



BERGAMO  
CITTÀ DEL CUORE

Organo di informazione  
dell'Associazione di Volontariato  
per la lotta alle malattie cardiovascolari  
«**CUORE BATTICUORE - Onlus**»  
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11  
aderente a CONACUORE  
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Anno 29 - Numero 1 - MARZO 2012

## INTERNET FAI DA TE? Meglio rivolgersi al medico

di Angelo Casari



La facilità con cui Internet consente a chiunque di fruire di una quantità infinita di informazioni in tutti i campi della scienza ha favorito la diffusione della prassi, soprattutto tra le persone più giovani, di ricorrervi per avere consigli e informazioni sulle malattie da cui veniamo colpiti.

E questo succede per diverse ragioni: Internet è una fonte ricca non solo di informazioni accademiche e scientifiche, ma anche di esperienze di persone che vivono o hanno vissuto magari la stessa malattia; inoltre è molto più veloce del classico appuntamento con il proprio medico di base.

Questa necessità di notizie sembra essere in parte dovuta anche alla scarsità di informazioni che i medici sono in grado di dare, sia per la carenza di tempo, ma anche, talvolta, per la per la eccessiva mole di informazioni che una malattia richiede. In altre parole questo ricorso alla rete è dovuto anche alla difficoltà nella comunicazione tra medico e paziente. Inoltre molte tra le informazioni fornite dal curante non vengono adeguatamente comprese dall'ammalato e tante domande che un paziente vorrebbe fare non vengono poi poste al clinico per paura, per imbarazzo o per un rapporto difficoltoso con la persona "medico".

L'aumentato grado di conoscenza delle informazioni riguardanti le malattie non può che essere considerato un fenomeno positivo, perché l'ignoranza è valore negativo che va comunque combattuto.

Quale però il rischio di questa nuova risorsa? Per prima cosa l'insicurezza rispetto all'attendibilità di un sito. Esistono infatti molte piattaforme virtuali che trattano di medicina e di salute, non tutte però sono redatte da medici o esperti e talvolta si può rimanere ingannati rispetto a informazioni poco veritiere riportate.

*segue alla pag. 2*

## ASSEMBLEA ANNUALE Un appuntamento per confrontarci

di Loredana Conti

Dicono che il tempo passa e in fretta e ce ne accorgiamo quando giungiamo a determinate scadenze che ci impongono il bilancio di un percorso e del lavoro svolto nell'arco di un anno. Il 2011, appunto, che se ne è andato via. Ed ora siamo alle soglie dell'Assemblea annuale, che si terrà il 21 aprile 2012. Ancora una volta spero che l'Assemblea sia vista come un momento da vivere insieme, un'occasione per confrontarci e trarre forza per perseguire gli obiettivi dell'associazione stessa.

*segue alla pag. 2*

### SOMMARIO



Le ricette del cuore	pag.	3
Vita associativa	pag.	8
Le vostre domande	pag.	11

“Lo sviluppo della riabilitazione cardiologia, la prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari”, sono stati questi i punti che il Consiglio direttivo ha ritenuto prioritari cercando strutture, mezzi e occasioni per la loro realizzazione.

Elemento imprescindibile per la prevenzione secondaria continua ad essere l'attività in palestra con i corsi di ginnastica riabilitativa e di mantenimento svolti in cinque strutture della città, oltre al corso di yoga per il benessere psicofisico. La sedentarietà — è utile ripeterlo — viene infatti considerata dalla medicina una delle cause più frequenti del rischio cardiovascolare.

Per quanto riguarda l'escursionismo il nutrito programma d'itinerari è proseguito come al solito nei sabati da marzo a ottobre con una fantastica

escursione di tre giorni sulle Dolomiti, a luglio. Confermata anche l'attività ciclistica, sempre di sabato, dalla primavera all'autunno, con percorsi alla portata di tutti, sia nella nostra provincia che fuori.

Merita una sottolineatura la settimana cicloturistica in Europa: l'anno scorso in Francia lungo il fiume Loira, con il pullman e il carrello per le bici al seguito dei pedalatori.

Uno sguardo anche agli sport invernali con settimane bianche e uscite sulla neve, oltre alla preparazione presciistica. Lo sci di fondo, come è noto, è uno degli sport più benefici per il nostro organismo e non dimentichiamo, infine, neppure l'attività di “nordic walking”.

Le attività di volontariato si sono concretizzate con la nostra presenza presso gli Ospedali Riuniti di Bergamo e presso l'Ospedale Bolognini di Seria-

te; e con gli interventi di educazione sanitaria presso vari istituti scolastici statali.

Si è provveduto a sensibilizzare la popolazione tramite la collocazione del nostro gazebo nelle occasioni delle “Giornate del cuore” e durante la vendita delle “Noci del cuore”.

Nelle attività turistiche s'inscrivono la gita sociale a Praga; la visita culturale a Torino; il soggiorno marino a Marina di Ugento (Puglia).

La numerosa partecipazione dei soci alle citate attività è di stimolo e di gratitudine per tutti coloro che si sono impegnati e resi disponibili per la loro organizzazione e realizzazione.

Partecipazione che induce il Consiglio a proseguire per un armonico e sereno conseguimento degli obiettivi sociali.

continua dalla pag. 1

**Internet fai da te**

Ma, fenomeno ancora più importante, la fruizione di una enorme quantità di informazioni (la conoscenza di sintomi, di segni, di dati di laboratorio, ecc) quando non integrati dalla conoscenza di tutta la vasta scienza medica, non consente ad una persona di trasformarsi in medico di se stesso, anzi può produrre danni per la possibilità di autodiagnosi errate e la conseguente assunzione di terapie inadeguate.

Un sito internet può dare delle informazioni, dei consigli, una panoramica generale, completare le notizie date dal medico. Ma solo una persona in carne e ossa — il medico — che visita, osserva gli esami, conosce la storia clinica, famigliare e sociale di un soggetto, può davvero essere il migliore aiuto che un malato può ricevere.

Il discorso suddetto vale in particolare per le patologie cardiovascolari che sono malattie molto importanti e molto diffuse, oltre che molto a rischio

per complicanze gravi e spesso repentine. Soprattutto chi ha bisogno di diagnosi o di consigli terapeutici riguardanti queste malattie non deve assolutamente prendere decisioni “da sé”, ma deve interpellare il suo medico o il suo cardiologo per essere certo di non prendere decisioni sbagliate e che potrebbero anche creare grave danno. Con il proprio medico o cardiologo si potrà poi discutere di quanto si è letto su Internet per valutarne l'attendibilità o meno.

#### 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, Gianni Spinella, Rodolfo Chierchini, Enrica Tironi, Loredana Conti.

