



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 1 - MARZO 2015

IL TEMPO È VITA

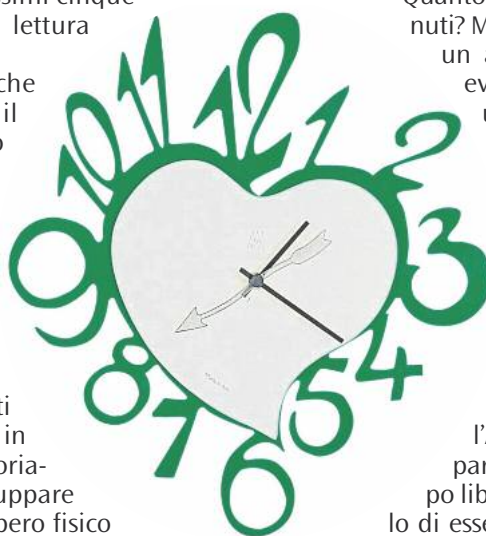
di Loredana Conti

Il tempo è vita: anche i prossimi cinque minuti, che dedicherai alla lettura di questo articolo, lo sono!

Il tuo tempo, le energie che dedichi all'associazione il tuo contributo economico che ci dai con il tesseramento o con la devoluzione del 5xmille: tutto questo è vita.

Spendiamo risorse importanti per promuovere la prevenzione, ci impegniamo finanziariamente per l'acquisto di strumenti che migliorino l'intervento in caso di patologie acute, lavoriamo intensamente per sviluppare attività che facilitino il recupero fisico e relazionale di chi è colpito dalla malattia di cuore, ma per fare tutto questo abbiamo bisogno dei tuoi prossimi quattro minuti...

Può sembrare uno scherzo, ma non lo è: i minuti, gli istanti che separano la manifestazione del sintomo e il riconoscimento del problema sono determinanti, ma anche i momenti in cui prendi la decisione di aderire a Cuore Batticuore e Cuore... Sport lo sono, per te e per i benefici che ne trarrai personalmente frequentando le attività che proponiamo, ma anche per tutti coloro che — grazie al tuo contributo, in tempo, in energie, in denaro — potranno ridurre il rischio di patologia cardiologica o verranno assistiti con la giusta velocità e la strumentazione idonea o potranno svolgere attività riabilitative con il supporto di una rete di iniziative come la nostra.



Quanto ci è rimasto, ancora tre minuti? Meno? Bene, siamo all'inizio di un anno importante, in cui un evento, l'Expo, mette a fuoco un fatto determinante: assumere uno stile di vita sostenibile è un aspetto centrale per la sopravvivenza di un pianeta. Quello che ti stiamo chiedendo è una scelta sostenibile, la scelta di partecipare all'Associazione rinnovando la tua iscrizione o iscrivendoti ex novo e di partecipare al lavoro dell'Associazione destinando una parte anche piccola del tuo tempo libero a un compito civile, quello di essere promotore di salute, cioè di vita.

Manca poco, è ora di concludere: ce li dai altri sessanta secondi? Ti chiediamo di essere con noi per continuare un lavoro iniziato più di trent'anni fa e che continua sempre più complesso, sempre più impegnativo per l'ampiezza degli ambiti che comprende, dalla prevenzione all'intervento alla riabilitazione. Te lo chiediamo per essere d'aiuto a te, ma non solo: per essere d'aiuto anche a chi, magari a fianco a te, potrebbe avere bisogno di noi domani. Anche solo per sapere come diminuire il rischio di una malattia cardiologica da un lato e aumentare la soddisfazione di essere sano dall'altro.

Ti abbiamo rubato più dei cinque minuti che ti avevamo chiesto? Scusaci, speriamo che ne sia valsa la pena...

Nella tua dichiarazione dei redditi 2015 ricordati di indicare il nostro **codice fiscale**

01455670164

per destinare il cinque per mille della tua IRPEF alla nostra Associazione

CUORE BATTICUORE - ONLUS

è un aiuto che puoi darci... gratuitamente

“L’infarto evitato”: un filmato da vedere

“Come comportarsi in caso di infarto acuto” è uno dei temi che i nostri cardiologi trattano nel corso delle lezioni agli studenti e in numerosi convegni. “Il Tempo è Vita” è il leitmotiv di questo argomento. Nel senso che nella terapia dell’infarto cardiaco acuto quanto prima si interviene a somministrare le terapie moderne tanto minori sono i danni che questa pericolosa malattia produce nel cuore.

Il tempo è così importante, dicono i cardiologi, che se si riuscisse ad intervenire nell’arco di tempo di 1-2 ore, si potrebbe trasformare un infarto vero e proprio in un cosiddetto “infarto evitato”.

Come già raccontato sul numero 1/2014 di Bergamo Cuore, il socio Angelo Casari ha avuto la (s)fortuna di percorrere questa esperienza (e verificare sulla propria pelle se quello che andava raccontando nelle conferenze aveva qualche corrispondenza con la realtà), perché nel dicembre 2013, grazie all’efficienza del Servizio Sanitario Nazionale (rete costituita dalle autoambulanze del 118 e dai laboratori di emodinamica degli ospedali) è stato sottoposto ad angioplastica coronarica primaria, con apposizione di uno STENT, nell’arco di tempo di circa un’ora e mezza, dall’inizio della malattia.

Per diffondere il messaggio che “nell’infarto cardiaco acuto il tempo è vita” Cuore Batticuore — con il sostegno dell’Ordine dei medici di Bergamo e del Lions Club Bergamo S. Marco, e con la collaborazione dell’Ospedale Papa Giovanni XXIII, di Areu 118 e della Croce Rossa Italiana — ha realizzato un cortometraggio, della durata di dieci minuti, che illustra questa (dis)avventura. Ne è nato un filmato estremamente efficace sotto l’aspetto divulgativo e didattico, di gradevole visione, il cui messaggio va diffuso quanto più possibile.

