



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 1 - APRILE 2013

## CUORE BATTICUORE Trent'anni di impegno

di Dante Mazzoleni



Nel febbraio del 1983 ero responsabile della sezione di Riabilitazione Cardiologica degli Ospedali riuniti di Bergamo, presso la sede staccata di Mozzo.

Un sabato di fine mese, sull'esempio di alcune Associazioni già presenti sul territorio nazionale, ci riuniamo con dieci cardiopatici e decidiamo di fondare Cuore Batticuore. Il nostro obiettivo era di costituire un gruppo di persone che collaborasse con l'Ospedale per migliorare il "recupero" sia fisico che sociale delle persone colpite da infarto cardiaco e cercare di promuovere la "prevenzione primaria" nel nostro territorio.

Unire cioè "prevenzione secondaria" (rivolta agli ammalati) e "prevenzione primaria" (rivolta alle persone sane).

Da trent'anni Cuore Batticuore ha questa "missione" e la persegue con costante attenzione. Avevamo allora desiderio di essere stimolo del Servizio sanitario nazionale e supporto alle istituzioni stesse.

In questi trent'anni la tecnologia ha prodotto enormi progressi nella cura della fase acuta delle malattie cardiovascolari, ma ancora oggi nessuno si occupa di prevenzione secondaria, di spiegare cioè agli ammalati come riprendersi dalla malattia e come evitare di ricadere nella stessa. In altre parole, come non vanificare i

brillanti risultati che i cardiologi e i cardiocirurghi hanno ottenuto nella cura della fase acuta della malattia.

A tanta distanza di anni dobbiamo constatare come, nell'ambito della prevenzione secondaria, siamo ancora oggi quasi una voce nel deserto. Ma nonostante (o forse a causa di) questa deludente constatazione noi continuiamo ad operare per i nostri ammalati.

Cuore Batticuore è una delle più grandi associazioni di volontariato della Bergamasca. E continuerà ad operare per aggiungere il maggior numero di pazienti alle migliaia che, in tutti questi anni, hanno avuto un supporto concreto e costante nelle loro storie di malattia, di terapia e di riabilitazione.

### SOMMARIO



A tutti i soci	pag.	2
Il cuore dei bergamaschi	pag.	3
Iniziative in cantiere	pag.	4
Le vostre domande	pag.	11

# A TUTTI I SOCI

di Loredana Conti

Il 20 aprile 2013 i Soci di Cuore Batticuore sono chiamati all'assemblea annuale che all'ordine del giorno prevede anche il rinnovo del Consiglio Direttivo.

Invito tutti dunque ad una attenta e proficua partecipazione che ci consente di incontrarci, confrontarci e programmare perseguendo gli obiettivi dell'associazione.

Quando il Consiglio Direttivo uscente si è riunito in prima seduta nel 2010 si era prefisso come obiettivo una attenzione costante a quanto precisato nell'art. 4 dello Statuto. In un clima di serena collaborazione i consiglieri, usando come strumento di lavoro il dialogo, hanno offerto esperienza, competenza e molte ore del loro tempo per la realizzazione delle attività via via deliberate.

## Attività svolte nel triennio

La "attività fisiche" per la prevenzione delle malattie cardiovascolari sono continuate regolarmente le e si riassumono in:

1. Corsi annuali di ginnastica riabilitativa;
2. Corsi annuali di ginnastica preventiva e di mantenimento;
3. Corso di ginnastica posturale (dal 2012-2013);
4. Corso di yoga;
5. Corso di ginnastica presciistica;
6. Corso di sci da fondo;
7. Settimane bianche;
8. Uscite settimanali sulla neve;
9. Escursioni in montagna;
10. Nordic walking;
11. Cicloturismo.

Le "attività di volontariato" hanno comportato:

- a) La costituzione del Comitato scientifico, formatosi nel 2011, che ha realizzato, gestito ed ampliato gli incontri con gli studenti delle ultime classi delle scuole superiori della città e della provincia, coinvolgendo e sensibilizzando gli studenti con il Progetto di Mini Anne (corso di educazione sanitaria nelle scuole). Progetto per il quale, partecipando al bando promosso dalla "Fondazione della Comunità Bergamasca", Cuore Batticuore ha ricevuto un contributo di duemila euro.
- b) La presenza dei Volontari, attiva nel reparto di Cardiologia dell'Ospedale di Bergamo così come presso la Clinica Humanitas Gavazzeni.

In particolare presso l'Humanitas Gavazzeni si è svolto un corso di formazione di 15 ore sulle problematiche dello specifico ruolo del volontario e si è stipulata con Cuore Batticuore un'apposita convenzione che permette ai soci volontari la presenza sia nel settore della prevenzione che nel settore della riabilitazione. I nostri volontari sono dunque presenti (con il cardiologo Dante Mazzoleni) agli incontri settimanali tra i pazienti cardiopatici, il cardiologo, lo psicologo, il dietologo ed il fisioterapista, per illustrare le attività promosse dall'Associazione.

- c) La realizzazione di "attività sul territorio" per la prevenzione e la raccolta fondi per la ricerca, che si sono concretizzate in:

Le giornate del cuore (con la collaborazione della Cri);

La vendita delle "Noci del cuore";

## Rapporti con gli Enti

In questi tre anni Cuore Batticuore ha mantenuto costanti rapporti con tutte le altre Associazioni di volontariato sia bergamasche che regionali.

In tale contesto la Presidente (o un suo delegato) ha partecipato alle riunioni promosse dal "Coordinamento Regionale Lombardo di Conacuore" offrendo l'esperienza di Cuore Batticuore e partecipando alle varie attività promosse (Seminario di Mantova, Incontri di Modena).

Inoltre l'Associazione ha aderito al progetto "Elettrocardiografi con AREU 118", suggerito dalla Regione Lombardia e proposto dal "Coordinamento Regionale Lombardo di Conacuore".

A seguito dei rapporti instaurati con il CSV (Centro Servizi Volontariato) la Presidente è stata invitata a partecipare ai Corsi per la Terza Età per illustrare le finalità e le attività dell'Associazione.

In sintesi si vuole evidenziare come tutte le iniziative e le attività svolte siano il risultato di un'operosa e costante partecipazione dei Consiglieri, sostenuta da un significativo ed indispensabile aiuto di numerosi soci e dal valido supporto del personale di segreteria.

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

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

**Direttore responsabile:** Mariagrazia Mazzoleni

**Coord. di redazione:** Mario Zappa

**Collaboratori:** Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Rodolfo Chierchini, Loredana Conti, Nuccia Gasparini.

**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. 1 - APRILE 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 04/04/13



## IL BILANCIO ECONOMICO AL 31/12/2012

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione dal 15/04/2013 presso la nostra segreteria.