**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. 1 - MARZO 2012

**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 16/03/12

## GLOSSARIO

### SOFFIO AL CUORE

Il “soffio” è un rumore provocato dal cuore e riscontrato dal medico con il suo strumento di ascoltazione del cuore (il fonendoscopio). Il cuore si contrae e si rilascia ad ogni battito. A questo movimento si associa il movimento di aperture e chiusura delle valvole. La chiusura delle valvole produce un effetto acustico, un suono, di breve durata chiamato “tono”. Per essere più precisi il battito cardiaco produce due effetti acustici: il primo e il secondo tono. Il primo causato dalla chiusura delle valvole mitrale e tricuspide, il secondo causato dalla chiusura delle valvole aortica e polmonare.

Ascoltando un cuore normale si sentono pertanto esclusivamente il primo e il secondo tono, e null'altro.

Se oltre a questi due toni si sentono degli altri rumori, questi rumori vengono chiamati “soffi”.

Il soffio è un rumore di lunga durata e di intensità minore, e per questo non sempre apprezzabile da un orecchio inesperto. Possono esserci “soffi” creati da situazioni banali: per esempio accelerazione del flusso del sangue come nei bambini, negli atleti, in caso di febbre, in caso di tachicardia, per emotività ecc. In questi casi il soffio è chiamato “soffio innocente” o “soffio funzionale”.

Vi sono d'altra parte “soffi” creati da un'alterazione anatomica del cuore come nel caso classico di una valvola cardiaca non ben funzionante. In questi casi il soffio è espressione di una malattia cardiaca. Quando si riscontra un soffio, come si fa a sapere se è “innocente” o “patologico”? Un cardiologo esperto è spesso in grado di dare questo giudizio diagnostico con la sola ascoltazione del cuore. In ogni caso oggi esiste l'ecocardiogramma che è l'esame più preciso per stabilire la genesi e la gravità di un soffio.

*Le ricette  
del Cuore...*

*Minestra di lenticchie  
con capesante*

*"La prima legge della dietetica: se ha un buon sapore, non è per te."*

Isac Asimov

**Ingredienti per 6 persone:**

**400 gr di lenticchie, quattro capesante, una costola di sedano, una carota, un mazzetto di prezzemolo, una cipolla, mezzo porro, uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco secco, due cucchiari di olio extra vergine d'oliva, sale, poco.**

1. Lasciare le lenticchie (grandi) a bagno per qualche ora.
2. Sciacquare e mettere le lenticchie in una pentola con circa un litro d'acqua fredda, il sedano, la carota a pezzi, il prezzemolo, la cipolla tagliata a quarti, lo spicchio d'aglio.
3. Cuocere su fuoco moderato per circa 75 minuti. Controllate se durante la cottura l'acqua dovesse risultare scarsa, aggiungerne di bollente.
4. A fine cottura levare lo spicchio d'aglio e ridurre le lenticchie in crema (si può utilizzare un mixer o un trita-tutto).
5. Salare poco, girarle bene e tenere al caldo.
6. Tagliare il porro a pezzetti, farlo appassire in padella con un po' di acqua, irrorare col vino bianco e lasciarlo evaporare.
7. Tagliare le capesante a fettine (si possono usare anche quelle surgelate, previa disgelatura) e unirle in padella assieme al porro e lasciarle cuocere pochi minuti.
8. Versare il puré caldo di lenticchie in un piatto fondo grande e nel mezzo sistemare le capesante.

(KCalorie/porzione: 320)

**LE NOCI DEL CUORE:  
SIGNIFICATO E SIMBOLO**

Anche nello scorso anno si è svolta in tutta Italia la "Campagna noci 2011". La distribuzione autunnale delle noci da parte delle associazioni aderenti al Conacuore è ormai una consuetudine. Essa esprime il significato di sodalizi che, in genere, fanno fronte alle proprie missioni attingendo prevalentemente a risorse proprie raccolte con il sacrificio e l'impegno dei volontari associati, profuso nel tardo autunno e nell'inverno. In un periodo di freddo intenso che suggerirebbe, semmai, il calduccio delle mura domestiche!

Si ricorda ai lettori che in Conacuore confluiscono organizzazioni di volontariato cui aderiscono cardiopatici, loro famigliari e amici, ma anche parte del personale sanitario. Esse sono, prevalentemente, manifestazioni di sensibilità e di pulsioni proprie di un mondo "che guarda l'erba dalla parte delle radici". Lo sforzo quotidiano va nella direzione degli interessi dei pazienti. Le noci che vengono offerte, dalla Val d'Aosta alla Calabria e alla Sicilia, consentiranno, con l'utile ottenuto, un progressivo affrancamento rispetto alla dipendenza dalle istituzioni, fortemente condizionate, peraltro, dalla pesantissima crisi finanziaria che ci coinvolge. Quando il singolo cittadi-

no offrirà un suo contributo a chi gli porge il sacchetto con le noci sappia che quella piccola somma sosterrà gli stimoli perché vi siano cure migliori, una più diffusa cultura della prevenzione, un incentivo disinteressato alla ricerca scientifica di settore.

D'altra parte la noce è diventata un simbolo: quello di gente che vive e s'impegna con il cuore e per il cuore di gente fragile e dura, nello stesso tempo, di persone che hanno sì un cuore malato, ma sono capaci di battersi per finalità di profilo assai nobile: perché non accada ad altri quello che ha messo in crisi la loro esistenza. Di persone che hanno capito e vogliono far comprendere al Paese che il "Popolo dei cardiopatici" deve calare considerevolmente di numero (3.300.000 persone ne sono affette), nell'interesse dei cittadini di domani, dei nostri figli e nipoti, ma anche dei bilanci sociali e sanitari del futuro nebuloso di questo nostro amato Paese.

**Gianni Spinella**

*\* Siamo lieti di ospitare l'articolo dell'amico Spinella, presidente di "CONACUORE" (Modena). Potrà essere apprezzato dai lettori, in particolare da quanti hanno partecipato alla campagna "Noci del cuore 2011" di Bergamo, durante la quale sono state distribuite un migliaio di confezioni. Sono pensieri di apprezzamento e di condivisione dell'iniziativa, che da noi come a Modena, incontra il sostegno di tante persone.*

**COSA FAREMO  
E DOVE ANDREMO  
PROSSIMAMENTE**

**Maggio 2012**

- da lunedì 7 a sabato 13
- Parigi e la Normandia.
- da sabato 19 a sabato 26
- In bici lungo il Canal du Midi.

**Giugno**

- da sabato 16 a sabato 30
- Sicilia, Fontane Bianche.

**Settembre**

- da mercoledì 5 a mercoledì 12
- Sardegna, Chia.



**Buona  
Pasqua**

## A ricordo di Angelo Soccol

**Angelo** non è più tra noi: ci ha lasciato così, improvvisamente il 30 dicembre scorso.

Era scherzosamente chiamato da qualche amico "il Signore degli Anelli" per il suo modo di organizzare le gite in montagna; infatti, quando era possibile, faceva compiere un percorso ad "anello" col tragitto del ritorno diverso da quello di andata.

