



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 29 - Numero 3 - DICEMBRE 2012

“GLI OPPOSTI”

Ecco come procede la ricerca per sconfiggere l'infarto

di Angelo Casari



Da anni ormai sappiamo che l'infarto (ed in genere tutte le malattie cardiovascolari) si associa a “fattori di rischio” ben riconosciuti e contro i quali è stato, è, e sarà indispensabile condurre una battaglia sempre più intensa ed efficace.

Il controllo dei fattori di rischio è riuscito negli ultimi anni a ridurre l'incidenza di questa malattia, ma tanta strada deve essere ancora percorsa in questa direzione.

Di fronte a queste “certezze”, che spiegano almeno l'80% dei casi di malattia, restano però ancora lati oscuri sulla genesi e l'evoluzione di questa patologia che è la causa principale di mortalità e di invalidità in Italia così come negli altri paesi occidentali.

Il ragionamento è del resto molto semplice: negli ultimi trent'anni abbiamo fatto molti progressi nella lotta contro queste malattie. Se però queste malattie risultano ancora così diffuse significa che dobbiamo “proseguire” la ricerca sperando di arrivare un giorno alla loro sconfitta definitiva. È lo stesso discorso che si fa per la patologia tumorale: i progressi nella prevenzione e la cura dei tumori sono stati enormi ma ancora lunga è la strada per arrivare ad una loro definitiva sconfitta.

I lati oscuri

Riguardo all'infarto e alla patologia aterosclerotica in generale c'è in particolare una osservazione che lascia molto perplessi perché ci pone di fronte a due gruppi di pazienti che

presentano caratteristiche opposte gli uni agli altri.

Ci sono, cioè, persone che presentano questa patologia anche in completa assenza dei fattori di rischio cardiovascolare ad oggi conosciuti. E, all'opposto, persone che pur avendo moltissimi fattori di rischio, non incorrono in nessuna di queste patologie.

La presenza di questi “opposti” sta sicuramente a dimostrare che per alcuni soggetti esistono motivi di rischio cardiovascolare che ancora oggi non siamo in grado di individuare. D'altro canto in alcuni soggetti, che dovrebbero essere ad altissimo rischio, esistono fattori “protettivi” che preservano le loro arterie. Fattori che oggi non conosciamo e non siamo in grado di scoprire di che natura sono.

Studiare e capire perché esistono queste situazioni “opposte” è quanto si è proposta la grande comunità dei cardiologi italiani. Lo studio chiamato appunto “Gli opposti” rappresenta una grande sfida della Cardiologia italiana in corso oggi e che continuerà nei prossimi anni.

Siamo certi che la Cardiologia italiana, che negli ultimi decenni è stata all'avanguardia nella lotta alle malattie cardiovascolari, ha anche questa volta scelto un obiettivo ambizioso e di estrema importanza al fine di vincere la battaglia contro uno dei grandi mali del nostro secolo.

SOMMARIO



Cuore in cattedra	pag.	2
Agendina del cuore	pag.	3
Cosa faremo, dove andremo	pag.	5
Attività sportiva	pag.	6
L'arte colora l'autunno	pag.	8
Le vostre domande	pag.	11

In classe con Mini Anne

di Mirella Rosati



Il progetto nelle scuole superiori della città e provincia per l'anno scolastico 2011-2012 ha realizzato un obiettivo importante di Cuore Batticuore nell'ambito della prevenzione primaria.

Nelle classi quarte dell'Istituto Professionale Servizi Alberghieri, dell'Istituto Psicopedagogico Suore Sacramentine, dell'Istituto Superiore Majorana di Ponte, dei Licei Scientifici Mascheroni e Lussana, del Liceo artistico Manzù, dell'Itis Chimici Natta, della prima e seconda del Liceo Classico Sarpì, i medici dott. Marco Brevi, Angelo Casari, Dante Mazzoleni hanno svolto lezioni sui seguenti temi:

- a) Il sistema cardiocircolatorio, come si ammalia;

- b) Come prevenire l'infarto;
- c) Come si manifesta l'infarto;
- d) Come affrontare l'attacco di cuore.

Nelle classi quinte e terze degli stessi Licei e Istituti, sempre il dottor Casari e il dottor Brevi hanno svolto lezioni teoriche e pratiche inerenti al progetto "Mini Anne": catena della sopravvivenza. Gli studenti delle quarte classi hanno assistito alle lezioni con vivo interesse e attenzione, intervenendo più volte con domande pertinenti all'argomento svolto.

Anno scolastico 2012-2013

Le lezioni si svolgeranno soprattutto nelle classi quarte (secondo per il Liceo Classico), avranno una durata di due ore ciascuna, intervallate da un periodo di circa quattro settimane, e saranno così strutturate:

- 1) Lezione teorica sulle cause e sui meccanismi delle malattie del cuore
- 2) Esercitazione pratica di rianimazione cardio-polmonare sul manichino "Mini Anne".

"Mini Anne: sai salvare una vita?" è il nome del progetto che coinvolge i giovani studenti nelle pratiche del soccorso d'urgenza, con l'obiettivo di combattere la cosiddetta "morte improvvisa" per arresto cardiocircolatorio.

L'iniziativa consiste nell'affidare ai ragazzi, in accordo con l'istituzione scolastica, appositi kit contenenti un manichino "mezzo busto" e un Dvd che illustra le tecniche di rianimazione cardio-polmonare. Nell'arresto cardiaco è necessario agire con la massima tempestività; diventa pertanto di fondamentale importanza formare ed addestrare un numero elevato di persone capaci di eseguire le prime manovre di rianimazione.

L'Associazione consegnerà ad ogni studente una dispensa illustrativa della lezione del cardiologo e offrirà, per l'anno 2012-2013, venticinque manichini Mini Anne per ciascun Istituto Scolastico.

Questa attività rientra nel progetto promosso da Conacuore lombardo (che riunisce le Associazioni del cuore della nostra regione) approvato dall'Areu-118 e dall'Ufficio Scolastico Regionale.

A SCUOLA DI PREVENZIONE

di Elena Sembenini

Nell'Aula Magna del Liceo Artistico "Giacomo e Pio Manzù" di Bergamo si è tenuto un intervento promosso dall'Associazione di volontariato "Cuore Batticuore", da anni organizzatrice di cicli di incontri per la formazione e l'educazione dei giovani alla conoscenza e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

L'attività, condotta dal dottor Angelo Casari e dal dottor Marco Brevi, cardiologi dell'Associazione, è stata destinata agli studenti delle classi quinte del nostro Istituto.

La lezione, di complessive due ore, è stata appositamente strutturata in due tempi: la lezione teorica e quella pratica. La prima, eseguita a classi riunite, è stata accompagnata dalla proiezione di "slide" ed ha dato modo agli studenti di familiarizzare meglio con l'argomento. In questa lezione il relatore ha ricordato i concetti trattati l'anno precedente nelle classi quarte e cioè: cosa è la malattia aterosclerotica e quali le sue cause; quali sono i fattori di rischio che favoriscono l'insorgenza della malattia aterosclerotica stessa (infarto, angina, ictus); come riconoscere queste malattie e, infine, come trattarle. Al termine della lezione gli studenti hanno posto numerose domande e, insieme alle puntuali risposte, hanno ricevuto anche le dispense relative all'argomento trattato.