## Pensieri di un cardiopatico

di Emilio Betelli

Ogni giorno apro il giornale o ascoltando il telegiornale, in ufficio o al bar o in un altro luogo d'incontro, veniamo a conoscenza di qualche persona a noi nota che si è ammalata, che è stata ricoverata, che ha dovuto essere operata e che qualche volta non ce l'ha fatta. Non sono sempre persone anziane, magari con la salute già compromessa. Spesso sono persone ancora attive, in pensione e dedite ad attività sociali o di volontariato. La luttuosa notizia ti sconvolge: sembra che ti crolli addosso il mondo.

A questo punto viene spontanea una domanda e rifletti. Recentemente ho partecipato ad un corso di rianimazione che è stato tenuto dai cardiologi di Cuore Batticuore, Dante Mazzoleni e Angelo Casari, presso la Croce Rossa di via Broseta, in città. Con gli altri partecipanti abbiamo ascoltato consigli, raccomandazioni, ci siamo esercitati ad eseguire le manovre di rianimazione cardiopolmonare con il manichino "Mini Anne", tutte procedure già note a noi soci volontari di Cuore Batticuore.

Gli episodi cardiologici critici non nascono quasi mai improvvisamente: la malattia dà sempre qualche segnale premonitore. Molti sintomi avvengono in periodi precedenti. E i cardiologi avvertono che questi sintomi avrebbero potuto essere riconosciuti, evitando inutili e pericolose perdite di tempo. È ovvio che la presenza contemporanea di più fattori di rischio quali l'ipertensione, il diabete, il colesterolo, il fumo spongono tutte le persone, comprese quelle colpite in precedenza da episodi cardiovascolari, ad elevato pericolo e conseguentemente impongono un controllo medico periodico.

Coloro che per cause diverse non hanno potuto rispettare con regolarità le norme di prevenzione, interpellino il cardiologo per ulteriori prescrizioni. Ad esempio il dottor Mazzoleni, che mi cura da oltre 25 anni, mi ha sempre raccomandato di seguire regole, che per me sono ormai abitudini, quali il controllo periodico della pressione arteriosa, l'abbassamento del colesterolo, la totale sospensione del fumo, fare ginnastica, andare in bicicletta, in montagna, anche con la neve e gli sci

## Il cuore generoso dei bergamaschi sostiene Pricard

Per l'ottavo appuntamento con le "Noci del Cuore" abbiamo allestito, puntuali come sempre, il nostro gazebo in Largo Rezara il primo week end di novembre, incuranti della pioggia e del primo vero freddo invernale.

Perché ancora una raccolta fondi in questi tempi di crisi in cui le persone faticano ad ascoltarti e tirano dritto? La nostra risposta è pronta e convincente: per alimentare e sostenere la ricerca cardiovascolare attraverso il fondo Pricard. C'è un estremo bisogno di investire in questo settore, dal momento che le malattie di cuore continuano a primeggiare nelle classifiche della mortalità e dell'invalidità nel nostro Paese.

Forse val la pena di ricordare qual è l'obiettivo principale del fondo Pricard (Promozione ricerca cardiologica): oggi la prevenzione viene effettuata sulla popolazione in generale, senza distinguere tra soggetti a rischio e non, è necessario invece lavorare per identificare eventuali codici genetici che proteggono dalle malattie cardiovascolari per arrivare a capire perché, a parità di fattori di rischio, alcune persone si ammalano e altre no. Allora la prevenzione sarà mirata e rivolta in particolare a chi ne avrà davvero bisogno.

per fare fondo. E nell'alimentazione ridurre i grassi d'origine animale, consumare molto pesce e molta frutta e verdura, sia cruda che cotta. Si tratta di rimedi semplici, talvolta giudicati difficili da seguire, ma perlopiù accettati dai pazienti, poiché si rivelano efficaci a garantire una vita salubre, anche in tarda età (oltre gli 80) come nel caso del sottoscritto. Se poi l'osser-



Grazie alla generosità di molte persone sono stati distribuiti nei due giorni un migliaio di sacchetti di noci, frutti che non rappresentano simbolicamente solo il sostegno ai progetti di ricerca, ma sono un fattore reale di prevenzione. Le noci, 2 o 3 al giorno, hanno dimostrato di svolgere una vera e propria azione anticolesterolo perché contengono alcuni composti in grado di abbassare i valori del colesterolo "cattivo" (LDL), contribuiscono inoltre a migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni.

Arriveremo alla prossima campagna Noci del Cuore quando insieme a tutte le altre associazioni aderenti a CONACUORE, scenderemo ancora in piazza per sostenere con continuità un numero sempre maggiore di ricercatori e di progetti.

**Nuccia Gasparini**

vanza di queste norme apparisse priva di effetti, i cardiologi sostengono che oggi vi sono strumenti d'avanguardia nella terapia sia farmacologica che chirurgica, che consentono di approfondire il quadro clinico e nel caso d'impostare interventi adeguati.

Le linee guida della prevenzione, collaudate dalla prassi, rimangono tuttavia immutate.



## Da Madrid a Santiago de Compostela l'itinerario dei pellegrini

dal 12 al 17 maggio 2013



La finalità della gita rimane quella di trascorrere giornate insieme, vivendo momenti di cordialità e di amicizia in allegria, visitando realtà e luoghi che hanno segnato il percorso della stessa cultura europea.

Il programma prevede:

- partenza da Bergamo il giorno 12 maggio, in aereo, con arrivo a Madrid.
- Da Madrid a Santiago in pullman, con tappe che ci permetteranno di visitare: Madrid, Toledo, Segovia, Avila, Leon e Santiago.

In tutte le città è prevista la visita guidata nei luoghi storici o d'arte.

**Pernottamenti:** due a Madrid, uno a Leon e due a Santiago. A Santiago effettueremo anche un'escursione al Capo di Finisterre, punto più occidentale della Spagna, dove i pellegrini di Santiago terminavano idealmente il loro lungo pellegrinaggio.

**Ritorno:** Venerdì 17, di sera, in aereo, da Santiago a Bergamo.

## Ciclogita lungo il fiume Meno

dall'8 al 15 giugno 2013

La pista ciclabile del Meno è un itinerario poco conosciuto e meno famoso di altri (Danubio, Romantische Strasse), ma è piacevolmente percorribile con la bicicletta perché poco trafficato, interessante dal punto di vista naturalistico e turistico (visita di cittadine con le tipiche "case a graticcio" molto diffuse in Franconia) e soprattutto **completamente pianeggiante**, in quanto la pista corre parallelamente al fiume. La **Main-Radweg** è tra le prime ciclabili della Germania e nel 2008 è stata premiata dal ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, club Ciclistico Tedesco, come percorso di qualità a 5 stelle (Qualitätsroute mit 5 Sternen).