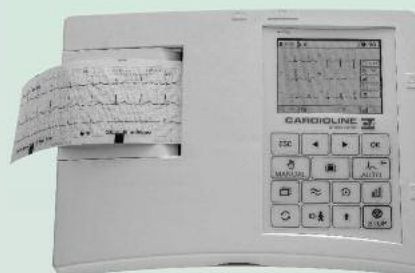
Copia del filmato è disponibile in sede e riproducibile su computer in formato MP4 (398.296 Kilobite).



Le istituzioni che hanno contribuito alla realizzazione del documentario

QUANDO LA GENEROSITÀ PUÒ ESSERE CONTAGIOSA

(cioè un elettrocardiografo tira l'altro)



Dopo che nel 2014, grazie alla donazione da parte della Fondazione Banca Popolare di Bergamo, abbiamo donato un elettrocardiografo alla Croce Rossa Italiana della Valle di Scalve, anche nel 2015 potremo ripeterci.

Infatti un nostro socio ci ha comunicato che, in memoria del padre deceduto recentemente, anch’egli nostro associato da vecchia data, intende effettuare una donazione per dotare un’autoambulanza della CRI della provincia di Bergamo di un elettrocardiografo idoneo ad eseguire e trasmettere tracciati ECG alla centrale operativa del 118.

Siamo molto lieti per questo grande gesto di sensibilità e di generosità ed esprimiamo il nostro più sentito ringraziamento al socio benemerito che ha voluto mantenere l’anonimato.

Auspichiamo che il suo esempio possa essere di stimolo affinché altri potenziali donatori “dormienti”, sia che si tratti di aziende che di privati, intravedano in simili iniziative l’opportunità di una donazione a destinazione utile e certa.



L'eccellenza ci sta a cuore

Michele Senni, nuovo Direttore di Cardiologia 1 all'Ospedale Giovanni XXIII, è orgogliosamente modesto: il suo incarico è davvero delicato, per motivi che vanno ben al di là della responsabilità formale.

“Con la nomina a Primario ho accolto una grande sfida, quella di continuare a mantenere alto il livello di un reparto che porta con sé l'importante tradizione dell'Ospedale di Bergamo nel campo cardiovascolare. Una tradizione che ha visto al lavoro nel tempo il Professor Invernizzi, il dottor Casari e il dottor Gavazzi e che ha posto Bergamo fra le eccellenze in ambito nazionale.”

Da dove deriva questa eccellenza?

“Gli aspetti sono molteplici, innanzitutto di qualità: siamo sempre stati e continuiamo ad essere una punta di diamante su vari temi specifici, ma va ricordato anche che la nostra Unità, assieme a quella di Bologna e di Padova, rappresenta una delle poche realtà che tratta a trecentosessanta gradi le patologie cardiovascolari dal neonato all'adulto, dallo scompenso cardiaco con trattamenti come il cuore artificiale o il trapianto di cuore, alle cardiopatie ischemiche e arit-

mologiche con le procedure interventistiche più avanzate.”

Si tratta di una posizione di grande rilievo, ma che mette anche sotto forte pressione la struttura. La possibilità di affrontare il problema cardiologico in forma integrata richiede competenze di spessore su ogni singolo argomento.

“Certamente, oggi la nostra Cardiologia è centro di riferimento nazionale per lo scompenso cardiaco, le cardiomiopatie, il trapianto cardiaco, l'assistenza ventricolare, le aritmie cardiache e la sindrome coronarica: un'Unità, costituita da trenta medici, che nasce dalla fusione di due unità quali la Cardiologia e la Medicina Cardiovascolare. Quest'ultima è stata la prima a nascere in Italia con l'intento di trattare il paziente nella sua globalità, essendo l'equipe formata da cardiologi e da medici internisti.”

Questo ruolo vi pone in condizioni di leadership sul fronte clinico e terapeutico...

“L'eccellenza organizzativa e l'approccio integrato sono risorse centrali per espletare questo compito, ma ad essi si affianca doverosamente un ruolo di ricerca: il reparto si sta sempre più caratterizzando come un centro di ricerca clinica a livello internazionale e qui vengono portati avanti progetti innovativi sia nel settore farmaceutico che in quello dei dispositivi medici.”

Un tema di primaria importanza, questo, in chiave di prassi riabilitative: i vostri percorsi vi stanno impegnando anche su terreni sperimentali, insomma.

“Tra i programmi più innovativi mi sento di indicare quello della cardio-geriatria, strettamente collegato l'invecchiamento generale della popolazione. Il connubio ricerca e attività clinica è fondamentale per offrire ai nostri pazienti il meglio delle cure esistenti e la nostra condizione di reparto “integrato” sul fronte delle tipologie patologiche affrontabili da un lato e di centro di ricerca avanzata dall'altro è perfetta per proporre modelli e protocolli già operativi nel momento del loro rilascio.”

Ma il lavoro del cardiologo è sempre più un lavoro di prevenzione, o comunque di contenimento del rischio.

“Su questo fronte siamo impegnati in uno sforzo importante nella ricerca di una massima appropriatezza degli esami clinici e strumentali cardiologici richiesti sia per i pazienti ricoverati che per quelli ambulatoriali. È stato avviato un programma molto denso, che porterà in un paio d'anni all'ottimizzazione delle risorse disponibili, per arrivare a fare una “buona medicina” intesa a soddisfare le reali necessità dei pazienti.”

