



BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

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 31 - Numero 1 - MARZO 2014

L'IMPORTANZA DI ESSERE SOCI

di Loredana Conti



Chi si unisce ad un altro in un'impresa comune? Il compagno, l'alleato? Qualcuno potrà accusarmi di essere una maestrina, ma una carriera da professoressa mi autorizza a partire dalla cattedra. Partire, poi si scende fra i banchi e si parla. E quindi parliamone, di che cosa significa essere soci, soci di Cuore Batticuore: significa associarsi, essere compagni di un'impresa comune che si chiama buona salute cardiaca "socializzata", in termini di cultura di prevenzione condivisa, di pratica di riabilitazione fisica collettiva, di divulgazione diffusa delle buone pratiche di cura del sé e d'intervento sulla patologia.

Per arrivare a questo è necessario esserci, partecipare: non stiamo parlando di una decoubertainiana partecipazione da spettatori con posto in prima fila, non è un abbonamento, è una piccola grande sfida che è opportuno cogliere anche semplicemente dialogando, parlando della nostra esperienza di soci, ritrovandoci a riflettere sulla centralità — sociale e individuale — del tema cardiopatia ed essere orgogliosi della scelta di destinare un contributo economico e non solo denaro, ma anche parte del nostro tempo libero a un obiettivo che, come dicevamo nello scorso numero, non è assistenziale o caritatevole, ma è di responsabilità sociale.

Attenzione, amici: questa responsabilità sociale non è altruista. È una responsabilità che abbiamo nei confronti di noi stessi, perché non stiamo parlando di problemi di altri, ma di questioni come la malattia cardiovascolare che colpiscono una percentuale consistente della popolazione e che — come dimostrano episodi di cronaca recente di cui parleremo ancora in queste pagine — riguardano non solo persone in età adulta, ma anche giovani, addirittura bambini che corrono pericoli e qualche volta perdono la vita perché non si affronta correttamente il tema, non si conosce il corpo e non lo si dota dei corretti strumenti di tutela (siano essi comportamenti alimentari o fisici come la pratica di attività motoria).

Essere soci di Cuore Batticuore è socialmente utile e oso dire remunerativo, perché l'associazione si impegna in forme diverse (riabilitazione socializzata, divulgazione di pratiche preventive, formazione) a contenere il rischio prima e il peso personale e sociale poi della malattia cardiaca e lo fa da oltre trent'anni, con lucidità e impegno.

Per questo essere soci o esserlo stati è una voce di bilancio non solo detraibile fiscalmente, ma anche, anzi, molto più umanamente e socialmente importante: il vostro contributo è determinante per permetterci di essere attivi, presenti, non per o contro qualcuno o qualcosa, ma per valori assoluti, sanciti, ancor prima che da documenti, dal comune sentire umano: la salute e la vita.

Sostieni Cuore Batticuore con la destinazione del Cinque per Mille

Anche quest'anno la legge finanziaria ha confermato la possibilità di destinare il **5 per mille** dell'IRPEF (a carico dello Stato) a favore delle **Associazioni di volontariato e altre ONLUS**

ANNOTA IL CODICE FISCALE DI

CUORE BATTICUORE ONLUS

01455670164

Intervista ad un cardiologo cardiopatico

Fatti di questi giorni, li leggiamo sui giornali: un giovane cestista va in arresto cardiaco durante una partita: perfettamente assistito se la cava senza danni, mentre un bimbo di sei anni, assistito tardivamente dopo una diagnosi inesatta, muore in ambulanza.

Prevenzione (intesa sia come comportamenti sia come cultura) e corretta assistenza sono fatti fondamentali, come peraltro ci insegna l'esperienza di qualcuno che conosciamo bene come saggio consigliere e che stavolta non ci parla delle sue conoscenze mediche, ma di quello che gli è successo. Angelo Casari, da sempre uno dei referenti medico-scientifici di Cuore Batticuore. Recentemente egli ha fatto un ingresso "indolore" nel mondo dei cardiopatici.

Una manifestazione di patologia "risolta" brillantemente, senza traumi personali, senza drammi familiari, senza denunce o strepiti mediatici, al punto che, a chi gli telefonava esprimendogli preoccupazione, Angelo rispondeva piccato: "Ma chi mette in giro voci così strampalate!". Ma la realtà — lo sappiamo, ma ... sappiatelo — è ben diversa. La realtà è semplicemente legata alla corretta informazione e all'uso pronto e attento delle "istruzioni in caso di infarto" che ognuno di noi dovrebbe avere inserite nel proprio patrimonio di autotutela.

Da dove cominciamo?

Dalle 7.30 del mattino del 18 dicembre: è il mio compleanno, ho in programma spericolate (?) discese sulle nevi della Val Pusteria, ma una strana e inusuale sensazione di "vuoto allo stomaco" mi spinge a un cambio di programma.

Che cosa sceglie di fare il "paziente" Casari?

Anziché andare a sciare, vado al pronto soccorso dell'ospedale di S. Candido, dove un elettrocardiogramma prontamente eseguito rivela la presenza del sospettato Infarto cardiaco in fase acuta (STEMI anteriore).

E qui comincia la cura.

Sì. Mi viene immediatamente praticata la terapia "anticoagulante ed antiaggregante piastrinica" e applicate le piastre del defibrillatore (DAE). In venti minuti l'elicottero del 118 mi porta all'ospedale di Bolzano, dove il cardiologo mi aspetta per una coronarografia d'urgenza.

La stenosi del 90% sull'arteria coronaria sinistra prossimale viene immediatamente dilatata e trattata con il solito STENT e alle 9.15 il vaso coronarico è "riaperto" e perfettamente perfuso.

Già fatto?

Direbbe una bimba della pubblicità...

Non è questione di "già fatto", la questione è ben altra e ben più rilevante! Il tempo contenuto (un'ora e mezza circa) tra l'inizio dei sintomi e la "riapertura" della coronaria ha fatto sì che il danno del muscolo cardiaco prodotto dall'ischemia fosse così limitato da poterlo quasi definire "infarto evitato".

Un infarto evitato da più "mani": la tua e non solo.

La lucidità della mia autodiagnosi non sarebbe mai bastata: la perfetta organizzazione della rete di pronto soccorso (118 e emodinamica) di quella zona ha permesso alla mia percezione che quel lieve dolore alla bocca dello stomaco non andava sottovalutato di essere affrontata correttamente.

