione della Presidente del Comitato scientifico Mirella Rosati che ha coordinato la realizzazione del progetto "Mini Anne, sai salvare una vita?" rivolto alla formazione degli studenti nelle scuole medie superiori nell'anno scolastico 2014/15 e di destinare l'importo di 3000 euro donati dalla Fondazione Banca Popolare di Bergamo a copertura delle spese relative al progetto stesso (vedi articolo a parte);
- * approvare il calendario delle attività culturali per 2015 (vedi articolo a parte);
- * chiudere la sede dal 3 al 30 di agosto.

30 maggio / 6 giugno - Ciclo gita sul fiume Neckar da Willingen a Heidelberg (Germania) alla quale partecipano 33 soci.

14 giugno - Un gruppo di 35 soci partecipa alla marcia podistica non competitiva "Quater pass per ol Monterosso" aggiudicandosi la coppa per il terzo gruppo di partecipanti più numeroso.

14 / 28 giugno - Soggiorno marino a Maracalagonis (Sardegna) al quale partecipano 24 soci.

16 giugno - Dopo un incontro di presentazione tenuto dalla Presidente Loredana Conti, un gruppo di 20 soci visita la mostra "Palma il Vecchio - Lo sguardo della bellezza" all'Accademia Carrara / GAMeC di Bergamo.



La coppa dei "Quater Pass..." e gli ottant'anni di Daniele



CORSO DI BALLO LISCIO

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 7 settembre 2015.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2015 a maggio 2016.

Responsabile: Dino Salvi

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 giovedì alle ore 15 o 16 o 17, a seconda della stagione, con uscite di circa un'ora e mezza, su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città.

Il punto di ritrovo, salvo accordi diversi, è il parcheggio presso la curva sud dello stadio.

Non è necessaria la prenotazione ma è consigliabile informarsi preventivamente presso la sede, onde evitare disguidi dovuti a eventuali cambiamenti di programma.

Responsabile: Rodolfo Chierchini



ATTIVITÀ RIABILITATIVE INVERNALI (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).

Il programma è così strutturato:

GINNASTICA PRESCHIISTICA

PALESTRA ROSMINI (Scuola Elementare Rosmini) Bergamo - via Uccelli, 18 (Valtesse).

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

7 - 14 - 21 - 28 novembre - 5 dicembre 2015.

USCITE A SECCO E/O CON CIASPOLE

In località da definire, nelle mattinate di sabato: **12 - 19 dicembre 2015 e 2 gennaio 2016.**



SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica: 1) da sabato 9 a sabato 16 gennaio 2016. 2) da sabato 16 a sabato 23 gennaio 2016.

USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al sabato nei mesi di gennaio e febbraio 2016:

30 gennaio, 6-13-20-27 febbraio 2016.

Le località sono in corso di definizione.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

Nella prima settimana di marzo 2016 (date esatte da definire), a Vipiteno.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

Sabato 12 marzo 2016 in località da stabilire in base all'innevamento.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI - Sabato 19 marzo 2016.

NB.: il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 21 settembre 2015. Le iscrizioni si riceveranno da lunedì 5 ottobre 2015.

Responsabili: Eugenio Rota Nodari - Daniele Trabucco - Alberto Previtali.

BALLANDO COL CUORE

fine corso

Per gli avventurosi ed intrepidi partecipanti al corso di ballo, quest'anno l'esperienza è terminata.

È stata utile? Sì!

È stata piacevole? Sì!

È stata sorprendente? Sì!

Sorprendente per l'atmosfera simpatica che lo staff di Egidio ha saputo creare per tutte le 32 lezioni del corso: attento ed autorevole il maestro; pazienti e coinvolgenti le collaboratrici ed i collaboratori che si sono messi a disposizione di tutti i partecipanti. È stata sicuramente un'esperienza piacevole perché ballando ci si diverte scaricando le tensioni. Anche utile, perché oltre a sciogliere le articolazioni un po' arrugginite, il ballo impegna il cervello in apprendimenti nuovi che risvegliano i neuroni, rivitalizzano le sinapsi... insomma, senza entrare in dettagli anatomici, anche la vivacità della mente ne trae beneficio. E a dispetto dell'età anagrafica ci sente rituffati nei propri anni verdi. Bello, non vi pare?