Organizzazione dei Reparti di CARDIOLOGIA dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII

Dipartimento Cardiovascolare: Direttore Dr. Orazio Valsecchi

USC Cardiologia 1 - Scompenso e trapianti di cuore (Degenza, Unità Coronarica, Scompenso, Ambulatori): Direttore Dr. Michele Senni

USC Cardiologia 2 - Diagnostica Interventistica (Emodinamica): Direttore Dr. Orazio Valsecchi

USC Cardiocirurgia 1: Direttore Dr. Lorenzo Galletti

USC Chirurgia Vascolare: Direttore Dr. Franco Terraneo

USSD Cardiocirurgia 2 - Pediatrica e delle Cardiopatie Congenite: Responsabile Dr. Lorenzo Galletti

USC Chirurgia delle Cardiopatie Acquisite (Cardiocirurgia Adulti): Responsabile Dr. Maurizio Merlo

USC Chirurgia dei Trapianti: Responsabile Dr. Amedeo Terzi

USC Elettrofisiologia ed Elettrostimolazione: Responsabile Dr. Paolo De Filippo

Note:

USC = Unità Struttura Complessa

USS = Unità Struttura Semplice

USSD = Unità Struttura Semplice Dipartimentale

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. 1 - MARZO 2015

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 17/03/15

PROGETTO VOLONTARI IN OSPEDALE

Uno dei cardini su cui si fonda la nostra Associazione è la prevenzione secondaria per le persone colpite da cardiopatia, volta al recupero psicofisico, al reinserimento sociale e alla riduzione di recidiva dell'evento cardiovascolare.

L'elemento fondamentale su cui basare la prevenzione secondaria è l'educazione del malato, che è tanto più efficace quanto più la persona ne è consapevole e partecipa.

Per tale ragione è nato il progetto "volontari in ospedale" con lo scopo di avvicinare all'Associazione direttamente i pazienti e le loro famiglie attraverso la presenza di soci volontari di Cuore Batticuore nel reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Si è stipulata quindi una convenzione con l'Ospedale coinvolgendo la Direzione Generale e la Direzione della Struttura di Cardiologia che si sono dimostrate da subito molto interessate creando le condizioni affinché il progetto potesse diventare operativo in tempi brevi.

Da novembre 2014 l'Associazione sta garantendo una partecipazione attiva nella USC Cardiologia 1 - Scompenso e Trapianti di cuore, due giorni la settimana (Lunedì e Giovedì dalle 14.30 alle 16.30) con la presenza di due nostri soci.

Pensiamo sia di fondamentale importanza per la guarigione che il paziente possa interagire con l'équipe sanitaria durante il ricovero ma anche con chi ha già subito/affrontato questa malattia ed è tornato ad una vita attiva e normale in quanto questo rappresenta un fattore estremamente efficace per prevenire la patologia cardiovascolare.

La nostra "postazione di lavoro" è l'area soggiorno del Reparto dove cerchiamo di contattare pazienti e famigliari illustrando loro gli scopi della nostra presenza e distribuendo il nostro materiale informativo: ricette del cuore - manuale "Se ti sta a cuore il tuo cuore" - brochure di Cuore Batticuore e Cuore Sport - notiziario quadrimestrale "Bergamo Cuore".

Cosa dire dell'esperienza di questi primi tre mesi? Sicuramente le persone contattate, o che ci hanno contattato, hanno apprezzato la nostra presenza e la nostra modalità di relazione mostrandosi interessate anche alle attività della nostra Associazione chiedendo le informazioni per potersi iscrivere. Da parte nostra è gratificante il contatto con persone che stanno attraversando momenti difficili, li incoraggiamo a "tener duro" e a vedere in noi un esempio di guarigione positivo.

In uno dei prossimi numeri del notiziario scenderemo un po' più nel dettaglio dell'attività.

Se l'esperienza attuale nel tempo sarà confermata efficace, non escludiamo la possibilità di poter intervenire anche in altre strutture sanitarie del territorio. Abbiamo quindi bisogno di ulteriori volontari e a tale proposito esortiamo chi fosse interessato a svolgere questa attività a contattare la segreteria dell'Associazione.

Il coordinatore dei volontari
Nazzareno Morazzini



La Sintesi Clinico Cardiologica su Pen drive
non è altro che la propria

Cartella Clinica Cardiologica

che, anziché essere un ingombrante faldone, è un oggetto di dimensioni tascabili.

Per caricare la **tua** Cartella Clinica Cardiologica sulla **tua** pen drive, rivolgiti alla segreteria dell'Associazione che ti fornirà tutte le informazioni necessarie.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2015

sabato 28

- Inizio escursioni in montagna al sabato.

lunedì 30

- Le Noci del Cuore - presso l'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Aprile

sabato 18

- Assemblee ordinarie di Cuore Batticuore e Cuore... Sport.

Maggio

da domenica 10 a sabato 16

- Viaggio al centro dell'Europa - Belgio e Olanda.

da sabato 30 maggio a sabato 6 giugno

- Ciclogita lungo il fiume Neckar, da Willingen a Heidelberg in Germania.

Giugno

da domenica 14 a domenica 21 oppure fino a domenica 28

- Soggiorno al mare in Sardegna - Calaserena Village **** a Maracalagonis, tra Cagliari e Villasimius.

da mercoledì 24 a sabato 27

- Escursionismo e turismo in Val di Fassa.



UN IMPEGNATIVO PRIMO ANNO

Il Consiglio direttivo di Cuore...Sport, insediatosi il 29 aprile 2014, ha dovuto, in questo primo anno di gestione, affrontare con molto impegno diverse problematiche sia di carattere amministrativo che di conduzione delle varie attività di competenza.

L'impegno che ci è costato maggiormente è stata la chiusura di due palestre (Diaz e Papa Giovanni) a seguito della diminuzione dei soci partecipanti e di conseguenza la riduzione del numero degli istruttori che nonostante la riconosciuta professionalità hanno dovuto interrompere la loro collaborazione con l'Associazione.

Ai due istruttori il nostro ringraziamento per l'impegno e la disponibilità espressa nel corso degli anni.

La scelta è stata anche condizionata e resa obbligatoria per ragioni burocratiche che chiedevano all'Associazione un gravoso onere non in grado di sostenere.

Il Consiglio direttivo ha ritenuto utile anche per il 2015 mantenere lo stesso importo della quota associativa.

Su suggerimento di alcuni soci sono stati organizzati anche corsi di ballo ottenendo un successo di partecipazione inatteso. I soci che vogliono conoscerci meglio, in queste pagine troveranno le relazioni dei collaboratori responsabili

anche delle attività che si sono concluse in questo primo anno.