Quali fattori di successo?

Uno prima di tutto: il TEMPO DECISIONALE è stato brevissimo ed ha evitato dannose e pericolose more che avrebbero determinato l'aggravarsi delle conseguenze della mancata perfusione dell'arteria. Ho sperimentato sulla mia pelle che nell'infarto cardiaco acuto "IL TEMPO È VITA" e che il RITARDO DECISIONALE DEL PAZIENTE gioca un ruolo fondamentale nel dimensionare i danni dell'infarto stesso.

E parlavi anche dell'assistenza...

La rete assistenziale è centrale, ma affinché essa (118 ed emodinamiche), presente e ben organizzata anche a Bergamo, come in molte altre province italiane, venga allertata ed opportunamente utilizzata sono necessarie tre cose.

Quali?

Innanzitutto consapevolezza: il paziente deve conoscere il significato della frase "il TEMPO È VITA". Parliamo tecnicamente della vita delle cellule che compongono il muscolo cardiaco quando si parla di malattia coronarica, ma in un'accezione più ampia di sopravvivenza.

Ma anche d'informazione, perché esiste una "RETE" (118 + emodinami-

che) pronta ad entrare in azione, purché venga allertata.

E poi?

Forse la cosa più importante: conoscere il proprio corpo. Riconoscere i segni e sintomi dell'infarto cardiaco acuto (anche nelle loro sfumature più varie e subdole) è fondamentale.

Questo è l'aspetto più difficile da trattare, perché segni e sintomi dell'infarto cardiaco acuto sono estremamente variabili. Andiamo dall'intenso dolore in sede toracica anteriore (cosiddetto "retro sternale") associato ad abbondante sudorazione algida (sudorazione associata a sensazione di freddo) che, se presenti contemporaneamente, facilmente allarmano e mettono in sospetto, fino alla presenza di sintomi estremamente vaghi e sfumati, quali ad esempio la semplice sensazione di "vuoto allo stomaco" (paragonabile ad una banale sensazione di fame) che genera minore preoccupazione e rischia di essere sottovalutata.

Quindi serve sensibilità e per così dire "autocoscienza".

Ovvio: nel mio caso, la buona conoscenza della materia per motivi professionali mi ha aiutato a non sottovalutare il lieve disturbo. E quindi non posso che ritenermi fortunato! Ma il messaggio — a tutti — è uno solo: se sapete cosa fare potete vivere più a lungo e meglio!

Consigli?

Ci sono alcuni elementi che possono aiutare a orientarsi in queste situazioni: la presenza dei famosi "fattori di rischio coronarico". Chi ha più fattori di rischio coronarico deve essere più attento. Nel mio caso il fattore di rischio più importante era rappresentato dalla "familiarità": mio padre, mia madre, fratelli cugini e zii avevano sofferto di malattia delle coronarie, in età analoga alla mia. Era quasi inevitabile quindi che la medesima malattia succedesse anche e me. In un certo senso me l'aspettavo. E ai primi sintomi non ho avuto incertezze.

Un insegnamento?

Chi ha fattori di rischio coronarico, e tanto più quanti più ne ha (e tra questi la familiarità è tra i più importanti), deve essere "più sospettoso", ascoltarsi e conoscersi meglio.

Marco Oldrati

Cronaca (e postumi) di una morte evitata

Parla il cestista uscito dal coma dopo un'aritmia come quella che uccise Morosini «Ricordo il malore, pensavo a un calo di zuccheri. Devo ringraziare i medici».

È un decorso clinico ampiamente positivo, ben oltre ogni più rosea speranza, quello che sta seguendo Simone Lorenzi, il 24enne cestista della 035 Informatica Azzanese, colpito da un'aritmia cardiaca durante il secondo quarto della gara casalinga col Pescate dello scorso 10 gennaio. Un malore del tutto simile a quello che è costato la vita a Piermario Morosini. Allo spavento e alla vivissima preoccupazione delle prime ore, sono infatti seguite nei giorni successivi solo buone notizie sulle condizioni di salute di Simone, seguito con grande simpatia e affetto dalla comunità cestistica provinciale e regionale.

Dopo il ricovero iniziale presso l'unità coronarica dell'Ospedale Bolognini di Seriate, da quattro giorni Simone è stato trasferito nel reparto di cardiologia, dove sta completando visite ed esami e dove a breve sosterrà una piccola operazione per installare un defibrillatore che provvederà a stabilizzare il ritmo cardiaco e garantirgli una vita normale. Definito da medici, infermieri, amici e da se stesso «il mi-

racolato», Simone col passare dei giorni ha iniziato a comprendere nel dettaglio quanto avvenuto.

Simone, ricorda qualcosa di quei fragranti?

«Quando mi sono svegliato, nel pomeriggio di tre giorni dopo, ricordavo soltanto che durante la partita mi ero sentito male, credevo per un calo improvviso di zuccheri. Pensavo infatti fossero trascorse poche ore, invece... Di tutto il resto non ricordo nulla, e probabilmente è meglio così. Ritengo invece sia più importante ricordare ed enfatizzare i motivi per cui sono fortunatamente ancora qui a commentare l'accaduto...».

Senza alcun dubbio alcune circostanze sono state favorevoli.

«Innanzitutto la presenza del dottor Centonze e degli altri tre medici (Ghislanzoni, Tallarita e Coppolino, ndr), che sono stati bravissimi nell'intervenire in modo tanto veloce quanto appropriato. Mi è stato riferito che mentre mi stavo accasciando il dottor Centonze era già in procinto di assistermi».

Il suo caso è emblematico, rispetto ad altri arrivati alla ribalta, su tutti quello del calciatore Morosini, di quanto sia importante la conoscenza della medicina d'urgenza.

«È assolutamente vero. Su questo argomento, fortunatamente la sensibilità dell'Azzanese Basket e del Comune di Azzano San Paolo sono sempre state alte. Lo scorso 18 dicembre, tra l'altro il giorno del mio compleanno, è stato deciso l'acquisto di un defibrillatore da mettere in palestra e l'istituzione di un corso d'istruzione all'uso del medesimo, a cui insieme agli altri allenatori e istruttori, ci siamo subito iscritti. So che a breve il defibrillatore, omaggio della Caloni Olimpia, verrà messo a disposizione dell'impianto sportivo dove operiamo».