Quindi un grazie a Cuore ... Sport che ha avviato questa piacevole esperienza che si spera di continuare in futuro, vista la considerevole e costante partecipazione di molti nostri iscritti. Complimenti ai cavalieri che con prestanza hanno condotto le dame le quali, per "essere all'altezza", hanno ingentilito i loro passi indossando eleganti e luccicanti scarpette da ballo "tacco quasi 12".

Un... due... tre..., giro a destra..., giro a sinistra..., cambio di direzione sulla linea di ballo... chissà come continueranno ad appassionarsi i nostri ballerini, promossi, con tanto di diploma, al livello avanzato!

Arrivederci dunque a ottobre in pista di ballo!

Infarto cardiaco acuto**IL TEMPO È VITA**

Cuore Batticuore ha realizzato un filmato della durata di 10 minuti circa con il contributo dell'Ordine dei Medici della Provincia di Bergamo, del Lions Club Bergamo San Marco e con la collaborazione dell'Ospedale Giovanni XXIII, dell'AREU della Regione Lombardia e della Croce Rossa Italiana di Bergamo.

Il filmato ha lo scopo di divulgare il comportamento da tenere se si ravvisano i sintomi di un attacco cardiaco. La via più rapida e sicura per cercare di contrastare il sopraggiungere di un infarto è telefonare, senza indugi, al 118. Non bisogna perdere tempo, ogni minuto è prezioso per cercare di contenere i danni al cuore: IL TEMPO È VITA!

In occasione del Congresso nazionale di CONACUORE a Modena, il filmato è stato distribuito su DVD a tutti i partecipanti.

Successivamente è stato inserito in un'intervista rilasciata dal dott. Casari e dal dott. Pozzi, Presidente dell'Ordine dei Medici della provincia di Bergamo, alla TV locale SEILATV - canale 216 ed è stato integrato da slides divulgative che ne fanno un interessantissimo strumento di conoscenza.

Il tutto è consultabile entrando nel sito www.cuorebatticuore.net o ritirando copia del DVD presso la sede dell'Associazione.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE**Agosto 2015**

lunedì 3

- Chiusura della segreteria dal 3 al 28.

sabato 29

- Ripresa escursioni in montagna.

lunedì 31

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

Settembre

sabato 5 - 12 - 19 - 26

- Escursioni in montagna.

lunedì 7

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica.

mercoledì 9

- Gita a Milano per visita all'EXPO.

martedì 29

- Giornata mondiale del Cuore.

Ottobre

da giovedì 1

- Inizio di tutte le attività di riabilitazione, prevenzione e mantenimento in palestra.

sabato 3 e 10

- Ultime escursioni in montagna.

lunedì 5

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica, al ciclo di uscite sulla neve e alle settimane bianche a Dobbiaco.

sabato 17 e domenica 18

- **Le Giornate del Cuore e VIVA 2015.**

sabato 24

- Incontro conviviale di chiusura delle attività di escursionismo e cicloturismo.

giovedì 29

- Incontro di introduzione alle visite guidate all'Accademia Carrara.

Novembre

giovedì 5 e 12

- Visite guidate all'Accademia Carrara.

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Ginnastica presciistica (primi 4 incontri).