La stagione invernale, quest'anno per niente favorevole, ci sta imponendo preoccupazioni e sforzi organizzativi per cercare località e condizioni atmosferiche idonee a tutti i nostri soci, pertanto chiediamo comprensione e pazienza a tutti.

Comunque, carissimi, vi assicuro che l'impegno che il consiglio attualmente in carica ha profuso in questo trascorso anno non verrà a mancare per il prossimo, accettando suggerimenti, progetti per nuove attività a beneficio della mission che è alla base del nostro statuto.

Daniele Trabucco

Siamo lieti di pubblicare la poesia con la quale il nostro Presidente

Daniele Trabucco

si è classificato 1° nella sezione "Il dono del sangue" del 31° Concorso "Cuore d'oro" indetto dall'AVIS di Bergamo il 22 novembre 2014.

Questa poesia in dialetto bergamasco è stata premiata dall'AVIS perché esprime con toni commossi la realtà ineliminabile, la grande verità, che il colore del sangue è lo stesso in tutti gli uomini.



OL CULUR DE LA PÈL

Sentàt zó 'n tèra e pogiàt
a òna preda ègia, fòrse ü paracàr
ó ést ün òm de culùr
ü tipo de la pèl iscùra.

I sò brass lógh
i brassà fò 'l sò còrp màgher
con dò mà grande 'n tremaröla,
l'impressiù l'éra che 'l sirchèss la carità.

Ma me sbagliàe,
nissù sègn de miséria sò la sò fàcia,
a 'l me ardàa, a l' grigninàa,
ma mia a l' me parlàa,

sulamét i sò öcc i me imploràa
a sirca la méa de mà
per òna strenzida sincéra
de afèt e de amicissia.

Che diersità de situassiù,
mé elegànt, sòpèrbe e con rogànsia,
mé nassìt e vivìt in de l'oata
indo töt pödie ìga per campà,

mé sircondàt de l'afessiù
de tata zét, amàt e respetàt,
lù 'n d' ü cantù lassàt
e de nissù consolàt.

Ma 'n de sto món
perchè tata deferéssia
se 'n di progècc del nòst Signùr
l'è mia 'mportànt in di òm
de la pèl ol culùr
quando 'l sangh l'è röss per töcc?.

IL COLORE DELLA PELLE

Seduto in terra ed appoggiato
ad una vecchia pietra, forse un paracarro
ho visto un uomo di colore
un tipo dalla pelle scura.

Le sue lunghe braccia
avvolgevano il suo corpo magro
con due grandi mani tremolanti,
l'impressione era che cercasse la carità.

Ma mi sbagliavo,
nessun segno di miseria sulla sua faccia,
mi guardava, sorrideva,
ma non mi parlava,

solamente i suoi occhi mi imploravano
a cercare la mia di mano
per una stretta sincera
di affetto e di amicizia.

Che disparità di situazioni,
io elegante, superbo e con arroganza,
io nato e vissuto nella bambagia
dove tutto potevo avere per vivere,

io circondato dall'affetto
di tanta gente, amato e rispettato,
lui lasciato in un cantuccio
e da nessuno consolato.

Ma in questo mondo
perché tanta disparità
se nei progetti di nostro Signore
non è importante negli uomini
della pelle il colore
quando il sangue è rosso per tutti?.



ESCURSIONI IN MONTAGNA 2015

Sabato 28 marzo 2015 EF

PASSEGGIATA ATTORNO AL LAGO D'ENDINE - da Monasterolo del Castello
Percorso pianeggiante - tempo di percorr.: ore 3.30 PARTENZA ore 8.00

Sabato 4 aprile EF

SULLE COLLINE DI RODENGO SAIANO m. 458 - da Rodengo (BS)
Dislivello m. 282 - ore 3.00 giro completo PARTENZA ore 8.00

Sabato 11 aprile EF

PERIPLO DEL MONTE ALTINO m. 841 - da Vall'Alta di Albino
Dislivello m. 405 - ore 4.00 giro completo PARTENZA ore 8.00

Sabato 18 aprile

Assemblee di Cuore... Sport e Cuore Batticuore

Sabato 25 aprile EF

PIZZO RABBIOSO m. 1151 e MONTE SPINO m. 958 - da Alga a Bracca
Dislivello m. 430 - ore 4.00 percorso completo PARTENZA ore 8.00

Sabato 2 maggio EF

PIZZO FORMICO m.1637 - da Clusone (Rifugio San Lucio)
Dislivello m. 610 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 9 maggio EF

MONTE SUCHELLO m. 1541 - da Aviatico
Dislivello m. 620 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 16 maggio EF

PIANI DI ARTAVAGGIO m.1625 - da Pizzino
Dislivello m. 695 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 23 maggio EF

CIME DI BELLORO m. 1381 - da Premolo
Dislivello m. 630 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 30 maggio EF

LAGHI DI PONTERANICA m.2105 - dai Piani dell'Avaro e Bocchetta del Valletto
Dislivello m. 500 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 6 giugno EM

FONTENO-COLLI DI SAN FERMO - FONTENO m. 1281 - da Fonteno
Dislivello m. 680 - ore 6,00 giro completo PARTENZA ore 7.00

Sabato 13 giugno EM

MONTE ALTISSIMO m.1703 - da Borno (BS)
Dislivello m. 640 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 20 giugno EF

VALLE DEI MULINI e MALGA PRESOLANA m.1538 - da Castione (Rusio)
Dislivello m. 634 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

da Mercoledì 24 a Sabato 27 giugno

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI - VAL DI FASSA
Monzoni - Vajolet - Ciampac - Latemar **Vedi programma dettagliato**

Sabato 4 luglio EM

LAGO DI LOVA e PERIPLO MONTE MIGNONE m. 1520 - da Borno (BS)
Dislivello m. 700 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 11 luglio EM

MONTE CANCERVO m. 1840 - da Pianca - San Giovanni Bianco
Dislivello m. 782 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 18 luglio EF

MONTE BERLINGHERA - da Gera Lario (CO)
Dislivello m. 730 - ore 6.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 25 luglio EM