Questo è un argomento a cui lei tiene molto, così come quello relativo alla necessità di una maggiore istruzione, riguardo la medicina d'urgenza, di coloro che stanno in palestra o sui campi di gioco.

«Non sempre si ha la fortuna, come è capitato a me, di avere disponibili a pochi metri, nel momento del bisogno, medici o personale specializzato. Auspico quindi che, durante corsi d'istru-

zione e aggiornamento per allenatori e istruttori di ogni disciplina e grado, vengano affrontati anche gli argomenti base relativi alla medicina d'urgenza, di fondamentale importanza per salvare una vita e minimizzare il danno. Mi fa piacere che il mio caso sia servito ad aprire la discussione e a mettere in cantiere, in tempi brevi, interventi formativi in questo senso».

Attorno a lei si è sentita grande vicinanza e sostegno da parte di tutti...

«Se quello della famiglia, degli amici e della squadra erano per me scontati, aver ricevuto tanti messaggi è stato tanto bello quanto inaspettato. Tanti mi hanno scritto, e anche se non ho potuto rispondere, tengo a dire che ho apprezzato moltissimo. L'altro giorno è passato a trovarmi Mario Fioretti, mio ex allenatore, ora facente parte dello staff di Armani Jeans Milano e della Nazionale, mi ha fatto omaggio di una tuta della nazionale, che ho subito sfoggiato in reparto».

Qualche anno fa si trovavano T-Shirt con scritto «Basketball is Life». Il basket sarà ancora parte della sua vita?

«Al momento non penso a riprendere a giocare, sicuramente continuerò ad allenare, comunque mai come nel mio caso la frase è appropriata».

Germano Foglieni - Articolo tratto da L'Eco di Bergamo del 23 gennaio 2014 e pubblicato per gentile concessione.



IL BILANCIO ECONOMICO AL 31/12/2013

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione dal 7/04/2014 presso la nostra segreteria.

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, Piera Gasparini, Renato Oldrati.

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 31 - N. 1 - MARZO 2014

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 01/03/14

Donazione di un elettrocardiografo ad AREU-118

L'angioplastica coronarica (dilatazione con un "palloncino" del ramo coronarico ostruito, con eventuale apposizione di uno STENT), rappresenta la terapia più moderna ed efficace per la terapia dell'infarto cardiaco acuto (in questa situazione chiamata: angioplastica "primaria").

Quanto più breve è il tempo che intercorre tra l'insorgenza del dolore e la "riapertura" dell'arteria coronarica in questione, tanto minore sarà il danno prodotto dall'infarto stesso. Al limite, se il tempo che intercorre tra l'insorgenza del dolore e la riapertura dell'arteria fosse inferiore ai 60-90 minuti, il danno al muscolo cardiaco potrebbe essere così contenuto da poter definire questa malattia come "infarto evitato" (come già pubblicato su Bergamo Cuore).

La presenza sulle autoambulanze del 118 di un elettrocardiografo consente alle medesime di operare come se fossero un vero e proprio "pronto soccorso a domicilio" e di risparmiare così molti di quei minuti preziosi che quasi inevitabilmente vengono "persi" in qualsiasi pronto soccorso. Inoltre la "diagnosi fatta a domicilio" di infarto acuto consente all'autoambulanza di avvisare l'ospedale più vicino dotato di emodinamica attrezzata per eseguire un'angioplastica primaria; emodinamica che nell'attesa dell'arrivo dell'ammalato appronterebbe la propria sala operatoria.

Complessivamente il tempo risparmiato consentirebbe una notevole riduzione del danno miocardico residuo.

In Lombardia solo il 30% delle autoambulanze è dotata di questo strumento (150 su 450). La medesima proporzione in provincia di Bergamo (15 su 45).

L'Agenzia Regionale Emergenza Urgenza (AREU) nell'anno 2013 ha lanciato il progetto:

Progetto

ALBO DEL CUORE (2013)

Collocazione di dispositivi di acquisizione e trasmissione dei tracciati Elettrocardiografici (ECG) per l'esecuzione, registrazione e trasmissione di Tracciati ECG a 12 derivazioni

Il progetto ha lo scopo di dotare anche le rimanenti 300 autolettighe di questo elettrocardiografo. Per questo AREU ha coinvolto le Associazioni dei cardiopatici della Lombardia aderenti a CONACUORE con l'intento di divulgare sul territorio regionale, attraverso i propri associati, gli obiettivi della diffusione delle apparecchiature di registrazione e trasmissione dei tracciati ECG, e di attivare contemporaneamente una campagna di raccolta fondi per acquistare e donare ad AREU i dispositivi di cui sopra.

Le Associazioni dei cardiopatici lombarde aderenti a CONACUORE, e tra queste anche Cuore Batticuore, hanno condiviso la validità di quel progetto e il 28.11.2012 hanno firmato il:

PROTOCOLLO D'INTESA TRA IL COORDINAMENTO REGIONALE LOMBARDO DI CONACUORE E L'AZIENDA REGIONALE EMERGENZA URGENZA (AREU) di cui si riportano di seguito i punti più qualificanti:

- punto 4.1 – CONACUORE LOMBARDIA si impegna ad attivare una collaborazione con AREU finalizzata alla concre-

tizzazione del progetto AREU denominato "AREU CUORE", tra le cui finalità è ricompreso l'obiettivo di dotare i mezzi di base del soccorso sanitario extraospedaliero della Regione Lombardia di dispositivi di acquisizione e trasmissione dei tracciati elettrocardiografici (ECG) deputati all'esecuzione, registrazione e trasmissione di tracciati ECG a 12 derivazioni;

- punto 4.2 – donare ad AREU i dispositivi di cui al punto 4.1 derivanti dalle campagne di raccolta fondi promosse da CONACUORE;

- punto 4.3 divulgare sul territorio regionale, attraverso i propri associati e con il supporto scientifico di AREU, gli obiettivi della diffusione delle apparecchiature di registrazione e trasmissione dei tracciati ECG;

Nel mese di giugno 2013 Cuore Batticuore ha divulgato, mediante interventi sui giornali e TV locali, volantinaggio negli ospedali, nelle farmacie e presso i medici di base sul territorio il significato del progetto, ed ha deliberato di stanziare la somma di euro 2.800 per l'acquisto di uno strumento da porre su un'autolettiga della provincia di Bergamo.

