



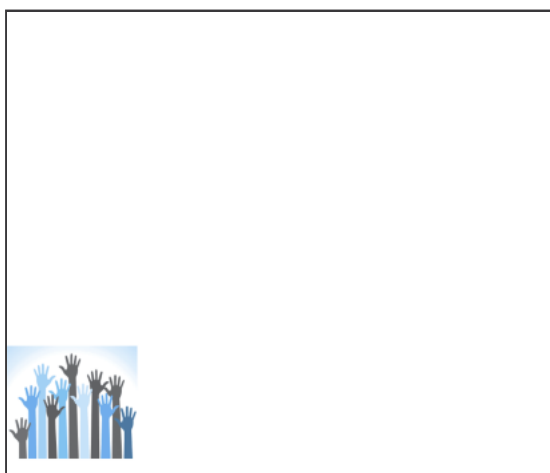
Organo di informazione
dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari
«**CUORE BATTICUORE - Onlus**»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a CONACUORE
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Anno 30 - Numero 3 - NOVEMBRE 2013

VOLONTARI DI TUTTO IL MONDO UNITEVI!

di Loredana Conti



Non è lo slogan di Marx a unirici, è ben altro, ma il paradosso gioca a nostro favore per attirare la vostra attenzione: Cuore Batticuore ha bisogno di tutti voi e non solo della vostra tessera o della vostra partecipazione alle attività che altri organizzano, ma – sempre più con il passare del tempo – per affermare pubblicamente il valore sociale di quel che abbiamo deciso di fare aderendo a questo gruppo.

Può darsi che qualcuno trovi il senso della partecipazione e dell'impegno in una restituzione per i benefici ricevuti dall'associazione in momenti delicati come quello della riabilitazione, altri possono farlo per spirito di "sacrificio" e di attenzione a chi "ha bisogno", come c'è chi vuole dedicare tempo libero a qualcosa di "sensato" o socializzante. Ma la realtà oggi, in questo momento storico, economico, sociale, è un'altra ed è sempre più chiara: la sussidiarietà ha dato un primo colpo secco alla capacità delle istituzioni pubbliche di occuparsi di assistenza alla persona a 360° e il secondo colpo, un colpo da KO, gliel'ha dato la crisi.

E quindi? Che fare? La domanda non è nuova, anzi, ha ormai quasi centocinquanta anni di vita, ma è giunto il momento di dare una risposta netta, che faccia fronte a un bisogno sempre più evidente: quello di sapere per ridurre il rischio e gli oneri conseguenti. È il nostro lavoro, quello di Cuore Batticuore, da

trent'anni, ma mai come adesso questo lavoro ha bisogno di trasformare la positiva manifestazione di solidarietà in impegno attivo, nel quotidiano, a costruire un tessuto di sensibilità sui temi della prevenzione e del contenimento dei rischi derivanti da patologie cardiovascolari.

Il volontario oggi non è più un'opzione: è una responsabilità, il volontario non è più una persona caritatevole, è un soggetto sociale centrale nell'erogazione di un servizio che nessuno si fa più carico di svolgere: la diffusione di sensibilità. Nel nostro caso una sensibilità fondamentale, quella per la qualità della vita sia di chi è sano ma potrebbe non esserlo più, sia di chi da malato non vuole essere emarginato.

E quindi quella che vogliamo rivolgervi non è una semplice preghiera a darci una mano, anzi, è molto di più: è l'affermazione della vostra importanza come iscritti all'associazione e del vostro ruolo sociale di promotori di cultura del welfare condiviso e socializzato, una cultura tanto più necessaria quanto più arretra (e non possiamo che constatarlo) il presidio delle istituzioni su questi temi.

Abbiamo risposto alla vostra domanda "Che fare?" Speriamo di sì, ma soprattutto speriamo di vedervi interpretare il ruolo di iscritti all'associazione nella consapevolezza dell'importanza del compito che vi siete scelti.

SOMMARIO



Il cuore, sorvegliato speciale	pag. 2
Medici e pazienti	pag. 4
Le noci del cuore	pag. 5
Cuore... Sport	pag. 6
Cronache dalle associazioni	pag. 7
Vita associativa	pag. 9
Le vostre domande	pag. 11

LE "GIORNATE DEL CUORE" 2013 E "VIVA" 2013

IL CUORE, SORVEGLIATO SPECIALE



Domenica 20 ottobre 2013 ha suscitato notevole impressione e interesse tra i cittadini e i turisti la presenza di manichini di adulti e di bambini, stesi per terra sui marciapiedi del Sentierone e sotto i portici di piazza della Cittadella in Città Alta, sui quali alcuni operatori del pronto soccorso di varie associazioni di volontariato erano impegnati ad effettuare dimostrazioni di intervento immediato di soccorso effettuabili da chiunque si trovasse in presenza di persona colpita da arresto cardiaco.

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 Fausto 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 30 - N. 3 - NOVEMBRE 2013

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 06/11/13

È stato il Parlamento europeo ad invitare gli Stati Membri ad istituire una Settimana di sensibilizzazione dedicata all'arresto cardiaco con lo scopo di migliorare la conoscenza e l'addestramento dei cittadini e degli operatori sanitari alla rianimazione cardiopolmonare.

A Bergamo e provincia sono stati gli operatori sanitari di AREU 118, CRI, CEFRA, FAPS, FVS, ANPAS, SAL (per la dedizione e la passione che ci mettono nel prestare il loro

servizio non si possono non citare tutte le sigle a cui appartengono), con la collaborazione dei volontari di Cuore Batticuore di Bergamo e di Cuore e Vita di Treviglio, che hanno accolto l'invito e realizzato l'encomiabile iniziativa promossa da "VIVA 2013".

L'obiettivo che si sono posti gli organizzatori è stato quello di far capire e sperimentare "sul campo" che, se si interviene immediatamente con opportuni comportamenti e manovre, si può salvare una vita o limitare i danni alla persona.

In breve sintesi, la successione delle operazioni dimostrate è stata innanzitutto di accertare che la persona accasciata a terra abbia perso conoscenza e non respiri; indi, mantenendo la calma, telefonare senza indugi al 118 (in futuro 112) spiegando cosa sta avvenendo e con precisione il luogo dove ci si trova; stendere la persona a terra o su una superficie dura ed iniziare a praticare ripetute serie di forti compressioni (una trentina di compressioni ogni 15 secondi) al centro del petto fino a quando riprenda la respirazione spontanea o arrivi qualcuno con un defibrillatore o giunga l'autoambulanza del 118.