RIFUGIO GNOTTI m.2166 per le Scale del Miller - da Sonico (BS)
Dislivello m. 638 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 29 agosto EF

ALTOPIANO DI CARIADEGHE - MONTE UCIA m. 1169 - da Serle (BS)
Dislivello m. 470 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 5 settembre EF

MONTE FOLDONE m.1502 - da Catremerio
Dislivello m. 502 - ore 4.30 PARTENZA ore 7.00

Sabato 12 settembre EF/EM

RIFUGIO TRE PIZZI m. 2116 - PIETRA QUADRA - m.2356 - da Roncobello
Dislivelli m. 525 - m. 765 - ore 3.30-5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 19 settembre EM

MONTE RENA m. 1143 - da Comenduno di Albino
Dislivello m. 780 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 26 settembre EF

SENTIERO DEL VIANDANTE - Quarta Tappa - da Dervio a Colico (LC)
Dislivello m. 595 - Km 15,6 - ore 6.00 PARTENZA ore 7.00

Sabato 3 e domenica 4 ottobre EM

TRAVERSATA VALBREMBANA (da Carona) - VALSERIANA (a Valgoglio)
Due giorni di trekking con pernottamento in rifugio PARTENZA ore 7.00

Sabato 10 ottobre EF

SULLA ANTICA STRADA VALERIANA (Prima tappa) - da Pilzone a Colpiano (BS)
Percorso pianeggiante con dislivelli minimi - distanza 11,7 Km - ore 4.30
PARTENZA ore 7.00

Sabato 17 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ

In località da definire

LEGENDA: EF = ESCURSIONE FACILE EM = ESCURSIONE MEDIA

Il programma dettagliato delle escursioni sarà disponibile mensilmente presso la sede, oppure scaricandolo dal sito web: www.cuorebatticuore.net

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

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

- 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.
- È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.
- 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 luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è 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.
- 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 035.460306 - cell. 3480481007 - Eugenio Rota Nodari 035.657845 / 3487953134 - Renato Oldrati 035.255820 / 3474341101 - Cesare Colleoni 035.317419 - Pepi Pasqualini 035.808644**.
- 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.

BELGIO E OLANDA attraverso i canali

dal 10 al 16 maggio 2015

L'itinerario che **Cuorebatticuore** e **Cuore...Sport** propongono ai soci permetterà di scoprire il modo in cui una popolazione che presenta i più alti valori di densità rispetto agli altri paesi europei, sia riuscita a realizzare un rapporto armonico ed equilibrato con il proprio territorio tutelandone gli aspetti naturali più significativi, nonostante un'intensa attività economica e la costruzione di una fitta rete di comunicazione (canali, ferrovie, autostrade).

Lungo il percorso (da est a ovest) si potranno ammirare testimonianze uniche a **Bruges** e a **Gand** con i loro nobilissimi palazzi, i loro canali, le loro cattedrali.

La permanenza ad **Amsterdam** consentirà di cogliere due aspetti della città: il nucleo storico con i suoi quattrocento ponti, i suoi canali fiancheggiati quasi tutti da file di olmi, le sue case dai caratteristici frontoni costruite su palafitte profonde

anche diciotto metri e la città nuova con gli edifici di viva modernità ma rispettosi dei valori ambientali.

Amsterdam è attraente in ogni quartiere, da quelli animatissimi del centro storico a quelli silenti dei canali interni; il gran numero di edifici storici, i musei (è prevista la visita al museo Van Gogh) ed il porto completano l'interesse di questa città sempre sorprendente.

Non priva di fascino **Marken** con i suoi minuscoli borghi con piccole case di legno dipinte e costruite su pali, con i suoi costumi tradizionali e così pure **Volendam** che ci stupirà per il suo porto con piccole case di legno a specchio sull'acqua e le barche dai vivaci colori.

Visitando inoltre le città di **Colmar**, **Bruxelles**, **Colonia**, **Heidelberg**, si avrà una visione di civiltà e di realtà territoriali che permetteranno di farci sentire più "cittadini europei".

Quattro giorni alle Dolomiti

dal 24 al 27 giugno 2015



Quest'anno per la nostra gita estiva si tornerà ancora una volta in Val di Fassa. Per dare maggior spazio agli appassionati della montagna e per venire incontro alle numerose richieste, il periodo sarà della durata di quattro giorni e precisamente da mercoledì 24 a sabato 27 giugno. Come sempre i nostri soci potranno essere accompagnati da familiari ed amici con cui condividere il fascino di questi splendidi paesaggi dolomitici. Ci saranno percorsi per tutti: impegnativi con salite e traversate alla Valle dei Monzoni, alla Valle del Vajolet, al Latemar per i camminatori; comode passeggiate alla Malga Aloch, a Ciampedie, alla conca del Ciampac nonché visite alle località circostanti per i turisti.

Ottimo l'albergo scelto, un quattro stelle con piscina e centro benessere, nella località Pera di Fassa.

Il viaggio di andata e ritorno e gli spostamenti in loco, saranno effettuati con pullman turistico a disposizione per tutta la durata della vacanza.

Il programma dettagliato è disponibile in segreteria oppure consultabile e scaricabile dal sito www.cuorebatticuore.net.

Dino Salvi



AL MARE... in vacanza con il CUORE

dal 14 al 21 giugno / 28 giugno 2015

Preparate le valigie. Si torna in Sardegna! Ci aspetta il Cala Serena Village, immerso in una folta vegetazione e ubicato direttamente sulla magnifica spiaggia di Maracalagonis, a 20 Km da Villasimius, sulla costa sudorientale. Il villaggio offre una vasta gamma di servizi adatti sia a chi vuole godersi un soggiorno rilassante, a contatto con la natura, sia a chi vuole trascorrere una vacanza più dinamica, partecipando a molteplici attività sportive (piscina, mini maneggio, palestra ed area fitness, campi sportivi, campi da bocce) e... dedicato in particolare ai nostri appassionati ballerini del venerdì... anche animazione, con corsi di ballo e dancing all'aperto. Tutto questo fra lo splendore azzurro del mare di Sardegna e la cornice verde argentea dei rilievi rocciosi, ricoperti dalla tipica vegetazione dell'isola.