Era la nostra "guida", e ci mancherà, per l'organizzazione delle escursioni che preparava, non soltanto al tavolino, e per uscite e sopralluoghi in compagnia di qualche appassionato amico che come lui amava la montagna.

Questo amore, al quale dedicava gran parte del suo tempo, l'aveva ereditato dai suoi luoghi natali, le belle montagne dell'Agordino che abbandonò per trasferirsi a Bergamo per lavoro (era un bravissimo mastro birraio).

Appassionato anche di flora alpina e di fotografia, ci ha regalato una serie infinita di questi "scatti" che ognuno di noi conserva e può rivedere nella propria raccolta di dvd.

Con la perdita della moglie Giuliana si era dedicato ancor di più al lavoro presso la nostra associazione che adesso risentirà della mancanza di un validissimo collaboratore.

Per tutto questo ti siamo molto grati Angelo, ora sei ritornato tra le tue montagne ma non ti dimenticheremo mai, caro amico di sempre...

**Gli amici della montagna**

## PARLARE DI TE...

*Carissimo Angelo*

*Ho nel cuore un desiderio: parlare di te...*

*Alla mia mente affiorano grandi parole, aggettivi altisonanti; parlare di te mi conforta, mi riempie di piacere, vorrei usare la modalità più ricercata... No! Così non ti piacerebbe!*

*Non ce la faccio, mi sento incapace, non riesco proprio ad esprimere tutto ciò che tu sei stato, ancora sei, e sempre sarai per tutti coloro che ti hanno incontrato, conosciuto, apprezzato.*

*Parlare di te... parlare di te si può soltanto immedesimandosi nell'uomo Angelo: la semplicità, la spontaneità, la disponibilità, la generosità, la correttezza, la discrezione e, non da ultimo, una simpatica ironia: ecco Angelo, uomo che ha saputo donare, a tutti, con cuore da bambino, una dimensione serena della vita.*

*Parlare di te, Angelo: ecco perché è bello!*

**Enrica**



## Nordic Walking

Da alcuni anni un gruppo di soci di Cuore Batticuore pratica questa attività, con frequenza settimanale (circa due ore nel pomeriggio del Giovedì, con inizio alle ore 14.30-15.30, a seconda della stagione) con ritrovo sul piazzale Curva Sud dello stadio di calcio.

Ricordiamo che il Nordic Walking è una camminata normale alla quale si aggiunge semplicemente l'uso dei bastoncini. L'aggiunta dei bastoncini favorisce il movimento delle braccia e delle spalle, organi che nella camminata normale abitualmente rimangono inattivi. La concomitante rotazione

in senso opposto del cingolo scapolare e del bacino favorisce inoltre il movimento della muscolatura della colonna vertebrale.

Applicando la tecnica corretta, si riesce a coinvolgere gran parte della muscolatura corporea (l'85%), rendendo la camminata nordica una forma di allenamento aerobico di grande efficacia non solo per la muscolatura interessata ma anche per i suoi effetti positivi sull'apparato cardiocircolatorio.

Anche quest'anno l'attività di Nordic Walking di Cuore Batticuore è ripresa nel mese di marzo.

Per ulteriori informazioni contattare la Segreteria (035.210743).

**Rodolfo Chierchini**

## Sabato 31 marzo 2012 EF

QUATTRO PASSI LUNGO L'ADDA (da Brivio al Lago di Olginate)

Percorso pianeggiante

Ore 4.00 A/R con ritorno dal Santuario del Lavello

Ore 5.00 A/R con giro del lago PARTENZA ore 7.30

## Sabato 14 aprile EF

CORNELLO DEI TASSO - m 700 (da S. Giovanni Bianco)

Dislivello m 300 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

## Sabato 28 aprile EF

MONTE LINZONE - m 1392 (da Roncola S. Bernardo)

Dislivello m 534 - tempo di salita ore 1.30 PARTENZA ore 7.30

## Sabato 5 maggio EM

MONTE CANCERVO - m 1840 (da S. Giovanni Bianco - Pianca)

Dislivello m 782 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

## Sabato 12 maggio EF

CASCATE ACQUA FRAGGIA - m 1050 (da Borgonovo di Piuro - SO)

Dislivello m 700 - durata percorso ore 3.00 PARTENZA ore 7.00

## Sabato 19 maggio EM

MONTE CAMPIONE - m 2174 (da Cimalbosco - Schilpario)

Dislivello m 594 - tempo di salita ore 2.00 PARTENZA ore 7.00

## Sabato 26 maggio EM

RIFUGIO BENIGNI - m 2222 e CIMA DI VAL PIANELLA - m 2349

(dai Piani dell'Avaro)

Dislivello m 722 al rifugio e 849 alla cima

tempi di salita ore 2.00 e 2.30 A/R PARTENZA ore 7.00

## Sabato 2 giugno EM

VAL CODERA - BAITE DI SALINE - m 1045 - (da Novate Mezzola - SO)

Dislivello m 730 - ore 2.30 andata - 3.30 ritorno PARTENZA ore 6.30

## Sabato 9 giugno EM

MONTE SODADURA - m 2010 (da Pizzino)

Dislivello m 1080 - ore 4.00 salita - ore 3.00 discesa PARTENZA ore 6.30

## Sabato 16 giugno EM

LAGO DELLA VACCA - m 2357 (dal Passo di Croce Domini - BS)

Dislivello m 555 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 6.30

## Sabato 23 giugno EM

RIFUGIO SCIORA - m 2118 (da Villa di Chiavenna, Bondo - CH) - Carta d'Identità

Dislivello m 920 - ore 2.30 salita - ore 1.30 discesa PARTENZA ore 6.30

## Sabato 30 giugno EF

MONTE PORA - m 1880 e RIFUGIO MAGNOLINI (da Malga Alta Monte Pora)

Dislivello m 381 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 6.30

## Lunedì 2 - Martedì 3 - Mercoledì 4 luglio EF

TRE GIORNI SULLE DOLOMITI AMPEZZANE PARTENZA ore 5.00

1° giorno: in auto da Bergamo al Rifugio Dibona al Passo Falzago (Km 330)

escursione ai rifugi Pomedes e Duca d'Aosta

Dislivello m 220 - ore 3.00 A/R

2° giorno: Giro della Tofana di Rozes - Dislivello m 840 - ore 6.00 A/R

3° giorno: Trasferimento ad Agordo - Visita alla tomba di Angelo Soccol

Escursione al Rifugio Carestiatto (m 1843) dal Passo Duran

m 1614 - Dislivello m 220 - ore 52.00 A/R

Entrambi i pernottamenti saranno presso il Rifugio Dibona

## Sabato 7 luglio EM

PIZZO DELLE SEGADE - m 2173 e MONTE AZZARINI - m 2431 (da Ca' S. Marco)

