



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 2 - LUGLIO 2013

## L'ASSEMBLEA TRIENNALE

di Loredana Conti



Il 20 aprile 2013 presso la Sala del Tempio Votivo si è tenuta l'Assemblea annuale dei soci con lo scopo di informare, aggiornare e discutere con tutti i partecipanti i seguenti argomenti: bilancio sociale, stato patrimoniale e conto economico, relazione dei Revisori dei Conti al 31 dicembre 2012; il bilancio di previsione anno 2013; elezione del Consiglio Direttivo, dei Revisori dei Conti e i Garanti, per il triennio 2013-2015.

In apertura dei lavori la Presidente Conti ringrazia i soci per la loro numerosa presenza e ricorda il ruolo determinante dell'assemblea. Illustra il lavoro svolto dal Consiglio Direttivo, in un clima di serena collaborazione offrendo molte ore di tempo per la realizzazione delle attività via via deliberate quali: i corsi annuali di ginnastica riabilitativa; i corsi annuali di ginnastica preventiva e di mantenimento; il corso di ginnastica posturale (dal 2012-2013); corso di Yoga; corso di ginnastica presciistica; il corso di sci da fondo. Quindi le settimane bianche; le uscite settimanali sulla neve; escursioni in montagna; nordic walking e il cicloturismo.

Nel campo della prevenzione il Comitato Scientifico ha ampliato il numero degli incontri con gli studenti delle ultime classi delle scuole superiori di città e provincia, coinvolgendo gli studenti con il Progetto di Mini Anne (corso di primo soccorso). Progetto per il quale, partecipando al bando promosso dalla "Fondazione della Comunità Bergamasca", si è ricevuto un contributo di duemila euro.

Viene evidenziato l'impegno dei soci volontari nel reparto di Cardiologia dell'Ospedale di Bergamo così come presso la Clinica Humanitas Gavazzeni. Alcuni soci volontari hanno seguito un "corso di formazione" (15 ore), promosso dalla Clinica stessa, sulle problematiche dello specifico ruolo del Volontario e nei settori della prevenzione e della riabilitazione, tramite incontri settimanali tra i pazienti cardiopatici, il cardiologo (dott. Dante Mazzoleni), lo psicologo, il dietologo ed il fisioterapista.

La presidente ha illustrato le attività inerenti la prevenzione e la raccolta fondi per la ricerca scientifica organizzando le giornate del cuore (con la collaborazione della CRI) e la vendita del-

*segue alla pag. 2*

## Bilancio di esercizio 2012

Il bilancio d'esercizio chiuso il 31/12/2012 che l'assemblea dei soci, riunita il 20 aprile 2013, ha approvato all'unanimità evidenzia un sostanziale pareggio tra proventi e oneri. Il conto economico movimentato per poco più di 81.000 euro ha chiuso con un disavanzo di 1.602 euro, somma assorbita dal patrimonio netto della associazione che a fine 2012 risulta essere di euro 27.787. I proventi nell'esercizio 2012 sono stati per il 50 % relativi a contributi per attività motorie, per 16 % da quote associative, per 9 % da raccolta fondi e per il 25% da contributi e obla-

*segue alla pag. 2*

### SOMMARIO



Cronache dell'Associazione	pag.	3
Cuore... Sport	pag.	4
Progetto AREU CUORE	pag.	6
DAE	pag.	11

le "Noci del cuore" a favore del Fondo Pricard.

È stato poi illustrato lo stato patrimoniale e il conto economico al 31 dicembre 2012 da parte del Consigliere Gualtieri.

Infine è stata presentata la relazione dei Revisori dei conti. L'Assemblea nel dibattito ha proposto di intensificare la sensibilizzazione della cittadinanza a Cuore Batticuore, con il contributo attivo e costante di tutti i soci, ricordando che per i volontari disponibili il lavoro è tanto e le forze, a volte, vengono meno.

La Presidente ha informato infine l'Assemblea della nascita della nuova Associazione Cuore... Sport.

Al termine dell'incontro si è insediata la Commissione Elettorale e sono seguite le votazioni per le cariche sociali.

zioni. Di contro gli oneri sono stati per il 42% derivati dalla gestione delle attività motorie, per il 20% dai servizi di gestione dell'associazione, per il 15% dal costo del personale, per il 5% da oneri per la raccolta fondi, 5% per elargizioni, 6% per il Giornale periodico ed infine per il 7% da oneri per prevenzione. Analizzando le varie voci di bilancio tra oneri e proventi si determina che le attività motorie (palestre e sci di fondo) hanno chiuso l'esercizio delle varie attività con un avanzo a favore dell'associazione di euro 6.757; la raccolta fondi (Giornata del cuore e Operazione noci Salvacuore) hanno rendicontato un avanzo in entrata di euro 2.977. Le quote associative, le oblazioni e contributi vari hanno pareggiato con le spese di segreteria, personale, divulgazione periodico Bergamo Cuore determinando un disavanzo di 10.074 euro che con il recupero dei sopra citati importi, la quota ammortamento e proventi finanziari dell'esercizio porta a un definitivo disavanzo d'esercizio 2012 di euro 1.602.

Infine ricordiamo che sono stati spesi euro 4.915 per la ristampa del libro "Se ti sta a cuore il tuo Cuore" e euro 9.073 per Operazione "Mini Anne" presso le scuole Superiori. Progetti deliberati dal Consiglio Direttivo nel 2011 e che hanno avuto esecuzione nell'anno 2012. Dette somme per un totale di euro 13.988 sono state parzialmente coperte azzerando il Fondo, precedentemente accantonato, di euro 8.300.

**Giorgio Gualtieri**

## Nuovo Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore 2013-2016

Amadigi Adriano	consigliere
Casari Angelo	consigliere
Cerea Pietro	segretario
Chiozzini Gianfranco	consigliere
Conti Loredana	presidente
Gualtieri Giorgio	tesoriere
Marè Riccardo	consigliere
Morazzini Nazzareno	consigliere
Neri Francesco	consigliere
Oldrati Renato	vicepresidente
Zappa Mario	consigliere

### Collegio dei Revisori dei conti

Arnoldi Sergio
Biasseti Cinzia
Magri Mario

### Collegio dei Garanti

Nidasio Carla
Piantoni Luigi
Sirtoli Vincenzo

### Incarichi

Zappa Mario
Coordinatore del periodico Bergamo Cuore
Morazzini Nazzareno
Relazioni con l'esterno
Casari Commissione tecnico-scientifica
Oldrati Coordinatore dei volontari
Marè e Chiozzini
presenza in segreteria un giorno alla settimana

## RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2012

### CUORE BATTICUORE - ONLUS

#### ONERI

<b>Oneri per attività tipiche</b>	74.630,00
Oneri per attività motorie	33.889,00
Servizi	27.201,00
Personale	12.009,00
Ammortamenti	1.531,00
<b>Oneri per raccolta fondi</b>	3.945,00
Giornate del Cuore	1.1435,00
Operazione Noci Salvacuore	2.510,00
<b>Oneri per attività accessorie</b>	3.900,00
<b>Oneri finanziari</b>	171,00
<b>Totale oneri</b>	<b>82.646,00</b>
Avanzo (disavanzo) di gestione	-1.602,00
<b>Totale a pareggio</b>	<b>81.044,00</b>

#### PROVENTI

<b>Proventi da attività tipiche</b>	53.815,00
Da contributi attività motorie	40.645,00
Da quote associative	13.170,00
<b>Proventi da raccolta fondi</b>	6.922,00
Giornate del Cuore	966,00
Operazione Noci Salvacuore	5.956,00
<b>Proventi da attività accessorie</b>	19.866,00
Da oblazioni attività culturali	5.792,00
Da oblazioni/contributi da privati e Enti	13.224,00
Altri proventi	850,00
<b>Proventi finanziari</b>	441,00
<b>Totale proventi</b>	<b>81.044,00</b>
<b>Totale a pareggio</b>	<b>81.044,00</b>

## SITUAZIONE PATRIMONIALE ANNO 2012

### CUORE BATTICUORE - ONLUS

#### ATTIVO

<b>Immobilizzazioni</b>	
Immobilizzazioni materiali	5.485,00
<b>Attivo circolante</b>	52.573,00
Credit	1.587,00
Disponibilità liquide	50.986,00
<b>Ratei e risconti</b>	3.111,00
<b>TOTALE ATTIVO</b>	<b>61.169,00</b>

#### PASSIVO

<b>Patrimonio Netto</b>	27.787,00
Patrimonio al 31/12/2011	29.389,00
Avanzo di gestione	-1.602,00
<b>Fondo progetti futuri</b>	0,00
<b>Debiti</b>	14.478,00
<b>Ratei e risconti</b>	18.904,00
<b>TOTALE PASSIVO</b>	<b>61.169,00</b>

## CRONACHE DELL'ASSOCIAZIONE

**16 marzo**

Con un incontro conviviale, presenti 53 soci e familiari, si è conclusa l'attività invernale dello sci di fondo. Hanno partecipato alle due settimane bianche a Dobbiaco 84 soci, alle 6 gite del sabato mediamente 60 soci e alla "tre giorni in Valmalenco" (Alto Adige) 42 soci.