È possibile soggiornare per una sola settimana dal 14 al 21 giugno, o per due settimane dal 14 al 28 giugno.

Loretta e Mariangela

Ciclogita sul fiume NECKAR, da Willingen a Heidelberg (Km 380)

GERMANIA

da sabato 30 maggio a sabato 6 giugno 2015



Come preannunciato sul numero di novembre 2015 di Bergamo Cuore, per la tradizionale settimana cicloturistica del 2015 Cuore Batti cuore ha scelto la ciclabilabile che corre lungo il fiume Neckar, su percorso totalmente pianeggiante su strade ciclabili, asfaltate.

Come negli anni precedenti il pullman "seguirà" i ciclisti, con punti di incontro ogni 20-25 Km circa (incrocio). Chi, dopo un certo numero di chilometri, fosse stanco potrà interrompere la bicicletta e proseguire il rimanente tragitto in pullman.

Cena, pernottamento e colazione in alberghi 3-4 stelle, prenotati. I pasti del mezzogiorno sono sotto forma di pic-nic "all'aperto" (ciascun gitante, nel corso della mattinata, acquisterà il proprio cibo per il pic-nic), o in trattoria se il luogo del pic-nic sarà vicino ad una trattoria.

Partenza da Bergamo sabato 30 maggio 2015, con raduno alle ore 6.00 al parcheggio della Malpensata, per il carico delle biciclette sul carrello (le operazioni di carico delle biciclette sul carrello richiedono circa un'ora di tempo).

Partenza ore 7.00 e pasto del mezzogiorno "al sacco", durante una sosta del pullman.

Arrivo a Willingen (Km 450) nel pomeriggio. Cena e pernottamento in Hotel a Willingen.

Pernottamenti a:

1 - Sabato	30/05	WILLINGEN	
2 - Domenica	31/05	ROTTWEIL	Km 27
3 - Lunedì	01/06	TUBINGEN	Km 89
4 - Martedì	02/06	STUTTGART	Km 69
5 - Mercoledì	03/06	LAUFFEN	Km 66
6 - Giovedì	04/06	MOSBACH	Km 49
7 - Venerdì	05/06	HEIDELBERG	Km 64

Ritorno: sabato 06/06/2015, partenza da Heidelberg in mattinata e arrivo a Bergamo (Km 620) nel pomeriggio, ancora al piazzale della Malpensata.

BALLANDO COL CUORE



Mentre scorre la danza al suono della musica, molti dei concentratissimi ballerini, soprattutto i cavalieri che hanno il compito di condurre le dame, scandiscono i tempi e i ritmi dei balli: valzer, mazurca, tango, fox-trot, cha-cha-cha... Così, dopo il primo corso base, ogni venerdì sera, si svolge il corso intermedio di ballo liscio, dalle 20 alle 21.30, presso il Centro Giovanni XXXIII, in località Padermo di Seriate, sotto la guida del sempre bravissimo maestro Egidio e con il prezioso aiuto dei suoi collaboratori del gruppo "quelli che il ballo". Se poi la passione per la danza e l'attrazione per la simpatica compagnia diventano travolgenti, una volta al mese ci si ritrova a ballare in una sala privata, dove si incontrano gli allievi della scuola, in serate a tema sempre divertenti.

Loretta e Mariangela

CRONACHE DALLE ASSOCIAZIONI

a cura di Renato Oldrati

1 ottobre 2014 - Inizio dei corsi di ginnastica in tre palestre di Bergamo e in una di Mozzo con la partecipazione di 154 soci. L'attività si protrarrà fino a fine maggio 2015.

20 ottobre - Riprende l'attività di presenza dei nostri volontari nell'unità di cardiologia dell'Ospedale Giovanni XXIII volta a favorire l'incontro con i cardiopatici ricoverati (vedi articolo a parte).

8 novembre - Inizio del corso di ginnastica presciistica per i 53 soci iscritti al ciclo di attività riabilitativa invernale sulla neve. Il corso prevede, al sabato mattina, 5 incontri di 1 ora per 2 turni in palestra e 3 uscite collettive all'aperto.

17 novembre - Lezione sulle malattie cardiovascolari tenuta dal dr. Brevi a 50 studenti del Liceo scientifico Lussana.

19 novembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- * approvare le relazione sulla ripresa della presenza dei volontari dell'Associazione presso l'Ospedale Giovanni XXIII e l'acquisto di un espositore per la diffusione delle nostre attività e delle nostre pubblicazioni nell'Ospedale stesso;
- * dare seguito agli adempimenti previsti dalla normativa riguardante la sicurezza sul lavoro;
- * chiudere la sede dal 22 dicembre 2014 al 7 gennaio 2015.

22 e 23 novembre - Manifestazione "Le noci del cuore". Due giorni di raccolta fondi a favore della ricerca sulle malattie cardiovascolari. Al gazebo, installato in largo Rezzara, vengono distribuiti 700 sacchetti di noci, l'Agenda del cuore 2015 e materiale divulgativo sulla prevenzione delle cardiopatie.

24 e 25 novembre - Due lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dal dr. Brevi a 98 studenti del Liceo scientifico Lussana.

26 novembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore... Sport che delibera di:

- * mantenere invariata la quota associativa per il 2015.
- * programmare le attività escursionistica, ciclo-turistica, turistico-culturale e di soggiorno marino per il periodo primavera-estate 2015;
- * offrire ai soci praticanti lo sci di fondo uno scaldacollo in pile quale gadget.

29 novembre - Due esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Casari, con la collaborazione degli operatori della Croce Rossa di Bergamo, a 98 studenti del Liceo scientifico Lussana.

30 novembre - Incontro sociale di fine anno tra soci e simpatizzanti con Santa Messa nella Chiesa Parrocchiale di Paderno, in Comune di Seriate, e pranzo alla Locanda dei Nobili Viaggiatori al Castello di Malpaga.