La lezione pratica, incentrata sulle manovre di "rianimazione cardio-polmonare" si è svolta utilizzando il manichino chiamato "Mini Anne": un manichino di plastica sul quale ciascuno studente si è esercitato nell'esecuzione della rianimazione.

Al fine di svolgere più efficacemente la lezione pratica gli studenti sono stati divisi per classi (5ªB e 5ª F) e a ciascun studente è stato distribuito il proprio manichino. L'esercitazione pratica, condotta dal medico e con l'ausilio della proiezione su uno schermo di un Dvd, è consistita nella valutazione dello stato di coscienza, nella chiamata telefonica del soccorso (il famoso 118), nel controllo della respira-

segue alla pagina 3

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, Sem Galimberti, Mirella Rosati, Loredana Conti, Elena Sembenini, Maurizio Aureli, Daniele Trabucchi, Pierangelo Cerea.

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 29 - N. 3 - DICEMBRE 2012

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 07/12/2012

continua da pagina 2

A scuola

zione, nell'esecuzione del massaggio cardiaco vero e proprio (trenta compressioni con entrambe le mani al centro del torace) e nella respirazione artificiale (due ventilazioni ogni trenta compressioni toraciche). Questo procedimento di rianimazione cardio-polmonare si è dimostrato duro e faticoso in quanto, per essere efficace, implica molta forza!

I cardiologi hanno insistito sull'importanza di prestare l'intervento di primo soccorso immediatamente (nei primi 3-5 minuti dal manifestarsi dell'arresto cardiaco) e ciò per evitare la morte cerebrale che renderebbe vano qualsiasi intervento successivo.

Il manichino utilizzato (insieme ad una copia del Dvd di cui sopra) è stato dato in consegna ai singoli studenti con il preciso compito di continuare loro stessi, a casa, ad esercitarsi e di estendere queste esercitazioni anche ai familiari ed agli amici. Affinché questa pratica venga diffusa "a macchia d'olio" ed acquisita da quanta più gente possibile. Quante più numerose saranno le persone in grado di eseguire tempestivamente e correttamente queste manovre di rianimazione cardio-polmonare, tanto maggiore sarà la possibilità di salvare una persona in pericolo.

AGEND...INA DEL CUORE 2013



Il successo dell'Agendina del Cuore, stampata da Cuore Batticuore negli ultimi anni (dal 2008 in avanti), ha indotto il Consiglio direttivo a proporla ai nostri soci anche per l'anno 2013.

L'Agendina del Cuore non è una semplice agenda, perché in essa è riportata una monografia, del dottor Dante Mazzoleni, sul tema della pressione arteriosa e sulla necessità di controllarla. Abbiamo così

pensato di offrire ai soci uno strumento utile per l'organizzazione degli impegni quotidiani, e al tempo stesso, una fonte di nozioni basilari per la propria salute. L'Agendina rappresenta anche un veicolo per diffondere la conoscenza dell'Associazione e dei suoi scopi e da ultimo, ma non per importanza, un mezzo per raccogliere fondi per sostenere le numerose attività dell'Associazione stessa (vedi la "cartella cardiologica tascabile" e la promozione del primo soccorso con il "Mini Anne" nelle scuole).

L'invito è dunque quello di acquistarla offrendo un contributo di pochi euro e di regalarla. E Natale è l'occasione giusta. L'Agendina del Cuore rappresenterà un gesto simpatico per chi lo riceve e al tempo stesso un aiuto concreto per Cuore Batticuore.

Siamo un'associazione di volontariato. Ma la maggior parte dei soci non ha la possibilità di realizzare

questa sua "mission" cioè di dedicare una anche piccola parte della propria attenzione a chi ne ha bisogno. È a questi soci, e sono la maggioranza, a cui ci rivolgiamo per contribuire alla vita di Cuore Batticuore, facendo dono dell'Agendina, disponibile presso la nostra sede, anche ai propri amici. Un carissimo augurio di Buone Feste

Il Consiglio Direttivo

Ricette natalizie

Pesce all'israeliana

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di pesce da tagliare in tranci (dentice, spada, salmone, cernia), 4 patate, 3 cipolle, 4 pomodori maturi, 2 peperoni (rosso e giallo), 1/5 di bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiaini olio extravergine di oliva, pepe, sale.

Prendete il pesce in tranci e sistematelo in una teglia sopra la carta da forno (la carta da forno è una speciale carta che viene utilizzata in cucina per le cotture in teglia. La sua prerogativa è che evita le vivande di attaccarsi alla teglia; la si acquista in tutti i supermercati). Pelate le patate e fatele bollire per circa 8 minuti; lasciatele raffreddare e poi tagliatele a fette, non troppo spesse.

Tagliate a pezzi i pomodori lavati e con la buccia. Le cipolle sbucciate vanno tagliate a spicchi. Pulite i peperoni dai semi e tagliateli a fette.

Sistamate tutte queste verdure sul pesce. Condite con olio extra vergine, unite un po' di sale e pepe, il vino e un po' di acqua.

Infornate il tutto per circa 40 minuti a 180 gradi.

Controllate la cottura e, se si dovesse asciugare troppo, aggiungete un po' di acqua e coprite con un foglio di carta da forno o di alluminio.

Maurizio Aureli

Carissimi soci,
a voi e ai vostri familiari,
un sincero augurio
per un felice Natale
e un sereno 2013

Decimo anniversario 2002 - 2012

La memoria degli amici veri non si spegne mai

Sabato 12 ottobre 2002, ore 18. Il telefono squilla... un attimo per capire quello che non avresti voluto sentire: Riccardo se l'è preso la montagna, la montagna che tanto amava, viveva, rispettava.

Incredulità, smarrimento e subito la consapevolezza d'aver perso una parte di se stessi. Non solo grande amico, ma grande uomo che sapeva donarsi agli altri con umiltà, semplicità, grande disponibilità, ma soprattutto, sempre, con integrità morale.

Dieci anni trascorsi, eppure sembra ieri! Una presenza viva, una traccia indelebile. Nessuno l'ha dimenticato e alle lacrime ha preso posto un sentimento di autentica serenità.

Nessun'altra cosa ci conforta tanto, quanto il ricordo di un amico vero, la gioia delle sue confidenze, la ricchezza della condivisione di pensieri, discorsi, azioni, il piacere di sentirlo ancora partecipe alle esperienze di noi di Cuore Batticuore. Tutto questo è dono, un dono prezioso che viene solo dall'Alto. Il pensare a Riccardo è la cosa più spontanea, perché nel cuore di chi l'ha conosciuto alberga la certezza della sua vicinanza al Padre Buono che, nel Suo imperscrutabile progetto, ha scelto, per lui, di averlo accanto a Sé. A Riccardo, con umiltà e affetto sincero, offro ora queste mie semplici rime, ricordando anche due altri amici speciali: Giorgio Bosco e Angelo Soccol, che l'hanno raggiunto nel regno del Padre.

Daniele



Carissimo Riccardo:

Dés agn gh'è passàcc
de chèl dé che te ghe lassàcc
e coi amìs del "Còr"
a m'sè ché amò òna ólta
a regordàt.