Prevenzione cardiologica nelle scuole



Anche quest'anno continua, con grande soddisfazione degli studenti, dei loro docenti e dei dirigenti scolastici, il programma di educazione sanitaria negli Istituti Superiori di Bergamo e provincia, consistente in lezioni teoriche sulle cause, prevenzione e trattamento delle malattie di cuore, ed esercitazioni pratiche di rianimazione cardiopolmonare (con manichino "Mini Anne").

Dopo l'interessante esperienza di VIVA 2013 (vedi articolo sul precedente numero, novembre 2013, di Bergamo Cuore) abbiamo chiesto ai vari CeFRA (Centri di Formazione Riconosciuti e Accreditati) l'adesione al progetto "MINI ANNE, sai salvare una vita?" di Cuore Batticuore.

Gli enti aderenti ai CeFRA hanno risposto con interesse e da quest'anno alcune esercitazioni pratiche di rianimazione cardiopolmonare nelle scuole sono state eseguite dagli istruttori della Croce Bianca e Croce Rossa, utilizzando i loro manichini (di dimensioni "normali").

Questa collaborazione ci è sembrata, fin dalle prime esperienze, molto positiva e speriamo possa continuare e accrescersi nei prossimi anni.

Mirella Rosati

ESCURSIONI IN MONTAGNA 2014



Sabato 5 aprile 2014 EF

IL MONTE CANTO - m 461 • da Mapello S. EGIDIO IN FONTANELLA
Dislivello m 267 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 12 aprile

ASSEMBLEE di Cuore ... Sport e Cuore Batticuore

Sabato 19 aprile EF

MONTE ORFANO - m 452 • da Rovato - BS
Dislivello m 200 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 26 aprile EF

MONTE PODONA - m 1227 • da Lonno
Dislivello m 519 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 3 maggio EF

VAL BIANCINO - m 1100 • da Introbio - LC, Agriturismo "La Baita" (Valsassina)
Dislivello m 550 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 10 maggio EF

PERIPLO DI MONTISOLA - m 600 • da Sulzano - BS, Santuario della Ceriola
Dislivello m 300 - ore 4.00 giro completo PARTENZA ore 7.30

Sabato 17 maggio EF

MONTE COLOMBINA - m 1459 • da Bossico
Dislivello m 559 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 24 maggio EF

RIFUGIO MONTE VACCARO - m 1510 • da Parre
Dislivello m 800 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 31 maggio EF

MONTE SPARAVERA - m 1369 • da Ranzanico, trav. alla Malga Longa m 1236
Dislivello m 400 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 7 giugno EF

MONTE GUGLIELMO - m 1948 • da Pisogne - BS
Dislivello m 653 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 14 giugno EF-EM

CIMA BLUM - m 1297 - CIMA PARÈ m 1642 • da Rovetta
Dislivello m 597 - m 942 - ore 4.00-6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 21 giugno EF

RIFUGIO GRASSI m 1987 • da Valtorta/Ceresole
Dislivello m 642 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 28 giugno EF-EM

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

Giovedì 3 - Venerdì 4 - Sabato 5 luglio

TRE GIORNI IN VALGARDENA - LE ODLE

Vedi programma dettagliato

Sabato 12 luglio EF

MONTE MUFFETTO - m 2060 • da Montecampione - BS
Dislivello: m 250 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 19 luglio EM

ANELLO DELLA MANINA CON SASNA - m 2229 • da Lizzola
Dislivello m 971 - ore 6.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 26 luglio EM

DA ISOLA AL LAGO D'ARNO - m 1817 • da Cevo - BS
Dislivello m 930 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 30 agosto EM

MONTE CANCEVRO - m 1840 • da Pianca, San Giovanni Bianco
Dislivello m 782 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 6 settembre EF

IN VALSASSINA AL RIFUGIO PIALLERAL - m 1400 • da Pasturo - LC
Dislivello m 750 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 13 settembre EF

AL RIFUGIO "NASEGO" m 1270 e al MONTE PALO M 1461 • da Lodrino - BS
Dislivello m 549 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 20 settembre EF

MONTE ZULINO - m 1751 • da Valcanale
Dislivello m 799 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 27 settembre EF

SENTIERO DEL VIANDANTE, III tappa • da Varenna a Dervio - LC
Dislivello m 460 - Km 10,5 - ore 5.00 PARTENZA ore 7.00

Sabato 4 ottobre EM

MONTE FOLDONE - m 1502 • da Alino di San Pellegrino Terme
Dislivello m 850 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 11 ottobre EF

MONTE BRONZONE m 1334 • da Vigolo
Dislivello m 682 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 18 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ

In compagnia del gruppo cicloturistico - In località da definire

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

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1. Possono partecipare alle escursioni solamente i soci in regola con il tesseramento di iscrizione all'Associazione Cuore ... Sport.
2. Le escursioni, che si effettuano nelle giornate di sabato, sono generalmente di grado di difficoltà Facile (EF = Percorso turistico senza difficoltà; adatto a tutti) o Medio (EM = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.
3. È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.
4. Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.
5. 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.
6. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la sede (al mattino) **tel. 035 210743**, oppure presso i coordinatori: Dino Salvi 035.460306/ cell. 348.0481007; Eugenio Rota Nodari 035.657845 / 348.7953134; Renato Oldrati 035.255820 / 347.4341101; Cesare Colleoni 035.317419; Pepi Pasqualini 035.808644.
7. Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono né aggiungono valore alla gita.

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

LA VAL GARDENA - Le Odle

dal 3 al 5 luglio 2014

Anche quest'anno, per tutti i soci, familiari e amici appassionati della montagna, saranno le Dolomiti la meta della gita di tre giorni, dal 3 al 5 luglio, con soggiorno nella località di Selva di Val Gardena in hotel 3 stelle superiore e dotato di area wellness. Il viaggio, andata e ritorno e trasferimenti locali, si effettueranno con pullman turistico. La Val Gardena con la sua ricchezza di panorami mozzafiato è indiscutibilmente la più visitata delle valli altoatesine. Su di essa si affacciano le spettacolari cime dei massicci del Sassolungo, del Sella, dei Cir, delle Odle (verso quest'ultime si svolgeranno i percorsi per gli escursionisti), dalle quali è possibile godere di un suggestivo paesaggio dolomitico. Meta prediletta degli amanti delle camminate e delle arrampicate, questa valle offre a tutti coloro che la visitano in estate interessanti passeggiate tra i boschi e scalate nonché escursioni culturali e gastronomiche.