Nei mesi di aprile, ottobre, novembre il dott. Casari ha tenuto quattro incontri ai partecipanti dei gruppi di cammino, organizzati dalla ASL nei comuni di Almenno S.S., Endine, Pradalunga e Romano, sul tema "effetti salutari dell'attività fisica".

4 e 12 dicembre - Due lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dal dr. Casari a 200 studenti dell'ISIS Natta.

9, 10 e 15 dicembre - Tre lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dai dr. Brevi e Mazzoleni a 150 studenti del Liceo artistico Manzù.

lari tenute dai dr. Brevi e Mazzoleni a 150 studenti del Liceo scientifico Lussana.

13 dicembre - Due esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Casari, con la collaborazione degli operatori del Soccorso Cisanese, a 101 studenti del Liceo scientifico Lussana.

13 e 20 dicembre 2014 e 3 gennaio 2015 - Ad integrazione del ciclo di ginnastica presciistica ed in alternativa alle uscite a secco dello stesso ciclo, 28 soci hanno partecipato a tre escursioni sulla neve con le ciaspole.

20 dicembre - Due esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Casari a 95 studenti del Liceo scientifico Lussana.

31 dicembre - Nel 2014 otto soci hanno usufruito del caricamento della loro cartella clinica su supporto magnetico (pen drive); ad altri due soci è stato effettuato l'aggiornamento di quanto caricato in precedenza.

6-10, 10-17 e 17-24 gennaio - Settimane bianche in Val Pusteria presso l'Albergo Monica di Dobbiaco con la partecipazione di 82 soci.

17 e 24 gennaio 2015 - Quattro esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dal dr. Casari, con la collaborazione degli operatori della Croce Rossa di Bergamo, a 200 studenti dell'ISIS Natta.

30 gennaio - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- * convocare l'assemblea ordinaria dei soci per il 18 aprile 2015 alle ore 14,30;
- * definire il menabò del notiziario n. 1 - marzo 2015;
- * continuare l'esperienza di collaborazione con i vari gruppi di volontari dell'AREU 118 nella realizzazione delle esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare nelle scuole medie superiori del progetto Mini Anne;
- * organizzare il 30 marzo una seconda giornata di raccolta fondi a favore della ricerca sulle malattie cardiovascolari tramite la distribuzione di sacchetti delle Noci del Cuore presso l'ingresso dell'Ospedale Giovanni XXIII;
- * rinnovare il rapporto di lavoro con la segretaria per il 2015.

31 gennaio - Inizio della serie di 5 sabati sulla neve per 53 soci iscritti al ciclo di attività riabilitative sulla neve ai quali si possono aggiungere occasionalmente i soci appassionati dello sci di fondo e dell'escursionismo con ciaspole o a piedi.

16 febbraio - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore ... Sport che delibera di:

- * convocare l'assemblea ordinaria dei soci per il 18 aprile 2015 alle ore 16;
- * definire i dettagli organizzativi delle attività ciclo-turistica (lungo il fiume Neckar in Germania), turistico-culturale (Belgio e Olanda), escursionistica (Val di Fassa) e di soggiorno marino (Sardegna) per il periodo primavera-estate 2015 (vedi articoli a parte).

18, 19 e 24 febbraio - Tre lezioni sulle malattie cardiovascolari tenute dai dr. Mazzoleni, Brevi e Casari a 150 studenti del Liceo artistico Manzù.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DIETA E DINTORNI

DIABETE: SEMPRE PEGGIO!

In Italia ci sono tre milioni di diabetici il cui numero aumenta di anno in anno.

Ci sono inoltre un altro milione di persone che sono diabetiche e non sanno di esserlo (si può infatti essere diabetici senza avere nessun disturbo, ma con le medesime conseguenze che il diabete non curato può provocare).

Di fronte a questa vera e propria epidemia sono indispensabili alcuni interventi:

- 1 - spiegare alla popolazione che il diabete è malattia grave e che espone a elevati rischi.
- 2 - spiegare che il sovrappeso e l'obesità sono cause importanti nel provocare il diabete.
- 3 - spiegare che l'attività motoria-sportiva rappresenta la pratica preventiva più efficace oltre che una parte importante nella terapia del diabete.

Per ultimo va segnalato che essendo il diabetico un soggetto ad alto rischio di malattie cardiovascolari, in tutti i diabetici è necessario usare le statine (i farmaci che abbassano il colesterolo) perché questa terapia riduce in modo significativo il rischio di incorrere in patologia cardiovascolari gravi quali l'infarto, l'ictus, l'insufficienza renale, l'arteriopatia degli arti inferiori.

INTEGRATORI: NON SERVONO

Purtroppo la pubblicità domina in tutti i settori della nostra vita. In particolare nei riguardi della salute e dell'alimentazione.

Ci vogliono far credere che servono gli integratori: di vitamine, di calcio, di folina, di omega tre, di ferro, di fibre, di antiossidanti, di carnitina, di ... una lunga serie di pastiglie che sarebbero indispensabili per la nostra salute.

Esclusi casi eccezionali di ammalati gravi o per situazioni del tutto particolari (ad esempio donne in gravidanza) possiamo con certezza affermare quanto segue:

- 1 - Tutti gli elementi che servono al nostro organismo sono contenuti in un'alimentazione normale. Le regole per una alimentazione normale sono poche e semplici.

Tanta frutta e verdura (uguale a tante vitamine e tante fibre).

Pochi grassi animali.

Tanto pesce.

Due bicchieri di vino, meglio se rosso, al giorno.

Mangiare di tutto, in dosi moderate per evitare il sovraccarico di calorie e il conseguente aumento di peso.

- 2 - Il mercato degli integratori è utile soprattutto a chi li vende. Non bisogna farsi condizionare dalla pubblicità.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

BEVANDE E PRESSIONE DEL SANGUE

La pressione del sangue rappresenta la forza che un liquido (in questo caso il sangue) esercita sulla parete dei vasi sanguigni.