A m' sè ché... In mèa a ste montagne
che pò à tè t'è tat amàt
e m'rièd amò chèla séma maledetta
con chèl canalù malnàt....

A m'sé ché... Töcc insèm de banda
a chèsta gran préda
per ògne an oli
eternà la tò memória.

A m'sé ché... Col tò regórd
dò' la tò presènsa
l'è sèmper tra de nóter
in quat chèla amicissia
la se pòl mia dösmentegà.

A m' sé ché... Pò à regordà e comemorà
GIORGIO BOSCO e ANGELO SOCCOL
pò à lur co l'amùr de la montagna,
persune òmei e silensiuise
che col sò gran laurà ch'i à facc
i à rendit granda la nòsta Associassiù.

Dè sigür in cél
ve sì troàcc
e 'n d'ù cantunsi
tra i còrne del Paradis
ve sarì organisàcc
a sircà i piö bèi sentér
de percór in compagnìa
di amìs che gh'è zamò con vóter.

E a óter... che sì issé tat visi
a la Siùra de la niv,
preghìla perchè la destènde
ol Sò biànch mantèl
sò la nòsta Associassiù
e la ghé protège fina a chèl dé
che pò a nóter con vóter
sò in Paradis a m' caminerà
in di òste montagne.

Daniele

I prossimi appuntamenti

12-17 maggio 2013

"Da Madrid a Santiago De Compostela, l'itinerario dei pellegrini".

Il percorso prevede la partenza da Bergamo con tappe che ci permetteranno di visitare: Madrid, Toledo, Segovia, Avila, Leon e Santiago.

8-16 giugno 2013

"Ciclogita lungo il fiume Meno" - In pullman da Bergamo. Il percorso è tutto pianeggiante, su strada ciclabile e asfaltata. Come al solito il pullman seguirà i ciclisti con incroci ogni 20-25 Km.

Informazioni dettagliate presso la segreteria di Cuore Batticuore tel. 035.210743.

Giornate del Cuore 2012



Quest'anno siamo riusciti a organizzare la nostra tradizionale due giorni proprio in concomitanza con la Giornata mondiale del cuore del 29 settembre. La nostra postazione con quella della Croce Rossa era posta in

piazza Cavour come lo scorso anno. Nonostante il giro di Lombardia, una mattinata quasi persa, e la pioggia di sabato pomeriggio abbiamo avuto una notevole affluenza. Basti ricordare che nei due giorni quasi trecento persone — dai 20 agli 87 anni!!! — hanno usufruito del nostro servizio, con la costante presenza dei nostri cardiologi.

E anche il piccolo tour in bicicletta della domenica mattina ha avuto un discreto seguito.

Le informazioni, disponibili nel gazebo, sono andate a ruba. Non si può che esserne soddisfatti, visto che anche questa edizione è piaciuta molto alla comunità bergamasca.

Pierangelo Cerea

ATTENZIONE: AGGIORNAMENTO PALESTRE 2012/2013

autunno 2012 - primavera 2013

GINNASTICA RIABILITATIVA

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

Dal **2 ottobre** 2012 al **30 maggio** 2013.

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

Responsabile: **Daniele Trabucco**.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

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

Dal **2 ottobre** 2012 al **30 maggio** 2013. Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e **giovedì** dalle **ore 18** alle **ore 19**.

Responsabile: **Francesco Neri**.

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

Dal **1 ottobre** 2012 al **29 maggio** 2013. Il corso si effettua nelle giornate di **lunedì** e **mercoledì** dalle **ore 17** alle **ore 18**.

Responsabile: **Rodolfo Chierchini**.

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

Dal **1 ottobre** 2012 al **29 maggio** 2013. Due corsi che si effettuano nelle giornate di **lunedì** e **mercoledì**.

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

Responsabile: **Giorgio Gualtieri**.

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

Dal **3 ottobre** 2012 al **31 maggio** 2013. Un corso che si effettua nelle giornate di **mercoledì** e **venerdì** dalle **ore 18** alle **ore 19**.

Responsabile: **Felice Scarpellini**.

PALESTRA COMUNALE MOZZO - Via Verdi.

Dal **1 ottobre** 2012 al **31 maggio** 2013. Il corso si effettua nelle giornate di **lunedì** dalle **ore 16.30** alle **ore 17.30** e il **venerdì** dalle **ore 16** alle **ore 17**.

Responsabile: **Severino Tironi**.

segue alla pagina 6

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Dicembre 2012

sabato 1 e domenica 2

- Gita ai mercatini di Natale Vipiteno, Innsbruck.

domenica 2

- Pranzo sociale da Nisio a Torre de' Roveri.

sabato 15 - 22 - 29

- Uscite a "secco" con racchette da neve

Gennaio 2013

da sabato 5 a sabato 12

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

da sabato 12 a sabato 19

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

sabato 26

- Prima uscita di fondo a Bosco Chiesa-nuova (Engadina)

Febbraio

Uscite sci di fondo:

sabato 2 Lavazè - **sabato 9** Millegrobbe

- **sabato 16** Bondone - **sabato 23** Val

Ferret

Marzo

venerdì 1, sabato 2, domenica 3

- Vacanza sugli sci in Val Martello

sabato 9

- Sci e Ciaspolada in località da definire

sabato 16

- Cena di chiusura delle attività invernali

I vantaggiosi effetti del Nordic Walking

di Angelo Casari

Due tradizionali attività sportive di Cuore Batticuore: il cicloturismo e l'escursionismo, molto efficaci nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, con l'arrivo dell'autunno e dell'inverno terminano. Questa l'occasione per riproporre con forza un'attività sportiva che può essere praticata lungo tutto l'arco dell'anno, da gennaio a dicembre: il "Nordic Walking".

Che cos'è

Il "Nordic Walking", dall'inglese "camminata nordica", è derivato dallo sci da fondo (nordico), del quale rappresenta la trasposizione podistica su terreno non sciistico e col quale ha in comune una sostanziale analogia di coordinazione dei movimenti. Nelle due figure si può notare l'evidente analogia tra le due attività.



Il Nordic Walking può essere definita una "camminata ginnica, a passi lunghi e ben distesi", che si effettua con l'ausilio di appositi bastoncini, che a loro volta facilitano il coinvolgimento attivo della parte superiore del corpo, normalmente poco impegnata nella camminata normale.

Di seguito alcune caratteristiche meno note, ma non meno importanti, di questa attività sportiva: gli effetti sul cingolo scapolare e sulla colonna vertebrale.

Gli effetti sul cingolo scapolare

Nel Nordic Walking, le braccia, e con esse le mani, non pendono passivamente verso il basso lungo il torace, come nella camminata normale, ma si spostano ritmicamente in avanti e indietro. Questo movimento costituisce un'ottima ginnastica per il cingolo scapolare. L'uso dei "bastoncini" aiuta ulteriormente, e rafforza, questo movimento, perché sui bastoncini si esercita una pressione che solleva leggermente il peso del corpo, favorendo al tempo stesso l'aumento della velocità del cammino.