Dislivello: m 601 - ore 2.30 salita PARTENZA ore 6.30

## Sabato 14 luglio EM

GRIGNA SETTENTRIONALE, Rifugio Bogani - m 1816 (da Esino Lario - LC)

Dislivello: m 700 - tempo di salita ore 3.30 PARTENZA ore 6.30

## Sabato 21 luglio EF

RIFUGIO ALBANI - m 1939 (da Colere - Val di Scalve)

Dislivello m 940 - tempo di salita ore 3.00 PARTENZA ore 6.30

## Sabato 28 luglio EF

OLTREPO PAVESE tra Val Tidone e Val Trebbia (da Varzi Zavattarello - PV)

Dislivello m 650 - ore 4.00 per l'intera giornata PARTENZA ore 6.30



per  
l'anno  
2012

## Sabato 1 settembre EF

PIANI DI BOBBIO, Rifugio Lecco - m 1800 (da Barzio - LC)

Dislivello m 835 - tempo di salita ore 2.30 PARTENZA ore 7.00

## Sabato 8 settembre EF

MONTE CORNAGIERA - m 1312 (da Aviatico Cantul)

Dislivello m 300 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 7.00

## Sabato 15 settembre EF

CORNA TRENAPASSI - m 1248 (da Zone - BS)

Dislivello m 580 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 7.00

## Sabato 22 settembre EM

RIFUGIO CURÒ - m 1915 (da Valbondione)

Dislivello m 1027 - tempo di salita ore 3.00 PARTENZA ore 7.00

## Sabato 29 settembre EF

IL SENTIERO DEL VIANDANTE - m 465 (da Abbazia Lariana a Lierna - LC)

Dislivello m 235 - durata percorso ore 4.00 PARTENZA ore 7.00

## Sabato 6 ottobre EF

MONTE BRONZONE - m 1334 - (da Viadanica - Lerano)

Dislivello m 775 - tempo di salita ore 2.00 PARTENZA ore 7.30

## Sabato 20 ottobre

### INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ

In località e ristorante da definire

Il programma dettagliato delle escursioni sarà disponibile mensilmente presso la sede.

## 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. 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.
4. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la Sede (al mattino) 035 210743, oppure presso i coordinatori: Dino Salvi 035.460306 / 348.0481007, Eugenio Rota Nodari 035.657845 / 348.7953134, Renato Oldrati 035.255820 / 347.4141101, Cesare Colleoni 035.317419 / 347.6263856, Pepi Pascualini 035.808644.

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



per l'anno  
2012

# GITE CICLOTURISTICHE

proposte da Cuore Batticuore

## **Sabato 24 marzo 2012**

Km 60 - Asfalto pianeggiante (Gorle - Basella - Martinengo - Pontoglio - Gorle)  
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 9.00.

## **Sabato 31 marzo**

Km 50 - Misto pianeggiante (Bergamo - Ponte San Pietro - Presezzo - Terno d'Isola - Sotto il Monte - Mapello - Almenno - Bergamo)  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 9.00.

## **Sabato 21 aprile**

Km 50/70 - Piano misto sterrato, ciclabile della Val Seriana (Gorle - Ponte Nossola - Gorle), o in alternativa, si prosegue per Clusone.  
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 9.00.

## **Sabato 28 aprile Fuori Porta, in auto**

Km 70 - Misto pianeggiante lungo il Naviglio Martesana (Fara Gera d'Adda - Milano - Fara Gera d'Adda)  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 8.30, oppure a Fara Gera d'Adda, Centro Sportivo, davanti al ristorante.

## **Sabato 5 maggio Fuori Porta, in auto**

Km 40/45 - Sterrato pianeggiante sul fiume Adda (Brivio - Trezzo - Brivio)  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 9.00; auto per Brivio.

## **Sabato 12 maggio**

Km 60 - Tratti sterrati, breve impegnativa salita (Gorle - Tribulina - Trescore - Monasterolo - Gorle) tempo 3 ore ca.  
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.30.

## **Sabato 19 - 26 maggio Fuori Porta all'estero Canal du Midi e Canal de la Garonne (Francia)**



## **Sabato 2 giugno Fuori Porta, in auto**

Km 70 - Asfalto pianeggiante (tour del lago d'Isèo), da Sarnico a Sarnico  
Ritrovo Piazzale Lovato, ore 7.30; partenza per Sarnico con auto.

## **Sabato 9 giugno**

Km 60 - Asfalto pianeggiante (Bergamo - Mapello - Calusco - Trezzo - Mapello)  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 9.00.

## **Sabato 16 giugno Fuori Porta, in auto**

Km 65 - Misto sterrato (Parco del Ticino Boffalora - Somma Lombardo - Boffalora) pranzo al sacco o in trattoria  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 7.30 e partenza auto per Boffalora.

## **Sabato 23 giugno**

Km 55 - Asfalto con salite un poco impegnative (Bergamo - Villa di Serio - Cene - Valle Rossa e ritorno); tempo previsto 3 ore.  
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.00.

## **Sabato 30 giugno**

Km 50 - Asfalto con leggera salita (Bergamo - S. Omobono - Bergamo); tempo previsto 3 ore.  
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.00.

## **Sabato 7 luglio**

Km 40 - Strade secondarie asfaltate o sterrate (65%) a traffico promiscuo. Un breve tratto di sentiero ciclabile nella valle del Fico (Bergamo - Chiuduno - Grumello del Monte - Telgate - Bolgare - Chiuduno - Bergamo)  
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.00.

## **Sabato 14 luglio**

Km 52 - Strade secondarie e campestri sterrate o asfaltate (Bergamo - Urgnano - Spiranano - Cast. Diteggi - Pagazzano - Fornovo - Bariano - Morengo - Cologno - Bergamo)  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 8.15.

## **Sabato 21 luglio Fuori Porta / opzionabile**

Km 75/50 - Bergamo - Zogno - Piazza Brembana - Statale sino a Zogno per chi parte da Bergamo (Km. 75). Con partenza da Zogno Km. 40 di sterrato ciclabile.  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 7.45 per chi parte da Bergamo; per gli altri: ritrovo a Zogno, ore 8.45.

## **Sabato 1 settembre**

Km 60 - Asfalto con salite impegnative (Bergamo - Clanezzo - Stabello - San Pellegrino - Bergamo).  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 8.30.

## **Sabato 8 settembre Fuori Porta, in auto**

Km 50 - Sterrato pianeggiante sul fiume Adda (Calusco - Olgiate - Lecco e ritorno per Calusco).  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 8.00 e partenza in auto.

## **Sabato 15 settembre Fuori Porta, in auto**

Km 50 - Giro in Franciacorta.  
Ritrovo: Piazzale Lovato ore 8.00 in auto.