Il percorso ruoterà intorno alle due vette più spettacolari e famose del gruppo, il Sass Rigais e la Cima Furchetta, che si stagliano a dividere gli ampi pascoli della Val di Cles dai prati della Val di Funes, la valle che ha dato i natali a Reinhold Messner. Distese di stelle alpine, le facili vie d'ascesa al Sass Rigais (ferrata) e alla Furchetta fanno da contraltare a vie d'arrampicata straordinarie e delicatissime, sulle fragili pareti settentrionali delle due cime, vie come la nord alla Furchetta che fu percorsa per la prima volta da Emil Solleder, l'inventore del sesto grado in Dolomiti, ed ebbe la prima ripetizione invernale a cura dei giovani fratelli Messner nell'ormai lontano 1967.

Un panorama unico, che vi affascinerà per la sua maestosa bellezza e la sua quiete senza paragoni.



NORDIC WALKING

Con l'inizio della bella stagione riprende, con maggiore regolarità, l'attività di Nordic Walking. Come negli anni precedenti questa attività si svolgerà nella giornata del giovedì, con orario di partenza nelle prime ore del pomeriggio. Tradizionalmente il luogo di ritrovo è presso la curva sud dello stadio di calcio. Tuttavia sia il percorso, che il luogo e l'orario di partenza possono variare anche sulla base delle condizioni meteorologiche.

Il punto di partenza (e quindi anche il percorso) e l'ora della partenza saranno comunicati dagli organizzatori (Rodolfo Chierchini) alla Segreteria di Cuore Batticuore il giovedì mattina di ogni settimana.

Chi desiderasse partecipare a questa attività è pertanto invitato a informarsi presso la Segreteria (tel. 035-21.07.43) prima delle ore 12.00 di ogni giovedì.

La novità di quest'anno: Ingrid Casalnuovo (cell. 389.9776784), istruttrice qualificata, che collabora con Cuore Batticuore nell'attività nelle palestre e convinta sostenitrice dell'efficacia della camminata nordica, si è resa disponibile ad attivare una seconda sessione di Nordic Walking, da effettuare al martedì mattina. Il primo incontro è avvenuto martedì 25 febbraio alle ore 10.00 con ritrovo alla Croce Rossa e/o alla Trucca (Nuovo Ospedale). Orario e ritrovo dei successivi incontri saranno comunicati alla Segreteria di Cuore Batticuore il lunedì precedente.

Rodolfo Chierchini

CICLOGITA LUNGO IL FIUME DANUBIO

dal 7 al 15 giugno 2014

Come avrete visto nel numero di Dicembre 2013 di "Bergamo Cuore" per la tradizionale "settimana ciclistica" primavera/estate 2014 abbiamo scelto di ripercorrere il classico tragitto lungo il fiume Danubio (Germania-Austria), da Regensburg a Vienna (Km 475).

Come già scritto in precedenza, stiamo parlando della più famosa pista ciclabile d'Europa, che richiama lungo i suoi chilometri i neofiti del turismo in bicicletta come i ciclisti più esperti. Il percorso corre attraverso paesaggi incantati, solitari villaggi, borghi medievali, castelli da fiaba, edifici barocchi senza mai abbandonare il corso del Danubio, un compagno silenzioso e fedele che ci seguirà nelle pedalate di tutti i giorni. Tra i punti interessanti segnaliamo le città di Regensburg, Passau e ovviamente Vienna. Tra Linz e Melk il tragitto passerà per Mauthausen, dove è prevista una sosta. L'itinerario, che prevede circa 70 Km al giorno, si svolge quasi interamente su piste ciclabili senza dislivello.

Come in passato il pullman seguirà i ciclisti fermandosi a intervalli regolari ogni 20-25 Km in modo che chi fosse stanco potrà interrompere la pedalata e terminare la tappa sul pullman stesso.

La formula "pullman al seguito" aggiunge qualche costo in più al viaggio, ma consente la massima sicurezza per un gruppo di ciclisti molti dei quali affetti da passate malattie di cuore. Inoltre questa formula consente la partecipazione alla gita sia dei soci che desiderano percorrere lunghe distanze, sia di altri che preferiscono tragitti più brevi.

PROGRAMMA

Partenza: in pullman sabato 7 giugno da Bergamo di primo mattino, con le proprie biciclette sul carrello a traino, e arrivo a Regensburg (Km 650) nel primo pomeriggio.

Tappe in bicicletta

1 - Domenica	8	REGENSBURG (Ratisbona) - DEGGENDORF	Km	95
2 - Lunedì	9	DEGGENDORF - PASSAU	Km	64
3 - Martedì	10	PASSAU - LINZ	Km	95
4 - Mercoledì	11	LINZ - MELK	Km	112
5 - Giovedì	12	MELK - KREMS	Km	40
6 - Venerdì	13	KREMS - VIENNA	Km	68
7 - Sabato	14	VIENNA in bicicletta		

A Vienna con la bicicletta si arriva ovunque in un attimo, e abbastanza lenti da potere godere le attrazioni artistiche di Vienna stessa. La città dispone di oltre 1.200 km di piste ciclabili, corsie preferenziali per biciclette ed itinerari ciclistici che attraversano aree poco trafficate.

Totale in bicicletta Km 474 (escluso Vienna)

Ritorno: domenica 15 giugno con partenza da Vienna ore 8.00 e arrivo a Bergamo (Km 800) nel tardo pomeriggio, ancora al piazzale della Malpensata.

Programma cicloturistico ARIBI

Negli anni precedenti sul numero di marzo di "Bergamo Cuore" pubblicavamo il programma cicloturistico di ARIBI (che quest'anno inizia il 2 marzo e termina il 19 ottobre), che comprende più di 50 uscite, in tutte le giornate di domenica e in numerose giornate di sabato.

Per mancanza di spazio da quest'anno siamo costretti a rinunciare a questa pubblicazione, ma informiamo i nostri soci che il programma di ARIBI, che anche quest'anno ci è stato sollecitamente inviato, è facilmente consultabile nella nostra sede (o sul sito: www.aribi.it).

I soci di ARIBI sono i benvenuti alle uscite cicloturistiche organizzate da Cuore ... Sport e, reciprocamente, i soci di Cuore ... Sport sono i benvenuti alle gite cicloturistiche organizzate da ARIBI.