L'equilibrio idrico dell'organismo (cioè il bilancio tra i liquidi introdotti e quelli eliminati) è pertanto importante nel determinare il valore della nostra pressione del sangue.



Le seguenti note chiariscono alcuni aspetti di interesse quotidiano.

La quantità di acqua che beviamo non ha alcun rapporto con i valori della pressione. Si può infatti bere quanto si vuole ma la pressione non cambia. Infatti (esclusi i soggetti con seri problemi renali) il nostro organismo si adegua perfettamente e rapidamente alla quantità di liquidi che introduciamo. Aumentando, o diminuendo, la produzione di urina. Se però riduciamo troppo l'introduzione di liquidi (soprattutto d'estate, con sudorazione abbondante) si può incorrere nel fenomeno della disidratazione, con conseguente ipotensione (calo eccessivo della pressione del sangue) che possiamo tuttavia rapidamente compensare bevendo una robusta quantità di acqua.

Vino e birra non hanno particolare influenza sui valori di pressione, se non assunti in dosi eccessive. Due bicchieri di vino al giorno o due birre medie non sono proibite a coloro che hanno problemi di pressione alta. Anche il caffè e le bevande contenenti caffeina (tè o simili) non sono dannose. Nessun problema fino a due-tre caffè al giorno. Il tè e gli infusi molto diffusi nelle nostre abitudini possono essere assunti senza alcun problema.

Anche le bibite gassate non influiscono sulla pressione. Esse vanno limitate solamente in quanto di solito contengono molto zucchero, che a sua volta contiene molte calorie (un litro di bibita gasata dolce contiene circa 400 calorie).

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

LE PLACCHE POSSONO REGREDIRE?

D. - Ho 64 anni. Non sono ancor in pensione. Non ho mai avuto malattie importanti.

Ho però sempre avuto il colesterolo un po' alto (circa 230) e sempre fumato 7-8 sigarette al giorno (soprattutto nei momenti di stress).

Venti giorni fa improvvisamente ho avuto un infarto. Per fortuna sono stato soccorso immediatamente. Portato in ospedale mi hanno messo uno stent, riaprendo un piccolo ramo della coronaria destra che si era occluso. Sono stato dimesso dopo quattro giorni e ora sto bene. Il problema però è che la coronarografia oltre al piccolo ramo occluso ha mostrato altre lesioni su altri rami coronarici. Tutte lesioni non gravi (del 20 - 30 - 50%). Ora cosa devo fare? È impensabile far regredire queste lesioni, o perlomeno evitare che progrediscano procurandomi altri infarti? Sono evidentemente un po' preoccupato.

R. - Le sue coronarie sono ammalate da molti anni. Solo 20 giorni fa però hanno dato segni di questa malattia. Per sua fortuna lei è stato curato bene ed è stato risolto il problema acuto. Ora lei sa che il suo "albero coronarico" è pieno di lesioni modeste ma che potrebbero evolvere verso nuove situazioni di criticità. Che fare?

D'ora in avanti lei è cosciente che il problema esiste (esisteva anche prima, ma lei non ne era consapevole). D'ora in avanti il suo stile di vita deve cambiare radicalmente. Non deve più fumare. Deve fare di tutto per evitare gli stress. Deve abbassare drasticamente il livello del colesterolo. Deve praticare un'attività sportiva con regolarità e assumere con regolarità i farmaci che il cardiologo le prescrive. Questo è l'unico modo per evitare che le placche nelle sue coronarie progrediscano e producano nuovi problemi.

Ci vuole conoscenza del problema, determinazione e costanza nell'applicare buone regole di vita.

Le placche possono fermarsi o addirittura regredire se rispetta le regole; sono destinate a peggiorare se non sempre le regole della "prevenzione secondaria" che sono quelle che ho suggerito e vedono l'Associazione Cuore Batticuore in prima fila nella divulgazione alla popolazione ed in particolare ai cardiopatici come lei.

PERCHÉ TANTI "SCOMPENSI" CARDIACI. COME FARE AD EVITARLI?

D. - Ho letto recentemente che lo "scompenso cardiaco" è molto aumentato negli ultimi anni. Siccome sono un infartuato da 15 anni mi preoccupa perché non vorrei cadere in questo scompenso.

R. - È vero che lo scompenso cardiaco registra un aumento di casi negli ultimi anni. I motivi sono sostanzialmente due, e non da considerare negativi.

La vita media si è allungata molto negli ultimi decenni e perciò ci sono molte persone molto anziane che un tempo non esistevano. Dal momento che il cuore "invecchia" come tutto il nostro organismo e invecchiando la sua efficienza si deteriora, questo è un motivo per l'aumentato numero di casi di scompenso cardiaco registrati.

L'infarto cardiaco, ed in generale le malattie coronariche, sono la causa principale dello scompenso cardiaco. Rispetto a 20 o 30 anni fa l'infarto è oggi curato molto più efficacemente. Gli infartuati muoiono oggi nella fase acuta molto meno di una volta. Questo fatto, ovviamente positivo, comporta la sopravvivenza e una più lunga durata della vita dei post-infartuati. Queste persone saranno però sempre più a rischio di scompenso

cardiaco e per questo contribuiscono ad aumentare il numero statistico degli scompensi di cuore.

Fatte queste premesse quali sono le regole per non andare incontro allo scompenso cardiaco? Sono le stesse regole che occorre applicare per non incorrere nelle patologie coronariche: tenere la pressione bassa, mantenere il peso forma, evitare diabete e colesterolo alto, fare regolare attività motoria.

Un'ultima attenzione alla "fibrillazione atriale". Aritmia che va evitata o curata perché, quando compare, riduce notevolmente la funzione cardiaca favorendo così la comparsa dello scompenso cardiaco, in tutte le sue manifestazioni cliniche.

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.



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 donare 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: IT70Y054281109000000003832;
 - * 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 30 euro/anno
 - per i soci di Cuore Batticuore 10 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.