È stata colta l'occasione inoltre per dimostrare come intervenire per disostruire le vie respiratorie di un bambino che sta soffocando.



L'evento di domenica "in piazza" era stato preceduto da una intensa settimana di iniziative. Infatti gli stessi operatori sanitari del pronto soccorso, affiancati dai cardiologi e dai volontari di Cuore Batticuore avevano incontrato circa 900 studenti e insegnanti di 15 scuole medie superiori di Bergamo e provincia dimostrando e facendo sperimentare, nei 45 incontri effettuati, come attuare la rianimazione cardiopolmonare.

Per completare l'iniziativa, a Bergamo, sul Sentierone, a fianco delle strutture installate dalla Croce Rossa Italiana e con il prezioso apporto delle Sorelle Crocerossine, Cuore Batticuore ha realizzato le "Giornate del Cuore". Sabato pomeriggio e domenica, 330 persone hanno fruito del servizio di misurazione del tasso di colesterolo, della pressione arteriosa e dell'indice



di massa corporea effettuato allo scopo di avere indicazioni utili a determinare lo stato di salute del proprio cuore sempre più sorvegliato speciale!

Renato Oldrati

Cuore Batticuore, un "corpo" in evoluzione

di Marco Oldrati

Sono Marco Oldrati, il nuovo direttore responsabile del periodico. Qualcuno si domanderà che senso abbia presentarsi a questo modo... domanda legittima, ma la risposta è semplice e diretta: se qualcuno se ne ricorda, mi ha già visto venticinque anni fa, un bellissimo sabato di fine febbraio, sul pullman che ci portava a Saint Moritz.

Che cosa significa per me scrivere queste righe dopo venticinque anni? Significa ringraziarvi per le occasioni di incontro e gli spazi di benessere offerti dalle gite che il gruppo ha da sempre organizzato, ma anche stabilire qualcosa di importante che vi riguarda e che vi qualifica.

Il gruppo che ho conosciuto venticinque anni fa era una specie di grande laboratorio a cielo aperto, un contenitore che sperimentava la riabilitazione attiva e socializzata del paziente cardiovascolare, un esperimento che a distanza di anni possiamo definire riuscito, ma nel frattempo molto sangue è fluìto fra ventricoli e atri...

È successo che l'associazione ha progressivamente preso coscienza di un dato di rilevanza non terapeutica, ma sociale: ogni singola vecchia lira spesa per la riabilitazione è centrale, ma ogni singola vecchia lira spesa per la prevenzione riduce in progressione geometrica la spesa per la riabilitazione.

Ogni "malato evitato" è un beneficio umano, per sé per la famiglia, per gli amici, ma è anche un beneficio sociale, per i minori costi che derivano dalla **non** necessità di assistenza, dalla **non** necessità di degenza, dalla **non** necessità di farmaci, di riabilitazione, di supporto. Ogni "malato evitato" è un lavoratore attivo, è un minore costo per gli enti previdenziali, è un soggetto socialmente produttivo e non socialmente costoso.

Cinismo? No, perdonatemi: realismo. Quello che state facendo, che stiamo facendo con questo giornale promuovendo comportamenti "sani" non è caritatevole o assistenziale, è un passo centrale con cui la sussidiarietà ci ha imposto di far fronte alle nuove dinamiche sociali. Minori risorse per i servizi alla persona sono il comun denominatore di qualsiasi piano di spesa pubblica e a questo fa fronte solo un atteggiamento responsabile, in cui con la cultura della prevenzione diminuiamo sempre più incisivamente i costi sociali della patologia.

Per cui? Per cui mi auguro e vi auguro buon lavoro, in questa attività di diffusione di una cultura documentata di lotta attiva alla patologia cardiovascolare, fondamentale tanto per chi ne è colpito in forma diretta, quanto per chi non lo sa, ma anche se indirettamente ne paga in ogni caso le conseguenze.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Novembre 2013

sabato 23 e domenica 24

- Manifestazione "Le noci del cuore"

Dicembre

giovedì 5

- Giornata mondiale del volontariato

domenica 15

- Pranzo sociale al ristorante CAMPANINA di Zanica

sabato 14 - 21 - 28

- Uscite a "secco" con racchette da neve

Gennaio 2014

da sabato 11 a sabato 18

- Prima settimana bianca a Dobbiaco, presso l'Hotel Villa Monica

da sabato 18 a sabato 25

- Seconda settimana bianca a Dobbiaco, presso l'Hotel Villa Monica

Febbraio

Uscite sci di fondo:

sabato 1 - Bondone (TN)

sabato 8 - Brusson

sabato 15 - Cogne

sabato 22 - Passo Lavazè

Marzo

sabato 1

- Uscita di sci di fondo in Val Formazza

sabato 8

- Ciaspolada in località da definire

venerdì 21, sabato 22, domenica 23

- Vacanza sugli sci in val Martello (val Venosta)

sabato 29

- Cena di chiusura delle attività invernali

Vania Russo un grande amico

La scorsa estate è mancato un grande amico di Cuore Batticuore. Eravamo anche noi in vacanza, ma oggi gli mandiamo il nostro saluto, perché è stato d'aiuto nelle attività che danno corpo al Sodalizio.

Il "grazie di cuore da Cuore Batticuore" — giocoso scherzo di parole — vale più di ogni altra espressione. Calza con l'umorismo di base, tratto forte della sua personalità e del suo estro artistico.

Un amico carissimo, Vania, sei stato per noi.

Ringraziamento

Mariagrazia Mazzoleni, direttrice di questo periodico, ha lasciato l'incarico che è stato assunto dal socio Marco Oldrati, esperto in comunicazione. Riconoscenza e gratitudine tutti dobbiamo a Mariagrazia, la quale, unitamente alla professionalità e alle competenze di giornalista, ha offerto all'associazione il suo generoso volontariato.

Caloroso il ringraziamento da parte della redazione di "Bergamo Cuore" e del Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore, interpreti del pensiero dei nostri lettori.