**15 aprile**

Si è costituita l'Associazione di promozione sociale per persone cardiopatiche e non, denominata "Cuore ... sport", alla quale verranno trasferite le attività motorie, culturali, ricreative e turistiche finora attuate dall'Associazione Cuore Batticuore onlus (vedi articolo a parte).

**20 aprile**

Si è tenuta l'assemblea annuale in cui sono stati approvati i bilanci sociale ed economico del 2012 e di previsione del 2013 e sono stati rinnovati gli organismi sociali per il triennio 2013/15 (vedi articolo a parte). Erano presenti 77 soci; inoltre 35 erano rappresentati tramite delega.

**29 aprile**

Conferenza del dr. Casari presso il Comune di Bonate Sopra riguardante i defibrillatori.

**10 maggio**

Riunione del nuovo Consiglio direttivo con assegnazione di cariche e incarichi (vedi articolo a parte).

**12/17 maggio**

Gita in Spagna, da Madrid a Santiago de Compostela, alla quale hanno partecipato 37 soci.

**19 maggio**

Partecipazione alla Festa del Volontariato in piazza Vecchia con stand presidiato a turno da una dozzina di soci (vedi articolo a parte).

**29 maggio**

Conferenza del dr. Casari presso il Comune di Treviglio riguardante i defibrillatori.

**30 maggio**

Conferenza del dr. Casari presso il Comune di Mozzo riguardante i defibrillatori.

**31 maggio**

Ultima lezione nell'Istituto Alberghiero di S. Pellegrino per i corsi di educazione sanitaria. Nell'anno scolastico 2012-2013 in 9 Scuole Medie Superiori di Bergamo e provincia, il dr. Casari ha tenuto 9 lezioni/esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare (progetto MINI ANNE) e i dottori Mazzoleni e Brevi 10 confe-

renze sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, incontrando complessivamente 900 studenti (vedi articolo a parte).

**31 maggio**

Termina l'attività motoria nelle 5 palestre convenzionate in Bergamo e in quella di Mozzo, alla quale hanno partecipato 210 soci suddivisi in 8 turni.

**6 giugno**

Termina un ciclo di 10 incontri, uno ogni due settimane, con i cardiopatici ricoverati presso la Clinica Humanitas Gavazzeni tenuto dal dr. Mazzoleni.

**7 giugno**

Riunione del Consiglio direttivo che delibera di:

- \* partecipare alla campagna "Aiutaci ad aiutare" indetta da AREU (Regione Lombardia) e Conacuore Lombardia per dotare tutte le ambulanze della Lombardia dell'elettrocardiografo collegato in tempo reale con il 118 per la diagnosi immediata di infarto. Cure Batticuore è incaricata di divulgare il progetto in provincia di Bergamo (vedi articolo a parte);
- \* fornire supporto informativo e formativo, tramite il nostro Comitato scientifico, sulla diffusione dell'utilizzo del defibrillatore agli enti e associazioni che lo richiedano;
- \* aderire all'iniziativa del Parlamento Europeo, che ha istituito la "Settimana per la rianimazione cardiopolmonare" dal 14 al 20 ottobre 2013, organizzando iniziative sul territorio da concordare e coordinare con le varie istituzioni pubbliche coinvolte, in sostituzione della tradizionale iniziativa annuale "Giornate del cuore".

**8/16 giugno**

Ciclogita lungo il fiume Meno, in Germania, alla quale hanno partecipato 29 soci (vedi articolo a parte).

**19 giugno/3 luglio**

Soggiorno marino a Sibari, in Calabria, al quale hanno partecipato 25 soci.

**30 giugno**

Nel primo semestre di quest'anno 8 soci hanno usufruito del servizio di caricamento della loro cartella clinica su supporto magnetico (pen drive); a 2 soci è stato effettuato l'aggiornamento di quanto caricato in precedenza.

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

**Redazione:** Bergamo - Via Garibaldi, 11

**Direttore responsabile:** Mariagrazia Mazzoleni

**Coord. di redazione:** Mario Zappa

**Grafica:** Vania Russo

**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. 2 - LUGLIO 2013

**Sito Internet:**  
**[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)**  
**E.mail:**  
**[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)**

Il giornale è stato chiuso in redazione il 03/07/2013



## CUORE... SPORT

Come preannunciato nell'ultima assemblea di Cuore Batticuore, il 15 aprile 2013 è stata costituita la nuova associazione **Cuore... Sport**, di cui si riporta una parte dell'atto costitutivo.

“L'anno 2013 il giorno 15 aprile alle ore 9.00 presso il locale situato in via Garibaldi n. 11/13 a Bergamo si sono riuniti i seguenti signori per costituire formalmente un'Associazione di Promozione Sociale ai sensi dell'art. 18 della Cost., degli articoli 36-37-38 cod. civ., degli artt. 1/9 del D. Lgs 460/97 e della L. 383/2000:

Daniele Trabucco, Eugenio Rota Nodari, Defendente Salvi, Giorgio Gualtieri, Loredana Conti, Cinzia Biasetti, Angelo Casari”.

“L'associazione Cuore Batticuore Onlus è nata a Bergamo nell'anno 1983 con lo scopo di aiutare le persone colpite da infarto cardiaco acuto (o altra grave malattia di cuore) a recuperare, dopo la guarigione dalla fase acuta della malattia fortemente debilitante, la propria integrità fisica e psichica. A tale scopo le prime attività di Cuore Batticuore si sono rivolte ad attivare interventi di prevenzione secondaria per aiutare le persone affette da un evento cardiaco acuto a non ricadere nella medesima malattia. Nel corso degli anni Cuore Batticuore ha ampliato i propri interventi, aggiungendo all'attività di prevenzione secondaria anche altre attività di prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari e di educazione sanitaria, rivolte a tutti i cittadini, e realizzate grazie a persone che prestano la propria attività in modo volontario e gratuito. Alcune di queste attività, rivolte soprattutto ai soci, hanno però più i caratteri di attività di “promozione sociale” che di vero e proprio “volontariato”.

Per queste ragioni il Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore in attuazione delle proprie finalità, ha promosso la costituzione di una nuova associazione per realizzare le attività di prevenzione secondaria delle malattie cardiovascolari”.



Come si vede, l'esigenza di costituire un'Associazione di Promozione Sociale (APS) è nata dal fatto che un'associazione di volontariato, quale è per statuto Cuore Batticuore, non può organizzare attività in favore dei propri associati, ma lo può fare solo in favore di “terzi”. In altre parole Cuore Batticuore non è titolata ad organizzare le attività in palestra, le attività sportive (sci di fondo, bicicletta, ecc) le attività turistico/culturali per i propri soci. Attività che potranno invece essere gestite da **Cuore... Sport**.

L'Atto Costitutivo di “**Cuore... Sport**” è corredato da uno STATUTO, consultabile sul sito internet di Cuore Batticuore, di cui riportiamo alcuni articoli allo scopo di illustrare la stretta relazione che c'è fra le due Associazioni: Cuore Batticuore (associazione “madre”) e **Cuore... Sport**, (associazione “figlia”).

**Art. 1 - Costituzione e denominazione.** È costituita, ai sensi della Legge 7 dicembre 2000, n. 383, l'associazione di promozione sociale denominata “**Cuore... Sport** per persone cardiopatiche e non”, promossa dall'organizzazione di volontariato “Cuore Batticuore - Onlus” Associazione di volontariato per la lotta alle malattie cardiovascolari, iscritta nel registro regionale delle associazioni di volontariato, sezione provinciale di BG, con provvedimento n. 4999 a decorrere dal 01/10/1996.

L'Associazione “**Cuore... Sport**” condivide ed accetta espressamente gli scopi, le finalità e il relativo statuto dell'Associazione di volontariato Cuore Batticuore - ONLUS, pur operando in piena autonomia giuridica e patrimoniale.

**Art. 2 - Sede e durata**  
L'Associazione ha sede c/o presso Cuore Batticuore Onlus in Bergamo, Via Garibaldi 11/13.

**Art. 5 - Ammissione dei soci**  
5.1. Sono ammessi a far parte dell'Associazione tutti coloro i quali, aderendo alle finalità istituzionali del sodalizio, intendano perseguire lo scopo sociale ed accettino le regole adottate attraverso lo statuto ed i regolamenti.

5.8. Sono ammessi a far parte dell'associazione tutti i soci dell'associazione di volontariato Cuore Batticuore - Onlus che, aderendo alle finalità istituzionali del sodalizio, intendano perseguire lo scopo sociale ed accettino le norme adottate attraverso lo statuto e i regolamenti.

**Art. 10 - Il Consiglio Direttivo**

10.1. L'associazione è amministrata da un Consiglio Direttivo eletto dall'assemblea e composto da minimo 3 a massimo 7 membri. Resta in carica tre anni e i suoi componenti possono essere rieletti. Fanno parte di diritto del Consiglio Direttivo il Presidente e un altro membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione di volontariato Cuore Batticuore Onlus, o loro delegati, e comunque in numero non superiore ad un terzo dei componenti del consiglio stesso.

I soci fondatori provvedono alla nomina del Consiglio Direttivo che rimarrà in carica fino all'approvazione del bilancio 2013 da parte dell'assemblea dei soci che provvederà anche al rinnovo delle cariche sociali secondo quanto previsto dalle norme statutarie

Trabucco Daniele (presidente), Rota Nodari Eugenio (vice presidente), Salvi Defendente (segretario), Casari Angelo (consigliere), Conti Loredana (consigliere).