### PROGRAMMA

**Partenza:** in pullman sabato 8 Giugno da Bergamo (di primo mattino) con le proprie biciclette sul carrello a traino e arrivo a Bamberg (Km 700) nel primo pomeriggio.

#### In bicicletta:

1 - Domenica	9	Bamberg	> Schweinfurt	Km	60
2 - Lunedì	10	Schweinfurt	> Würzburg		95
3 - Martedì	11	Würzburg	> Lohr		56
4 - Mercoledì	12	Lohr	> Miltenberg/burgstadt		73
5 - Giovedì	13	Miltenberg	> Aschaffenburg		42
6 - Venerdì	14	Aschaffenburg	> Frankfurt		55
7 - Sabato	15	Frankfurt	> Mainz		40

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

**Ritorno:** in pullman, Domenica 16 (Km 710) con arrivo a Bergamo in serata.

L'orario esatto della partenza (piazzale Malpensata) verrà comunicato in seguito.

## VACANZE AL MARE



Dal 19 giugno a SIBARI per 8 o 15 giorni. L'Hotel OTIUM Resort sorge ai piedi del parco Nazionale del Pollino e vicino al sito archeologico dell'antica Sibarys (dista 4 km.). L'hotel è una costruzione moderna e funzionale con una splendida piscina - laguna. La spiaggia è raggiungibile con un breve percorso all'interno della pineta ed è attrezzata con lettini, ombrelloni e con la possibilità di pranzare. È una sistemazione ALL INCLUSIVE con collegamenti aereo/pullman su scali pugliesi e/o calabresi. In sede o nel nostro sito internet "[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)" trovate tutte le informazioni necessarie. La prenotazione è da farsi entro il 15 aprile 2013.

Dall'1 al 15 settembre a MARSALA (TP) nella bella Sicilia all'Hotel Delfino Beach \*\*\*\* Siamo sulla costa sud occidentale della Sicilia con litorali lunghi e sabbiosi a 4 km dal centro di Marsala e a un'ora dall'aeroporto di Palermo. L'hotel è formato da un corpo centrale e due ali laterali su due piani, due ristoranti di cui uno a mare. Da Marsala si possono fare belle escursioni a Erice, Selinunte ed alle Egadi. Trovate notizie sull'albergo nel sito [www.delfinobeach.com](http://www.delfinobeach.com) oppure in sede dell'associazione Cuore Batticuore.



### Sabato 27 aprile 2013 EF

MONTE UBIONE E UBIALE - M 1033 (da Ubiale)  
Dislivello m 500 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 8.00

### Sabato 4 maggio EF

MONTE PIZZOCCOLO - m 1581 (da Sant'Urbano di Toscolano M. - BS)  
Dislivello m 710 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 11 maggio EM

MONTE SAN PRIMO - m 1686 (da Sormano - CO)  
Dislivello m 562 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 18 maggio EF

I TRE PIZZI E IL SENTIERO DEI ROCCOLI - m 2116 (da Baite di Mezzeno)  
Dislivello m 525 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 25 maggio EF

MONTE MUFFETTO - m 2060 (da Montecampione - BS)  
Dislivello m 360 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 1 giugno EM

VAL SAMBUZZA - m 2085 - (da Carona)  
Dislivello m 900 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 8 giugno EF

VALLE DEL GLENO - Diga - m 1557 (da Pianezza di Vilminore di Scalve)  
Dislivello m 300 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 15 giugno EM

MONTE CORNIZZOLO - m 1240 (da Civate - LC)  
Dislivello m 950 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 22 giugno EF

MONTE RESEGONE - m 1860 (da Fuipiano Imagna)  
Dislivello m 850 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 29 giugno EF

RIFUGIO OLMO - m 1819 (da Valzurio)  
Dislivello m 870 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Giovedì 4 - Venerdì 5 - Sabato 6 luglio

ESCURSIONI e SOGGIORNO IN VAL DI FASSA

Seguirà programma dettagliato

### Sabato 13 luglio EF

VAL DI MELLO - ALPE DI PIODA - m 1559 (da San Martino - SO)  
Dislivello: m 636 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

### Sabato 20 luglio EM

DA CASE DI VISO AL RIFUGIO BOZZI - m 2621 (da Ponte di Legno - BS)  
Dislivello m 530 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 6.30

### Sabato 27 luglio EF

RIFUGIO ROSALBA alla GRIGNETTA - m 1730 (da Pian dei Resinelli - LC)  
Dislivello m 650 - ore 4.00 per l'intera giornata PARTENZA ore 6.30

### Sabato 31 agosto EF

MONTE DUE MANI e ZUCCO DI DESIO - m 1656 (da Vedeseta)  
Dislivello m 400 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 7 settembre EF

VAL VERTOVA - m 1213 (da Vertova)  
Dislivello m 700 - ore 26.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 14 settembre EM

SENTIERO DEL VIANDANTE II parte - m 992 (da Lierna a Varenna - LC)  
Dislivello m 750 - ore 5.30 tempo totale PARTENZA ore 7.00

### Sabato 21 settembre EF

CORNO SONCLINO - m 1352 (da Lumezzane - BS)  
Dislivello m 570 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 28 settembre EF

RIFUGIO BUGONE - m 1119 (da Cernobbio - CO)  
Dislivello m 670 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00



### Sabato 5 ottobre EF

MONTISOLA - m 475 - (da Sulzano - BS)  
Dislivello m 300 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

### Sabato 12 ottobre

BAITE DI MEZZENO - Messa di commemorazione degli amici scomparsi

### Sabato 19 ottobre

#### INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ

In compagnia del gruppo cicloturistico - In località da definire

**Il programma dettagliato delle escursioni sarà disponibile mensilmente presso la sede, oppure scaricandolo dal sito web.**

### REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1. Possono partecipare alle escursioni solamente i soci in regola con il tesseramento di iscrizione all'Associazione Cuore Batticuore Onlus.
2. Le escursioni, che si effettuano nelle giornate di sabato, sono generalmente di grado di difficoltà Facile (EF = Percorso turistico senza difficoltà; adatto a tutti) o Medio (EM = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.
3. È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.
4. Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.
5. Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è il Parcheggio ATB di Via Croce Rossa. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni quindi prima della partenza.
6. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la sede (al mattino) tel. 035 210743, oppure presso i coordinatori: Dino Salvi 035.460306/ cell. 348.0481007; Eugenio Rota Nodari 035.657845 / 348.7953134; Renato Oldrati 035.255820 / 347.4341101; Cesare Colleoni 035.317419; Pepi Pasqualini 035.808644.
7. Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono né aggiungono valore alla gita.