Carissimi soci,
a voi e ai vostri familiari,
un sincero augurio
per un felice Natale
e un sereno 2014

I medici e i pazienti che pazienti non sono

Si legge o si sente frequentemente pronunciare il termine «medicina difensiva». Che cosa vuol dire? È la messa in atto di una forma di difesa da parte dei medici per contrastare le folate di rivendicazioni da parte degli ammalati o dei loro familiari che non hanno ottenuto buoni risultati dalle terapie. È così cambiato il rapporto medico-paziente? Fatte salve tutte le possibili eccezioni, non vi è dubbio che oggi gli ammalati sono meno «pazienti» di una volta, per molte ragioni. I sociologi potrebbero darci forse molte spiegazioni più profonde, ma è indubbio che la gente non accetta più l'idea di essere ammalata, perché si è radicata la convinzione che per ogni malattia la medicina deve avere un rimedio e se non viene messo in atto è colpa del medico. In altre parole, la malattia e a maggior ragione la morte sono considerate eventi che non devono accadere. Indubbiamente a questo modo di pensare hanno contribuito paradossalmente i successi della medicina, che sono ampiamente visibili considerando l'aumento consistente della durata di vita.

In quest'ultimo secolo, l'aspettativa di vita alla nascita è aumentata più di quanto sia accaduto in tutta la storia dell'umanità, ed è ancora in crescita come si può osservare dall'aumento del numero dei centenari. Un altro contributo all'idea di onnipotenza della medicina è dato da ricercatori e clinici che attraverso i mass media destano grandi aspettative, azzardando promesse che spesso sono premature e perciò inducono illusioni. La storia di Stamina è un tipico esempio di come pseudo-ricercatori possano trarre un indecoroso vantaggio dalle promesse circolate per molto tempo sulla potenzialità delle cellule staminali.

È chiaro che in questa enfattizzazione delle scoperte mediche si è inserita con tutta la sua potenza economica l'industria farmaceutica, quella dei dispositivi medici e della nutrizione e tutto il mercato che determina oggi domanda e offerta in medicina. Infine, i cittadini e in particolare gli ammalati e i loro familiari hanno oggi a disposi-



Silvio Garattini, fondatore nel 1963 e direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri".
Membro del CNR e fondatore dell'European Organization for Research on Treatment of Cancer.

zione un'enorme informazione medica attraverso internet, dove si trova tutto e l'opposto di tutto. Ciò genera indubbiamente una maggior conoscenza e consapevolezza delle risorse terapeutiche, ma al tempo stesso può essere fonte di confusione, considerando la scarsa formazione scientifica della maggior parte della gente. Tutto questo sarebbe un fenomeno di interesse sociologico, se non si traducesse poi in azioni giudiziarie che molti avvocati sono pronti a istruire nel caso in cui i pazienti abbiano a lamentarsi dei trattamenti ricevuti. Addirittura sono stati riportati casi in cui vi sono avvocati che, a questo scopo, attendono i pazienti alla dimissione dall'ospedale.

Ecco allora lo sviluppo di una forma di difesa, spesso anche inconscia, da parte dei medici: consiste nel moltiplicare le prescrizioni di test ed esami per evitare di essere accusati di aver omesso qualche analisi che poteva essere utile per una diagnosi più precisa. Analogamente si moltiplicano prescrizioni di farmaci ed interventi sempre per non essere accusati di omissioni,

mentre d'altra parte è anche possibile che non vengano eseguiti interventi particolarmente rischiosi per paura di complicazioni. Evidentemente si tratta di casi estremi, anche se non vi è dubbio che, di fronte a possibili attacchi, vi sia una tendenza dei medici a difendersi.

Il risultato di questo «scontro» ha conseguenze negative per tutti. Prima di tutto per gli stessi pazienti che spesso devono essere sottoposti ad esami non strettamente necessari che, a loro volta, possono evidenziare anomalie magari di scarso interesse e che comunque, sempre per il principio della difesa, generano a cascata la necessità di altre analisi ed eventualmente di altri farmaci. Tutto questo ovviamente con il consenso del paziente, dato che un'altra forma di difesa è il nuovo atteggiamento di far firmare un consenso informato per qualsiasi intervento. L'altra vittima di questa situazione è il Servizio sanitario nazionale che si trova a fronteggiare molte spese in più rispetto a quelle che sarebbero conseguenti a una visione basata solo sulle evidenze scientifiche.

È chiaro che il problema della medicina difensiva non si risolve in poco tempo o con singoli provvedimenti. Si tratta di ristabilire un rapporto medico-paziente che tenga conto da un lato della maggior informazione disponibile da parte degli ammalati e dall'altro della necessità di non ridurre la funzione del medico a quella di un burocrate con la sola funzione di prescrivere. Parallelamente, si deve anche cercare di sfatare l'idea dell'onnipotenza della medicina per non creare troppe aspettative che divengono poi disillusioni evitabili. Infine, si può anche prospettare la possibilità che Stato o Regioni realizzino forme di assicurazione che consentano ai medici un maggiore rigore scientifico nel loro operare. È una spesa che con ogni probabilità sarebbe ampiamente compensata dai risparmi.

Silvio Garattini

Articolo tratto da "L'Eco di Bergamo" del 30 settembre 2013, pubblicato per gentile concessione.

TRE GIORNI IN VAL DI FASSA



La mia estate è iniziata con la gita dei Tre giorni in Val di Fassa, organizzata da alcuni amici dell'associazione Cuore Batticuore.

Camminare per sentieri non è stato solo un esercizio fisico, ma anche un'esperienza culturale che mi ha permesso di visitare l'architettura rurale, le mulattiere, le tracce ed i segni della presenza dell'uomo nella storia di queste montagne immense e selvagge.

Io credo che non ci sia emozione che pareggi quella che si prova quando d'improvviso s'incontrano queste meraviglie che s'innalzano nel melanconico azzurro del cielo!

Mentre percorrevo questi sentieri a volte dolci e a volte un po' ripidi, che dire dei fiori, di quelle "gemme fiorite," dei loro strepitosi colori con sfumature di viola, turchese, giallo, bianco...

Queste meravigliose montagne, davanti ai miei occhi, cessavano di essere solo un fenomeno naturale, per diventare quasi una cosa viva, con la quale instaurare un silenzioso dialogo.