Sottolineo che l'effetto sul cingolo scapolare si ottiene soprattutto spingendo le braccia e le mani molto all'indietro, come ben si nota nelle due figure.

E quelli sulla colonna vertebrale

La colonna vertebrale collega il cingolo scapolare, in alto, con il cingolo pelvico (le anche) in basso. Ad ogni passo, nel Nordic Walking il cingolo scapolare e il cingolo pelvico ruotano in senso opposto, producendo una ritmica "torsione" della colonna vertebrale, prima in un senso e poi nell'altro. La spinta all'indietro delle mani e delle braccia

accentua questa ritmica torsione della colonna. Torsione che costituisce un ottimo esercizio per la colonna vertebrale stessa, perché rinforza i suoi legamenti e i suoi muscoli e, fatto ancora più importante, perché favorisce la "nutrizione" dei dischi intervertebrali.

L'apparato cardiovascolare e il consumo calorico.

Come è noto a chi pratica attività sportiva, la frequenza cardiaca è un ottimo indice per valutare l'intensità di uno sforzo fisico. Durante questa camminata, quando eseguita correttamente, la frequenza cardiaca aumenta fino a raggiungere, e anche superare, in media i 100 battiti al minuto. Ciò indica che lo sforzo è di intensità sufficiente per "allenare" il sistema cardiovascolare.

Consumo calorico: il Nordic Walking produce un dispendio energetico del 40-50% in più rispetto ad una camminata normale senza bastoncini e quindi fa bruciare più calorie (400 Kcal/h invece delle 240-280 di una normale camminata). Analogamente alla bicicletta e allo sci da fondo.

Cuore Batticuore e Nordic Walking

Da alcuni anni Cuore Batticuore organizza una camminata/escursione settimanale di Nordic Walking, della durata di due ore circa, nei mesi che vanno da aprile a novembre.

L'appuntamento tradizionale è il giovedì pomeriggio (tra le 15.00 e le 16.00, a seconda della stagione) partendo, di solito, dal parcheggio della curva sud dello stadio di calcio.

Il promotore, coordinatore, "animatore" di questa attività è il socio Rodolfo Chierchini, al quale ci si può rivolgere per qualsiasi informazione.

Ricordo infine che questa attività sportiva non presenta particolari problemi organizzativi. Può essere infatti praticato da chiunque, da solo o in compagnia (meglio un compagno, anche di pochi), in qualsiasi luogo e in qualsiasi ora del giorno. E non richiede nemmeno una particolare attrezzatura (unica attrezzatura: i bastoncini, meglio se leggeri, allungabili e con affrancatura al polso).

continua da pagina 5

Aggiornamento palestre

GINNASTICA VERTEBRALE

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

Dal 3 ottobre 2012 al 30 maggio 2013. Il corso si effettuerà nella giornata di **mercoledì** dalle ore 17 alle ore 18.

Responsabile: Giorgio Gualtieri.

YOGA

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

Dal 3 ottobre 2012 al 29 maggio 2013.

Il corso si effettua nella giornata di **martedì** dalle ore 17 alle ore 18.30.

Responsabile: Pietro Brena.

Camminare e/o pedalare: quanto ne serve?

di Dante Mazzoleni

È definitivamente documentato che l'attività fisica è un potente fattore di protezione contro le malattie cardiache e circolatorie. C'è tuttavia sempre un po' di discussione su quanto sia necessario "allenarsi" per ottenere questo prezioso risultato.

I metodi di misura sono diversi. Il più semplice è forse quello che utilizza il "consumo di calorie". In pratica si ritiene che, affinché l'attività sportiva abbia un vero effetto protettivo, occorre consumare con lo sport almeno 1.500 - 2.000 calorie alla settimana.

Per quanto riguarda il camminare, ad esempio, camminando alla velocità di 6 Km all'ora (camminata "svelta" o "sportiva" come nel nordic walking) si consumano in un'ora, in media, 400 calorie. Per raggiungere le 2.000 calorie è necessario pertanto camminare nell'arco di una settimana a 6 Km all'ora per almeno 4 - 5 ore. E per la bicicletta? Pedalando in pianura a 15 Km all'ora si consumano 450 calorie. Per

raggiungere le 2.000 calorie in una settimana bisogna pertanto pedalare a 15 Km all'ora per almeno 3 - 5 ore. Ovviamente si può fare anche un mix: camminata e bicicletta o qualche altra attività fisica, in modo da rendere meno monotono questo allenamento sportivo. Se poi qualcuno desidera consumare più di 2.000 calorie alla settimana, tanto meglio!

I cardiologi insistono su questi valori minimi di 1.500 - 2.000 calorie alla settimana per convincere che basta poco per ottenere già ottimi risultati. Non può pertanto valere la giustificazione di chi afferma: "non faccio alcuna attività fisica perché non ne ho il tempo". La risposta secca del medico in questo caso deve essere: "Se lei non ha da tre a cinque ore alla settimana da dedicare alla salute del suo cuore, significa che lei *non ha a cuore* la sua salute".

Vorrei infine spiegare perché è meglio fare 4 - 5 volte, per mezzora o

un'ora intera, in 4 - 5 giorni suddivisi nel corso della settimana, piuttosto che una sola seduta di attività sportiva di 4 - 5 ore (come fanno coloro che fanno la gita in montagna, o in bicicletta, al sabato o alla domenica, per poi rimanere sedentari per il resto della settimana).

L'attività sportiva fa produrre al nostro organismo alcune sostanze ormonali protettive nei confronti delle arterie. Queste sostanze agiscono immediatamente e il loro effetto non dura più di 24 - 48 ore. Si capisce quindi che se una persona pratica uno sport, anche prolungato, per un solo giorno alla settimana, rimane poi "scoperto" per i rimanenti 5-6 giorni. Risultano pertanto più efficaci più sedute di attività fisica, non troppo prolungate (sempre comunque della durata di almeno ½ ora) piuttosto che un solo allenamento, di molte ore, ma una sola volta alla settimana.

CONSUMO CALORICO

(in Kcal) per un'ora di attività fisica

Peso corporeo (Kg)	CAMMINO		CORSA		SCI di FONDO	BICICLETTA	
	normale 3-4 Km/h	Nordic Walking	10 Km/h (jogging)	18 Km/h (maratona)		9 Km/h	15 Km/h
65	200	350	700	1100	400	230	400
75	225	400	800	1250	450	270	450
85	250	450	900	1400	500	300	500

In questa tabella riportiamo il consumo calorico per ognuna delle attività fisiche praticate dai soci di Cuore Batticuore (cammino, sci di fondo, bicicletta, alle quali, per curiosità, abbiamo aggiunto, nella tabella, la corsa non veloce), come supporto ai due articoli sull'attività fisica di queste pagine.

Il consumo calorico riportato in questa tabella è riferito ad un'ora di esercizio. Come si può notare le calorie spese aumentano, anche se di poco, con l'aumentare del peso corporeo (ad esempio: nello sci di fondo si passa da 400 Kal/ora per chi pesa 65 Kg a 450 per il peso di 75 Kg e a 500 per chi pesa 85 chili).