**Cuore Batticuore - onlus**

Via Garibaldi, 11 - 24122 Bergamo

[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)  
[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164





# Associazione di Volontariato (ADV) e Associazione di Promozione Sociale (APS)

**Cuore batticuore nasce nel febbraio del 1983** dalla volontà di alcuni soci fondatori (cardiopatici e non) di aiutare i "malati di cuore" nei momenti critici del loro percorso di pazienti, in particolare nella riabilitazione cardiologica.

**Alle attività di prevenzione secondaria**, avviate nei primi anni e tutt'ora presenti nei programmi dell'Associazione, **si sono aggiunte quelle di prevenzione primaria** e, da ultimo, di sensibilizzazione delle Istituzioni sul problema della riabilitazione cardiologica.

Nel 1996 l'Associazione viene iscritta nel Registro Regionale del Volontariato.

In quegli anni non era chiara la differenza tra un'associazione di Volontariato e una Associazione di Promozione Sociale (**d'ora in poi APS**) e pertanto l'iscrizione di Cuore Batticuore nel Registro Regionale del Volontariato era legittima. Oggi le cose sono cambiate e, come vedremo in seguito, quella iscrizione è risultata impropria.

Le leggi e le norme sono cambiate, o meglio, si sono raffinate, e in questi anni è stata stabilita una netta separazione tra i due tipi di Associazione, quelle di volontariato (ADV) e quelle di promozione sociale (APS).

Nell'Associazione di Volontariato, i soci dedicano parte del proprio tempo libero (poco o tanto che sia) in favore delle persone bisognose di aiuto. L'associazione di Promozione Sociale organizza invece attività del tempo libero in favore dei propri soci.

Alla luce delle recenti normative l'iniziale attività di Cuore Batticuore si presenta come tipica di una (APS).

**Quali sono oggi le attività di Cuore Batticuore?** L'attività dei volontari in ospedale, le giornate del cuore, la raccolta fondi con le noci del cuore, l'insegnamento nelle scuole della rianimazione cardiopolmonare con il MINI ANNE, e altre. Attività tipiche di un'Associazione di Volontariato (ADV). Le attività di prevenzione secondaria (escursionismo, sci di fondo, cicloturismo, soggiorni marini, viaggi culturali, ecc. ecc.) sono invece tipiche di una APS (anch'esse attuate in forma rigorosamente gratuita).

Un anno fa il Centro Servizi del Volontariato (CSV) ha suggerito di metterci in regola con le nuove normative.

Avevamo due strade: 1) modificare lo Statuto di Cuore Batticuore, eliminando la parola "di Volontariato"; 2) costituire una nuova Associazione (una APS) che organizzasse in pratica tutte le attività di prevenzione secondaria.

La prima soluzione si è presentata da subito impraticabile, perché richiedeva la convocazione di una Assemblea Straordinaria di circa 750 persone.

Chiudo queste note di chiarimento con una breve riflessione sul significato di Volontariato.

Come ho scritto all'inizio, in un'Associazione di Volontariato i soci dedicano parte del proprio tempo libero (poco o tanto che sia) per aiutare le persone bisognose.

Ma tra i circa mille soci di Cuore Batticuore solo una piccola minoranza compie questa azione, e dedica parte di tempo per i fini istituzionali (i Consiglieri, i Volontari in ospedale, chi collabora nelle Giornate del Cuore, chi collabora nel Progetto noci del cuore, redazione e stampa del quadrimestrale "Bergamo Cuore", ecc. La maggior parte dei soci si limita invece a pagare la tessera di iscrizione (20 euro all'anno). Ma anche questi ultimi soci (e sono la maggioranza) hanno titolo per essere parte di un'associazione di Volontariato, perché anche solo con la loro oblazione consentono alla Asso-

ciatione di vivere e di realizzare quindi la propria "mission".

Naturalmente l'Associazione è grata a tutti i soci, sia a quelli che pagano solamente la tessera come a quelli che, oltre alla tessera offrono parte del loro tempo libero per aiutare la realizzazione delle manifestazioni. Anzi, a questo proposito faccio presente che in alcune manifestazioni, soprattutto in quella della vendita delle noci del cuore, gli organizzatori fanno fatica a coinvolgere un numero sufficiente di soci.

Colgo l'occasione per sollecitare i volenterosi ad essere ancora più volenterosi, in modo che l'Associazione possa crescere ulteriormente e soprattutto possa realizzare la sua "mission" della lotta alle malattie cardiovascolari che, come ripete spesso il nostro socio fondatore dott. Dante Mazzoleni, costituiscono più del 50% delle cause di morte, sia in Italia che nel mondo occidentale.

Angelo Casari



## FESTA DEL VOLONTARIATO

Quest'anno la festa del Volontariato organizzata dal CSV si è svolta il 19 maggio in un'atmosfera quasi invernale. Il tempo non c'è stato amico e la manifestazione si è svolta sotto il porticato del Palazzo della Ragione mentre i gazebo, gentilmente messi a disposizione del Comune, sono rimasti vuoti sotto la pioggia e spazzati dal vento gelido. Nonostante questo la nostra presi-

dente e i cari soci che si sono alternati allo stand hanno avuto parecchie visite sia di nuovi potenziali soci che di membri di altre Associazioni che desideravano avere informazioni sulla nostra.

Alla fine possiamo dire una manifestazione con esito positivo e qualche nuovo socio.

Piero

## Progetto AREU CUORE

Nell'articolo "Il ritardo evitabile" pubblicato nel numero di luglio 2012 spiegavo come la presenza sull'autoambulanza che giunge al domicilio dell'ammalato, di uno strumento che consente la trasmissione dell'elettrocardiogramma ad una Centrale Operativa, trasforma l'autolettiga stessa in un vero e proprio pronto soccorso.

Infatti l'elettrocardiogramma giunto alla Centrale Operativa viene immediatamente letto e interpretato da un cardiologo.

La possibilità di avere immediatamente, al domicilio dell'ammalato, la diagnosi di infarto riduce drasticamente i tempi per un immediato intervento terapeutico. E nell'infarto cardiaco acuto, si diceva, "IL TEMPO È VITA".

Il 28 novembre 2012 tra CONACUORE LOMBARDO (di cui Cuore Batticuore fa parte) e AREU 118 (Agenzia Regionale Emergenza Urgenza Lombardia) è stato sottoscritto un "Protocollo d'inten-

sa", della durata di tre anni, al fine di attivare una campagna di raccolta fondi per dotare tutte le autoambulanze della Lombardia dello strumento per la trasmissione telefonica dell'elettrocardiogramma.

La locandina a fianco illustra l'iniziativa.

Attualmente in Lombardia solo 1/3 delle autoambulanze è dotata di questo particolare strumento. Vanno reperiti i fondi per attrezzare anche i rimanenti 2/3.

Le Associazioni dei cardiopatici della Lombardia elencate nelle locandine, tra la quali anche Cuore Batticuore, hanno aderito all'iniziativa e si sono attivate per diffondere il messaggio.

Nella seconda metà del mese di giugno il messaggio, sintetizzato nella locandina, è stato trasmesso su tutte le radio, televisioni e giornali della Lombardia.

Questa iniziativa si integra perfettamente con quanto scritto dal dott. Valsecchi nell'articolo pubblicato in questo numero, nel quale si sottolinea la grande efficacia nella terapia dell'infarto cardiaco della collaborazione tra autoambulanze del 118 (futuro 112), e reparti di cardiologia dotati dei laboratori di emodinamica.

Angelo Casari



# =118=

### DIAGNOSI IMMEDIATA DI INFARTO

Oggi in Lombardia solo **1/3** delle autoambulanze è dotata di uno strumento che consente di trasmettere ad una Centrale Operativa l'elettrocardiogramma del paziente



Nella Centrale operativa un cardiologo legge e interpreta immediatamente l'elettrocardiogramma. Fa quindi la diagnosi e subito dirige l'autolettiga all'ospedale più idoneo



**per l'efficacia della cura dell'infarto acuto  
IL FATTORE TEMPO  
è fondamentale**

**COORDINAMENTO REGIONALE LOMBARDO  
DI CONACUORE**

# =118=

### DIAGNOSI IMMEDIATA DI INFARTO

## AIUTACI AD AIUTARE

**per dotare tutte le autoambulanze della Lombardia  
di questo prezioso strumento**

Ogni anno in Italia circa 250.000 persone vengono ricoverate a causa di un infarto del miocardio, una malattia grave, che però può essere curata efficacemente se diagnosticata in tempi brevissimi, mediante la lettura di un Elettrocardiogramma.

Le Associazioni del Cuore della Lombardia stanno raccogliendo fondi per installare su tutte le ambulanze della Regione, lo strumento che trasmette, in tempo reale, l'Elettrocardiogramma alla Centrale Operativa.

*Come già ricordato, nella cura dell'infarto cardiaco acuto*

## IL TEMPO è VITA

Anche tu puoi aiutarci a realizzare questo importante progetto :  
Versando un contributo sul c/c 24677 -

Banca Popolare di Milano - Piazza Napoli ag. 27 - MILANO -

Iban: IT 29 V 0558401627 00000024677

CAUSALE: fondi x elettrocardiografi - Coordinamento Regionale Lombardo di Conacuore.