sabato 21 e domenica 22

- **Le noci del Cuore.**



Bentornata Accademia Carrara

di Sem Galimberti



Nei giorni della riapertura, l'Accademia Carrara ha visto una folla entusiasta di cittadini accorsi numerosi all'evento che era atteso da ben sette anni. Il periodo lunghissimo di chiusura, con numerosi incidenti di percorso tra fallimenti di imprese, cambi di progetto e lungaggini burocratiche (non nuove purtroppo nel nostro paese), ha determinato un sentimento di attesa che è stato ripagato dalla folla dei bergamaschi che hanno sopportato anche lunghe file per accedere ai rinnovati luoghi dell'arte cittadina. Ora la Pinacoteca Carrara, considerata da molti esperti come uno dei più importanti e completi musei italiani, può degnamente confrontarsi con Brera, le Gallerie dell'Accademia a Venezia, la Galleria Borghese di Roma. La possente mole di opere esposte (oltre 600), invita il visitatore a tornare più volte nella pinacoteca, magari seguendo percorsi mirati e a tema, come a gustare sala per sala il fascino dei capolavori allineati sulle pareti. Occorrerà pertanto garantire, come succedeva nel passato, qualche forma di gratuità per i cittadini bergamaschi in fasce orarie limitate ma ben definite. Come tutti sanno, l'Accademia Carrara è il frutto di più donazioni che dalla fine del Settecento, dai tempi del conte Giacomo, si sono susseguite fino ai giorni nostri. Il lascito di Federico Zerì, composto da sculture classiche finalmente visibili nella loro alta

qualità artistica, avvalorare la tesi che l'Accademia Carrara non è solo il luogo della conservazione di memorie ma presenta una forte vitalità che ci si augura possa trovare continuità anche tra le generazioni presenti e future. La scommessa sta proprio in questo: riuscire a coinvolgere un pubblico giovanile che oggi sembra disattento e distratto da troppi stimoli superficiali.

La nuova stagione artistica di Bergamo si completa con la mostra alla GAMeC delle opere di Jacopo Negreti, detto Palma il Vecchio, (chiude il 21 giugno). Per cento giorni i capolavori di Palma hanno lasciato le prestigiose sedi dei musei di Belgrado, San Pietroburgo,



Mosca, Madrid e Londra per approdare a Bergamo, prima patria del pittore originario di Serina e apprezzatissimo nella Venezia del primo Cinquecento. Elegantissime stoffe degli abiti, sontuose dame dagli sguardi intensi che incarnavano veri e propri canoni della bellezza femminile, naturalismo e spiritualità delle sacre conversazioni fanno della visione delle opere di Palma un'occasione da non perdere. A mostra chiusa tuttavia si potranno seguire gli itinerari in provincia nelle chiese dove Jacopo Negreti ha lasciato testimonianze importanti: nella Parrocchiale di Santa Maria Annunziata di

Serina si visita il "Polittico della presentazione della Vergine"; l'"Adorazione dei pastori" nella parrocchia di San Lorenzo martire a Zogno; a Peghera, in val Taleggio, il "Polittico di San Giacomo"; lo straordinario "Martirio di San Pietro" nel museo della basilica di Alzano Lombardo e, nelle rinnovate stanze dell'Accademia Carrara, la sacra conversazione della "Madonna con bambino tra San Giovanni battista e Maria Maddalena".

Per coloro che vogliono esplorare le località estive fuori porta, Milano offre una gran quantità di occasioni tra il cultural-gastronomico dei padiglioni dell'Expo e le mostre sul tema del cibo alla Triennale e presso il museo di Santa Giulia a Brescia. Per chi ama la ricerca artistica contemporanea, ricordiamo che nella serenissima Venezia è in corso la 56ma Biennale d'Arte che prevede almeno due giorni di visita tra i Giardini e l'Arsenale.

INIZIATIVE CULTURALI

EXPO

Mercoledì 9 settembre

Andiamo insieme a visitare l'EXPO?
Comunica la tua adesione in sede entro venerdì 17 luglio versando la quota di partecipazione: 45 euro
(tutte le altre informazioni in sede)

ACCADEMIA CARRARA

Finalmente è riaperta!

Andiamo a riscoprirla insieme
Giovedì 29 ottobre: incontro d'introduzione (ora e luogo ancora da decidere)
giovedì 5 e 12 novembre: visite guidate

Se sei interessato, e comunichi in segreteria la tua adesione entro fine settembre, ci organizziamo.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DIETA E DINTORNI**VA DI MODA IL ROSSO**

L'effetto protettivo di vegetali sull'apparato cardiaco e circolatorio è noto da tempo. Sono tuttavia sempre più numerosi gli studi tesi ad approfondire queste tematiche.