Non sono mancati lungo i percorsi i fischi delle marmotte che, facendo capolino tra le rocce, si mostravano in tutta la loro bellezza.

Ci sarebbero ancora tante cose da raccontare: la convivenza con gli amici accomunati dalla forte passione per la montagna, la felicità di raggiungere un rifugio dopo tanta fatica, le prelibate cene che hanno allietato le nostre serate, e per ultimo, lo stupendo panorama che ci circondava e che dava una gioia impagabile ai nostri occhi.

Ringrazio di vero cuore gli amici che hanno saputo organizzare in modo impeccabile e con la passione che li contraddistingue, queste bellissime ed indimenticabili giornate.

Con affetto,
Valeria

Le noci del cuore

edizione 2013

Cuore Batticuore partecipa alla manifestazione "NOCI del CUORE" promossa da CONACUORE a sostegno della ricerca cardiovascolare. La distribuzione dei sacchetti di noci avrà luogo nei giorni 23 e 24 novembre all'inizio di Via XX Settembre, angolo Largo Rezzara.

La manifestazione NOCI DEL CUORE, oltre ad essere occasione per diffondere i principi di una sana alimentazione, rappresenta anche un modo per "finanziare" le attività della nostra Associazione.

Invitiamo quindi i soci di Cuore Batticuore, che ricordiamo sono per statuto definiti "**VOLONTARI**", a dare il loro aiuto presidiando a turno il nostro gazebo in via XX Settembre.

Fin dall'antichità la noce è stata ritenuta un dono per mantenere sano e in forma il nostro corpo. Il frutto, giunto a maturazione tra settembre e ottobre, da sempre ha assunto valori simbolici per la forma e il contenuto che ricordano la testa umana e venivano usati per lenire le malattie della mente e le pene d'amore, per la doppia protezione, mallo e guscio, che alludeva alla stabilità del matrimonio. Di sicuro sappiamo che gli atleti dell'antica Grecia durante i giochi olimpici, consumavano in abbondanza pane, miele e noci che davano loro energia e forza. La noce era nel medioevo il ricostituente per eccellenza per ragazzi e anziani.

Oggi certamente ne conosciamo bene gli aspetti nutrizionali e salutistici. Le noci sono ricche di grassi insaturi che svolgono un'azione di controllo dei trigliceridi e dei grassi saturi, come quelli contenuti nelle carni e negli insaccati, che determinano reazioni ossidative e nel tempo induriscono le arterie. Le noci sono in grado di preservare l'elasticità delle arterie grazie alla notevole quantità di arginina, proteina essenziale che le mantiene elastiche e le aiuta a dilatarsi.

Circa 30 grammi di noci per due volte alla settimana secondo studi recenti, riducono la probabilità di incorrere nell'infarto e di diventare diabetici nel tempo.

Un consumo regolare all'interno di una dieta controllata e bilanciata aiuta a combattere i rischi che possono danneggiare il cuore e i vasi sanguigni e a mantenerci in forma con gusto.

Angelo Casari



AGGIORNAMENTO PALESTRE 2013/2014



GINNASTICA RIABILITATIVA

PALESTRA PAPA GIOVANNI XXIII (Scuola Elementare Papa Giovanni) Bergamo - Viale Giulio Cesare, 58

Dal **1 ottobre** 2013 al **29 maggio** 2014.

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

Responsabile: **Daniele Trabucco**.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

PALESTRA CONCA FIORITA (Scuola elementare G. Rosa) Bergamo - Via Conca Fiorita entrata palestra Via Marzabotto.

Dal **1 ottobre** 2013 al **29 maggio** 2014. Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e **giovedì** dalle **ore 18** alle **ore 19** e dalle **ore 19** alle **ore 20**.

Responsabile: **Francesco Neri**.

PALESTRA DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo - Via Cadorna.

Dal **2 ottobre** 2013 al **28 maggio** 2014. Il corso si effettua nelle giornate di **lunedì** e **mercoledì** dalle **ore 17** alle **ore 18**.

Responsabile: **Rodolfo Chierchini**.

PALESTRA FALCONE (Istituto G. Falcone) Bergamo - Via Dunant, 1 - angolo via Broseta.

Dal **2 ottobre** 2013 al **28 maggio** 2014. Due corsi che si effettuano nelle giornate di **lunedì** e **mercoledì**.

Primo corso: lunedì dalle **ore 17** alle **ore 18**, mercoledì dalle **ore 18** alle **ore 19**. Secondo corso: lunedì e mercoledì dalle **ore 19** alle **ore 20**.

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

PALESTRA SCURI (Scuole Elementare Scuri) Bergamo - Via Dei Galliari entrata Palestra Via Coggetti.

Dal **2 ottobre** 2013 al **30 maggio** 2014. Un corso che si effettua nelle giornate di **mercoledì** e **venerdì** dalle **ore 18** alle **ore 19**.

Responsabile: **Felice Scarpellini**.

PALESTRA COMUNALE MOZZO - Via Verdi.

Dal **4 ottobre** 2013 al **30 maggio** 2014. Il corso si effettua nelle giornate di **lunedì** dalle **ore 16.30** alle **ore 17.30** e il **venerdì** dalle **ore 16** alle **ore 17**.

Responsabile: **Severino Tironi**.

GINNASTICA VERTEBRALE

PALESTRA FALCONE (Istituto G. Falcone) Bergamo - Via Dunant, 1 angolo via Broseta

Dal **2 ottobre** 2013 al **30 maggio** 2014. Il corso si effettuerà nelle giornate di **mercoledì** e **venerdì** dalle **ore 17** alle **ore 18**.

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

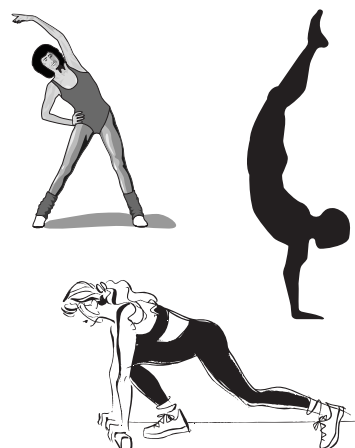
YOGA

SALA DEL TEMPIO VOTIVO Bergamo - Via Torino, 12

Dal **16 ottobre** 2013 al **28 maggio** 2014.