Partecipano al Progetto:



AMICI PER IL CUORE - Chiari  
BRIANZA PER IL CUORE - Monza  
CUORE AMICO - Mantova  
CUORE AMICO DEL GARDA - Desenzano  
CUORE BATTICUORE - Bergamo  
CUORE E VITA - Treviglio  
CUORE IN RETE - Varese  
GRUPPO CUORE NUOVO - Milano  
PAPA NEL CUORE - Pavia  
ROBBIO NEL CUORE - Robbio

# La Rete per la diagnosi e il trattamento precoce dell'Infarto Miocardico Acuto (IMA) in provincia di Bergamo

Le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte nel mondo occidentale. Ogni anno in Italia circa 120.000 persone vengono colpite da infarto miocardico acuto, circa una ogni 4 minuti. Circa la metà delle persone che muoiono per infarto decede prima di arrivare in ospedale. La mortalità intraospedaliera si è ridotta negli anni passando dal 30% degli anni '60 a meno del 5% attuale. Questi risultati sono stati ottenuti con l'angioplastica primaria, cioè un intervento eseguito in una sala di Emodinamica per ottenere il ripristino del flusso in un'arteria coronarica che si è improvvisamente occlusa. I risultati migliori si ottengono se l'intervento viene effettuato entro le prime 2-3 ore dall'esordio dei sintomi.

La rete per il trattamento dell'infarto miocardico acuto consiste in un modello organizzativo a carattere territoriale per fornire a tutti i soggetti colpiti da infarto miocardico acuto una pari opportunità di trattamento.

La provincia di Bergamo è stata la prima in Italia ad usufruire di un simile servizio organizzato spontaneamente dai Cardiologi Interventisti degli Ospedali Riuniti alla fine degli anni '90. Tutti i pazienti della provincia con infarto miocardico acuto venivano inviati d'urgenza al Laboratorio di Emodinamica dei Riuniti, sottoposti a trattamento per la ricanalizzazione dell'arteria occlusa e, una parte di questi pazienti immediatamente ritrasferiti alle Unità Coronariche delle Aziende Ospedaliere di competenza. Questa formula ha con-

sentito la disponibilità della PTCA nell'IMA per Ospedali non Dotati di Unità di Interventistica Coronarica d'Emergenza. In questo modo all'inizio degli anni 2000 venivano trattati ai Riuniti in urgenza emergenza 24 ore al giorno e sette giorni su sette quasi 400 pazienti l'anno.

Una successiva evoluzione del modello organizzativo ha portato tutti i laboratori di Cardiologia Interventistica a dotarsi di un sistema attivo 24 ore per il trattamento dell'infarto miocardico acuto. Una "équipe" è costituita da un Cardiologo Interventista esperto nel trattamento dell'urgenza, due Infermieri ed un tecnico Radiologo che sono operativi, al di fuori dell'orario standard di lavoro, in meno di 30 minuti. Come funziona in pratica la Rete Provinciale per l'infarto miocardico acuto?

Quando un soggetto avverte sintomi sospetti per un infarto (dolore al petto che può essere irradiato alle braccia, alla schiena, alla mandibola, accompagnato da sudorazione o da mancanza di respiro) deve immediatamente chiamare il 112, nuovo numero unico per l'emergenza. La centrale operativa invia immediatamente un'ambulanza di AREU 118 con Medico Rianimatore ed infermieri, ambulanza dotata di sistema di esecuzione e trasmissione telematica dell'elettrocardiogramma oltre che dei presidi necessari in caso di arresto cardiaco. L'Elettrocardiogramma viene inviato all'Unità Coronarica di competenza

territoriale, A.O. Papa Giovanni XXIII o Istituto Humanitas Gavazzeni per Bergamo e zone limitrofe, Ospedale Bolognini di Seriate per il territorio di Seriate e Valle Seriana, Ospedale di Treviglio per l'A.O. di Treviglio-Caravaggio e Policlinico San Marco per la zona dell'Isola. Il Centro interessato verifica immediatamente la disponibilità della Sala di Emodinamica ed il paziente viene quindi accompagnato al Centro di Interventistica con Ambulanza o Elicottero dell'Elisoccorso. Il vantaggio offerto dalla Rete è quello di una verifica immediata della possibilità di trattamento nel Centro di competenza o in caso di impossibilità del Centro, la Centrale Operativa provvede a indirizzare mezzo di soccorso ad un altro Centro della rete disponibile senza perdite di tempo.

Nel corso del 2012 i cinque Centri della Provincia hanno trattato 670 soggetti colpiti da infarto miocardico acuto.

Protocolli d'intesa tra i Centri e la Centrale AREU 118 con il supporto ed il controllo dell'ASL, protocolli condivisi e rispettati in luogo di accordi occasionali hanno consentito la creazione di un sistema efficace per il miglior trattamento dell'infarto miocardico acuto.

**Dott. Orazio Valsecchi**

Direttore Cardiologia 2  
Diagnostica Interventistica  
A.O. Papa Giovanni XXIII - Bergamo

Bergamo, 30 maggio 2013



# Programma

autunno 2013 - primavera 2014



## RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTI I CORSI

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- Le domande di iscrizione ai vari corsi si accettano solo se accompagnate, tassativamente, da certificato medico di idoneità per attività fisica non agonistica, non scaduto. (La validità del certificato è di 12 mesi dalla data del rilascio).
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle manifestazioni.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12. (tel. 035/210743).



## GINNASTICA RIABILITATIVA

Per favorire la riabilitazione fisica di coloro che hanno sofferto episodi cardiovascolari recenti o pregressi di particolare rilevanza; adatta anche a soggetti che manifestano limitazioni nell'apparato osteo-articolare e muscolare.

**PALESTRA PAPA GIOVANNI** (Scuola elementare Papa Giovanni XXIII) Bergamo - Viale Giulio Cesare, 58 (Monterosso).  
Dal **1 ottobre** 2013 al **29 maggio** 2014.

Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** e di **giovedì** con inizio **dalle ore 18 alle 19**.

**Responsabile: Daniele Trabucco**

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

Il cardiopatico, superata positivamente la fase acuta, soprattutto se interessata da intervento chirurgico e successiva indispensabile riabilitazione, ha la necessità di mantenere e di consolidare la salute riacquistata. Questa condizione gli permette un totale reinserimento nella normalità della vita quotidiana, con la ripresa delle attività lavorative interrotte o, comunque, delle abitudini di vita temporaneamente lasciate all'insorgenza della malattia. La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell'insorgere del rischio cardio-vascolare. In questo ambito si inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta "ginnastica di mantenimento".

**PALESTRA CONCA FIORITA** (Scuola elementare G. Rosa) Bergamo, Via Conca Fiorita (entrata palestra: via Marzabotto).

Dall'**1 ottobre** 2013 al **29 maggio** 2014.

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

**Responsabile: Francesco Neri.**

**PALESTRA DIAZ** (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna. Dal **2 ottobre** 2013 al **28 maggio** 2014.

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **lunedì** e di **mercoledì** con inizio **dalle ore 17 alle 18**.

**Responsabile: Rodolfo Chierchini.**

**PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE** Bergamo - via Dunant, 1 (ang. via Broseta). Dal **2 ottobre** 2013 al **28 maggio** 2014.

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **lunedì** e di **mercoledì**.

**1° corso** il **lunedì** **dalle 17 alle 18** e il **mercoledì** **dalle 18 alle 19**;

**2° corso** **lunedì** e **mercoledì** **dalle 19 alle 20**.

**Responsabile: Giorgio Gualtieri.**

**PALESTRA COMUNALE MOZZO** Mozzo, via Verdi. Dal **4 ottobre** 2013 al **30 maggio** 2014.

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

**Responsabile: Severino Tironi.**

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

Dal **2 ottobre** 2013 al **30 maggio** 2014.

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

**Responsabile: Felice Scarpellini.**

• **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal **2 al 30 settembre 2013** e, comunque, fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso.

• **Priorità:** hanno diritto di priorità ad iscriversi al medesimo corso dell'anno precedente i Soci che hanno frequentato con regolarità e che si iscrivono **entro il 13 settembre**.





## CORSO DI YOGA

Si organizzerà il corso di YOGA al raggiungimento di almeno 10 Iscritti.

## NORDIC WALKING (CAMMINATA NORDICA)



Questa tecnica, nata in Finlandia negli anni 50 per l'allenamento estivo dei fondisti, è oggi molto diffusa come disciplina di sport e benessere da praticare all'aria aperta. Consiste nel camminare impugnando appositi bastoncini e simulando il passo alternato dello sci di fondo. Può essere praticato da chiunque ed a qualunque età. Consente di impegnare circa il 90% della muscolatura del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni.

Viene praticata **da settembre a dicembre e da marzo a giugno, il giovedì alle ore 15 o 16 o 17**, a seconda della stagione, con uscite di circa un'ora e mezza, su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città.