Dobbiamo tuttavia doverosamente informare che i soci che frequentano le gite cicloturistiche formalmente organizzate da Cuore ... Sport sono coperti da un'assicurazione contro gli infortuni. Così pure i soci di ARIBI per le gite organizzate da ARIBI stessa. L'assicurazione però non copre i soci di Cuore ... Sport che partecipano alle gite ARIBI.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Aprile 2014

giovedì 3

- Gita sociale a Bologna, con visita alla mostra di Vermeer.

sabato 5

- Inizio escursioni in montagna al sabato.

Maggio

da lunedì 12 a sabato 17

- In Spagna - Andalusia.

Giugno

da sabato 7 a domenica 15

- Ciclogita lungo il Danubio, da Regensburg a Vienna.

da giovedì 19 a giovedì 26 oppure fino a giovedì 3 luglio

- Vacanze al mare in Sardegna, S. Margherita di Pula - Hotel FLAMINGO ****.

Luglio

da giovedì 3 a sabato 5

- Tre giorni in Val Gardena.

ANDALUSIA

Viaggio nella pittoresca terra dei Mori

12 - 17 maggio 2014

L'Andalusia ci aspetta per farci scoprire la magia di una cultura che ha lasciato testimonianze uniche: la cultura e la civiltà araba.

Il percorso ci permetterà di visitare Granada con la sua celebre Alhambra esempio raffinato di arte ispano-moresca, con le sue fontane, i patio e i sontuosi, esotici giardini del Generalife, la Cattedrale e la Cappella Reale, l'elegante centro storico e il caratteristico quartiere dell'Albaicin, caratteristico per le strade strette i cortili verdeggianti, le terrazze e le fontane.

Cordoba, la città "araba" per eccellenza. Qui si incontrano tre culture: quella araba con la Mezquita, una delle Moschee più grandi del mondo, quella cristiana con la Cattedrale e quella ebraica con il quartiere della Juderia. Visita al quartiere ebraico con le tipiche stradine che si snodano tra le case bianche e i tipici Patios.

Antequera città dalle antiche origini romane con testimonianze uniche della presenza araba.

Siviglia, città ricca di cultura, storia e tradizione. Visita al Parco di Maria Luisa, alla Cattedrale con la tomba di Cristoforo Colombo e al quartiere di Santa Cruz antica zona residenziale ebraica. Visita guidata con ingresso all'Alcazar, la residenza reale. Panoramica nella zona dell'Expo 1992. Cena con spettacolo di flamenco.

Jerez, dove è prevista una sosta presso una cantina, per una degustazione del famoso e pregiato vino locale.

Ronda, la più spettacolare delle città dell'entroterra Andalusio, costruita su una fenditura profonda. Sosta alla celebre arena (Plaza de Toros), la più antica di Spagna, e al Palazzo de Mondragon.

Vi aspettiamo numerosi... alla scoperta dei "Mori".

GITA A BOLOGNA

Giovedì, 3 aprile 2014



Bologna ci attende con la sua magica atmosfera di città "dotta" per una passeggiata nella zona pedonale, visitando piazza Maggiore, gli storici edifici come il palazzo Comunale o il palazzo del Podestà (esterno), la fontana del Nettuno, la grande basilica di S. Petronio. Successivamente ci si addentra nei vicoli del Mercato Medievale. Passando poi per il gotico palazzo della Mercanzia (esterno), si arriva alle Due Torri, divenute simbolo della città sin dal Medioevo. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio, per non più di 25 persone, visita guidata alla mostra "LA RAGAZZA CON L'ORECCHINO DI PERLA"; per gli altri partecipanti c'è la possibilità di salire al Santuario della Madonna di San Luca.

VACANZE AL MARE

dal 19 al 26 giugno / 3 luglio 2014

Dal 19 al 26 giugno (otto giorni) o al 3 luglio (15 giorni) all'Hotel Flamingo **** a S. Margherita di Pula, in Sardegna. L'Hotel Flamingo Resort si trova a circa 40 chilometri da Cagliari e dall'aeroporto. Posizionato direttamente sulla spiaggia privata, di sabbia bianchissima e a pochi passi dalle camere, è uno dei pochi hotel del sud della Sardegna ad essere direttamente sul mare.

Tutte le ulteriori informazioni sono disponibili in sede o nel nostro sito internet www.cuorebatticuore.net.



CRONACHE DALLE ASSOCIAZIONI

a cura di Renato Oldrati

1 ottobre - Inizio dei corsi di ginnastica in cinque palestre di Bergamo e in una di Mozzo con la partecipazione di 153 soci. L'attività si protrarrà fino a fine maggio 2014.

9 novembre - Inizio del corso di ginnastica presciistica per i 52 soci iscritti al ciclo di attività riabilitative invernali sulla neve. Il corso prevede, al sabato mattina, 5 incontri di 1 ora per 2 turni in palestra e 3 uscite collettive all'aperto.

16 novembre - Lezione del dr. Brevi a 74 studenti del Liceo scientifico Lussana sulle malattie cardiovascolari.

20 novembre - Lezione del dr. Mazzoleni a 48 studenti del Liceo artistico Manzù sulle malattie cardiovascolari.

21 novembre - Lezione del dr. Casari a 50 studenti del Liceo scientifico Lussana sulle malattie cardiovascolari.

23 e 24 novembre - Manifestazione "Le noci del cuore". Al gazebo, installato in largo Rezzara, vengono distribuiti 700 sacchetti di noci, l'Agenda del cuore 2014 e materiale divulgativo.

3 dicembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore ... Sport che delibera:

* il programma del ciclo di attività riabilitative invernali sulla neve;

* l'attivazione di un corso di yoga presso un locale concesso dalla Parrocchia del Tempio Votivo in via Torino.

4 dicembre - Lezione del dr. Mazzoleni a 25 studenti dell'Istituto magistrale psicopedagogico Suore Sacramentine sulle malattie cardiovascolari.

4 e 5 dicembre - Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari a 97 studenti del Liceo scientifico Lussana.

5 dicembre - Giornata mondiale del Volontariato. Cuore Batticuore è presente per l'intera giornata alla manifestazione organizzata dal Centro Servizi della Bottega del Volontariato presso l'Ospedale Giovanni XXIII.

7 dicembre - Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari e da operatori del 118 a 75 studenti del Liceo scientifico Lussana.

11 e 13 dicembre - Lezioni dei dr. Casari e Mazzoleni a 122 studenti del Liceo artistico Manzù sulle malattie cardiovascolari.