## **Sabato 22 settembre Fuori Porta, in auto**

Km 50 - Misto sterrato ciclabile del Mincio da Peschiera a Goito e ritorno. Pranzo al sacco o in ristorante  
Ritrovo: Croce Rossa, ore 8.00 e partenza in auto.

## **Sabato 19 ottobre**

**Incontro conviviale di chiusura dell'attività,  
insieme al Gruppo Escursionistico.**

Località e ristorante da definire.

## **NOTE ORGANIZZATIVE**

Per un regolare svolgimento delle gite "proposte" e non organizzate in quanto non siamo agenzia turistica, si consiglia quanto segue:

- Si raccomanda di partecipare gradualmente alle uscite per raggiungere una graduale forma fisica commisurata alle progressive difficoltà dei percorsi.
- Si raccomanda la manutenzione delle biciclette e l'utilizzo del casco da ciclista.
- Le gite "fuori porta" prevedono lo spostamento con mezzi propri, pertanto è necessario concordare l'utilizzo ottimale degli automezzi predisposti per il trasporto delle biciclette.
- Per i soci che intendessero effettuare gite più brevi è prevista la possibilità di mete intermedie, escluse alcune uscite "fuori porta".

## **Responsabili cicloturismo**

**Socio responsabile:** Maurizio Aureli 348 26.56.032

**Soci disponibili:** Rodolfo Chierchini 347 79.08.539 - Franco Algeri 335 68.45.448  
Angelo Casari 347 44.86.707 - Ezio Musitelli 340 57.99.525.

## Domenica 1 aprile 2012

Auto / treno + bici: andiamo a **Vignola** a vedere i ciliegi in fiore, tra Modena, il Panaro e la vecchia ferrovia; contattare: per viaggio in treno ed in giornata, Franco: 328/05.05.310.

## Lunedì 9 aprile - Pasquetta

Treno + bici: **Giro "delle fogne" di Milano**. Contattare Giovanni 035/31.20.71.

## Domenica 15 aprile

A) Circuito Città d'Arte: Visita a **Monza** con Monzainbici - Treno + bici, contattare Gabriella 347/84.32.329;

b) Auto / Treno + bici: Giro dei **laghi di Comabbio e Varese**; contattare Giancarlo 347/31.09.261.

## Domenica 29 aprile

Auto / Treno + bici: **La Valle del Ticino** tra Piemonte e Lombardia; contattare Gianbianco 338/84.81.752 (per il treno: Franco 328/05.05.310).

## Martedì 1 maggio

Treno + Bici: **CREMONA e Parco dell'Oglio**: contattare Giovanni 035/31.20.71.

## Domenica 6 maggio

Auto + Bici: **Giro del Lago d'Orta**; contattare Emilio 339/86.98.310.

## Domenica 13 maggio

**Bimbibici**: contattare Claudia 338/84.01.535 o Silvia 333/20.87.979.

## Domenica 13 maggio

I luoghi di **Bartolomeo Colleoni** in provincia di Bergamo, in collaborazione con TCI Bergamo e Laura: Martinengo ed il suo centro storico (al mattino); Castello di Malpaga (al pomeriggio); contattare: Libreria Arnoldi 035/243.462 per iscrizione alla visita guidata (a pagamento) e notizie dettagliate (verranno diramate anche via Sito & posta Aribi); Franco: 328/05.05.310 per gli spostamenti (solo bici).

## Domenica 20 maggio

Auto / Treno + bici: **Peschiera del Garda / Custoza**; contattare Giovanni 035/31.20.71 (per il treno, sentire Franco: 328/05.05.310).

## Domenica 20 maggio

Bici + Treno: **"Arte e Storia tra il Brembo e l'Adda"**. Accompagniamo gli amici di Verona partendo da Bergamo, raggiungiamo Brivio per poi percorrere la ciclabile dell'Adda fino a Trezzo. Si farà una visita al villaggio Crespi. Tito 035/22.25.40 - 333/113.18.90.

## Sabato 26 e domenica 27 maggio

**Lago di Ceresio** - Angelo Maineti.

## Domenica 27 maggio

Solo bici: accompagniamo gli amici di Verona in **Val S. Martino**, al traghetto di Leonardo da Villa d'Adda ad Imbersago, sul grande ponte "S. Matteo" tra Paderno e Calusco ed attraverso l'Isola di nuovo a Bergamo; contattare Tito 035/22.25.40 - 333/11.31.890.

## Domenica 3 giugno

Auto / Treno + Bici: **La Ciclovía della Valcamonica**, da Pisogne a Bienno, e ritorno. Contattare Nicola 328/68.77.414 (per il treno, sentire Franco: 328/05.05.310).

## Domenica 10 giugno

Solo bici: possibile gita con l'associazione NOI Diabetici.

## Domenica 17 giugno

Auto / Treno + Bici: Borghi antichi: **Fidenza, Salsomaggiore**, 70 Km; saliscendi salita pedalabile; contattare Emilio 339/86.98.310 (per il treno, sentire Franco: 328/05.05.310).

## Domenica 24 giugno

Auto / Treno + Bici: Gita nell'**Oltrepo Pavese**, 70 Km. Saliscendi Contattare Gianfranco dopo le ore 21.00 al numero 035/57.30.79.

## Domenica 24 giugno

Auto + Bici: Gita al **Monte S. Giorgio** (CH) tra Svizzera e Italia (portare carta d'identità). 50 Km, Salita - 90% asfalto - possibilità pranzo in tipico grotto ticinese (da prenotare).

Partenza da Bergamo (Casa dello Sport) ore 7.30

Giovanni 348.5403777 o 035/312071 Maurizio 339.1862955 ore 19.00/20.00.



## Sabato 30 giugno e Domenica 1 luglio

Auto + Bicibus: **Week-end nelle Dolomiti**: 1-Trento-Monte Bondone, Valli del Sarca e dell'Adige. 2-Valli di Fiemme-Fassa. Prenotazione entro il 10 aprile. Riunione pregita subito dopo. Tito 035/22.25.40 - 333/113.18.90.

## Domenica 8 luglio

Treno + Bici: lungo la **Via delle Città Murate da Pizzighetone a Palazzo** sull'Oglio (visite a Soncino); contattare Franco: 328/05.05.310.

## Domenica 15 luglio

Solo bici: **da Bergamo a Clusone** e ritorno lungo la Ciclovía del Serio. Contattare Claudia 338/84.01.535.

## Domenica 22 luglio

Auto + Bici: Giro dei **Monti Lessini**; contattare Gianbianco 338/84.81.752.

## Domenica 29 luglio

Auto / Treno + Bici: Gita in **Vallagarina** tra Peschiera del Garda ed il Castello di Avio (visita con il FAI); contattare Tito 035/22.25.40 - 333/11.31.890 e Franco Calvi 328/0505310.