Il corso si effettua nella giornata di **mercoledì** dalle **ore 17** alle **ore 18**.

Responsabile: **Renata Federici**.



Certificato di idoneità ad attività ludico-motoria: ultimissime

Nell'inserito in ultima pagina del numero di Luglio di Bergamo Cuore sono state riportate le norme contenute nel Decreto Ministeriale 24 aprile 2013 riguardanti "disciplina della certificazione dell'attività sportiva non agonistica e amatoriale" (esattamente quella praticata dai nostri soci).

La novità: nel mese di Agosto 2013 al fine di "non aggravare cittadini e servizio sanitario nazionale di ulteriori onerosi accertamenti e certificazioni" è stata emanata dal Ministero della Salute una nota interpretativa in questa materia. Nella nota si avvisa che "è stato soppresso l'obbligo della certificazione per l'attività ludico/motoria amatoriale".

In pratica: per partecipare alle attività ludico/motorie proposte da Cuore Batticuore e organizzate da Cuore... Sport non è più obbligatoria la presentazione del certificato medico.

Una novità rilevante rispetto agli anni precedenti, nei quali infatti tale certificato era rigorosamente richiesto da parte di Cuore Batticuore.

Dal momento che molti soci hanno avuto, o hanno, problemi di salute più o meno rilevanti, Cuore... Sport e Cuore Batticuore invitano coloro che si iscrivono alle varie attività sportive a sottoscrivere un breve documento nel quale si impegnano a contattare il proprio medico di fiducia per avere un consiglio.

Impegno gratuito dei soci organizzatori di Cuore... Sport

Le ultime tre parole della prima colonna dell'articolo a pagina 5 del precedente numero (Luglio 2013) di BERGAMO CUORE ... **"in forma rigorosamente gratuita"**, sono state interpretate da alcuni lettori come se la partecipazione alle attività di prevenzione secondaria (escursionismo, sci di fondo, ecc.) organizzate ora da Cuore... Sport fosse gratuita. Questa è un'interpretazione ovviamente errata. Con quelle tre parole intendeva esprimere il concetto contenuto nell'Art. 6 - **Diritti e doveri dei soci**, dello Statuto di Cuore... Sport, al cui **paragrafo 6.2** è scritto: "Il socio non potrà in alcun modo essere retribuito, ... avvalendosi l'associazione prevalentemente dell'attività resa in forma volontaria e gratuita dai propri associati". Come si vede gratuita non è la partecipazione alle diverse attività, ma l'impegno organizzativo dei soci volontari.

Angelo Casari

Cronache dalle associazioni

a cura di Renato Oldrati

19 giugno - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore...Sport che delibera:

- di stipulare una nuova polizza di assicurazione per infortuni e responsabilità civile a maggior tutela dei soci che praticano le attività motorie;
- di attuare le attività invernali 2013/2014 con la stessa impostazione dell'anno scorso;
- di dotare l'Associazione di tessere, brochure, biglietti da visita e programma informatico per la gestione economica.

4/5/6 luglio - Tre giorni di escursioni e soggiorno in Val di Fassa con la partecipazione di 57 soci tra escursionisti e turisti.

13 settembre - Riunione del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore che delibera di:

- partecipare all'iniziativa "VIVA! La settimana per la rianimazione cardiopolmonare" dal 14 al 20 ottobre in collaborazione con IRC (Italian Resuscitation Council), AREU 118, Croce Rossa Italiana, Croce Bianca e Cuore e Vita di Treviglio organizzando, dal 14 al 19 ottobre, incontri nelle scuole medie superiori di

Bergamo e provincia e il 19 e 20 ottobre le "Giornate del Cuore" sul Sentierone;

- attuare anche per l'anno scolastico 2013/2014 il progetto "Mini Anne" che prevede incontri formativi con studenti e insegnanti delle scuole medie superiori;
- stampare l'Agenda 2014 con la stessa impostazione dell'Agenda 2013;
- programmare la giornata di offerta delle noci nei giorni 23 e 24 novembre 2013;
- programmare il pranzo sociale per 15 dicembre 2013;
- accettare le dimissioni di Mariagrazia Mazzoleni da Direttore responsabile di Bergamo Cuore e di chiamare Marco Oldrati a ricoprire, a titolo gratuito, lo stesso incarico.

12 ottobre - Si conclude l'attività escursionistica. Delle 23 gite programmate 2 non sono state effettuate per l'inclementa del tempo, alle altre 21 hanno partecipato in media 31 soci con una punta massima di 54.

14-20 ottobre - Settimana europea per la rianimazione cardiopolmonare (vedi articolo a parte).

19/20 ottobre - Le Giornate del cuore (vedi articolo a parte).

28 ottobre - A chiusura della stagione escursionistica 51 tra soci e familiari si sono incontrati a pranzo al ristorante Portico del Seminario a Calcinato per salutarsi, rinfrancare l'amicizia e assistere alla proiezione delle diapositive a ricordo delle gite effettuate.

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

- a) costituire un gruppo di consiglieri con il compito di rivedere e rilanciare l'attività dei soci volontari in ospedale;
- b) costituire un secondo gruppo di consiglieri con il compito di stendere un progetto di "fund raising";
- c) programmare le due gite, sociale e in bicicletta del 2104: una settimana in Spagna a metà del mese di maggio; ciclogita dal 7 al 15 giugno da Regensburg a Vienna sul Danubio;
- d) approvare la ristampa dell'opuscolo illustrativo delle attività di Cuore Batticuore integrato con quelle di Cuore... Sport.