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



### Sabato 20 aprile 2013

h. 9.15, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti)  
 Passeggiata Fuori Porta a **Trescore** con visita all'Ostello delle Tre Corone.  
 Contattare Franco: 328/05.05.310.

### Domenica 21 aprile

Solo bici, h. 9.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti)  
**BERGAMO IN BICICLETTA**  
 Contattare Giovanni: 348/54.03.777 o Franco: 328/05.05.310.

### Giovedì 25 aprile

(auto + bici) h.7.30, ritrovo a Bergamo Piazzale Malpensata  
**Circuito "Peppone & Don Camillo"** (ma non solo ...) Km 50 pianeggianti.  
 Contattare Franco (accompagna con Marco): 328/05.05.310.

### Domenica 28 aprile

(auto + bici) Gita nello **"Stagno Lombardo"**.  
 Contattare Giovanni: 348/54.03.777.

### Domenica 28 aprile

Manifestazione nazionale "salvaiciclisti".

### Mercoledì 1 maggio

Solo bici, h. 8.15: c/o Sede, via Gleno 2/L Bergamo - **Sarnico** e ritorno.  
 Contattare Giovanni: 348/54.03.777.

### Sabato 4 maggio

h. 9.15, Bergamo, Piazza Matteotti 3 (Palazzo Frizzoni). **Passeggiata Cittadina**  
 alla riscoperta dei luoghi di Francesco Nullo nel 150° anniversario della sua caduta in battaglia. Contattare Franco: 328/05.05.310.

### Domenica 5 maggio

Solo bici: ritrovo h. 8.00, ingresso/posteggio Parco Trucca (Bergamo, via M.L. King). Contattare Paolo 333/93.26.544.

### Sabato 11 maggio

h. 9.15, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti)  
 Passeggiata **Fuori Porta**. Contattare Gabriella: 347/84.32.329.

### Domenica 12 maggio

h. 9.00, Palazzo Frizzoni (Casa Comunale), Piazza Matteotti 3, Bergamo:  
**Bimbimbici 2013**. Contattare sede: 035/01.45.401 - 348/48.45.457,  
 oppure Claudia: 338/84.01.535.

### Mercoledì 15 maggio

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
 passeggiata **Fuori Porta**.

### Domenica 19 maggio

Treno + bici, **Gita nella Valle del Lambro**. Contattare Emilio 339/86.98.310.

### Mercoledì 22 maggio

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);

passeggiata **Fuori Porta**. Contattare Guido: 339/18.15.070.

### Domenica 26 maggio

auto (treno) + bici, **da Mazzano** (o da Brescia) **a Mazzano** (o Desenzano s/Garda), Km 85 saliscendi.  
 Contattare Giancarlo (auto): 347/91.09.261. Franco (treno): 328/05.05.310.

### Mercoledì 29 maggio

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
 Passeggiata **Fuori Porta**. Contattare Gianbiano: 338/84.81.752.

### Da Venerdì 31 maggio a Domenica 2 giugno

LOMBARDIA IN BICI - LOMBARDIA TOUR.

### Sabato 1 giugno

h. 9.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
 passeggiata con l'Associazione Diabetici. Contattare Claudia: 338/84.01.535

### Domenica 2 giugno

Solo bici: h. 8.00 c/o ingresso parco Trucca, via M. Luther King **Bergamo-Milano-Bergamo**. Contattare Gianbiano: 338/84.81.752.

### Mercoledì 5 giugno

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti).

### Domenica 9 giugno

Autobus + bici: **La Versilia**, dal Forte dei Marmi a Lucca. Contattare Roberto: 335/83.25.351 / robertoguercio@libero.it, entro martedì 4/6/2013.

### Domenica 9 giugno

Bici + treno (+ spiaggia + bagno!!!). **Colico, Pian di Spagna, Sorico**.  
 Contattare Franco: 328/05.05.310.

### Da Martedì 11 a Venerdì 14 giugno

**RADUNO "VELO-CITY" A VIENNA**. Ulteriori informazioni saranno reperibili sul sito-web FIAB (<http://www.fiab-onlus.it/>).

### Mercoledì 12 giugno

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
 Passeggiata **Fuori Porta**. Contattare Gianbiano: 338/84.81.752.

### Domenica 16 giugno

Auto/treno + bici: **Borghi antichi**: Fidenza, Salsomaggiore Km 70, saliscendi.  
 Contattare Emilio 339/86.98.310 (per il treno, sentire Franco: 328/05.05.310).

### Mercoledì 19 giugno

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
 Passeggiata **Fuori Porta**. Contattare Franco: 328/05.05.310.

### Da Mercoledì 19 a Domenica 23 giugno

**Cicloraduno FIAB**. Consultare il sito-web FIAB (<http://www.fiab-onlus.it/>).

### Domenica 23 giugno

Auto + bici: Partenza da Bergamo (Casa dello Sport) ore 7.30 (portare carta d'identità) - **MENDRISIO E LA VALLE DI MUGGIO**. Contattare Maurizio 339/1862955, ore 19.00 ÷ 20.00.

### Mercoledì 26 giugno

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
 Passeggiata **Fuori Porta**.

### Sabato 29 e Domenica 30 giugno

(auto + bici): 25 posti **Week-end nelle Dolomiti**.  
 Prenotazione entro il 20 aprile: la riunione pre-gita verrà convocata in seguito.  
 Contattare Tito 035/22.25.40 - 333/113 1890.

### Mercoledì 3 luglio

h. 19; Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti)..

### Domenica 7 luglio

Auto / treno + bici: **da Colico alle Marmitte dei Giganti** della Val Chiavenna.  
 Contattare Giovanni: 348/54.03.777.

### Mercoledì 10 luglio

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti)  
 Passeggiata **Fuori Porta**. Contattare Gianbiano: 338/84.81.752.



### Domenica 14 luglio

Auto + bici: **da Sottocchia in Val Taleggio, ai Piani d'Artavaggio.**  
Contattare Gianbiano 338/84.81.752.

### Domenica 21 luglio

Auto/treno + bici: **la Pineta di Tradate e la Valle dell'Olona.**  
Contattare Giancarlo (auto): 347/91.09.261, Franco (treno): 328/05.05.310.

### Sabato 27 luglio

Auto / treno + bici: **Gita nella Val Trebbia**, da Piacenza a Bobbio & ritorno (Km 105, saliscendi). Contattare Franco 328/05.05.310.