## Domenica 2 settembre

Auto / Treno + Bici: **Giro dei Colli Euganei**; contattare Gianbianco 338/84.81.752.

## Domenica 9 settembre

A) solo bici: visita a **Bergamo** degli amici di Modena con il Circuito Città d'Arte; contattare Gabriella 347/84.32.329 forse in data (visita a Bergamo).  
B) Auto / Treno + Bici: giro nella **Valle del Ticino** tra Vigevano e Bereguardo; contattare Giancarlo 347/31.09.261.

## da Domenica 16 a Sabato 22 settembre

**Settimana europea della mobilità**. Possibile pedalata in città da definire con le istituzioni.

## Domenica 16 settembre

Treno + Bici: accompagnati dagli amici di Verona un **Giro nel basso Garda** (Custoza, Valeggio, Salionze), partendo da Verona. Tito 035/22.25.40 - 333/113.1890.

## da Giovedì 20 a Domenica 23 settembre

**Ciclopista del sole**, Bolzano / Peschiera del Garda / Terme di Sirmione. Prenotazione entro 30/6/2012 c/o Libreria Arnoldi Contattare Gabriella 347/84.32.329 o Daniela 347/54.79.92.

## Domenica 23 settembre

Treno + Bici: **Parco Regionale di Montevecchia e della Valle del Curone**. Contattare Emilio 339/86.98.310.

## Domenica 30 settembre

Solo Bici: Giro dei Comuni che si chiamano "xxx...ano" (Urgnano, Spirano, Pagazzano, Masano, Cassano, Ciserano, Stezzano...); contattare Giovanni 035/31.20.71.

**Info: [www.aribi.it](http://www.aribi.it)**. Le date potranno subire variazioni.

## PARIGI val bene una "visita"

dal 7 al 13 maggio 2012

Quest'anno è stata proposta come metà dell'annuale gita sociale "Parigi e la Normandia" con le sue Cattedrali, i suoi Castelli e le sue spiagge. Il percorso vede una breve visita alla capitale francese che ci permetterà di godere degli indimenticabili capolavori dell'arte italiana in uno dei musei più visitato e ricco del mondo. La visita, di per sé culturale, non ci vieterà di lasciarci trasportare dalla dolce corrente della Senna per una serata romantica sul bateau Mouche.

L'itinerario ci porterà al nord verso Mont St. Michel con una sosta per godere di un luogo unico: la casa studio di Monet e il suo inimmaginabile giardino delle ninfee.

Seguirà una camminata lungo le mura di Saint Malo per lasciarci trasportare in un mondo quasi magico e per gustare (perché no) un bel piatto di ostriche o di squisiti pesci di mare o meglio di oceano. Le Cattedrali non mancheranno: Bourges, Chartes, Rouen ci aspettano. I Castelli di Chambord e di Chenonceau con i loro parchi sono solo da scoprire o da rivedere.

## FONTANE BIANCHE (Sicilia)

dal 16 al 23 giugno e dal 16 al 30 giugno 2012

Una vacanza di 8 giorni oppure di 2 settimane, a scelta, presso "Hotel Fontane Bianche Beach Club", struttura vicino al mare con formula "all inclusive" con piscina, 2 campi da tennis, idromassaggio, teatro di animazione, ping pong, beach volley e bocce.

Ottimo rapporto qualità / prezzo. Volo Linate - Catania.

## CHIA (Sardegna)

dal 5 al 12 settembre 2012

Soggiorno di una o due settimane, a scelta, presso "Hotel Parco Torre Chia" in un tipico borgo di collina, immerso nella natura e affacciato sul mare. L'hotel si trova alle pendici di un parco naturale da cui si raggiungono tre spiagge di sabbia dorata.

## In bici lungo il Canal du Midi ed il Canal du Garonne

dal 19 al 26 maggio 2012

Pierre-Paul Piquet, gabelliere di Béziers, aveva un sogno: far sì che le navi francesi, per raggiungere l'Oceano Atlantico, evitassero lo stretto di Gibilterra, i pirati e la flotta del re di Spagna, le navi britanniche. Per realizzare questo suo sogno presentò il progetto di un canale artificiale che collegava l'Atlantico, o meglio il fiume Garonna, al Mediterraneo. La corte di Versailles e l'allora ministro Colbert derisero tale progetto e il loro ideatore, ma il re Luigi XIV comprese il valore della proposta: egli vide nella costruzione del canale il collegamento ideale con l'Oceano del porto di Sète, allora in costruzione.

Il progetto venne approvato con regio decreto, ma occorsero 15 anni (dal 1666 al 1681) e il lavoro di 12.000 uomini per scavare il tracciato del lungo canale (240 chilometri), largo in media 18 metri. Nel 1838 furono iniziati i lavori per il secondo tratto del canale laterale alla Garonna e nel 1848 il sogno di Piquet si realizzò: Il mare Mediterraneo era collegato all'oceano Atlantico.

Come avrete visto dall'inserito del numero di dicembre 2011 di "Bergamo Cuore" quest'anno, per la tradizionale "settimana ciclistica" primaverile, abbiamo scelto il percorso lungo un canale che garantisce un tratto totalmente pianeggiante. La presenza di tratti con strada sterrata sconsiglia vivamente l'uso di biciclette da corsa.

Come in passato, abbiamo scelto la formula "con il pullman al seguito", che a fronte di un lieve aumento del costo garantisce l'assistenza per eventuali inconvenienti che possono accadere durante il viaggio.

### PROGRAMMA

In pullman: sabato 19 maggio da Bergamo a Beziere (Km 765) con le proprie biciclette sul carrello a traino

In bicicletta su piste tutte ciclabili

- |                  |   |          |
|------------------|---|----------|
| 1 - Domenica 20  | Beziere > Carcasson   | - Km 102 |
| 2 - Lunedì 21    | Carcasson > Tolosa  | - Km 105 |
| 3 - Martedì 22   | Tolosa > Angen  | - Km 105 |
| 4 - Mercoledì 23 | Angen > Langon  | - Km 93  |
| 5 - Giovedì 24   | Langon > Bordeaux   | - Km 60  |
| 6 - Venerdì 25   | Bordeaux > Bordeaux (giro in bicicletta della città o continuazione Canal du Garonne) |          |

Totale in bicicletta: Km 500 circa

Ritorno in pullman sabato 26 (Km 1100 circa). Gli orari di partenza da Bergamo (piazzale Malpensa) e quelli di ritorno da Bordeaux verranno comunicati in seguito.

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

**INSIEME PER LA TUA SALUTE...**

a cura del dott. Dante Mazzoleni

**DOPO L'INFARTO...****(e dopo il by-pass,  
l'angioplastica e lo stent)****RIABILITAZIONE  
DOPO ANGIOPLASTICA E STENT**

Dati statistici pubblicati dalla Mayo Clinic (la più prestigiosa istituzione ospedaliera degli Stati Uniti) confermano che i brillanti successi della cardiologia ottenuti con gli interventi di angioplastica e stent, perdono molto della loro efficacia se non sono seguiti da un'adeguata prosecuzione di attenzione e cure da parte dei pazienti che hanno subito l'"attacco cardiaco".