Autunno-Inverno dell'arte...

di Sem Galimberti



Ormai è passato molto tempo dall'ultima grande mostra allestita nella nostra città. Mi riferisco a una rassegna capace di attrarre visitatori anche da fuori provincia. Caravaggio, Lotto, Ceresa sono stati nomi di pittori di indubbio richiamo; ma oggi in città rimane ben poco di quelle attrattive artistiche e le importanti rassegne del passato costituiscono delle occasioni mancate perché prive di continuità. Dobbiamo allora accontentarci delle promesse. Università e Fondazione Credito Bergamasco si stanno già attivando per organizzare nel 2015 – in occasione dell'Expo nella vicina Milano – un progetto forte sulle opere di Palma il Vecchio (al secolo Jacopo Negretti, nato a Serina nel 1480 circa e morto a Venezia nel 1528). Poche le sue opere firmate, ma i caratteri sufficientemente riconoscibili del suo linguaggio permettono delle attribuzioni sicure, accanto ai nomi blasonati di Giorgione e Tiziano. Il curatore della mostra Giovanni Villa ha già anticipato che in mostra potranno esserci 35/40 dipinti di Palma e 5/6 opere di grandi veneti come Lorenzo Lotto e Jacopo Tintoretto. Altre promesse ci riguardano più da vicino, in un tempo non lontano: la riapertura al pubblico della pinacoteca dell'Accademia Carrara: troppe lungaggini e troppe tristi vicissitudini hanno concorso all'incer-

tezza dei risultati. Speriamo. Intanto accontentiamoci di una visita alla GAMeC dove è allestita una rassegna di disegni di Luciano Fabro, artista di quel movimento chiamato Arte Povera che è nato a Torino negli anni Sessanta. La mostra presenta per la prima volta in Italia circa 100 disegni che stanno alla base del processo creativo dell'artista e conducono alla genesi di un'idea. Accanto ai disegni, è presente in mostra anche una selezione di sculture e habitat che dialogano con lo spazio e con l'ambiente. Fuori dalla nostra piccola patria, meritano una visita le mostre pubbliche di Milano, a Palazzo Reale. "Pollock e gli irascibili. La scuola di New York" presenta le opere cariche di energia vita-

le dell'astrattismo americano degli anni Cinquanta, quando artisti come Rothko, Gorky, Motherwell hanno dato visibilità all'atmosfera frenetica della Grande Mela. Jackson Pollock è il più conosciuto dal grande pubblico per la tecnica del dripping, che parte dalla scrittura automatica surrealista e prevede lo sgocciolamento del colore sulla tela distesa per terra. Nella sala delle cariatidi, sempre a Palazzo Reale, è allestita una mostra del patriarca della scultura moderna, Auguste Rodin. Fino al 26 gennaio si possono ammirare da vicino le sculture dell'artista "gigante" del suo tempo, capace di rappresentare non soltanto figure tormentate e vitali ma anche i sentimenti e le emozioni che possono scaturire da un geniale colpo di scalpello nella materia. Chi invece decide di spingersi un poco più lontano dalla capitale meneghina, metta in programma una visita al Mart di Rovereto dove è allestita l'affascinante mostra dei lavori di Antonello da Messina, il grande pittore del Rinascimento che coniuga la civiltà fiamminga con la tradizione italiana.

AGEND...INA DEL CUORE 2014



Anche per il 2014, ormai imminente, viene proposta ai soci di Cuore Batticuore l'agenda del cuore che ha incontrato successo nell'edizione di quest'anno che sta appunto per concludersi. L'agenda rossa di formato tascabile è strutturata con i dati e gli spazi che hanno tutte le agende. Possiede però una peculiarità che in quelle non si trova. Vi appaiono utilissime e indispensabili notizie per quanti soffrono di disturbi cardiocircolatori. Le informazioni sanitarie d'inappellabile rigore scientifico, a cura del cardiologo Dante Mazzoleni, costituiscono una vera e propria monografia delle patologie e delle cure che esse richiedono. Inoltre l'agenda 2014 rappresenta un veicolo per diffondere la conoscenza dell'Associazione e dei suoi scopi; ed è un mezzo per raccogliere fondi a sostegno delle varie attività, come ad esempio la "cartella cardiologica tascabile" e gli interventi nelle scuole con il manichino "Mini Anne".

Invitiamo i soci ad acquistarla e diffonderla tra gli amici e conoscenti. L'agenda del cuore rappresenta infatti un simpatico, ma soprattutto utile e poco costoso gadget natalizio. Le Agendine 2014 sono disponibili in sede.

Alla scoperta della Spagna "araba"

Dopo la "scoperta" della cultura galiziana nella Spagna del nord nel 2013, nel prossimo 2014 continueremo il percorso spagnolo visitando la Spagna araba con le sue moschee, i suoi quartieri arabi e le testimonianze di una civiltà che ha "sconvolto" le conoscenze della nascente Europa nelle città di Valencia, Granada, Siviglia e di altri centri storici.



La moschea di Granada

Giornata Mondiale del Volontariato



Cuore Batticuore parteciperà, con un suo stand, alla Giornata mondiale del Volontariato che avrà luogo giovedì 5 dicembre presso l'Ospedale Giovanni XXIII, nell'ambito del "FESTIVAL IN NECESSITÀ VIRTÙ" organizzato dal Centro Servizi del Volontariato.

Regensburg-Vienna



L'abbazia benedettina di Melk

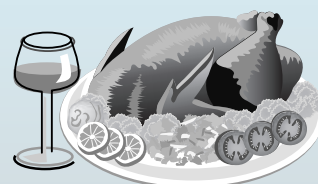
Dopo circa dieci anni Cuore Batticuore ripropone, per la settimana cicloturistica della primavera/estate 2014, il classico tragitto da Passau a Vienna (Km 325) o, per allungare un po' il percorso, da Regensburg a Vienna (Km 475).

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 segue nelle pedalate di tutti i giorni. L'itinerario, che prevede circa 70 km al giorno, si svolge quasi interamente su piste ciclabili senza dislivello.

Il periodo va dal 7 al 15 giugno, un giorno di andata in pullman, sette giorni in bicicletta, un giorno per il ritorno. Come negli anni precedenti il pullman seguirà i ciclisti fermandosi ad intervalli regolari.

Pranzo Sociale annuale



Ricordiamo ai soci che quest'anno il tradizionale pranzo sociale di Cuore Batticuore di fine anno 2013 sarà il giorno 15 dicembre, al ristorante CAMPANINA di Zanica.

Per prenotare telefonare in sede allo 035.210743, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00.



Info: segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743
dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.

Cuore Batticuore onlus

Via Garibaldi, 11 - 24122 Bergamo

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

**DOPO
L'INFARTO...****LA FEBBRE ED IL CUORE**

La temperatura del nostro corpo deve rimanere sempre intorno a valori fissi, senza subire modificazioni di rilievo, qualunque sia il clima in cui la persona si trova a vivere.