### Domenica 28 luglio

Auto (bus?) + bici **PASSEGGIATA CICLISTICA IN ALTO ADIGE.**  
Contattare Roberto G.: 335/83.25.351.

### Domenica 4 agosto

Treno + bici: **la Ciclovía dell'Adda** (Lecco / Cassano) Percorso di circa Km 60.  
Contattare Tito 035/22.25.40 - 333/11.31.890.

### Domenica 1 settembre

Solo bici: ritrovo a Bergamo, h. 8.00 c/o Stadio /Lazzaretto: **Ciclovía della Valle Brembana** (a/r). Contattare Roberto (Robi) 338/13.34.086.

### Mercoledì 4 settembre

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
passeggiata **Fuori Porta.**

### Domenica 8 settembre

Bici + treno. **Il sentiero Valtellina:** Tirano / Colico (Km 85, ma saranno 15 di meno per chi si fermerà a Morbegno). Contattare Franco 328/05.05.310.

### Mercoledì 11 settembre

h. 19.00, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
passeggiata **Fuori Porta.**

### Domenica 15 settembre

Autobus + bici. Ritrovo a Bergamo, h. 6.30 c/o Piazzale della Malpensata:  
**Pian d'Oneda / Valle di Ledro.** Contattare Giancarlo: 347/91.09.261.

### da Lunedì 16 a Domenica 22 settembre

Eventi varî: **settimana europea della mobilità.** Contattare sede:  
035/01.45.401 - 348/48.45.457; oppure Claudia: 338/84.01.535.

### da Giovedì 19 a Domenica 22 settembre

Quattro giorni in bici: **Il Veneto ed il Palladio.** Prenotazione entro  
30/6/2013 c/o Libreria Arnoldi. Contattare Gabriella 347/84.32.329.

### Sabato 21 settembre

h. 15.00, Bergamo, Piazza Matteotti 3 (Palazzo Frizzoni); passeggiata **Fuori Porta** nel contesto della settimana europea della mobilità.  
Contattare Franco: 328/05.05.310.

### Domenica 22 settembre

Solo bici: ritrovo h. 8.00, ingresso/posteggio Parco Trucca (Bergamo, via M.L. King). **I luoghi di Papa Giovanni XXIII.** Contattare Emilio 339/86.98.310.

### Sabato 28 settembre

h. 9.15, Bergamo Giardinetti Piazza Cavour (Teatro Donizetti);  
passeggiata **Fuori Porta.**

### Domenica 29 settembre

Treno + bici: **Giro in Valpolicella.** Contattare Tito 035/22.25.40 - 333/113.1890.

### Domenica 6 ottobre

Solo bici, ritrovo h. 8.15 in Sede (Bergamo, via Gleno 2/L):  
**Giro di 3 VALLI della Bergamasca** (Seriana, Borlezza, Cavallina).  
Contattare Robi B.: 338/13.34.086.

### Domenica 13 ottobre

Treno + bici: **Mortara - Pavia Sulla via Francigena.**  
Contattare Franco: 328/05.05.310.



### ATTENZIONE!

#### REGOLE GENERALI a tutela della copertura assicurativa

1. Come tutti gli altri soci, gli accompagnatori dovranno provvedere al proprio tesseramento 2013: in difetto essi verranno sostituiti e si potranno introdurre le conseguenti modifiche al presente programma.
2. Prima di partire "in sella", tutti i soci A.Ri.Bi. o delle Associazioni equiparate dovranno cortesemente esibire agli accompagnatori le proprie tessere, in regola per il 2013.
3. Alle nostre gite sono ammessi solo i soci in regola secondo i precedenti requisiti 1) & 2), ovvero, in caso di manifestazioni particolari, anche i non soci assicurati con la copertura giornaliera che verrà all'uopo attivata.
4. Chiunque non soddisfacesse i requisiti 1), 2) e 3) dovrà essere allontanato senza eccezioni dai nostri gruppi, né si potrà tollerare che "li segua in coda", ovvero ricorra ad altri consimili espedienti, che pregiudicano l'assicurazione; spetta agli accompagnatori verificare il rispetto di questa importantissima regola!
5. L'assicurazione FIAB/Unipol vige per la durata dell'anno solare (1/1/2013 ÷ 31/12/2013) e si ottiene mediante tempestivo versamento della quota associativa 2013: la copertura del rischio non si attiva prima di tale adempimento, che tutti i soci sono gentilmente invitati ad effettuare al più presto con le seguenti modalità e/o presso questi recapiti:
  - SEGRETERIA A.Ri.Bi., Via Gleno 2/L - 24125 Bergamo
  - Libreria Arnoldi, Piazza Matteotti 22 - 24121 Bergamo
  - Libreria Palomar, Via A. Maj 10 - 24122 Bergamo
  - IMD Atala, Via Galimberti 1 - 24123 Bergamo
  - Takari cicli & fitness, via Nicolò Rezzara 14/16 zona industriale 1 - 24020 Ranica (Bg)
  - Oro-Bici s.r.l., Via Sabotino 2 - 24121 Bergamo
  - Cicli Gamba, Via Angelo Maj 26 - 24122 Bergamo
  - Oppure mediante bonifico sul nostro c/c aperto presso POSTE ITALIANE IBAN IT40D0760111100000011777240 intestato a favore di: A.Ri.Bi. via Gleno, 2/L - 24125 BergamoVi invitiamo ad informarci al più presto dei bonifici scrivendoci a [posta@aribi.it](mailto:posta@aribi.it): potremo così da attivare quanto prima l'iscrizione od il rinnovo da Voi richiesti.
6. Vi ricordiamo che dopo il versamento della quota sociale sarete assicurati fino al 31/12/2013: la copertura sarà valida in ogni momento, anche quando userete la bici per spostamenti personali; l'assicurazione è di tipo R/C: copre il rischio del danno che potreste causare ad altri, soci e non è detto che con una bici non si possano causare a terzi danni anche gravi: la bici è un mezzo meno pericoloso di un'auto o di un TIR(!), ma possono bastare una distrazione od un mancato rispetto della segnaletica per dover rispondere di danni inaspettatamente rilevanti, dunque è più opportuno e responsabile predisporre sempre l'assistenza assicurativa!
7. **Prese le dovute precauzioni e condotta la bici con opportuna attenzione, godiamoci le migliori pedalate possibili!!!**

## INTENSITÀ DELLO SPORT

## Come capire se è troppo o troppo poco

di Dante Mazzoleni

Nel numero precedente di "Bergamo Cuore" abbiamo ricordato che per attendersi ottimi risultati nella prevenzione delle malattie cardiovascolari sono necessarie 4 - 5 ore di allenamento sportivo alla settimana. Ma quale deve essere l'"impegno" del nostro fisico durante questo allenamento? Come si fa a sapere se lo sforzo è giusto, o troppo intenso o troppo leggero? Ci sono due metodi: uno empirico e uno scientifico.