Sono stati presentati i dati dei pazienti degli ultimi anni ed è risultato che chi aveva seguito un programma di riabilitazione aveva avuto una riduzione del 50% di mortalità e di ricadute infartuali nei mesi successivi all'angioplastica, rispetto a chi invece era stato lasciato alle "cure usuali".

Questo conferma, in modo ormai inconfutabile, che per evitare le gravi conseguenze dell'infarto non basta essere curato rapidamente ed in modo efficace, ma che è indispensabile seguire un programma strutturato per poter evitare che la malattia si ripresenti, anche in tempi abbastanza brevi.

Fare riabilitazione vuol dire imparare a condurre un nuovo stile di vita, a conoscere i fattori di rischio per poterli eliminare, ad imparare le regole per una sana alimentazione, a svolgere una adeguata e ininterrotta attività sportiva, che è fortemente protettiva per le arterie coronarie.

È perciò sempre più necessario che i cardiologi propongano ai propri pazienti l'opportunità della riabilitazione, affinché possano ottenere i benefici ormai ampiamente documentati.

**MENO ISTRUZIONE E PIÙ INFARTI**

Un recente grande studio statistico condotto su 12.000 abitanti di 52 paesi nel mondo ha dimostrato che frequentare la scuola per un periodo inferiore a otto anni (cinque anni le elementari e tre anni le medie inferiori) predispone ad un maggior rischio di infarto cardiaco. I soggetti con minore cultura hanno più infarti in quanto sono meno consapevoli e meno attenti ai vari fattori di rischio (fumo, obesità, alimentazione scorretta, attività fisica, abuso di alcol).

È sostanzialmente confermato che tutto ciò che migliora la cultura di una popolazione ne migliora anche la salute.

Cuore Batticuore, pur nel suo piccolo ambito, propone continue iniziative per migliorare la "conoscenza" della gente e per migliorarne la qualità della vita.

**PRESSIONE ALTA  
E DINTORNI****LINEE GUIDA PER ANZIANI IPERTESI**

La pressione arteriosa, soprattutto la sistolica (massima) tende ad aumentare con l'età ed è un segno di invecchiamento e indurimento delle arterie. Sono fortunati, e pertanto da invidiare, le persone nelle quali la pressione rimane bassa, pur con lo scorrere degli anni.

Così numerose sono le documentazioni dei vantaggi del mantenere la pressione bassa da indurre l'Associazione Americana per il Cuore (AHA) a pubblicare le Linee Guida per il controllo dell'ipertensione arteriosa nelle persone anziane.

Le indicazioni sono precise:

- fino agli 80 anni i valori ideali da ottenere e mantenere sono "inferiori a 140 per la pressione massima e inferiori a 90 per la pressione minima";
- sopra gli 80 anni rimane ancora l'indicazione a non superare i 145 di massima.

Bisogna cercare di ottenere questi valori con uno stile di vita adeguato e, se necessario, anche con i farmaci. Il raggiungimento dei valori desiderati deve essere graduale perché improvvisi cali di pressione possono non essere tollerati da persone anziane.

Per quanto riguarda i farmaci da utilizzare non c'è differenza tra quelli da usare nelle persone anziane rispetto a quelle giovani.

Rimane invece invariata l'indicazione al trattamento, perché è stato dimostrato che anche nell'anziano tenere bassa la pressione riduce gli eventi cardiovascolari (ictus, infarto, morte improvvisa, scompenso cardiaco).



## ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

### LO SPORT CONSERVA IL MUSCOLO CARDIACO

Alcuni presupposti noti a tutti:

1. I muscoli perdono forza diventando anziani.
2. I muscoli degli sportivi sono più forti ed efficienti che nei sedentari.
3. Il cuore è un muscolo.

Uno studio recente, pubblicato su una prestigiosa rivista cardiologica, dimostra che la massa muscolare cardiaca si riduce nettamente dai 30 ai 60 anni nei soggetti sedentari. In chi invece pratica regolare attività sportiva questa riduzione è decisamente inferiore. L'effetto protettivo è tanto maggiore quanto più è lo sport praticato.

Se perciò vogliamo che il nostro cuore non perda massa muscolare, e quindi efficienza, dobbiamo ascoltare il messaggio che ci viene da sempre più numerose documentazioni scientifiche riguardanti il grande effetto protettivo dello sport nei confronti di tante patologie, soprattutto quelle dell'apparato cardiovascolare.

### SCOMPENSO CARDIACO ED ATTIVITÀ FISICA

Lo scompenso cardiaco è la situazione per cui il cuore non riesce a soddisfare le esigenze di "pompaggio" di sangue che l'organismo richiede.

Partendo da questa definizione è sempre stato considerato che il riposo fisico fosse uno dei capisaldi della terapia di questa patologia. Negli ultimi anni però questo concetto terapeutico è stato completamente ribaltato e oggi è ampiamente dimostrato che l'attività fisica gioca un ruolo importante nella cura delle persone con scompenso cardiaco.

Ovviamente occorre un'attenta valutazione del cardiologo nel proporre al paziente scompensato una attività fisica adatta alla sua condizione. Si tenga presente che anche i pazienti con scompenso più avanzato possono ottenere vantaggi da un "allenamento" appropriato.

È recente la pubblicazione di dati che indicano come anche solo esercizi limitati a pochi gruppi muscolari (ad esempio la flessione ed estensione delle gambe con lavoro del muscolo quadricipite) possono dare dei vantaggi in questi pazienti.

Non bisogna quindi mai rinunciare a proporre l'attività motoria anche nei pazienti più compromessi perché questo porta vantaggi alla qualità della vita!



## DIETA E DINTORNI

### NUOVE LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DELLE DISLIPIDEMIE

La Società Europea di Cardiologia e la Società Europea per l'Aterosclerosi hanno pubblicato di recente le nuove Linee Guida per il trattamento degli alti livelli di grassi nel sangue che, come ben sappiamo, sono la prima causa delle malattie cardiovascolari.

Riportiamo di seguito alcuni punti di particolare interesse.

Il principale obiettivo da considerare è sempre il livello di colesterolo LDL (cattivo). Il valore da raggiungere per questo indicatore deve essere inferiore a 70 mg/dl per i soggetti a rischio elevato.

I soggetti a rischio elevato sono quelli con:

- malattia cardiovascolare già documentata;
- precedente infarto cardiaco;
- precedente sindrome coronarica acuta;
- precedente intervento di by-pass o angioplastica o stent;
- precedente ictus;
- diabete tipo 2;
- insufficienza renale moderata o grave.