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

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

**Responsabile: Rodolfo Chierchini**

## ATTIVITÀ RIABILITATIVE INVERNALI (SCI DI FONDO)



Lo sci di fondo è tra le forme di attività fisica quella più adatta al cardiopatico perché è completa (impegna il 95% della muscolatura corporea) e personalizzabile (consente di dosare l'entità dello sforzo con molta gradualità).

Il programma è così strutturato:

### GINNASTICA PRESCHIISTICA

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

Due corsi che si terranno al **sabato** con inizio alle **ore 9** e alle **ore 10**, nelle seguenti giornate:

**9 - 16 - 23 - 30 novembre - 7 dicembre 2013.**

### USCITE A SECCO E/O CON LE RACCHETTE DA NEVE

In località da definire, nelle mattinate di **sabato: 14 - 21 - 28 dicembre 2013.**

### SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica: **1) da sabato 11 a sabato 18 gennaio 2014. 2) da sabato 18 a sabato 25 gennaio 2014.**

### USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al **sabato** nei mesi di **febbraio e marzo 2014:**

**1 - 8 - 15 - 22 febbraio, 1 marzo 2014.**

Le località sono in corso di definizione da parte dei responsabili (Bondone - Brusson - Cogne - Passo Lavazè - Val Formazza) verranno modificate a seconda dell'innevamento o dalle condizioni atmosferiche o ambientali.

### VACANZA DI TRE GIORNI

Nel mese di **marzo 2014: in località da definire.**

**Sabato 15, domenica 16, lunedì 17 marzo 2014**

### ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

**Sabato 8 marzo 2014 in località da stabilire in base all'innevamento, probabilmente Valle d'Aosta.**

### CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI - Sabato 22 marzo 2014.

**NB.:** il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 7 ottobre 2013.

**Responsabili: Eugenio Rota Nodari - Dante Tacchini - Daniele Trabucco.**

## COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

### Agosto 2013

giovedì 1

- Chiusura della segreteria dal 1 agosto al 2 settembre.

### Settembre

lunedì 2

- Riapertura della Segreteria di Cuore Batticuore e di Cuore... Sport.
- Dall'1 al 15 Vacanza in Sicilia al Delfino Beach

da lunedì 2 a lunedì 30

- Inizio tesseramento 2014 a Cuore Batticuore e a Cuore... Sport ai corsi di Ginnastica riabilitativa, vertebrale, di prevenzione e mantenimento.
- Il corso di yoga è in programmazione, verrà effettuato con il raggiungimento di almeno 10 partecipanti.

giovedì 5

- Ripresa dell'attività di Nordic Walking.

### Ottobre

prima settimana

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

da lunedì 7 a venerdì 11

- Iscrizioni alla ginnastica presciistica, alle uscite sulla neve e alle settimane bianche

a Dobbiaco.

da mercoledì 16 a domenica 20

### Settimana della Rianimazione Cardiocircolatoria

sabato 19

- **Pranzo di chiusura** delle attività di escursionismo e cicloturismo, in località da definire.

### Novembre

- Inizio ginnastica presciistica (5 incontri presso la palestra Rosmini - via Uccelli, 18) il 9-16-23-30 e il 7 dicembre.
- Nella prima decade: Campagna di raccolta fondi "Noci salvacuore".

### Dicembre

sabato 14 - 21 - 28

- Prima uscita "a secco" di preparazione allo sci di fondo.

domenica 15

- **Pranzo sociale** in località ancora da stabilire.

### Gennaio 2014

da sabato 11 a sabato 18

- 1ª settimana bianca a Dobbiaco presso l'Hotel Monica.

da sabato 18 a sabato 25

- 2ª settimana bianca a Dobbiaco presso l'Hotel Monica.

### Febbraio

Sabato 1-8-15-22, 1 marzo

- Uscita sulla neve. Sci di fondo.

### Marzo

sabato 1

- Ultima uscita sulla neve. Sci di fondo.

sabato 8

- Ultima uscita sulla neve.

da sabato 15 a lunedì 17

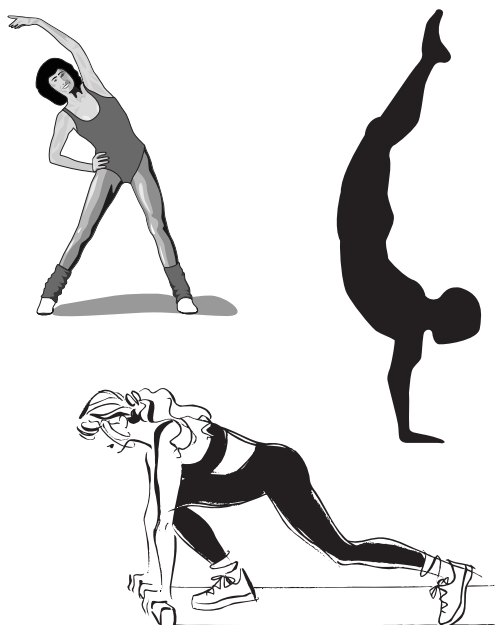
- 3 giorni di fondo e relax in località da definire.

sabato 22

- Cena di chiusura delle attività invernali.



## GINNASTICA VERTEBRALE



È una metodica efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali. Adatta a chi soffre di dolori acuti e cronici a livello lombare, dorsale e cervicale.

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

Dal 2 ottobre 2013 al 30 maggio 2014.

Un corso che si effettua nelle giornate di mercoledì e di venerdì dalle ore 17 alle ore 18.

Responsabile: Giorgio Gualtieri.

# DAE: la sigla che ti salva dalla morte improvvisa

Nelle nuove leggi riguardanti la diffusione sul territorio della Regione Lombardia (e prossimamente su tutto il territorio italiano) dei defibrillatori cardiaci (DAE) compaiono sigle difficilmente comprensibili ad un personale "laico", cioè non medico.

Con questo articolo si intende chiarire il significato di alcune sigle: DAE; FV; BLS, BLSD la cui conoscenza consente di comprendere meglio le norme contenute in quelle leggi.

Il cuore possiede due attività, molo diverse tra loro, ma molto legate: un'attività **elettrica** e un'attività **meccanica**.

L'**attività elettrica** è generata spontaneamente all'interno del cuore da un piccolo punto del muscolo cardiaco stesso. Essa si diffonde rapidamente a tutto il cuore e viene evidenziata dall'**elettrocardiogramma**.

L'**attività meccanica** è invece rappresentata dalle ritmiche contrazioni e dilatazioni del cuore stesso, e rappresenta il **vero e proprio lavoro del cuore**.

L'**attività elettrica e quella meccanica sono strettamente legate: quella elettrica guida quella meccanica** nel senso che ad ogni picco di attività elettrica corrisponde una contrazione del muscolo cardiaco.

L'attività elettrica del cuore, che come detto è generata da un piccolissimo punto del cuore, è normalmente molto regolare: un picco ogni secondo (60 picchi al minuto) e di conseguenza una contrazione del cuore ogni secondo (60 contrazioni al minuto). La cosiddetta "frequenza cardiaca". Durante uno sforzo fisico, o una emozione, il numero di picchi onde elettriche aumenta e contestualmente aumenta il numero delle contrazioni del cuore.

**La Fibrillazione Ventricolare:** in rare occasioni, soprattutto nelle persone che hanno una malattia ischemia del cuore (le più note sono l'infarto cardiaco e l'angina pectoris), non uno solo, ma dieci, venti piccoli punti del cuore (che chiamerei "punti ribelli") generano i famosi impulsi elettrici, creando un "caos" elettrico, che il muscolo cardiaco non riesce a seguire, e



Esecuzione di una defibrillazione sul manichino

che quindi **si ferma**. E se il cuore si ferma si realizza quella situazione che si chiama "**arresto cardiaco**". Ma se il cuore si ferma anche il sangue nelle arterie e nelle vene si ferma, e si realizza quella condizione che si chiama "**arresto circolatorio**". Arresto cardiaco e arresto circolatorio son pertanto sinonimi. Se il cuore si ferma il sangue non raggiunge più il cervello e le cellule cerebrali (che possono sopravvivere alla mancanza di sangue solo per pochi minuti) iniziano a morire. Nell'arco di tempo di 5-10 minuti tutte le cellule cerebrali muoiono e si realizza la morte della persona.

La Fibrillazione Ventricolare fa parte delle cosiddette "**aritmie**" del cuore, anzi, tra le aritmie è la più pericolosa, perché porta a morte sicura la persona, nel tempo di pochi minuti. È la cosiddetta "**morte improvvisa**".

La Fibrillazione Ventricolare è una aritmia cardiaca che **quando inizia non si ferma più**. Solo l'intervento del defibrillatore (DAE) la può interrompere. Il defibrillatore emette una scarica elettrica che mette a tacere i 10 -20 punti ribelli del cuore e consente ad un solo piccolo punto (quello che definirei il "titolare" dell'attività elettrica) di riprendere il comando elettrico, e di conseguenza quello meccanico, del cuore.

**DAE:** Defibrillatore Automatico Esterno. **Defibrillatore** perché con la

sua scarica elettrica interrompe la fibrillazione ventricolare; **Automatico** (o semiautomatico, che è equivalente) perché è uno strumento intelligente, che decide da solo cosa si deve fare.

**Esterno**, per differenziarlo da quelli interni, molto più piccoli, che vengono messi sottopelle sotto la clavicola negli ammalati che ne hanno necessità.