Ma l'osservazione più interessante è che, a parità di peso corporeo, il consumo calorico per le tre attività sportive più eseguite dai nostri soci si equivalgono, ad esempio: in un'ora di sci di fondo una persona che pesa 75 Kg consuma 450 Kcal; un'ora di nordic walking (che come si è detto assomiglia molto allo sci di fondo) consuma 400 Kcal; pedalare in bicicletta (o in cyclette che è equivalente) per un'ora, a 15 Km/h (velocità che è quella media dei nostri soci), fa consumare 450 Kcal.

L'arte colora il grigio autunno

di Sem Galimberti



Non solo è grigia l'atmosfera autunnale ma anche il clima sociale e politico del nostro paese non sembra colorarsi di colori sgargianti. Affidiamoci allora all'arte, consolatrice degli afflitti, patrimonio della cultura, speranza di tempi nuovi che tardano a venire. A cominciare dalla nostra città che sta ancora aspettando, dopo annosi ritardi, la riapertura dell'Accademia Carrara e l'indicazione certa della destinazione della Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea che, non si è ancora capito il perché, dovrà abbandonare la sua sede storica in via S. Tomaso.

In questo contesto instabile, fa piacere segnalare la recente interessante mostra allestita proprio nelle stanze della GAMeC, intitolata con un occhio all'informatica "C@rte dal Mondo. Spazialità e Mondializzazione". La mostra

è stata realizzata dall'Università degli Studi attraverso il CST_Laboratorio Cartografico Diathesis e dall'Associazione Bergamo Scienza in occasione della X Edizione di BergamoScienza, uno tra i più importanti festival scientifici internazionali che si svolge nella nostra città con grande concorso di pubblico e con illustri ospiti premi Nobel. Sempre alla GAMeC inoltre — fino al 20 gennaio 2013 — verranno esposte 140 immagini fotografiche dello Studio Da Re, nato a Bergamo nel 1923 e tuttora attivo, con-

servate nell'archivio storico della fondazione Dalmine. Scatti che mostrano uno spaccato singolare della ricchezza delle immagini d'industria, grazie alla capacità di Sandro e del padre Umberto Da Re.

Intanto Milano ha ripreso in grande stile le mostre di richiamo internazionale nella sede di Palazzo Reale. A distanza di sessant'anni dalla storica mostra di Pablo Picasso che allora fece conoscere da vicino "Guernica" nella bombardata Sala

delle Cariatidi, il genio del pittore catalano esplode nella nuova mostra che arriva quasi interamente dal Museo Picasso di Parigi (fino al 6 gennaio).

La forza della sua vulcanica attività documenta le fasi della carriera dell'artista spagnolo attraverso dipinti, sculture, grafiche e fotografie che coronano l'attività del più grande pittore del Novecento. Dal periodo blu a quello rosa, dal cubismo al ritorno della classicità fino alle ultime prove nella prolifica (e ricca) vecchiaia, Picasso ha esplorato tutti i generi della pittura realizzando più di 50 mila opere e influenzando l'attività di innumerevoli pittori di tutto il mondo. Pur nato nell'ultimo ventennio dell'Ottocento e scomparso quarant'anni fa, Picasso ancor oggi fa discutere e presso l'opinione pubblica non particolarmente addetta ai lavori continua ad essere considerato un distruttore della bella forma e dello stile. Provare per credere.



Studio fotografico Da Re

Info:

PICASSO: CAPOLAVORI DEL MUSEO PICASSO DI PARIGI

Milano - Palazzo Reale

Fino al 6 gennaio 2013

Orari: lunedì, martedì e mercoledì 8.30-19.30;

giovedì, venerdì, sabato e domenica: 9.30-23.30

FOTOGRAFIE DA RE DALL'ARCHIVIO DELLA FONDAZIONE DALMINE

Bergamo - GAMeC

Fino al 20 gennaio 2013

Orari: martedì - domenica: 10.00-19.00; giovedì: 10.00-22.00; lunedì chiuso

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...

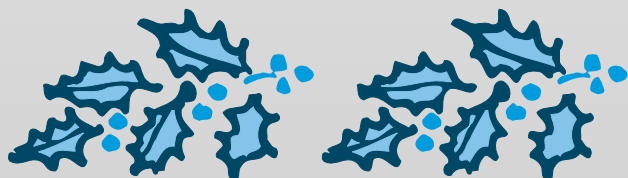
E DOPO LO STENT...

Lo stent — la piccola gabbietta metallica che viene posizionata nel punto in cui un ramo coronarico viene dilatato con il palloncino dell'angioplastica — ha rappresentato un grande progresso nella terapia delle ostruzioni coronariche. Se, infatti, nell'angioplastica col palloncino c'è il 20-30% di probabilità che si formi in breve tempo una nuova ostruzione, con lo stent il rischio si riduce a meno del 5%.

Ci sono due tipi di stent: quello metallico (BMS = Bare Metal Stent) e quello a rilascio di farmaci, (DES = Drugs Eluting Stent) il cui metallo è rivestito di farmaci che servono a ridurre la ri-stenosi. Quest'ultimo ha un rischio di ri-occlusione ancora più basso rispetto allo stent BMS. A fronte di questi notevolissimi vantaggi ci sono però anche alcuni inconvenienti.

Siccome lo stent è una struttura estranea al nostro organismo è possibile che dia origine a dei trombi (cioè dei grumi di sangue) ovviamente pericolosi perché ostacolano a loro volta il flusso di sangue nelle coronarie. Il paziente al quale viene applicato lo stent deve pertanto sottoporsi, nei mesi successivi all'intervento, ad una terapia che, aumentando la fluidità del sangue, ostacola la formazione di questi coaguli. Questa terapia consiste in farmaci "antiaggreganti piastrinici" che, bloccando l'attività delle piastrine, evitano la formazione dei trombi. Per un effetto veramente efficace bisogna usare contemporaneamente due di questi farmaci antiaggreganti (di solito la Cardioaspirina e il Plavix). Questa doppia terapia — necessaria — va assunta per un mese nel caso di stent metallico (BMS) ed invece per sei mesi/un anno nel caso di stent medicato (DES).

In ogni caso se l'assunzione della doppia terapia crea dei problemi va contattato il cardiologo ricordando che non devono essere fatte delle modifiche senza la sua precisa autorizzazione. Trascorso il periodo indicato (1 mese per il BMS e 6-12 mesi per il DES) sarà possibile ridurre la terapia ad un solo antiaggregante (di solito la Cardioaspirina), che dovrà poi essere assunta per tutto il resto della vita.



PRESSIONE ALTA E DINTORNI

LA PRESSIONE DURANTE E DOPO SFORZI FISICI

Durante qualsiasi sforzo fisico la pressione sistolica (la "massima") del sangue si alza. La pressione diastolica (la "minima") invece, nel soggetto normale rimane invariata.

Il mancato aumento della pressione sistolica durante uno sforzo fisico è da considerare patologico e di solito è segno di malattia cardiaca grave.