Viene confermato il valore essenziale della dieta, in particolare la riduzione il più possibile dei grassi animali. Viene sottolineato come è possibile ottenere una riduzione del 7-10% con l'assunzione di cibi ricchi di fitosteroli (frutta e verdura fresca, noci e legumi, o aggiunti a yogurt o altri cibi). Viene ribadito che le statine sono il principale farmaco per ottenere grosse riduzioni dei valori; che i dosaggi delle statine devono essere alzati fino ad ottenere i risultati richiesti. Alle statine possono essere aggiunti altri farmaci (ezetimibe o fibrati) se il farmaco da solo non raggiunge l'obiettivo prefissato.

Quanto sopra vale sia per gli uomini che per le donne, e qualunque sia l'età del paziente.

### FIBRE, FIBRE, FIBRE

Una regola fondamentale per stare bene è abbondare nel consumo alimentare di fibre. È ormai dimostrato che l'uso di dosi elevate di fibre previene alcuni tumori (colon e seno) ed è utilissimo contro la sindrome metabolica (obesità, alti trigliceridi, diabete, basso colesterolo buono, pressione del sangue elevata).

Per conseguire una dieta ricca di fibre le regole sono molto semplici: bisogna abbondare in frutta, verdura, cereali integrali, legumi. Per esempio con due panini integrali, un etto di fagioli freschi, una mela con la buccia, due etti di carciofi, si raggiunge il quantitativo giornaliero di fibra raccomandato per un adulto (circa 30 grammi). Questo obiettivo si può perciò raggiungere facilmente senza bisogno di supplementi o integratori, che peraltro non hanno a tutt'oggi dimostrato i vantaggi che si ottengono con i normali alimenti vegetali e integrali.

## Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

### MAL DI STOMACO E INFARTO

**D. Mi hanno raccontato che un paziente di 66 anni, da poco morto improvvisamente, si curava da una settimana con farmaci "per lo stomaco" e che, dall'autopsia, è risultato aver subito un infarto e una "rottura" del cuore.**

R. - Questa esperienza rappresenta uno dei più classici quadri di "inganno diagnostico" sia del paziente che del medico che lo cura.

I disturbi alla "bocca dello stomaco" che vengono attribuiti ad una gastrite e che vengono perciò curati con farmaci con questa indicazione, possono talvolta, purtroppo, essere dovuti a problemi coronarici che possono sfociare in complicazioni ben più gravi (come l'infarto cardiaco e la morte improvvisa, che talvolta accompagna, o segue, l'infarto stesso).

In questo caso il quadro è stato del tutto irreversibile perché c'è stata una rottura del cuore, evenienza rara che tuttavia può verificarsi nei giorni immediatamente successivi all'infarto.

Come si può fare per ridurre questi errori di valutazione che possono condurre a gravi e irrimediabili conseguenze?

La prima regola è sapere che il problema esiste e che qualche volta è possibile scambiare dolori cardiaci con disturbi di stomaco.

La seconda regola è che, se il disturbo si presenta sotto sforzo e regredisce fermandosi, bisogna pensare ad un disturbo cardiaco piuttosto che gastrico.

Infine la terza regola: se il disturbo si prolunga più di 10-15 minuti ed è accompagnato da una sudorazione fredda, è bene rivolgersi al più presto ad una struttura nella quale è possibile eseguire un elettrocardiogramma ed una visita cardiologica.

Non approfondisco ulteriormente perché penso sia importante avere poche idee ma chiare. Tenendo presente le regole sopradette, credo sia possibile ridurre il rischio di sottovalutare sintomi che sottendono problemi seri e che richiedono un'adeguata e rapida risposta in termini di diagnosi e di terapia.

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

### ANGINA RESIDUA DOPO BY-PASS O STENT CORONARICO

**D. Ho 78 anni. Quindici anni fa sono stato operato di by-pass aorto-coronarico, e cinque anni fa ho subito una angioplastica con applicazione di due stent. Da qualche mese è comparsa angina da sforzi di media entità. Una nuova coronarografia ha però escluso la possibilità di eseguire altre angioplastiche. Dovrò proprio abituarci a convivere con le attuali limitazioni, o c'è qualche altro presidio terapeutico che mi possa aiutare?**

R. - Se i cardiologi interventisti hanno controllato le sue coronarie ed hanno escluso la possibilità di potere "riaprire" qualche ramo ostruito, bisogna pensare a controllare la sua sintomatologia ricorrendo ad una adeguata terapia medica.

Sicuramente lei farà già uso di farmaci betabloccanti e nitroderivati, farmaci comunemente usati in caso di angina pectoris. Nel suo caso è necessario associare altri eventuali farmaci. Quindi il cardiologo, che conosce bene la situazione del suo cuore, potrà ag-

giungere alla terapia un calcio antagonista o altri farmaci più o meno "nuovi" e che in alcuni casi risultano molto efficaci. In particolare si può associare la trimetazidina (vastarel), farmaco non nuovissimo ma spesso di ottima efficacia, oppure ranolazina (renexa) molecola abbastanza nuova e che pare stia mostrando risultati positivi. Questi due farmaci non hanno solitamente controindicazioni in qualsiasi situazione clinica e non hanno effetti collaterali rilevanti.

Penso perciò che il suo cardiologo possa consigliare queste eventuali soluzioni terapeutiche per ridurre quanto più possibile gli attacchi anginosi, rendendo la sua vita di qualità normale e migliore.

Ricordo infine che un'attività fisica regolare e ben dosata ha dimostrato la capacità di migliorare la qualità della vita del paziente anginoso, aumentando il livello di sforzo in cui compare il disturbo anginoso (oltre a tutti gli altri benefici effetti che il movimento produce sul nostro cuore e sui nostri vasi sanguigni).

### AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

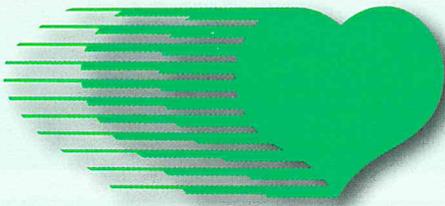


Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

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 sono invitati a partecipare alla

## Assemblea ordinaria

che si terrà presso l'**Auditorium dell'Istituto Don Orione, in  
via Don Orione 6 - Bergamo**, in prima convocazione il 20  
aprile 2012 alle ore 12.00 ed in seconda convocazione

**Sabato 21 aprile 2012 alle ore 15.00**

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Presentazione del Bilancio sociale al 31 dicembre 2011
- Stato patrimoniale al 31/12/2011 e conto economico al 31/12/2011
- Bilancio di previsione 2012
- Relazione dei Revisori dei conti al 31/12/2011

### A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2011 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)

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 21 aprile 2012, in seconda convocazione.

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

Firma \_\_\_\_\_