Ma tra la morte improvvisa e la disponibilità di un DAE passa un tempo di solito molto più lungo di 5-10 minuti. Nell'attesa va praticato il **BLS (Basic Life Support; in italiano Supporto Vitale di Base)** che consiste: 1) nel chiamare immediatamente con il **telefono il 118** (futuro 112) e 2) iniziare a praticare il Massaggio Cardia-

co Esterno (**MCE**) detto anche Rianimazione Cardio Polmonare (**RCP**). La RCP consiste nel praticare **ritmiche compressioni e rilasciamenti sullo sterno del paziente**, che ovviamente è steso per terra supino, in modo che il cuore, che è interposto tra la colonna vertebrale e lo sterno, venga ritmicamente schiacciato e rilasciato, con una ritmicità di circa 100 compressioni al minuto. Nella compressione il sangue viene spinto dal cuore verso l'aorta, nel rilasciamento il cuore si riempie di sangue proveniente dalle vene. Queste ritmiche compressioni e rilasciamenti fanno progredire il sangue dal cuore verso l'aorta, e quindi anche al cervello. E la persona non muore.

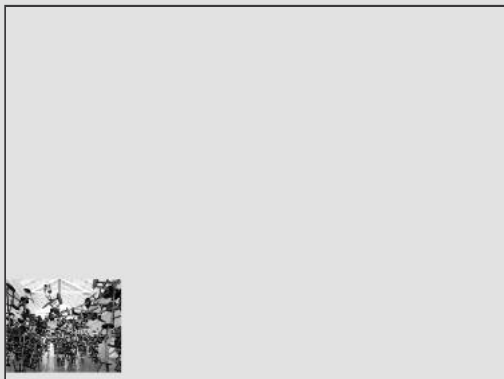
Il MCE va praticato fino a quando si rende disponibile un defibrillatore. La scarica elettrica del defibrillatore interromperà, come detto, l'aritmia, e la persona sarà salvata. **BLSD significa Basic Life Support + Defibrillatore**.

Chiunque dopo un breve insegnamento può essere in grado di praticare correttamente il BLS. Per utilizzare anche il Defibrillatore, e quindi eseguire il BLSD, è necessario invece frequentare un corso formale, speciale e più approfondito, nel quale oltre al BLS si viene insegnato anche l'uso del Defibrillatore.

**Dott. Angelo Casari**

# Indicazioni per un'estate d'arte

di Sem Galimberti

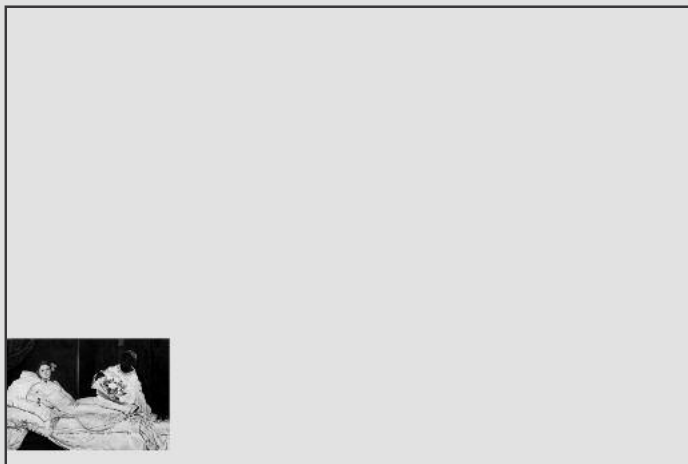


È l'anno della **Biennale di Venezia**. Questa rassegna che richiama operatori dell'arte da tutto il mondo, ormai straripata dalla sua sede naturale ai Giardini e all'Arsenale, occupa anche gli spazi inediti di molti palazzi veneziani. Ci vogliono almeno due giorni per percorrere gli itinerari elencati dal programma e una buona dose di resistenza alla marcia forzata perché l'abbuffata di esposizioni spesso è in grado di saturare ogni residua attenzione. Tuttavia l'appuntamento è doveroso per tutti coloro che amano interessarsi della contemporaneità e non solo dei valori consolidati dell'arte antica. È la numero 55 (dunque ha una storia ultracentenaria alle spalle) e il suo curatore, l'italiano Massimo Gioni, l'ha intitolata "Il palazzo enciclopedico" già prefigurando l'enorme partecipazione degli artisti di tutto il mondo. Non tutto, ma di tutto. Il titolo evoca la biblioteca infinita di Borges, ma soprattutto il sogno di un artista autodidatta: l'italo-americano Marino Auriti che, nel 1955, depositò all'ufficio brevetti il progetto di un museo di 136 piani, 700 metri di altezza, largo 16 isolati di Washington. Da quella utopia mai realizzata parte la mostra di Venezia che apre i battenti da giugno a ottobre, gode di 13-14 milioni di euro di budget, ospita i lavori di più di 90 paesi e, per la prima volta, ve-

de la partecipazione anche della Santa Sede. Per chi si accontenta di una sola mostra (ma di grande valore), deve fare tappa a Palazzo Ducale della Serenissima Venezia per incontrarsi col mondo affascinante del pittore **Eduard Monet** (fino al 18 agosto).

È una proposta del tutto originale sul piano scientifico, elaborata insieme al Musée d'Orsay di Parigi. Oltre alle opere del suo viaggio in Italia, il clou della mostra risiede nell'audace accostamento tra la Venere di Urbino di Tiziano e la famosissima Olimpia di Manet che scandalizzò i benpensanti fin dal suo

primo apparire. Quel ritratto di una prostituta d'alto bordo è accompagnata dal dettaglio fantastico di un gatto nero, dal mazzo di fiori avvolto in carta bianca offerto da una cameriera di colore. Il dipinto antico e quello moderno presentano chiaramente punti in comune a partire pro-



prio dall'ambiguità che ha originato molte e variate interpretazioni. Chi vuole farsene un'idea, non manchi all'appuntamento anche perché la mostra è ricchissima di altre opere importanti come il Balcone, il Ritratto di Zola, il Pifferaio, le Grand Canal de Venise. Più vicino a casa nostra, a Milano Palazzo Reale, continua (fino all'8 settembre) la mostra di opere di **Modigliani, Soutine, Utrillo** e altri artisti "maledetti" nella Montparnasse bohémienne. È innanzitutto il ritratto di un'epoca e di una città animata da figure torbide e ribelli, a partire proprio da Modigliani, consumato da alcool e droghe, stroncato a 35 anni da una meningite. Ci sorprendono i dipinti di Chaim Soutine, ebreo di origine russa, le cui pennellate espressioniste e visionarie sfidano le leggi della natura e della rappresentazione. E poi Utrillo, Kisling, Susanne Valadon e quel capolavoro di Modigliani intitolato "Ritratto di ragazza dai capelli rossi", volto indimenticabile di Jeanne Hébuterne compagna dell'artista, suicida giù dalla finestra del quinto piano alla morte del suo amato pittore maledetto.





## Alla scoperta dei fiumi d'Europa. Ciclogita sul Meno

Parole e cose: le due grandi aree all'interno delle quali nasce e si sviluppa l'esperienza umana. Se ad esempio prendo la parola Meno, scritta con l'iniziale maiuscola, cosa appare nella mia mente? Il nome di un fiume navigabile della Germania centrale. Dal nome passo alla realtà che esso indica. Ma quel nome dice molte altre cose. Ad esempio che il fiume scorre da est ad ovest; che è navigabile da Bamberga a Magonza; che in quest'ultima città si getta in un altro grande fiume tedesco. Indica inoltre che tramite un canale artificiale il suo corso viene connesso al Danubio, e tale allacciamento ha consentito di estendere sino a 3500 Km il percorso fluviale che connette il mare del Nord giù giù sino al mar Nero. Queste e altre simili nozioni, lette su un libro di geografia, accrescono la conoscenza che possiamo avere della realtà implicita al nome "Meno".

È la realtà che hanno conosciuto i partecipanti al viaggio cicloturistico, organizzato da Cuore Batticuore dal 9 al 16 giugno scorso. Quante insolite sensazioni abbiamo provato! Fra le altre ricordo l'immagine dei 28 pedalatori in fila indiana lungo la ciclabile che come un lungo serpentone multicolore si muove in mezzo a vaste estensioni verdi di campi coltivati. Oppure i ciclisti filano via silenziosi sulla sponda del fiume dove corre la pista ciclabile, protetti dall'ombra degli alberi. E ancora quando salivano ansanti da Haschaffenburg verso l'albergo sulle alture di Winzenhof — più o meno come andare da città bassa fino alla sommità di San Vigilio,

per intenderci — agognanti una doccia rinfrescante. Qui in verità sudore e fatica lasciavano poco spazio alla poesia! — È stato un "test da sforzo" — ci spiegherà il cardiologo la mattina dopo.