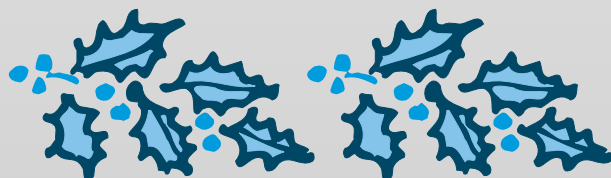
L'aumento della pressione sistolica durante lo sforzo deve però rimanere entro limiti precisi che sono così definiti:

- 1) Durante un test al cicloergometro con aumento graduale dello sforzo la pressione sistolica non deve raggiungere i 200 mmHg prima del raggiungimento del carico di 100 Watt.
- 2) Al massimo dello sforzo tollerato dal paziente (che può essere ovviamente diverso da persona a persona) la pressione sistolica non deve superare i 240 mmHg.

Se nelle due situazioni descritte i valori della pressione sono superiori a quelli segnalati, si dice che il soggetto presenta una "risposta ipertensiva allo sforzo fisico".

Questa situazione non va trascurata perché significa che durante la normale attività della vita quotidiana è possibile, anzi probabile, che il cuore debba "lavorare troppo", stante gli aumenti anormali della pressione. In secondo luogo è molto facile che una persona, con una "risposta ipertensiva" allo sforzo fisico, nell'arco di qualche mese o qualche anno sviluppi valori di pressione alta anche a riposo (e ben sappiamo che i valori di pressione elevata danneggiano tutte le arterie, fino a provocare gravi lesioni a molti organi).

Al termine dello sforzo fisico la pressione del sangue ritorna rapidamente ai valori di partenza, cioè di riposo. Questo ritorno deve avvenire entro quattro minuti dalla fine dello sforzo. Se il ritorno ai valori di partenza è più prolungato nel tempo ciò sta a significare che le arterie non sono più ben elastiche. Anche questa ridotta elasticità delle arterie va considerata patologica e il cardiologo dovrà proporre al paziente la idonea terapia antiipertensiva.



ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

ARRIVA L'INVERNO... NON SPALATE LA NEVE!

Da molte segnalazioni risulta che "spalare la neve" è una fatica pericolosa per i cardiopatici e che ogni inverno ci sono molte persone con infarto del cuore, spesso ricoverate nei reparti di cardiologia per aver fatto questo tipo di fatica.

I dati statistici sembrano chiari. La spiegazione è semplice: gli sforzi fatti con le sole braccia sottopongono il cuore ad un lavoro molto più intenso rispetto allo sforzo compiuto con gli arti inferiori, anche perché gli arti superiori sono meno abituati a svolgere un lavoro. In altre parole gli arti superiori sono meno allenati degli inferiori.

Spesso le persone che "spalano la neve" lo fanno senza avere un minimo di allenamento fisico, ma solo per necessità contingente e urgente.

Gli sforzi fatti al freddo possono essere più pericolosi di quelli eseguiti a temperatura normale in quanto con il freddo la pressione del sangue aumenta di più e le coronarie fanno più fatica a dilatarsi ed a rifornire il muscolo cardiaco del necessario apporto di sangue.

Consigliamo pertanto a tutti i cardiopatici, in particolare se del tutto sedentari, di evitare l'intenso sforzo fisico che la spalatura della neve richiede. Come sempre il buon senso ci deve essere di guida: bene liberare dalla neve il vialetto, o il marciapiede, davanti all'ingresso della propria casa; evitare invece di liberare dalla morsa della neve l'automobile rimasta imprigionata da un'abbondante nevicata in un parcheggio cittadino. In questo caso vi consigliamo di chiedete aiuto a qualcun altro o aspettare che la neve si sciolga da sola.

DIETA E DINTORNI

OBESITÀ E FAME NEL MONDO. È GIUSTO? OCCORRE FARE QUALCOSA. OGNUNO DEVE FARE QUALCOSA.

Nei mesi scorsi è stata pubblicata una statistica sconcertante. Da tempo sappiamo che sulla terra vivono un miliardo di persone che patiscono la fame. Da poco tempo sappiamo anche che sulla terra ci sono un miliardo di persone obese. In pratica il numero degli obesi ha superato il numero degli affamati. In altre parole sappiamo che oggi un miliardo di persone rischiano di morire di fame e, per contro, un miliardo di persone rischia di morire (o di soffrire di gravi malattie invalidanti) perché ha mangiato, o mangia tutt'ora, troppo!

C'è una grande contraddizione. E una grande ingiustizia! Perché chi governa il mondo dovrebbe fare di tutto affinché ogni essere umano possa avere ogni giorno il suo "pane quotidiano", come recita la più famosa preghiera dei cristiani.

È inoltre un grande segno di ignoranza! Perché tutti dovrebbero sapere che diventare obesi è il risultato di uno squilibrio tra quanto troppo si mangia e quanto troppo poco si "spende", in termini di calorie, durante attività della nostra vita quotidiana. Questa ignoranza inizia molto spesso all'età di pochi anni, perché i bambini obesi preparano il terreno per diventare obesi anche da adulti e, di conseguenza, ad incorrere nei gravi, e talvolta invalidanti, problemi che l'obesità porta con sé.

Quanto succede sulla terra su questo tema non è giusto. Ognuno di noi dovrebbe fare qualcosa per chi ha fame, ed anche per se stesso, soprattutto se è a rischio di essere, o diventare, obeso.



GLOSSARIO

L'ELETTROCARDIOGRAMMA

L'analisi della parola dice di cosa si tratta. "Registrazione, sotto forma di diagramma, della attività elettrica del cuore". Il cuore ha un'attività elettrica, senza la quale non può funzionare. Questa attività elettrica può essere rilevata sulla superficie del corpo mediante gli elettrodi posti in posizioni particolari.

Dall'analisi di questa attività elettrica il cardiologo può rilevare:

- 1 - Se il battito cardiaco è regolare o meno.
- 2 - Se l'attività elettrica segue le normali vie di stimolazione delle cellule muscolari cardiache.
- 3 - Se qualche porzione del muscolo cardiaco riceve un ridotto flusso di sangue e sia perciò in sofferenza (ischemia).

4 - Se qualche porzione del muscolo cardiaco sia "morta" e pertanto non più attivata dall'impulso elettrico (infarto).

5 - Se vi sia un aumento della pressione delle pareti cardiache (ipertrofia) con conseguente difficoltà del normale rifornimento di sangue al muscolo cardiaco.

La registrazione di un elettrocardiogramma ci fornisce moltissime informazioni utili sul funzionamento del cuore, non comporta alcun rischio per il paziente ed è facilmente registrabile.

In particolare il confronto di un elettrocardiogramma attuale con altri precedenti è spesso molto utile per cogliere eventuali modificazioni (miglioramento, peggioramento, stazionarietà).

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

L'ANAMNESI E LA SUA IMPORTANZA

D. - Sono cardiopatico da oltre 15 anni. Recentemente, mentre ero in vacanza, non sono stato bene ed ho dovuto rivolgermi al Pronto Soccorso della località in cui mi trovavo. Ho avuto molti disagi perché i cardiologi di quel Pronto Soccorso non riuscivano a capire se si trattava di un nuovo problema cardiaco o meno. Soprattutto si sono lamentati con il sottoscritto, perché non avevo con me un elettrocardiogramma precedente che potesse essere confrontato con quello attuale.

Perché è così importante avere sempre a portata di mano la documentazione clinica (comprensiva dell'elettrocardiogramma) precedente per un paziente con storia di cardiopatia?