Vogliamo, per esempio, citare i vantaggi apportati dalle "antocianine", sostanze appartenenti alla vasta famiglia dei polifenoli. Queste sostanze danno il colore rosso-blu-viola ai vegetali che le contengono. Esse sono pertanto presenti nei pomodori, nei frutti di bosco, nelle arance rosse, nel radicchio, nell'uva, ed in tanti altri prodotti della terra. Il loro effetto protettivo è ben noto ed è stato anche recentemente dimostrato che anche in chi subisce un infarto cardiaco, la perdita di muscolo cardiaco è meno grave in chi fa uso di questi prodotti. Ci sarebbe un risparmio del 30% di tessuto cardiaco interessato all'infarto.

Come vedete ci sono anche buone notizie; l'importante è recepirle e seguirne le indicazioni che ci vengono suggerite da fonti autorevoli.

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI**LE CELLULE STAMINALI**

Le cellule staminali sono le cellule da cui hanno avuto origine tutti i nostri organi.

Praticamente tutti gli organi, quali più e quali meno, hanno una riserva di cellule staminali che servono a ricostruire e a riparare le parti di tessuto che sono state danneggiate, o sono andate in necrosi (le più note e conosciute sono ad esempio le cellule staminali della pelle che servono a riparare le ferite, o le cellule staminali del midollo osseo che servono a generare i globuli rossi, i globuli bianchi e le piastrine).

Da anni gli scienziati studiano le modalità per "attivare" queste cellule e una recente scoperta riguarda la capacità della attività sportiva di fare aumentare le cellule staminali. È stato infatti dimostrato che un'attività fisica di media entità (circa l'80% del massimo) della durata anche di 30 minuti al giorno raddoppia le cellule staminali del midollo osseo.

Questa è una bella notizia che ci stimola una volta di più a suggerire per tutti (sani e ammalati) a svolgere un allenamento fisico costante, al fine di migliorare le prospettive di lunga vita, in buone condizioni di salute.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI**FARMACI E TOSSE**

Gli ACE inibitori sono farmaci molto efficaci per abbassare la pressione del sangue, e sono in uso da più di 25 anni.

I Sartani, farmaci simili per effetto agli ACE inibitori sono in uso da più di 15 anni. Come tutti i farmaci anche questi possono dare effetti collaterali negativi.

Da molti anni sappiamo che gli ACE inibitori possono provocare "tosse secca", talvolta molto fastidiosa, in una percentuale di pazienti tra il 10 e il 20%. Quando pertanto compare "tosse secca" in un paziente che fa uso di questi farmaci si è costretti a sospendere il farmaco e rivolgersi ad altri farmaci capaci di abbassare la pressione arteriosa. Nel tempo di 1-2 settimane la tosse scompare e non si rendono necessari esami diagnostici ulteriori.

I sartanici sono altrettanto efficaci come gli ACE inibitori nell'abbassare la pressione e vengono quindi usati in sostituzione dei secondi quando questi provocano la tosse.

Tuttavia oggi sappiamo che in qualche raro caso anche i sartanici possono provocare la tosse secca. In questi casi se la tosse secca fosse insistente e fastidiosa il farmaco va sospeso e vanno utilizzati altri farmaci. Con un po' di pazienza si riesce a trovare il farmaco efficace nell'abbassare la pressione e senza effetti collaterali particolarmente fastidiosi.



Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

QUANTE PULSAZIONI DURANTE LO SFORZO?

D. - Sono un socio di Cuore Batticuore che frequenta le palestre dell'Associazione. Ho visto che le istruttrici fanno misurare la frequenza cardiaca soprattutto quando facciamo degli sforzi un po' più intensi.

Ho notato che ci sono differenze importanti della frequenza cardiaca tra una persona e l'altra. Perché queste disparità? Va bene sia per chi ha le pulsazioni alte, sia per chi le ha basse?