L'innalzamento della temperatura del corpo oltre i valori normali (sopra i 37° C) può essere dovuta a cause fisiche (es. esposizione prolungata a temperature ambientali molto elevate), ma più spesso dipende da una risposta del nostro organismo alla presenza, nello stesso, di sostanze estranee che hanno il potere di fare innalzare la temperatura del corpo stesso. Queste sostanze sono molto spesso dei microorganismi (batteri, virus, ecc.) che penetrando nel nostro corpo provocano una reazione di difesa che si manifesta di solito con l'aumento della temperatura: la febbre. La febbre è quindi un segnale che i meccanismi di difesa dai batteri si sono attivati. Tuttavia se la temperatura è troppo alta diventa essa stessa pericolosa per l'organismo.

Analizziamo ora come reagisce il cuore quando c'è la febbre. L'aumento di temperatura ha come effetto quello di aumentare la necessità di ossigeno da parte dei vari tessuti. Quando c'è febbre il cuore deve pompare più sangue in tutto l'organismo. Il cuore aumenta il numero dei suoi battiti tanto più tanto più è alta la febbre. Questo aumento di lavoro non è mai un problema per un cuore sano, ma lo può diventare per un cuore ammalato.

Per sopportare l'aumento di lavoro del cuore è opportuno mettere il corpo a riposo. Questo vale per le persone sane, ma tanto più per le persone ammalate di cuore.

Quali, e quanti, farmaci assumere quando abbiamo la febbre? Innanzitutto va individuata la causa dell'aumento della febbre. Se, per esempio, la causa è un battere (bronchiti, tonsilliti, infezioni urinarie, ecc.) bisogna ricorrere agli antibiotici. Se si tratta invece di un virus (come nel caso dell'influenza stagionale) gli antibiotici non servono. Si deve quindi aspettare che il processo infettivo si risolva spontaneamente. A meno che la febbre sia troppo elevata (sopra i 38°-38,5°) con conseguente eccessivo aumento del lavoro del cuore in relazione a quella specifica cardiopatia. In tali casi l'aumento eccessivo della temperatura va attenuato con farmaci tra cui il più comune è l'acido acetilsalicilico (contenuto nella comune aspirina, e farmaci analoghi). Nel caso la febbre sia meno elevata, soprattutto se in causa c'è un virus influenzale, non servono farmaci. Basta il riposo e un po' di pazienza.

**PRESSIONE ALTA
E DINTORNI****LA PRESSIONE ALTA
NEI BAMBINI E NEI RAGAZZI**

Normalmente si è portati a considerare l'ipertensione una malattia dell'età adulta, o addirittura della vecchiaia.

È ormai invece ampiamente dimostrato che una discreta percentuale di bambini o adolescenti possono avere la pressione alta.

I valori normali di pressione alla nascita sono 80-90 di massima e 40-50 di minima. Questi valori aumentano gradualmente con il passare degli anni. Se questi valori superano i 140/90 il ragazzo deve essere considerato iperteso.

Perché un ragazzo diventa iperteso?

Come negli adulti anche nei ragazzi nella maggioranza dei casi la pressione si alza senza una causa visibile, proprio come avviene negli adulti. Il fattore di rischio più importante è, come sempre, la familiarità, cioè avere uno, o entrambi, i genitori con la pressione alta.

I ragazzi di solito non hanno alcun disturbo e quasi sempre ignorano la loro situazione di ipertesi. Questo è il motivo che deve indurre i figli di genitori ipertesi a misurare periodicamente la loro pressione iniziando in età più giovane degli altri, e devono imparare le abitudini di vita idonee a correggere questa condizione: ridurre l'uso del sale, controllare il peso corporeo, svolgere regolare attività fisica. Se queste regole non sono sufficienti a mantenere la pressione nella norma è necessario, anche in giovane età, iniziare il trattamento farmacologico.

I pediatri, i medici scolastici, ma soprattutto i genitori affetti da ipertensione arteriosa devono essere sensibili a questo problema. Fare la diagnosi è molto semplice. Rispettare le regole alimentari e di vita è più difficile, ma va fatto onde evitare che la pressione alta inizi a produrre i suoi danni sin dalla giovane età.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

FREQUENZA CARDIACA ELEVATA: È UN PROBLEMA?

D. - Ho sentito dire che avere le pulsazioni cardiache elevate è rischioso.

Io ho normalmente 90-100 pulsazioni cardiache al minuto. Devo preoccuparmi? Cosa devo fare per ridurre la mia frequenza cardiaca?

R. - È vero che avere le pulsazioni basse è meglio che averle alte. È stato infatti documentato un effetto protettivo sul cuore e sulle arterie in coloro che sono "bradicardici".

Va innanzitutto detto che le pulsazioni vanno misurate a riposo, meglio al mattino al risveglio, perché bastano anche piccole attività (alzarsi in piedi, camminare in casa, avere la digestione in corso, avere un fenomeno emotivo, fumare una sigaretta, ecc.) o anche piccole emozioni, per fare aumentare i battiti cardiaci. Un numero di pulsazioni tra 50 e 80 al minuto, a riposo, sono normali.

Va detto che la principale determinante della frequenza cardiaca a riposo è la predisposizione genetica, nel senso che c'è chi è predisposto ad essere bradicardico o tachicardico. Detto questo ricordiamo quali sono i fattori che fanno aumentare i battiti cardiaci. Innanzitutto lo stress emotivo (anch'esso spesso legato alla personalità ed al carattere delle persone) e la nicotina del fumo di sigaretta. Gli effetti della nicotina sulla frequenza cardiaca ciascun fumatore la può valutare in questo modo: misurare propri battiti cardiaci al mattino al risveglio, e misurarli di nuovo nei 5-10 minuti dopo avere fumato una sigaretta. Il numero dei battiti sarà aumentato di 10-15 battiti. Questo effetto tachicardizzante della nicotina uno dei fattori che sconsigliano il fumo a tutti, e in modo particolare ai cardiopatici.