Quello empirico: se durante lo sforzo non si riesce a parlare con i nostri compagni di allenamento, significa che lo sforzo è troppo intenso (e di conseguenza non si riuscirà a prolungarlo abbastanza a lungo per essere "allenante" in modo efficace). Se durante uno sforzo fisico si riesce a cantare, significa che lo sforzo è troppo leggero, e quindi si deve intensificare l'impegno per ottenere un allenamento efficace.

Un secondo metodo empirico per valutare la giusta intensità di un allenamento è quello legato alla produzione o meno di sudore. Un'attività fisica, per essere allenante, deve farci sudare almeno un po'. Se non si suda affatto significa che l'impegno è troppo blando, e bisogna quindi intensificare il ritmo. Ovviamente con il criterio basato sulla sudorazione vanno tenute in dovuta considerazione le condizioni ambientali e climatiche in quanto la sudorazione varia con la stagione, il luogo, la temperatura del luogo dove si sta praticando l'attività sportiva.

Il metodo scientifico più preciso, con il quale valutare l'impegno del nostro allenamento, è quello della "frequenza cardiaca". Durante uno sforzo fisico il numero di pulsazioni del cuore aumenta, tanto più quanto più intenso è l'impegno con cui ci stiamo allenando. La regola suggerita dai cardiologi e dai "Medici Sportivi" è la seguente: un'attività fisica è "allenante" quando mantiene le pulsazioni del cuore tra il 60 e l'80% della massima frequenza cardiaca per quel soggetto. Per calcolare la frequenza cardiaca massima basta sottrarre l'età da 220 (per esempio: una persona di 60 anni ha una frequenza cardiaca massima di  $220 - 60 = 160$  battiti al minuto. Questa persona per fare un allenamento efficace dovrà mantenere le pulsazioni tra 96 e 128 battiti al minuto.) Se le pulsazioni sono troppo basse l'effetto allenante sarà scarso; se le pulsazioni saranno troppo alte potrà sopraggiungere la stanchezza e la seduta di allenamento verrà interrotta prima del programmato.

Per concludere informo che viene considerato ottimo anche il metodo di allenamento chiamato "interval training". Esso consiste nell'alternare qualche minuto di allenamento molto intenso a qualche minuto di "rallentamento", con ripetizioni successive di queste fasi di "sforzo più intenso e sforzo più moderato". Per questo modo di allenarsi ciascuno deve individualizzare lo sforzo in base alle sue capacità.

Da ultimo va ricordato che molti pazienti cardiopatici assumono farmaci betabloccanti (farmaci molto utili e spesso anche indispensabili nella terapia delle malattie del cuore). I betabloccanti riducono notevolmente il numero delle pulsazioni del cuore. Chi fa uso di betabloccanti non può usare la formula  $220 - \text{l'età}$  per il calcolo della frequenza cardiaca

massima. In questi casi è indispensabile eseguire un test da sforzo il cui risultato consentirà al medico di suggerire al singolo paziente il numero di pulsazioni ottimali per ottenere un effetto allenante.

### COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

#### Maggio 2013

da domenica 12 a venerdì 17

- da Madrid a Santiago.

#### Giugno

da sabato 8 a domenica 16

- In bicicletta lungo il fiume Meno (Germania).

da mercoledì 19 a mercoledì 3 luglio

- Vacanze al mare in Calabria, a Sibari nell'Hotel OTIUM RESORT.

#### Luglio

da giovedì 4 a sabato 6

- Tre giorni in Val di Fassa.

#### Settembre

da domenica 1 a domenica 15

- vacanza al mare a Marsala presso il DELFINO BEACH Hotel.

### ANCORA SUL NORDIC WALKING

Come è noto l'attività di Nordic Walking non è stagionale, perché può essere praticata in qualsiasi periodo dell'anno. Essa non richiede neppure una formale programmazione e pertanto sia il percorso, che il luogo e l'orario di partenza possono essere modificati, anche sulla base delle condizioni meteorologiche.

Ciò che rimane fisso è il giorno: il giovedì, con orario di partenza nelle prime ore del pomeriggio. Il punto di partenza (e quindi anche il percorso) e l'ora della partenza saranno comunicati dagli organizzatori (Rodolfo Chierchini) alla Segreteria di Cuore Batticuore il giovedì mattina di ogni settimana.

Chi desiderasse partecipare a questa piacevole, e se condotta correttamente anche salutare, attività è dunque invitato a informarsi presso la Segreteria (tel. 035-21.0743) prima delle ore 12.00 di ogni giovedì. Vi aspettiamo!

**Rodolfo Chierchini**



# INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

## DOPO L'INFARTO...

### PREVENIRE SI PUÒ!!!

Nei mesi scorsi sono state presentate le nuove Linee Guida Europee per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Da questo documento, che aggiorna quello del 2007, estraiamo due messaggi molto importanti:

- 1 - La malattia aterosclerotica cardiovascolare rimane la principale causa di morbidità e mortalità nel mondo. Ma viene contestualmente confermato che, se si rispettano le norme di un corretto stile di vita e una corretta alimentazione, la si può prevenire. In base al grado di osservanza di queste regole si distinguono Paesi nei quali il tasso di mortalità per malattie cardiovascolari sta diminuendo, altri nei quali è stabile, ed altri nei quali è in aumento.
- 2 - Nei Paesi nei quali la patologia cardiovascolare è in decrescita, si ascrive più del 50% di questo calo a modificazioni dei fattori di rischio (cioè degli stili di vita), ed il 40% a progressi delle terapie sia mediche che chirurgiche o interventistiche.

Una buona organizzazione degli ospedali e dei presidi cardiologici sul territorio sono fondamentali, ma questo non è sufficiente. La salute delle nostre arterie dipende in gran parte da noi e dai nostri comportamenti quotidiani.

Non c'è grande Cardiologia né grande Cardiologo che proteggano le nostre arterie se noi stessi non diventiamo responsabili della salute del nostro sistema cardio-circolatorio.

Ciascuno faccia tesoro di queste semplici ma importanti considerazioni!!!



## PRESSIONE ALTA E DINTORNI

### QUALI DIURETICI PER LA PRESSIONE ALTA?

I diuretici sono stati tra i primi farmaci utilizzati nella terapia dell'ipertensione arteriosa (già nei primi anni '60). Ancora oggi i diuretici hanno un ruolo rilevante, tanto è vero che, quando si deve trattare un'ipertensione di difficile controllo, il diuretico è farmaco assolutamente indispensabile, da usare in associazione agli altri farmaci antiipertensivi. L'effetto antiipertensivo del diuretico si esplica aumentando la quantità di urina, eliminando sia liquidi che sali.