R. - Per ottenere effetti utili nella prevenzione e cura delle malattie cardiache con lo svolgimento di un'attività cardiaca è necessario che lo sforzo non sia troppo leggero, né troppo intenso.

L'indicatore della intensità di uno sforzo fisico è rappresentato dal numero di pulsazioni del cuore al minuto (frequenza cardiaca). Le pulsazioni durante lo sforzo devono aumentare e raggiungere il 60-80% del massimo.

La frequenza massima si calcola sottraendo l'età da 220. E qui incominciano le difficoltà perché la frequenza massima varia da persona a persona in rapporto al suo livello di allenamento e soprattutto dalla terapia farmacologica.

In particolare le persone affette da malattie del cuore molto spesso assumono farmaci (i betabloccanti) che riducono il numero di pulsazioni cardiache, sia a riposo che sotto sforzo.

Nel gruppo di soci che frequentano la sua palestra sicuramente un buon numero fa uso di betabloccanti. Ecco quindi le differenze riscontrate nelle diverse frequenze cardiache.

Ciascuno quindi ha la propria frequenza cardiaca massima, che varia, come detto sopra, con l'età, con l'allenamento, e soprattutto con l'assunzione di farmaci betabloccanti.

Il cardiologo di fiducia indicherà per ciascun paziente i valori di fre-

quenza cardiaca massima e i valori di frequenza cardiaca efficaci per ottenere i migliori effetti terapeutici, valori che saranno comunque compresi tra il 60 e l'80% della frequenza massima.

QUANDO RIPRENDERE L'ATTIVITÀ SPORTIVA

D. - Ho 65 anni. Cinque mesi fa ho avuto un infarto cardiaco, curato in ospedale dopo due ore con uno stent e successivamente (dopo due mesi) con un secondo stent perché c'era una altra stenosi coronarica importante. Io ho sempre fatto un po' di attività sportiva (bicicletta e camminate).

Vorrei sapere se posso riprendere questa attività e quanto tempo devo aspettare prima di riprenderla.

R. - L'attività fisica è indispensabile per chi ha già avuto problemi alle coronarie. E' quindi certamente indicato che Lei riprenda a praticare attività sportiva. Circa l'intensità di questo allenamento occorre avere indicazioni abbastanza precise, indicazioni che solo un test da sforzo può fornire.

Se l'infarto è stato senza complicazioni il test da sforzo può essere eseguito già dopo 2-4 settimane.

Soltanto se la situazione clinica presenta delle controindicazioni gravi si renderà necessario soprassedere alla ripresa della attività fisica. In tal caso si potrà procedere solo quando i "gravi impedimenti" saranno rimossi.

Non c'è motivo per dilazionare la ripresa di una normale vita di relazione, compresa una "corretta" attività fisica, in un paziente con una situazione clinica stabilizzata.

Naturalmente i termini della "corretta attività fisica" devono essere stabiliti dal cardiologo e vanno rispettati dal paziente, insieme all'assunzione dei farmaci e all'osservazione delle regole di vita che sono indispensabili per proteggere le coronarie ed evitare eventuali ricadute.

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.



**PER LE DOMANDE
È POSSIBILE
CONTATTARE**

IL DOTT. DANTE MAZZOLENI

**ANCHE VIA MAIL
ALL'INDIRIZZO**

CUOREBATTICUORE@TIN.IT

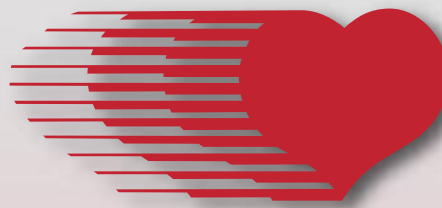
LA MISSIONE DI CUORE BATTICUORE

Cuore Batticuore è un'associazione di volontariato senza scopo di lucro che ha la finalità di contenere i danni umani e sociali provocati dalle malattie cardiovascolari promuovendo:

- iniziative per il recupero psico-fisico e la riduzione del rischio di recidiva (prevenzione secondaria) rivolte a chi è stato colpito da cardiopatie;
- attività divulgativa finalizzata all'adozione di appropriati stili di vita e alla conoscenza dei fattori di rischio (prevenzione primaria) rivolta a tutti.