Che altro fare per ridurre la frequenza cardiaca? L'unico fattore "naturale" in grado di ridurre la frequenza cardiaca è l'allenamento fisico-sportivo. È risaputo infatti che gli sportivi sono generalmente bradicardici. È concetto ormai consolidato che anche i cardiopatici trovano giovamento

dall'attività fisica, ed è documentato che la bradicardia prodotta dallo sport rappresenta uno dei meccanismi di protezione del cuore.

Un secondo consiglio per chi è tendenzialmente tachicardico è di non bere troppo caffè. La caffeina infatti ha un deciso effetto tachicardizzante, diverso da persona a persona, ma di cui devono essere consapevoli le persone tendenzialmente tachicardiche.

P.S. 1 - Se una persona che non ha mai avuto le pulsazioni alte, ma incomincia a manifestare questo segnale, vanno controllati due esami del sangue: 1°) controllare l'"emocromo" cioè verificare se siamo in presenza di una eventuale anemia (situazione che pro-

duce tachicardia); e 2°) controllare gli ormoni tiroidei. L'ipertiroidismo si associa infatti a tachicardia.

P.S. 2 - I cardiologi spesso prescrivono ai cardiopatici i "betabloccanti", il cui effetto principale è di ridurre la frequenza cardiaca. I betabloccanti hanno un sicuro effetto protettivo nelle malattie cardiovascolari. Se una persona è sana di cuore e ha solamente un piccolo aumento della frequenza cardiaca i betabloccanti non vengono prescritti. In questi casi ci si limita al suggerimento di non fumare, di contenere l'uso del caffè e soprattutto di fare regolare attività fisica.

PACE MAKER DOPPIO

D. - Ho 78 anni. Dopo un infarto di 15 anni fa soffro ora di scompenso cardiaco che è difficile da controllare, anche con numerosi farmaci. Mi viene ora proposta l'applicazione di un "pace maker doppio" che, mi dicono, potrebbe migliorare la mia situazione. Qual è il suo parere?

R. - Lo scompenso cardiaco è una situazione molto frequente soprattutto nelle persone che hanno avuto un infarto grosso, o più di un infarto. In queste condizioni il muscolo cardiaco non è più in grado di svolgere adeguatamente il suo compito, proprio perché è stato danneggiato dalla malattia. Se con i farmaci non si riesce a controllare la situazione, vanno adottati interventi più aggressivi. Innanzitutto va verificato se è ancora possibile correggere un deficit del flusso coronarico mediante l'esecuzione di un'angioplastica o un intervento di bypass. Se ciò non è possibile, in alcuni casi si può ricorrere all'applicazione del "pace maker bi-ventricolare".

Ma cosa è questo oggetto, frutto della recente tecnologia elettromedicale, e quale la sua funzione?

In alcune persone con scompenso cardiaco difficilmente trattabile è presente nell'elettrocardiogramma una condizione particolare chiamata "blocco di branca sinistra". Situazione nella quale le due pareti del ventricolo sinistro (la parte più importante del cuore, proprio quella indebolita dall'infarto), la sinistra e la destra, vengono attivate elettricamente in tempi diversi, anziché contemporaneamente.

Questo ritardo di attivazione elettrica indebolisce la efficacia della contrazione del muscolo cardiaco, che così perde un altro poco della sua attività meccanica.

Il pace maker bi-ventricolare assomiglia al classico pace maker che tutti conoscono, che viene posto sottocute, sotto la clavicola. Ma i suoi due (anziché uno) elettrodi vengono applicati sulle due facce, la sinistra e la destra, del ventricolo sinistro e, stimolandole simultaneamente, ristabiliscono la contemporaneità di contrazione delle due pareti del ventricolo sinistro stesso. La decisione se applicare o meno questo nuovo strumento viene presa da cardiologi particolarmente specializzati: i cosiddetti "aritmologi".



Basta un bollino

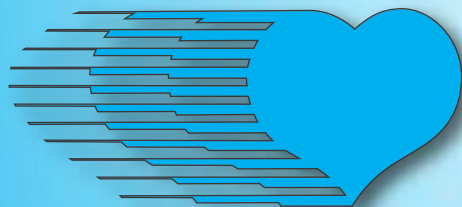
per dare una mano al tuo cuore

Non arrivare in ritardo, rinnova subito la tua iscrizione per il 2014

Quest'anno al momento del rinnovo verrà consegnato il bollino di adesione 2014, da applicare alla tessera.

Per i nuovi iscritti e per i vecchi associati è prevista la possibilità di:

- ♥ ricevere tre numeri del periodico Bergamo Cuore
- ♥ partecipare alle numerose iniziative promosse dall'Associazione
- ♥ misurare gratuitamente la pressione arteriosa presso le farmacie di Bergamo e Provincia
- ♥ usufruire di sconti su acquisti presso Diemme Sport - Via Ghislandi 2c, Bergamo
- ♥ accedere all'Ambulatorio di Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari
- ♥ usufruire di uno sconto per il Cineforum presso il Cineteatro S. Caterina



CUORE BATTICUORE - onlus

Le Quote Associative

da versare entro il 31 gennaio 2014 restano invariate:

- ♥ Associato ordinario: 20 euro
- ♥ Associato sostenitore: minimo 30 euro

Il versamento della quota e delle elargizioni liberali può essere effettuato:

- ♥ sul c/c postale n. 12647244
- ♥ sul c/c n. 3832 intestato a Cuore Batticuore - Onlus
presso la Banca Popolare di Bergamo CV, Agenzia di Loreto (Bg)
IBAN: IT70Y054281109000000003832
- ♥ presso la sede dell'Associazione
(da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle 12.00)



Da quest'anno per partecipare alle attività sportive (ginnastica, sci di fondo, ecc.) è necessario essere iscritti a

Cuore... Sport

- ♥ La quota annuale di adesione a Cuore... Sport è di euro 30,00. Per i soci già iscritti a Cuore Batticuore la quota di adesione a Cuore... Sport è di euro 10,00.
- ♥ L'adesione a Cuore... Sport garantisce la copertura assicurativa per infortuni durante le varie attività sportive organizzate da Cuore... Sport stesso.

Il versamento della quota può essere effettuato:

- ♥ presso la sede da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00
- ♥ sul c/c/21473 intestato a Cuore... Sport presso la Banca Credito Bergamasco - Filiale di Piazza Pontida
IBAN: IT02M0333611102000000021473.