13 dicembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di aderire alla proposta del Coordinamento Regionale Lombardo di CONACUORE di finanziare la donazione di un elettrocardiografo collegato con la Centrale operativa di AREU 118 da installare su un'autoambulanza in provincia di Bergamo. La spesa prevista è di 2.800 euro circa.

15 dicembre - Incontro sociale di fine anno tra soci e amici con Santa Messa al Tempio Votivo e pranzo all'Agriturismo La Campanina di Zanica.

6-11, 11-18 e 18-25 gennaio - Settimane bianche in Val Pusteria presso l'Albergo Monica di Dobbiaco con la partecipazione di 71 soci.

18 gennaio - Lezione del dr. Brevi a 51 studenti del Liceo artistico Manzù sulle malattie cardiovascolari.

20 gennaio - Relazione del dr. Casari al convegno riguardante l'installazione dei defibrillatori negli impianti sportivi, organizzato dal Comune di Albino per assessori allo sport e responsabili di associazioni sportive della media Val Seriana.

29 gennaio - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore ... Sport che delibera di:

* convocare la prima assemblea annuale della nuova associazione per il 12 aprile 2014 alle ore 16,30; al termine dell'assemblea verranno eletti i componenti degli organi collegiali per il triennio 2014/2016;

* organizzare le attività escursionistica a piedi, ciclo-turistica, turistico-culturale e di soggiorno marino per il 2014 (vedi articoli a parte).

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

* convocare l'assemblea ordinaria per il 12 aprile 2014 alle ore 14,30;

* proporre l'effettuazione della gita sociale per il 3 aprile con visita alla città di Bologna e possibilità di visitare la mostra del pittore Vermeer: La ragazza con l'orecchino di perla (vedi articolo a parte);

* continuare l'esperienza di collaborazione con i volontari dell'AREU 118 nella realizzazione degli incontri formativi nelle scuole medie superiori del progetto Mini Anne;

* effettuare interventi di formazione per la rianimazione cardiopolmonare tra i soci che frequentano i nostri corsi in palestra.

1 febbraio - Inizio della serie di 5 sabati sulla neve per 55 soci appassionati dello sci di fondo e dell'escursionismo con ciaspole o a piedi.

7 febbraio - Conferenza del dr. Casari sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari all'Associazione Culturale Pensieri e Parole presso la biblioteca di Ponteranica.

8 febbraio - Esercitazione di rianimazione cardiopolmonare tenuta dal dr. Casari e da operatori del 118 a 47 studenti del Liceo artistico Manzù.

11 febbraio - Esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dai dr. Brevi e Casari a 75 studenti del Liceo artistico Manzù.

12 febbraio - Lezione del dr. Mazzoleni a 96 studenti dell'ITIS Natta sulle malattie cardiovascolari.

13 febbraio - Lezione del dr. Brevi a 51 studenti dell'Istituto tecnico alberghiero di San Pellegrino sulle malattie cardiovascolari.

18 febbraio - Il dr. Mazzoleni, presentato dalla prof.a Mirella Rosati che ha curato l'iniziativa, tiene un incontro informativo con un centinaio di docenti del Liceo artistico Manzù di Bergamo sulle tematiche relative alle malattie cardiovascolari che sono oggetto degli incontri in corso con i loro studenti.

20 febbraio - Esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare tenute dai dr. Brevi e Casari a 52 studenti del Liceo artistico Manzù.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

**DOPO
L'INFARTO...****VACANZE ESOTICHE:
NESSUN PROBLEMA**

È sempre più diffusa l'abitudine di trascorrere vacanze "all'estero", in particolare in paesi con un clima che permetta di evitare il freddo degli inverni padani. La domanda è se questo tipo di vacanza non sia pericolosa anche per chi ha avuto un problema di cuore più o meno grave e più o meno lontano nel tempo. Una corretta risposta richiede alcune semplici considerazioni.

La vacanza è utile al cardiopatico e — in questo senso — a tutti gli esseri umani, se si svolge in serenità, come liberazione dagli stress della vita quotidiana, in un clima solare, "a contatto con la natura".

Per raggiungere queste mete è spesso necessario però ricorrere al viaggio in aereo. Il viaggiare in aereo non presenta pericoli per la salute, perché l'aereo è pressurizzato, come salire ad una quota di 1000-1200 metri.

Faticoso non è quindi il volo in sé, ma gli spostamenti da e per gli aeroporti e negli aeroporti stessi (lungi corridoi, scale, tempi talvolta stretti, ecc.). Per non dire di chi ha una folle paura dell'aereo (problema oggi non più esistente perché è noto che è più pericoloso fare lunghi viaggi in auto piuttosto che in aereo). Più fondato è il timore di qualche aggravamento durante la vacanza.

**PRESSIONE ALTA
E DINTORNI****EPISTASSI E PRESSIONE
DEL SANGUE**

Talvolta durante un episodio di epistassi (emorragia dal naso) viene riscontrata una pressione elevata del sangue. Questa concomitanza ha indotto a ritenere che l'epistassi fosse un segnale di alta pressione del sangue. Si diceva anzi che perdere sangue dal naso fosse uno "sfogo" della pressione alta e che questo proteggesse da altre, e ben più gravi, complicazioni. Falso!

È oggi dimostrato che l'epistassi non è dovuta all'aumento della pressione ma che, al contrario, è l'emorragia nasale (con tutta la paura che ne consegue per il paziente) a provocare la reazione di allarme che si estrinseca con l'aumento dei valori della pressione.

In caso di epistassi va in primo luogo evitato il panico e l'ansia provocate dalla vista del sangue. L'emorragia se non si ferma spontaneamente (come avviene il più delle volte) va tamponata recandosi, senza drammatica urgenza, al Pronto Soccorso. Sarà poi lo specialista otorinolaringoiatra a ricercare le cause del ripetersi delle epistassi, per poi eliminarla (di solito mediante una semplice cauterizzazione).

Passata la paura provocata dall'epistassi, la pressione del sangue tornerà ai valori abituali. Siamo tranquilli: non si muore dissanguati per un'epistassi!

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI**SI SENTE DI MENO IL DOLORE**

Purtroppo capita ogni tanto di leggere nei giornali che qualche sportivo è morto durante un'attività fisica più o meno intensa. Va precisato che questa evenienza è molto rara e che solo il clamore mediatico induce a pensare che l'attività sportiva sia più pericolosa rispetto alla sedentarietà, dimenticando che 99 persone su 100 muoiono nel proprio letto, nella propria casa durante le semplici attività quotidiane.