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- Stampa di BERGAMO CUORE, notiziario quadrimestrale spedito a tutti i soci.
- Stampa di approfondimenti monografici (Se ti sta a cuore il tuo cuore, 100 ricette e un cuore, La pressione del sangue).
- Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- Incontri di studio nelle scuole, nei centri della Terza Età, nei centri culturali, nelle aziende, nelle associazioni sportive, nei gruppi di cammino, ecc.
- Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- Promozione di iniziative per l'attività fisica per cardiopatici e non (palestra, yoga, escursionismo a piedi, in bicicletta, con gli sci di fondo, con le ciaspole, ecc.) e per favorirne l'aggregazione e la socializzazione (gite turistiche e culturali, soggiorni di gruppo).
- LE GIORNATE DEL CUORE: manifestazioni di sensibilizzazione "in piazza" con misurazione della pressione arteriosa, del tasso di colesterolo e dell'indice di massa corporea e dimostrazioni di pronto soccorso cardiologico.
- Raccolta fondi ed elargizioni liberali per finanziare le proprie attività e perdonare attrezzature alle Aziende Ospedaliere locali e alle Agenzie del 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.
- Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre agenzie del settore (open-days ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato, ecc.).



CUORE BATTICUORE - ONLUS

Sede: Via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo,
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
Tel. 035/21.07.43 - Fax 035/43.17.63.78
Sito: www.cuorebatticuore.net
E-mail: cuorebatticuore@tin.it
Codice fiscale: 01455670164.

PER SOSTENERE CUORE BATTICUORE:

- * diventa socio ordinario: 20 euro/anno
sostenitore (minimo) 30 euro/anno
 - * fa' una erogazione liberale tramite posta o banca, (potrai averne anche un beneficio fiscale: infatti utilizzandone la ricevuta, unita alla nostra apposita dichiarazione, potrai dedurre dal reddito l'importo versatoci o detrarre una quota dalle imposte nella prossima denuncia dei redditi).
 - * sottoscrivi nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi di voler destinare il 5 per mille al codice fiscale 01455670164 (non ti costa nulla e non è in alternativa all'erogazione).
- I versamenti possono essere effettuati:
- * sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore Onlus;
 - * sul c/c intestato a Cuore Batticuore Onlus presso la Banca Popolare di Bergamo - Agenzia di Loreto - Bergamo con codice IBAN: IT70Y0542811109000000003832;
 - * presso la sede dell'Associazione.

LA MISSIONE DI CUORE ... SPORT

Cuore ... Sport è un'associazione di promozione sociale per persone cardiopatiche e non, promossa dall'associazione di volontariato Cuore Batticuore Onlus di cui condivide le finalità, con lo scopo di realizzare iniziative per il recupero psico-fisico di chi è stato colpito da cardiopatie e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

LE INIZIATIVE DI CUORE ... SPORT

- Corsi di ginnastica preventiva, riabilitativa, di mantenimento, vertebrale, di yoga e di ballo.
- Corso di ginnastica presciistica in palestra e all'aperto e successive gite sulla neve con sci di fondo e ciaspole; settimane bianche.
- Escursioni a piedi e nordic walking.
- Cicloturismo.
- Vacanze e soggiorni marini e montani.
- Visite a mostre e a città d'arte.
- Turismo culturale.



CUORE ... SPORT

Sede: Via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo,
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
Tel. 035/21.07.43 - Fax 035/43.17.63.78
Sito: www.cuorebatticuore.net
E-mail: cuoresport@cuorebatticuore.net
Codice fiscale: 95204670160.

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ:

- diventa socio 40 euro/anno
 - per i soci di Cuore Batticuore 20 euro/anno
- Il versamento può essere effettuato:
- * presso la sede dell'Associazione,
 - * sul c/c intestato a Cuore ... Sport presso la Banca Credito Bergamasco - Filiale di Piazza Pontida - Bergamo con codice IBAN: IT31C0503411102 000000021473.