Esistono tuttavia diversi tipi di diuretici le cui differenze si riflettono sulla loro efficacia antiipertensiva.

I diuretici più rapidi e potenti (Lasix, Furosemide) sono indicati quando appare urgente abbassare valori di pressione molto elevati (e quindi pericolosi per cervello e cuore). Questi diuretici non sono di solito usati nella terapia cronica perché aumentando i volumi di urina costringono il paziente ad urinare ripetutamente nelle ore successive alla loro assunzione.

Altri diuretici hanno invece un'azione più blanda e prolungata. Sono questi i diuretici "tiazidici" (idroclorotiazide - HCT) più indicati e utili nella terapia dell'ipertensione arteriosa cronica. Questi diuretici aumentano leggermente la diuresi nell'arco di tutta la giornata e sono pertanto meno disturbanti. I diuretici tiazidici nel lungo termine sono più efficaci di quelli più potenti nel mantenere la pressione a valori normali.

Due parole infine sul problema del potassio. Sia i diuretici più potenti che quelli più blandi provocano una eliminazione nelle urine di questo prezioso elemento. In questo caso si suggerisce di assumere potassio con la dieta (tutte le verdure e la frutta ne sono particolarmente ricche). In alcuni casi si rende necessario l'uso di farmaci "risparmiatori di potassio" che hanno anche un effetto diuretico, proteggendo contestualmente da eventuale deficit di potassio.

Da ultimo ricordo che oggi in commercio ci sono molti farmaci antiipertensivi contenenti due principi attivi in un'unica compressa (un diuretico associato ad un altro farmaco). Ciò rende più semplice l'assunzione della terapia: una sola pastiglia una volta al giorno.

Nella maggioranza dei casi il diuretico usato in queste associazioni è l'HCT (idroclorotiazide).

## ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

### ATTIVITÀ SPORTIVA AGONISTICA DOPO L'INFARTO

Abbiamo più volte sottolineato come l'attività sportiva debba essere considerata una componente essenziale nella terapia di mantenimento di ogni persona che abbia avuto problemi alle coronarie (infarto miocardico, angina pectoris, sindrome coronarica acuta, by-pass aortocoronarico, angioplastica con o senza stent). Naturalmente per ogni paziente occorre un inquadramento clinico specifico con indicazioni personalizzate per quanto riguarda il tipo e l'entità della attività fisica consigliata, per ottenere i migliori risultati sulla salute delle proprie coronarie e del proprio cuore.

Alcuni pazienti desiderano fare attività sportiva agonistica, cioè con una componente competitiva con altri soggetti, o anche solo con se stessi.

In Italia (paese con uno dei migliori sistemi di Medicina Sportiva, riconosciuti in tutto il mondo) esistono regole precise contenute nei "Protocolli cardiologici per il giudizio di idoneità allo sport agonistico".

Questi protocolli sono molto precisi: chi ha avuto problemi alle coronarie (come detto sopra) può richiedere il rilascio del certificato di idoneità per attività sportiva agonistica (presso i Centri di Medicina Sportiva autorizzati) solo per gli sport classificati nel Gruppo A, e cioè solamente per: golf, bocce, pesca sportiva, tiro a segno e a volo, tiro con l'arco, caccia sportiva, biliardo sportivo.

Per tutti gli altri tipi di sport il certificato agonistico non può essere concesso, quale che sia la situazione clinica. Questa costituisce una grossa limitazione. Ma un paziente coronaropatico è giusto che sappia che mentre gli verrà sempre consigliato di fare attività sportiva senza l'impegno agonistico, dovrà rinunciare a fare competizioni agonistiche perché, anche sulla base di numerosi studi condotti, nessun medico sportivo sarà mai autorizzato a concedergli una idoneità agonistica, salvo per gli sport classificati nel Gruppo A (sport a bassissimo impegno cardiovascolare). Queste sono le regole. Rigide e non evitabili.

Gli amanti dello sport non devono rammaricarsi. Lo sport è bello anche quando non è agonistico, anzi senza lo stress del risultato è ancora più bello. E più salutare.



## DIETA E DINTORNI

### CARNE GRASSA, PESCE MAGRO, O VICEVERSA?

Nella nostra dieta è indispensabile la presenza dei grassi. I grassi si dividono in "saturi" e "insaturi". I grassi saturi sono quelli dannosi per le arterie; si trovano nei cibi di origine animale (carne, salumi, latticini) e, meno ne assumiamo, meglio è. I grassi insaturi sono quelli utili per il benessere delle arterie; si trovano nei cibi di origine vegetale e nei pesci e, più ne assumiamo, meglio è.

La scelta è quindi molto semplice: dobbiamo mangiare meno carne e più pesce. E, tra le carni, è meglio scegliere quelle magre. Volendo mangiare pesce, vanno bene tutti, ma meglio quelli "più grassi", proprio perché contengono una maggiore quantità di quei grassi che hanno maggiori capacità preventive nei confronti delle malattie cardiocircolatorie.

### SE NON BASTANO LE STATINE

Il colesterolo nel nostro sangue dipende per il 20% dalla dieta e per l'80% dalla produzione del nostro fegato (determinato geneticamente). Ridurre il colesterolo ed i grassi animali nella dieta è importante, ma spesso dà risultati modesti e sconsolanti. Le statine si sono da molti anni dimostrate i farmaci più efficaci nel ridurre i valori del colesterolo nel sangue. E sono inoltre sicure perché sono ben tollerate e raramente danno effetti collaterali.

Talvolta ci sono persone "resistenti" a cui non si riesce a ridurre il colesterolo ai livelli desiderati (soprattutto nei pazienti con gravi malattie delle arterie). In questi casi va aumentato il dosaggio della statina, o si ricorre ad una statina più potente e, se ancora il risultato non è soddisfacente, si associa un secondo farmaco. Fino a poco tempo fa si usavano i "fibrati" che però davano fastidiosi effetti collaterali. Da qualche tempo è disponibile un nuovo farmaco, l'"ezetimibe", dimostratosi efficace e sicuro. L'ezetimibe è in commercio sia da solo, sia in associazione a varie statine.

In conclusione il messaggio per quei cardiopatici che devono tenere sotto attentissimo controllo il loro colesterolo è il seguente:

- 1- rispettare le buone regole alimentari;
- 2- seguire le indicazioni del cardiologo che vi aiuterà a raggiungere gli obiettivi terapeutici utilizzando i farmaci più appropriati.



# Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

## ANGINA DI PASSAGGIO

**D. - Sono un uomo di 65 anni che ha avuto un piccolo infarto cinque anni fa e uno stent lo scorso anno per la ricomparsa di dolori anginosi e riscontro di una ostruzione dell'80% sulla coronaria destra. Sono stato bene per alcuni mesi ma poi è ricomparsa l'angina. È stata ripetuta la coronarografia ma è stato trovato "tutto a posto": lo stent ben funzionante e nessuna ostruzione importante sulle altre coronarie. Devo sottolineare un particolare, il dolore anginoso sotto sforzo mi viene soprattutto all'inizio dello sforzo stesso; se poi mi fermo per un momento, spesso riparto e continuo lo sforzo anche a lungo senza avvertire dolore. Che significato ha un simile dolore? Quale terapia per evitarlo?**

**R. -** Il suo disturbo è abbastanza tipico e viene chiamato "angina di passaggio". Quando si inizia uno sforzo fisico le coronarie (le arterie che portano sangue al muscolo cardiaco) si dilatano perché il muscolo cardiaco sta aumentando il proprio lavoro, ed ha per questo bisogno di un maggiore rifornimento di sangue. In alcuni casi, quando le coronarie sono ammalate, questa "dilatazione" è rallentata, anche senza che ci siano importanti ostruzioni sui rami coronarici (questo fenomeno è molto più frequente quando la tempe-

ratura è bassa perché il freddo ritarda la vasodilatazione. Questo è il motivo per cui l'angina di passaggio è più frequente nei mesi invernali).

Un ritardo di vasodilatazione è quindi alla base del dolore che si manifesta all'inizio dello sforzo. Dopo un adeguato periodo di adattamento la dilatazione avviene e lo sforzo può essere ripreso senza più la comparsa del dolore. Per ovviare a questo inconveniente si possono utilizzare farmaci vasodilatatori, da affiancare agli usuali betabloccanti.

Un allenamento fisico, moderato ma costante, è molto efficace perché stimola la vasodilatazione.

Il migliore modo per evitare l'angina di passaggio consiste nel cominciare

**PER LE DOMANDE  
È POSSIBILE  
CONTATTARE  
IL DOTT. DANTE MAZZOLENI  
ANCHE VIA MAIL  
ALL'INDIRIZZO  
CUOREBATTICUORE@TIN.IT**

uno sforzo sempre piano. I primi minuti di attività fisica vanno eseguiti molto, molto lentamente, per permettere alle coronarie di dilatarsi. Quando poi il "riscaldamento" è avvenuto, si potrà allungare il passo senza inconvenienti.

## LA "SINDROME X"

**D. - Sono una donna di 58 anni e di recente ho fatto una coronarografia per dolori anginosi che mi disturbavano da qualche mese e che, ad un test da sforzo e una successiva scintigrafia, avevano rivelato segni di "ischemia" cardiaca.**

**La coronarografia aveva mostrato coronarie "normali". Mi è stato detto che si tratta di una "Sindrome X". Vorrei sapere di cosa si tratta.**

**R. -** Va detto innanzitutto che casi simili non sono rari, soprattutto nelle donne.

A tutt'oggi non è completamente chiaro cosa succede in questi casi. Il nome stesso di "Sindrome X" sta ad indicare i molti lati oscuri che questa patologia presenta.

Certamente è presente una "ischemia", cioè una sofferenza del muscolo cardiaco dovuta ad un ridotto afflusso di sangue in alcune circostanze (come il test da sforzo e la scintigrafia confermano). Ma, stante il fatto che le arterie coronarie non hanno restringimenti evidenti, sono state per questa situazione prospettate diverse ipotesi.

Non entro in dettagli specifici perché le ipotesi sono tante e non ancora definitivamente chiarite. Di più: siccome i possibili meccanismi di questa situazione sono molteplici, altrettanto molteplici sono le scelte terapeutiche. Il cardiologo ha a disposizione numerosi farmaci, ma spesso è difficile trovare da subito la giusta combinazione. Spesso ci vuole pazienza e se una terapia non è efficace, occorre provarne successivamente delle altre.

Dopo queste informazioni che, come si capisce, non fanno molta chiarezza, concludo con una buona notizia. Mentre le persone con vera angina dovuta ad ostruzioni coronariche sono a rischio per possibili complicazioni cardiache, le persone con "Sindrome X", cioè con angina a coronarie normali, hanno una prognosi molto più favorevole, perché le complicazioni sono molto meno frequenti.

Rimane comunque il problema del dolore che spesso limita fortemente la qualità della vita di questi pazienti. Il suo cardiologo sarà comunque in grado di aiutarla, scegliendo fra le varie terapie quella che risulta più efficace.

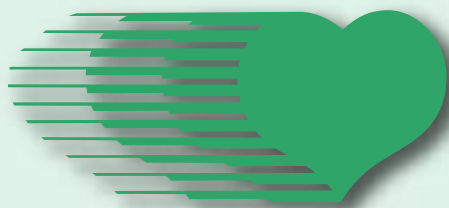
### AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione. Il lunedì mattina dalle 9 alle 13, presso il Centro Don Orione di Bergamo.

#### Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore  
tel. 035.210743.





## CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato  
per la lotta alle malattie  
cardiovascolari

**Bergamo** - via Garibaldi, 11/13  
Telefono 035.210743  
Cod. Fisc. 01455670164

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



# Avviso di Convocazione di Assemblea

In conformità al disposto degli artt.14,15,17 e 19 dello statuto,  
gli Associati di Cuore Batticuore sono invitati a partecipare alla

## Assemblea ordinaria

che si terrà presso la **Sala del Tempio Votivo in Via Torino, 12  
Bergamo** in prima convocazione il 19 aprile 2013 alle ore 12.00  
ed in seconda convocazione

**Sabato 20 aprile 2013 alle ore 15.00**

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2012,  
stato patrimoniale e conto economico al 31 /12/2012.
- Bilancio di previsione 2013
- Relazione dei Revisori dei conti al 31/12/2012
- Elezione del consiglio direttivo per il triennio 2013 - 2015
- Elezione del collegio dei revisori dei conti per il triennio 2013 - 2015
- Elezione del collegio dei garanti per il triennio 2013 - 2015

### A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2013 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)
- L'elezione dei componenti degli organi sociali e di controllo è a scrutinio segreto (art.19)

Il Presidente  
**Loredana Conti**



## DELEGA - Il Sottoscritto, Socio dell'Associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio \_\_\_\_\_ a rappresentarlo  
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 20 aprile 2013, in seconda convocazione.

(ogni associato può rappresentare con delega scritta un solo socio - Art. 17)

Firma \_\_\_\_\_