R. - L'anamnesi (cioè la ricostruzione di tutti precedenti patologici) è una componente molto importante per formulare una diagnosi durante qualsiasi visita medica. Questo vale ancora di più per un paziente con storia precedente di malattia cardiovascolare. Qualsiasi cardiologo, anche il più preparato, viene molto agevolato, nell'interpretare i disturbi attuali, se ha a disposizione un quadro sintetico e quanto più preciso della malattia del paziente negli ultimi anni, o nei mesi e nei giorni precedenti la visita attuale. In particolare è molto utile per il cardiologo poter confrontare l'elettrocardiogramma attuale con quelli precedenti per capire se le alterazioni dell'elettrocardiogramma attuale sono nuove e non sono presenti negli elettrocardiogrammi precedenti.

Da molti anni "Cuore Batticuore" insiste su questo concetto e per molti anni in passato a tutti i soci che avevano avuto una malattia di cuore è stata regalata la "cartelletta del cuore", nella quale riporre tutta la documentazione della malattia, con il consiglio di tenerla sempre a disposizione (soprattutto quando ci si allontana, per lavoro o per vacanza, dalla propria città), per poterla rapidamente consultare in ca-

so di necessità da parte di qualunque cardiologo, in qualunque struttura sanitaria. Oggi la tradizionale "cartelletta del cuore" può essere sostituita dalla "Cartella Cardiologica Tascabile". In pratica tutta la documentazione cardiologica, comprensiva anche degli elettrocardiogrammi, può essere trascritta in una "pen drive" (piccolo dispositivo che può essere portato al collo come una medaglietta o anche riposta nel proprio portafoglio) che, quando inserita in un qualunque computer, può immediatamente mostrare al cardiologo la storia, gli elettrocardiogrammi, le terapie e gli altri esami eseguiti negli anni precedenti.

Se nel recente accesso al Pronto Soccorso Lei avesse avuto con sé la "pen drive", e i medici avessero quindi avuto accesso rapido a tutte le informazioni delle sue precedenti malattie del cuore, Lei avrebbe reso più facile e rapida la diagnosi da parte dei medici

stessi, abbreviando contestualmente la sua permanenza nel Pronto Soccorso.

Colgo l'occasione per ricordare ai soci di Cuore Batticuore, che hanno avuto una malattia di cuore, di munirsi della "Cartella Cardiologica Tascabile su pen drive". Poiché il trasferimento sulla pen drive dei referti cartacei richiede tempo e competenza, ed è un lavoro che deve essere fatto da un medico competente (meglio un cardiologo), è ovviamente un'operazione che ha un suo costo. Ma con la pen drive in tasca si può andare in vacanza con più tranquillità, perché la cartella cardiologica tascabile è leggibile su tutti i computer del mondo. I soci che ne fossero interessati si devono rivolgere alla segreteria di Cuore Batticuore.

IL "MODESTO" VIZIO DEL FUMO

D. Ho 60 anni e sono stata recentemente colpita da un infarto, senza avere avuto peraltro nessun sintomo premonitore in precedenza. L'unico fattore di rischio era rappresentato dal fumo di una decina di sigarette al giorno. È possibile che la causa dell'infarto vada attribuita solo a questo vizio modesto?

R. - Devo per prima cosa fare notare che 10 sigarette al giorno non sono un vizio "modesto". Noi cardiologi diciamo che anche solo una sigaretta è dannosa (e che è anche dannoso il fumo passivo, cioè quando si rimane a lungo in un luogo nel quale c'è altra gente che fuma). Se poi una persona ha incominciato a fumare all'età di vent'anni è chiaro che a 60 anni, ne ha accumulato di danno per le proprie arterie!

Bisogna poi indagare se vi sono altri fattori di rischio, più nascosti. La familiarità, per esempio, non va mai

trascurata. Ed è per questo motivo che noi insistiamo particolarmente sul fatto che i figli degli infartuati si astengano rigorosamente dal fumo. Anche i valori del Colesterolo LDL (cativo) che vengono normalmente considerati normali (120-130 mg/dl) vanno considerati elevati se contemporaneamente è presente un altro fattore di rischio importante, come il fumo. Anche valori di pressione ai limiti del normale (per esempio 140/90) vanno considerati elevati in un fumatore.

Nel suo caso personale comunque, se adesso la malattia è stata ben curata, c'è l'obbligo assoluto di non fumare più, di tenere inoltre il livello di Colesterolo LDL a 70 mg/dl, e la pressione arteriosa non superiore a 120/80. E la invito a estendere anche ai suoi figli queste raccomandazioni perché i danni che portano all'infarto iniziano molti anni prima dei 60 e, purtroppo, senza che ce se ne accorga.



Basta un bollino

per dare una mano al tuo cuore

Non arrivare in ritardo, rinnova subito la tua iscrizione per il 2013

Quest'anno al momento del rinnovo verrà consegnato il bollino di adesione 2013, da applicare alla tessera.

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

- ♥ ricevere tre numeri del periodico Bergamo Cuore
- ♥ partecipare alle numerose iniziative promosse dall'Associazione
- ♥ misurare gratuitamente la pressione arteriosa presso le farmacie di Bergamo e Provincia
- ♥ avere una copertura assicurativa, con polizza stipulata con la BPB Assicurazioni, per i rischi derivanti dalla partecipazione alle attività dell'Associazione
- ♥ usufruire di sconti su acquisti presso Diemme Sport - Via Ghislandi 2c, Bergamo
- ♥ accedere all'Ambulatorio di Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari
- ♥ usufruire di uno sconto per il Cineforum presso il Cineteatro S. Caterina

L'adesione alla vita associativa ti offrirà, inoltre, valide opportunità e stimoli concreti che permetteranno di migliorare sempre più la prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari.

Le Quote Associative

da versare entro il 31 gennaio 2013 restano invariate:

♥ Associato ordinario: 20 euro

♥ Associato sostenitore: minimo 30 euro

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

♥ sul c/c postale n. 12647244

♥ sul c/c n. 3832 della Banca Popolare di Bergamo CV,
Agenzia di Loreto (Bg) - IBAN: IT70Y054281109000000003832

♥ presso la sede dell'Associazione
(nei giorni lavorativi, dalle ore 9 alle 12)



Madrid e Santiago

da Madrid a... Santiago De Compostela
seguendo i... Pellegrini



Palacio de Oriente - Madrid

Quest'anno il Consiglio Direttivo ha deliberato di organizzare la gita annuale scegliendo come meta SANTIAGO DE COMPOSTELA.

La finalità del percorso 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 nostra stessa cultura.

I pellegrini del Medioevo vedevano in Santiago de Compostela la fine del percorso della loro stessa vita ed la visita alla Cattedrale significava l'incontro con Dio e l'aver raggiunto l'obiettivo stesso della propria esistenza... l'ultimo atto consisteva nel raggiungere Capo Finisterre, in riva all'oceano, e bruciare gli indumenti usati lungo il percorso.

La conchiglia del pellegrino che tutti i fedeli portavano con sé, utilizzandola per bere, è rimasta il simbolo del percorso che ancora oggi si incontra ed è seguita per raggiungere la tomba di San Giacomo, partendo da tutta l'Europa.