Agli appaganti spettacoli della natura, sempre generosa e incantevole, si susseguivano gli agi e l'allegria del viaggiare insieme: l'esplosione delle emozioni, le battute inconcludenti, gli avvisi ad alta voce: "pista! pista!... palo, palo! Qualcuno urlava: "Guado, guado!" quando sulla stradetta apparivano fanghiglia, pozzanghere o acqua, residui dell'esondazione del fiume della settimana precedente. Talora gli schiamazzi, i toni alti di voce sembravano contrastare il garbo degli abitanti di quelle contrade. Tutto si assommava nel piacere del viaggiare insieme e sicuri, guidati da un capo esperto. In sostanza 500 chilometri sui pedali in buona compagnia, visitando città storiche come Wurzburg, Magonza, Francoforte. In quest'ultima, centro finanziario e commerciale d'importanza mondiale, ci ha colpito il profilo degli altissimi grattacieli. Sembravano il segno della sfida del denaro contro il cielo. Tuttavia pure le architetture avveniristiche hanno reso piacevole il viaggio in sella alle nostre bici. Riassumiamo il tutto in poche parole: è stata una vacanza che ha chiamato in causa le energie dei muscoli e quelle dell'intelligenza.

**Mario Zappa**

## Da turisti a pellegrini

Quando ci trovammo tutti insieme (eravamo in quaranta, ma non eravamo i quaranta ladroni di Alibabà) per prendere atto delle procedure di partenza per il nostro viaggio da Madrid a Compostela, albergava in molti di noi l'atteggiamento tipico del turista curioso ma smalzato di fronte alla fama di mete "secolari". Ci si chiedeva: "Che cosa c'è di nuovo a Madrid? Che cosa sarà mai questo Santiago de Compostela?" dove tutti prima o poi vanno.

Il nostro scetticismo cominciò ad essere messo in discussione subito il secondo giorno del viaggio quando, dopo la scoperta della città di Toledo che ci aveva incantato con le sue vie, la sua Cattedrale, il suo Alcazar e il suo fascino, ci trovammo al Museo del Prado ad ammirare capolavori che ci parlavano di un paese così vicino ma così sconosciuto: abbiamo scoperto la corte spagnola attraverso le tele di Velasquez le sue indimenticabili "las Meninas", così come la tragedia di Goya attraverso le sue inconfondibili opere dalla Maja vestita alla Maja desnuda, ai dipinti neri della casa "del Sordo" abitata dal pittore in tarda età. Non ci sono, poi, parole per esprimere il nostro smarrimento al Museo Reina Sofia mentre coglievamo il messaggio all'umanità sugli orrori della guerra da parte di Pablo Picasso con la "lettura" di Guernica.

Il viaggio ci ha permesso di scoprire con la visita a Segovia la capacità dell'uomo nel costruire realtà che possono diventare "eter-

ne" come l'impareggiabile Acquedotto romano con i suoi 728 mt e le sue 118 arcate in due ordini e la sua massima altezza di 28,50 mt.

La stessa meraviglia ci ha colto di fronte all'inimmaginabile Cattedrale di Leon sia nella visione notturna che in quella diurna in compagnia di una guida che ha saputo farci amare il suo paese e ci ha permesso di sedere in panchina con il Sig. Antonio Gaudì di fronte ad una sua "meravigliosa" costruzione, scoprendo come l'arte del passato possa essere rivissuta e ripresentata in chiave moderna.

Il nostro scetticismo di semplici turisti è svanito nel momento in cui ci siamo trovati in piazza Obradorio per entrare nella Cattedrale di Santiago de Compostela; attraverso il suo Portico de la Gloria, nel veder oscillare il suo *Botafumeiro* fino alla volta del Trasetto, nell'aver percorso l'ultimo tratto del viaggio dal Monte della gioia. In quel momento abbiamo sentito di far parte di quella moltitudine di pellegrini che nel corso dei secoli hanno raggiunto la città di Santiago testimoniando la loro speranza e la loro fede.

Con questo stato d'animo abbiamo, infine, raggiunto Capofinisterre, giungendo a toccare l'Oceano. E ci siamo ritrovati a chiederci che cosa sarebbe stato il nostro mondo se l'uomo si fosse fermato a Capofinisterre da qui ci è nata l'idea di fermarci in Europa per andare, nella prossima gita, a scoprire un'altra Spagna: quella più scontata ma altrettanto sconosciuta e misteriosa: quella Araba!

**Loredana**

## Abbasso l'inquinamento

Conosciamo da tempo gli effetti negativi dell'inquinamento atmosferico sulle malattie dell'apparato respiratorio. Appare oggi sempre più evidente che anche le malattie cardiovascolari sono molto influenzate dalla qualità dell'aria respirata. Molte società medico-scientifiche hanno sottolineato come "l'inquinamento atmosferico urbano da polveri sottili fa aumentare il numero di persone con infarto cardiaco o con problemi cardiovascolari".

Queste associazioni mediche fanno costanti appelli sia ai governi nazionali che

locali affinché agiscano sulle norme anti-inquinamento, come priorità per la tutela della salute in forma preventiva.

Al di là dell'aspetto politico-amministrativo ognuno di noi dovrebbe essere consapevole di questi fenomeni ed agire in modo da non contribuire all'aggravamento del problema stesso (per esempio riducendo il più possibile l'uso dell'automobile) ed evitando la permanenza nei luoghi dove l'inquinamento atmosferico è più rilevante (ad esempio: le strade dei centri delle città non pedonalizzate, soprattutto nei periodi inver-

## Evviva la pennichella

Molte persone apprezzano il sonnellino dopo il pranzo. Ora abbiamo la dimostrazione che questa piacevole (e per alcuni indispensabile) abitudine ha effetti benefici anche sul nostro sistema cardiocircolatorio.

Uno studio scientifico di recente pubblicazione ha infatti dimostrato che un sonnellino di 30 minuti dopo il pranzo, almeno tre giorni alla settimana, riduce il rischio di infarto o di eventi coronarici. La

spiegazione è la seguente: gli ormoni dello stress (in modo particolare i cortisonici e l'adrenalina) sono dannosi per le arterie, e pertanto dovremmo fare di tutto per ridurre la produzione endogena. Il sonnellino post-prandiale ha dimostrato di avere questo effetto.

Abbandoniamoci quindi dolcemente a questo piacere, ancor più piacevole in quanto ci aiuta a stare in buona salute!!!

## VIVA 2013, la settimana per la rianimazione cardiopolmonare

Lo scorso 14 giugno il Parlamento europeo ha invitato gli Stati Membri ad istituire una settimana di sensibilizzazione dedicata all'arresto cardiaco, con lo scopo di migliorare la conoscenza e la formazione dei cittadini e degli operatori sanitari alla rianimazione cardiopolmonare.

La manifestazione "VIVA 2013, la settimana per la rianimazione cardiopolmonare" si svolgerà in tutta Italia dal 14 al 20

ottobre 2013 con ogni forma di coinvolgimento della popolazione.

Cuore Batticuore ha deciso di aderire al progetto ed ha quindi spostato le "Giornate del Cuore", che tradizionalmente si organizzavano nell'ultimo fine settimana di settembre, alla data dal 14 al 20 ottobre.

Questa manifestazione vedrà coinvolti ovviamente altri "attori" quali: il 118 (ormai 112) di Bergamo, gli IRACA, la ASL, ecc.).

## DIETA E DINTORNI

### UNA MELA AL GIORNO...

...leva il medico di turno. Dicevano le nostre nonne e ripetevano le nostre madri.

Questo antico proverbio ha ottenuto conferma da recenti studi scientifici. Perché questo frutto così comune ha effetti benefici?

Le mele contengono fibre e vitamine, che sono già di per sé importanti nutrienti. Ma esse contengono anche i famosi "polifitoli", componenti notoriamente protettivi delle arterie.

Abbondiamo pertanto nell'uso di questo frutto, avendo inoltre presente che il contenuto in calorie non è elevato (una mela da 100 grammi contiene circa 11 grammi di zucchero, quindi circa 45 calorie), e che produce un buon senso di sazietà, con questo aiutandoci a non eccedere nella assunzione di calorie.

### GUARDATE LE ETICHETTE

Sarebbe buona regola conoscere quali sostanze sono contenute nei cibi che mangiamo, soprattutto per i cibi che acquistiamo confezionati. L'etichettatura degli alimenti che acquistiamo confezionati, pur con tutti i limiti che ancora oggi ci sono, costituisce un buon passo in avanti per migliorare la nostra igiene alimentare.

Parliamo per esempio dei grassi. È noto che i grassi insaturi (di origine vegetale) sono da preferire ai saturi (di origine animale). In merito poi ai grassi vegetali (oli) va detto che essi possono essere modificati con un processo chimico di idrogenazione (allo scopo di renderli più solidi, e quindi più facilmente trasportabili). È il caso delle margarine. I grassi vegetali "idrogenati" sono altrettanto dannosi quanto quelli animali.

Abituiamoci quindi a leggere le etichette, soprattutto in merito alla natura dei grassi: se sull'etichetta c'è scritto "grassi vegetali non idrogenati" andate sul sicuro. Se invece questa dizione non è presente è meglio essere prudenti.

## Le regole per i cardiopatici (3ª parte)

di Dante Mazzoleni

L'attività fisica regolare è una grande terapia per chi ha già subito un attacco cardiaco. Essa è uno dei modi fondamentali per cercare di evitare le ricadute.

La quantità e l'intensità dell'allenamento per chi "ha avuto" o "ha" problemi alle coronarie risponde alle regole generali che abbiamo esposte nei due precedenti numeri di Bergamo Cuore.