La "morte improvvisa" per infarto crea sempre molta impressione, soprattutto quando avviene in persone che non lamentano alcun disturbo e che passano improvvisamente da un apparente stato di pieno benessere al dramma della morte.

Come è possibile che il cuore si fermi senza che la persona abbia avvertito nessun disturbo?

Perché può accadere anche agli atleti durante l'esecuzione di attività sportiva?

Questa la spiegazione.

L'attività fisica induce l'organismo a produrre sostanze ormonali chiamate "endorfine"; sostanze che hanno un effetto antidolorifico (come la morfina). Si ritiene pertanto che gli sportivi avendo livelli di endorfine più alti del normale, avvertono meno eventuali stimoli dolorosi. Nel caso di un infarto può accadere che un atleta non avverta alcun dolore, ma che possa ugualmente avere la fatale complicità dell'arresto cardiaco.

Come proteggersi da questo pericolo?

Innanzitutto l'attività sportiva non va sospesa perché, come è noto, comporta validissimi benefici al cuore e alla circolazione. Lo sport va praticato dopo opportuni controlli medici. In particolare il test da sforzo cardiologico è il metodo più efficace per scoprire eventuali problemi del cuore e per conoscere entro quali limiti esercitare il nostro impegno sportivo.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

SE DIMENTICO UNA PASTIGLIA

D. - Ho 65 anni ed ho fatto un infarto tre anni fa. Da allora assumo regolarmente la terapia che mi è stata prescritta e regolarmente confermata alle visite di controllo. Siccome sto veramente bene, talvolta mi dimentico di prendere qualche pastiglia. È grave? Cosa devo fare quando mi accorgo delle dimenticanza?

R. - I farmaci prescritti dopo l'infarto (e dopo l'angioplastica e dopo lo STENT e il by-pass aortocoronarico) hanno una funzione ben precisa: evitare che la malattia possa progredire o ripresentarsi (recidiva). In questi casi i farmaci che devono essere assunti per sempre sono: l'aspirina, le statine, i betabloccanti. Farmaci obbligatori, che non vanno mai abbandonati a meno che non producano effetti collaterali dannosi (cosa che avviene molto raramente).

Ma veniamo al suo problema della saltuaria disattenzione nell'assunzione di questi farmaci.

L'aspirina: l'efficacia dell'aspirina nel mantenere "fluidi" il sangue ha una durata di alcuni giorni, per cui la dimenticanza ogni tanto di assumerne una compressa non è pericolosa. L'importante è che la dimenticanza non si protragga per più giorni.

Le statine: è noto che questi farmaci abbassano il livello del colesterolo "cattivo" (LDL). La dimenticanza di una

compressa non comporta danni. Grave invece sarebbe la sospensione del farmaco perché se prolungata per più giorni, nell'arco di 1-2 settimane il livello del colesterolo può tornare i valori iniziali, con i pericoli che questo comporta.

I betabloccanti: questi farmaci hanno il compito di diminuire il numero dei battiti cardiaci, proteggendo così il cuore stesso dagli "stress" che ne compromettono il buon funzionamento. Di solito la loro assunzione avviene al mattino in modo che possano svilup-

pare la loro funzione durante tutta la giornata. La loro efficacia dura infatti in media 24 ore e poi gradualmente si attenua. Quindi: se a mezzogiorno, o alla sera, ci si accorge di avere dimenticato la compressa di betabloccante, questa va assunta subito, per proteggere il rimanente periodo di tempo.

Per concludere voglio rassicurarvi e eliminare il concetto che una saltuaria dimenticanza possa comportare rischi. L'importante è che la dimenticanza non sia frequente e soprattutto prolungata per più giorni.

CORONAROGRAFIA SÌ O NO?

D. - Ho 81 anni e di recente ho avuto un "angina pectoris da sforzo", confermata dall'elettrocardiogramma al cicloergometro. Mi sono stati prescritti alcuni farmaci che mi hanno tolto qualsiasi disturbo e che mi consentono di condurre una vita normale. Ho sentito però pareri contrastanti sulla utilità di eseguire una coronarografia, o un intervento per disostruire la coronaria ristretta. Che fare?

R. - La diagnosi di angina da sforzo significa che una (o più di una) ostruzione coronarica impediscono il normale aumento di flusso di sangue al muscolo cardiaco quando il paziente compie uno sforzo fisico. Perché il cuore, aumentando il proprio lavoro, richiede più sangue.

Se i farmaci che le sono stati prescritti hanno eliminato i disturbi, significa che la terapia "tiene sotto controllo" la sofferenza cardiaca, per esempio impedendo al battito cardiaco di accelerare troppo.

Se si sospende la terapia è probabile che il dolore si ripresenti. Comunque molte persone vivono a lungo, e con una buona qualità di vita, anche con la semplice terapia farmacologica.

La coronarografia, con la possibilità di correzione meccanica delle eventuali

ostruzioni, consente di diminuire la terapia farmacologica.

La coronarografia ed i successivi eventuali interventi (angioplastica, stent, by-pass) sono manovre "cruente", non prive di intrinseci rischi (anche se tali rischi sono oggi bassi, soprattutto nelle mani di esperti cardiologi e cardiocirurghi, quali quelli che operano nei nostri ospedali).

Qualche volta la scelta è davvero difficile, soprattutto nei casi nei quali la terapia medica è veramente efficace. Un possibile criterio di scelta potrebbe essere la dimensione del muscolo cardiaco coinvolto nel deficit di rifornimento: se trattasi di una zona piccola oppure estesa. Per chiarire questo punto la scintigrafia cardiaca è un esame più preciso dell'elettrocardiogramma da sforzo. Se la scintigrafia cardiaca mostra una zona di sofferenza molto estesa, appare più giustificata l'esecuzione di una coronarografia e gli eventuali successivi interventi di rivascolarizzazione coronarica. Se la zona di miocardio a rischio è piccola, ci si accontenta della terapia medica.

Il cardiologo di fiducia rappresenta sempre la figura professionale che aiuta il paziente in questa scelta, non sempre facile o ovvia, in questi casi cosiddetti "border line".

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: IT70Y054281110900000003832;

* 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 e di yoga.
- 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: IT02M0333611102000000021473.