Il nostro percorso prevede la partenza da Bergamo con tappe che ci permetteranno di visitare:

MADRID con la visita guidata a Strada Mayor, Puerta del Sol, Piazza del Parlamento, Quartiere Moresco, Cattedrale, Palazzo Reale d'Oriente; visita guidata del Museo del Prado, che custodisce le più importanti collezioni di pittura spagnola ed europea, tra cui dipinti di

Goya, Velasquez, El Greco, Rubens, Tiziano e Beato Angelico.

TOLEDO con la visita guidata della città, la casa del pittore El Greco, la famosa Cattedrale iniziata nel 1226, il Museo, San Juan de los Reyes.

SEGOVIA con la visita guidata della cittadina e dei suoi monumenti principali: la Cattedrale, Alcazar, San Clemente.

AVILA città di Santa Teresa, cinta da mura turrite erette attorno all'anno 1100, che formano un quadrato irregolare lungo circa due chilometri e mezzo.

LEON Visita guidata della città attraverso la quale passa il Cammino di Santiago, segnalato da appositi cartelli per i pellegrini. Visita alla Cattedrale di Leon in stile gotico e alla Real Basilica di Sant'Isidoro.

SANTIAGO visita guidata della città di Santiago con i suoi monasteri, le sue chiese, i suoi palazzi e le sue piazze. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio partenza per un'escursione al Capo di Finisterre, punto più occidentale della Spagna, dove i pellegrini di Santiago terminavano idealmente il loro lungo pellegrinaggio.

Per chi volesse è possibile fare a piedi l'ultimo tratto del pellegrinaggio.

Vi aspettiamo numerosi per condividere un'esperienza e un'emozione unica e particolare. Venite in sede e vi daremo ulteriori informazioni, costo ecc.



La Cattedrale di Santiago de Compostela

Ciclogita lungo il fiume Meno

dall' 8 al 16 giugno 2013



Quest'anno, con largo anticipo rispetto agli anni passati, siamo riusciti ad individuare un percorso per l'annuale gita cicloturistica di una settimana di Cuore Batticuore.

Abbiamo deciso di percorrere in bicicletta la ciclabile lungo il fiume Meno (Germania) nella settimana da sabato 8 a domenica 16 giugno (in pullman da Bergamo a Bamberg sabato 8; da Bamberg a Mainz, in bicicletta in sette tappe per un totale di 420 Km, da domenica 9 a sabato 15; da Mainz a Bergamo in pullman domenica 16 giugno).

Il percorso è tutto pianeggiante e su strada asfaltata. Si partirà da Bergamo sabato mattina, di buon'ora, con il solito pullman, (con carrello per le biciclette al traino), per raggiungere Bamberg (750 Km) nel tardo pomeriggio. Il percorso in bicicletta, che percorreremo in sette giorni, su strada ciclabile, asfaltata e pianeggiante, passa dalle città di Bamberg, Würzburg, Aschaffenburg, Frankfurt, per terminare a Mainz alla confluenza tra il fiume Meno e il Reno.

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 pulmann.

Il ritorno a Bergamo (Km 700) è fissato per domenica 16 giugno, con arrivo a Bergamo in serata.

Presso la segreteria di Cuore Batticuore troverete tutte le informazioni su questa ciclogita.

ATTIVITÀ INVERNALI 2012 - 2013

TRE GIORNI DI CHIUSURA

IN VAL MARTELLO - PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

1 - 2 - 3 marzo 2013

Oltre ai fondisti, è gradita anche la partecipazione di escursionisti con le racchette da neve

PROGRAMMA

Venerdì 1 marzo 2013

Ore 5.45 • Ritrovo parcheggio ATB di via Croce Rossa

Ore 6.00 • Partenza in pullman per Val Martello località S.Maria alla Fonderia. Breve sosta in autostrada per la colazione.

Ore 11.30 • Arrivo previsto all'Hotel Waldheim e assegnazione delle camere. Pranzo al sacco; oppure chi vuole al ristorante a pagamento non compreso nella quota di partecipazione. Pomeriggio libero per escursioni con sci o ciaspole.

Ore 19.00 • Aperitivo di benvenuto e cena, dopo cena, un incaricato del Parco nazionale dello Stelvio illustrerà il parco con le sue caratteristiche.

Sabato 2 marzo 2013

Ore 8.00 - 8.30 • Colazione. - Giornata libera per escursioni con sci o ciaspole.

Ore 19.00 • Cena - Dopo cena, nella cantina dell'albergo, degustazione e descrizione dei vini altoatesini.

Domenica 3 marzo 2013

Ore 8.00 - 8.30 • Colazione. - Giornata libera per escursioni con sci o ciaspole.

Ore 15.00 • Partenza per rientro a Bergamo, con arrivo previsto alle ore 20/21.

Quote di partecipazione:

€ 190,00 per coloro alloggiati all'albergo Waldheim (11 camere doppie e 2 singole)

€ 170,00 per coloro alloggiati in altro albergo (servizio navetta incluso)

NOTA: Per la camera singola, la maggiorazione è di € 30,00.

La quota comprende: viaggio andata e ritorno in pullman ed eventuali spostamenti. Cena e pernottamento di venerdì. Colazione, cena e pernottamento di sabato. Colazione di domenica. Bevande escluse.

N.B. L'albergo offre gratuitamente ciaspole e sci, per coloro che lo desiderano.

NOTA: Il programma di massima potrà essere modificato per motivi contingenti non dipendenti dall'organizzazione (condizioni atmosferiche, innevamento ecc.).

Le iscrizioni si ricevono ESCLUSIVAMENTE dai responsabili dello sci di fondo PRESSO LA SEDE nei giorni di LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ col versamento della caparra di € 50 a persona entro il 30-11-2012 indicando già la scelta dell'albergo (vedere quote di partecipazione).

Penalità di annullamento

L'Associazione, nel caso di annullamento della prenotazione, cercherà di fare il possibile per recuperare tutta o in parte la quota versata per l'albergo, trattenendo le seguenti penali:

A) recesso fino a 31gg prima dell'inizio del viaggio = 10% sulla quota relativa al soggiorno + l'intera quota del pullman.

B) recesso da 30gg a 21gg prima dell'inizio del viaggio = 25% sulla quota relativa al soggiorno + l'intera quota del pullman.

C) recesso da 20gg a 11gg prima dell'inizio del viaggio = 50% sulla quota relativa al soggiorno + l'intera quota del pullman.

D) recesso da 10gg a 4gg prima dell'inizio del viaggio = 75% sulla quota relativa al soggiorno + l'intera quota del pullman.

E) recesso nei 3gg prima dell'inizio del viaggio = 100% sulla quota relativa al soggiorno + l'intera quota del pullman.

Per qualsiasi chiarimento ci si può rivolgere direttamente ai responsabili:

Eugenio Rota Nodari: 035 657845 - 3487953134 - **Daniele Trabucco:** 035 343478 - 3397893655

Dante Tacchini: 035 363231

L'Associazione Cuore Batticuore Onlus declina ogni responsabilità per danni a materiali e cose eventualmente subiti sia durante l'attività sia durante il soggiorno in albergo.