Ulteriori precisazioni sono però da suggerire alle persone con problemi coronarici.

Innanzitutto è indispensabile sapere se persiste una "insufficienza coronarica"; se cioè durante uno sforzo si possa verificare una sofferenza del muscolo cardiaco, perché le coronarie non svolgono bene il loro compito, che è quello di fornire una sufficiente quantità di sangue al muscolo cardiaco stesso.

La risposta a questo quesito la si ottiene con un "test da sforzo". Se il test

dà risposta positiva, se cioè persiste un'insufficienza coronarica da sforzo, il cardiologo dovrà prescrivere la terapia adeguata (farmaci o interventi di angioplastica, con o senza stent, o by pass aortocoronarico).

Il cardiologo potrà contestualmente prescrivere un programma di attività fisica, che dovrà essere adeguato alla singola situazione clinica. In particolare il cardiologo vi informerà di alcuni limiti da non superare, poiché il superamento di questi limiti potrebbe risultare non utile o anche pericoloso. I limiti da non superare vengono espressi in termini di "frequenza cardiaca": quale il numero di battiti cardiaci al minuto non superare durante gli allenamenti, al fine di non esporre il muscolo cardiaco ai rischi dell'ischemia, la sofferenza dovuta al deficit di sangue.

L'allenamento del cardiopatico dovrà essere sempre fatto tenendo sotto controllo la frequenza cardiaca (facil-

mente eseguibile con l'uso del cardiofrequenzimetro). Inoltre la frequenza cardiaca da non superare vi sarà suggerita dal cardiologo utilizzando il test da sforzo. Test che va eseguito ogni 1-2 anni per eventualmente modificare le giuste indicazioni e consentire sempre una attività sportiva allenante, fatta in sicurezza.

Un secondo parametro da rispettare è la "soglia aerobica". Quando lo sforzo fisico è troppo intenso si produce nel corpo l'acido lattico: la sostanza che, quando è in eccesso, dà la sensazione di "fatica". In una persona sana di cuore l'aumento dell'acido lattico non crea problemi, salvo quello di sentirsi stanco e di interrompere automaticamente l'allenamento. In un cardiopatico l'eccesso di acido lattico può essere pericoloso, infatti nel cardiopatico lo sforzo fisico non dovrà essere così intenso da produrre un accumulo di acido lattico.

### PRESSIONE ALTA E DINTORNI

#### CHE FARE D'ESATTE CON LA PRESSIONE ARTERIOSA?

È noto che d'esatte la pressione del sangue tende ad essere più bassa rispetto alla stagione fredda. Il caldo produce infatti una dilatazione delle arterie e una conseguente diminuzione della pressione. Nelle persone senza alterazioni della pressione arteriosa non ci sono problemi perché l'organismo si adatta perfettamente a queste variazioni stagionali. Le persone con ipertensione arteriosa in terapia farmacologica antipertensiva devono osservare alcune precauzioni. Può accadere infatti che l'effetto dei farmaci antiipertensivi sia più marcato in estate e il paziente tenda ad avere valori di pressione un po' troppo bassi. Questa situazione di solito non produce gravi disturbi, ma solamente un po' di fiacchezza e talvolta qualche vertigine. Il suggerimento, ovvio, è di ridurre leggermente il dosaggio del farmaco. Da evitare invece la sospensione completa del farmaco per i possibili "sbalzi pressori".

Un secondo suggerimento per l'estate è di aumentare l'assunzione di acqua. La sudorazione infatti, e la conseguente perdita di liquidi, può contribuire ad abbassare i valori della pressione.

Se comunque vi sentite un po' fiacchi e riscontrate valori di pressione veramente bassi mettevvi sdraiati e rinfrescatevi il viso con acqua fresca.

### ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

#### ANDARE IN MONTAGNA?

Un timore che hanno spesso i cardiopatici è quello di andare in montagna. In passato era diffusa la credenza che superare gli 800-1000 metri di altitudine fosse da evitare da parte di un cardiopatico. Questa restrittiva visione va superata. Non esiste infatti motivo per un cardiopatico di andare ad altitudini moderate. Fino a 1.500 metri non ci sono motivi di preoccupazione, sia che si stia in riposo e sia che si faccia una moderata attività fisica. Qualora si volesse andare ad altitudini superiori ai 2.000 metri è opportuno chiedere un parere al proprio medico (e vedrete che il più delle volte questo permesso sarà dato).

Vale comunque in ogni caso una semplice precauzione: avere un approccio graduale. Volendo fare passeggiate in montagna conviene iniziare a quote di 800 metri, salire in seguito a 1000 metri e aumentando progressivamente, così come fanno anche gli atleti.

Unica attenzione riguarda le persone con ipertensione arteriosa. Una certa percentuale di persone ipertese può manifestare un aumento dei valori pressori salendo in quota. È bene che queste persone controllino la propria pressione quando vanno in montagna. In caso di un eccessivo aumento della pressione va consultato il proprio medico, che suggerendo eventuali modifiche della terapia potrà consentire di godere il piacere della gita in montagna senza correre alcun rischio aggiuntivo.

## Certificato di idoneità ad attività ludico-motoria

Il Decreto Ministeriale del 24 aprile 2013 riguardante la "disciplina della certificazione dell'attività sportiva non agonistica e amatoriale ..." introduce nuove norme per la certificazione all'idoneità all'attività sportiva.

Le nuove norme prevedono:

1. Il testo del certificato che deve essere così intestato: "Certificato di idoneità ad attività ludico-motoria";

2. Il certificato ha validità di un anno;
3. Il certificato, comprensivo dell'elettrocardiogramma, può essere rilasciato dal medico di famiglia o da un medico specialista in medicina sportiva (per i cardiopatici anche da uno specialista cardiologo).

## Convegno di CONACUORE a Modena

Nei giorni 17 e 18 maggio si è svolta a Modena l'annuale Assemblea di CONACUORE, alla quale hanno partecipato, in rappresentanza di Cuore Batticuore, i soci Sergio La Baa e Angelo Casari. Il venerdì 17 è stato dedicato all'illustrazione, discussione e approvazione del Bilancio Sociale. In merito alla campagna "Noci del Cuore" le 45 associazioni che vi hanno partecipato hanno complessivamente venduto 52.640 sacchetti di noci (da un massimo di circa 10.000 sacchetti — Modena e Cuore Solidale — ad un minimo di 200, con una media di 1170 sacchetti per associazione. Cuore Batticuore ha venduto 1.000 sacchetti). Il commento generale è stato che la

campagna rappresenta un valido strumento di "raccolta fondi" e che pertanto va ripetuta e incentivata.

La giornata di sabato 18 è stata incentrata sul convegno "la morte improvvisa" nel quale si è ampiamente discusso delle recenti leggi riguardanti il tema dei defibrillatori (DAE) e della rianimazione cardiopolmonare (BLS e BLSD): vedi articolo sul DAE in questo numero di Bergamo Cuore.

In quella occasione CONACUORE ha anche deciso di aderire alla iniziativa "VIVA 2013, la settimana per la rianimazione cardiopolmonare" (di cui diamo spiegazione nel trafiletto a parte).

## La prevenzione nelle scuole

Il 31 maggio 2013 al Liceo Scientifico Mascheroni di Bergamo, Cuore Batticuore ha tenuto l'ultima lezione/esercitazione di rianimazione cardiopolmonare (BLS) del progetto "MINI ANNE, sai salvare una vita?" per l'anno scolastico 2012/2013.

Sono stati complessivamente istruiti all'esecuzione del BLS 743 studenti, nei sette Istituti scolastici che ne avevano fatto richiesta (Istituto Psicopedagogico Suore Sacramentine, Istituto professionale Servizi Alberghieri di S. Pellegrino, Liceo scientifico Mascheroni e Lussana, Liceo Artistico Manzù, ITIS Chimici Natta, Liceo Classico Sarpi). Sono stati distribuiti complessivamente 175 manichini (25 per ciascun Istituto) per un costo complessivo di 3.500 euro.

Nel corso dell'anno scolastico abbiamo collaborato anche con l'Associazione "Cuore e Vita" di Treviglio istruendo all'esecuzione del BLS 140 studenti dell'Istituto Tecnico Mozzali, 140 studenti e 120 professori dell'ITIS di Treviglio.

È stato un lavoro intenso e anche faticoso, ma che ha riscosso un grande interesse.

Il problema più importante di questa iniziativa è il costo dei manichini (attualmente 20 euro al pezzo, un manichino per ogni studente).

Nel tentativo di ridurre i costi si sta cercando qualche soluzione che consenta un uso "più razionale" dei manichini stessi.

Sempre nell'ambito del programma di educazione sanitaria nelle scuole, i dr. Mazzoleni e Brevi hanno tenuto, nei sette istituti sopradetti, 10 conferenze sui temi riguardanti: cause, fattori di rischio, diagnosi e terapia, delle malattie di cuore.

Angelo Casari



## Le Giornate del Cuore 2013

**dal 14 al 20 ottobre 2013**

in occasione della manifestazione VIVA 2013,  
la settimana per la rianimazione cardiopolmonare

## Avviso ai Soci

*La segreteria rimarrà chiusa  
per le vacanze estive*

**dal'1/08 al 1/09**

**Si riapre lunedì 3/09**