



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 28 - Numero 3 - DICEMBRE 2011

“MEDICINA NARRATIVA” guardiamo al futuro

di Dante Mazzoleni



La medicina moderna ha ottenuto grandi successi con un miglioramento eccezionale della possibilità di diagnosi e cura, con il risultato di un netto allungamento della vita e un miglioramento della sua qualità.

La tecnologia scientifica ha grande merito in questo miglioramento. Prendendo un esempio dalla cardiologia: la possibilità di “vedere” le coronarie e di riaprirle quando sono ostruite (con l'angioplastica, lo stent, il by-pass aortocoronarico) ha nettamente migliorato la prognosi dell'infarto cardiaco.

I progressi della cardiologia

I grandi progressi della cardiologia possono essere evidenziati anche con alcuni numeri. La mortalità per infarto acuto oggi, quando il paziente accede all'ospedale è nettamente inferiore al 5%. La degenza dopo un infarto è ora di pochissimi giorni (fino a qualche anno fa si rimaneva in ospedale molti giorni, se non molte settimane) e poi si può tornare alla propria casa. Addirittura ci sono oggi centri cardiologici che eseguono l'angioplastica in day.hospital, risolvendo il problema di ostruzioni coronariche anche gravi senza nemmeno ricoverare il paziente.

A fronte di questi numeri ne vogliamo però citare altri per spiegare anche alcune contraddizioni presenti anche oggi nella pratica clinica quotidiana.

Da una ricerca di un gruppo di sociologi americani è risultato che i pazienti durante

una visita vengono interrotti, mediamente, già dopo 18 secondi da quando è iniziato il colloquio con il medico, proprio nel momento in cui desiderano raccontare i loro problemi e le loro sofferenze.

Al giorno d'oggi la breve durata del ricovero (in media 2-3 giorni) per un episodio coronarico acuto non permette al paziente di rendersi conto di ciò che gli è successo. Il cardiologo non ha il tempo materiale di spiegare al paziente il perché della malattia e, soprattutto, il modo per evitare il ripetersi nel futuro.

L'importanza della comunicazione

Le statistiche sono al riguardo impietose: la mortalità di questi pazienti nei due mesi dopo la dimissione è del 6%, ben superiore a quella bassissima che si registra nella fase acuta del ricovero. Questo significa che il brillantissimo risultato ottenuto nella fase acuta è molte volte vanificato perché la Prevenzione Secondaria (cioè tutto quanto può evitare le ricadute) è carente.

Questa carenza è motivata in larga misura dalla mancanza di comunicazione tra medico e paziente.

Il medico che fa oggi difficilissime diagnosi e pratica efficacissime terapie, utilizzando strumenti tecnologici sempre più sofisticati “non parla più” con il paziente. Questo si traduce in un grave deficit sia per il medico che per il paziente stesso. Questo dato è così appariscente che da qualche anno è nato negli USA, fondato da Rita Charon, un movimento detto “Medicina Narrativa”: parte dalla constatazione che, a

segue alla pagina 2

SOMMARIO



Le ricette del cuore	pag.	3
Cosa faremo, dove andremo	pag.	5
L'arte del Belpaese	pag.	8
Le vostre domande	pag.	11

fronte di tecnologie per la diagnosi e cure sempre più sofisticate, è passata in secondo piano la capacità da parte dei medici di "ascoltare" i pazienti, cioè di cogliere dalle loro parole elementi indispensabili per la gestione ottimale e globale della malattia.

Pensate, per esempio, che la diagnosi di angina pectoris può essere molte volte formulata con certezza anche solo sulla base del racconto del paziente (anamnesi), e gli esami strumentali successivi servono unicamente per una conferma.

La centralità del paziente

L'incessante progresso tecnologico ha portato con sé il "distacco" del medico dall'ammalato ed ha prodotto, come conseguenza, una "disumanizzazione" della Medicina, soprattutto per la mancanza di dialogo tra medico e paziente.

La "Medicina Narrativa", una innovativa tecnica di comunicazione medico-paziente, rappresenta pertanto quasi un ritorno al passato, una restituzione della centralità ai pazienti. La "narrazione" oltre ad acconsentire una visione più completa ed approfondita della malattia, ha anche un ruolo terapeutico, migliorativo dello stato d'animo del paziente, perché lo aiuta ad accettare la diagnosi e a seguirne meglio il percorso terapeutico.

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, Angelo Soccol, Anna Lorandi, 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 28 - N. 3 - DICEMBRE 2011

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 02/12/2011

Ancora sulla Cartella Cardiologica Tascabile: l'indispensabile "chiavetta" del cardiopatico

Lo scorso gennaio, verso sera, durante la settimana bianca a Dobbiaco, nell'accogliente Hotel Monica, ho avuto un episodio di sudorazione fredda con pressione elevata accompagnata da dolore al torace.

Su insistenza degli amici di Cuore Batticuore presenti, essendo io cardiopatico, sono stato trasportato con l'autolettiga al vicino ospedale di San Candido.

Al pronto soccorso, il medico che prontamente mi ha visitato, ha chiesto a mia moglie che mi accompagnava, se avesse con sé una recente documentazione cardiologica: è rimasto sorpreso e favorevolmente impressionato quando gli è stata consegnata la "pen drive".

Anche il personale ospedaliero presente si è complimentato per la preziosa tecnologia da noi adottata che, inserita in un qualunque personal computer, può mostrare tutta l'anamnesi del paziente.

Dopo questa mia positiva esperienza, consiglio perciò a tutti gli amici, con problemi cardiaci, l'uso di quella che ritengo sia un'indispensabile "chiavetta".

Gian Carlo



Casi come quelli descritti da Gian Carlo sono per fortuna rari. Rari anche perché pochi sono i soci, che hanno avuto una malattia di cuore, provvisti di questo piccolo ma utilissimo presidio. Una comunissima e ben nota "pen-drive" sulla quale però è stata riportata sinteticamente tutta la patologia riferita alla malattia di cuore del paziente. Patologia che può essere utilmente consultata da un qualsiasi medico in caso di ricovero urgente.

Come appare evidente da questa esperienza concreta, quando una persona che ha già sofferto di una malattia del cuore si presenta ad un pronto soccorso, la prima cosa che gli viene chiesta è se possiede una documentazione della sua malattia.

La nostra "Cartella Cardiologica Tascabile", come noi pomposamente abbiamo chiamato questa iniziativa, risponde esattamente all'esigenza: fornire al medico del pronto soccorso tutta la documentazione relativa alla malattia del cuore, con anche un evidente risparmio di tempo. E insisto nel sottolineare che, come più volte abbiamo detto, nelle malattie del cuore il tempo può essere vita.

Al momento di andare in stampa, la Segreteria informa che delle cinquanta "pen-drive" che Cuore Batticuore ha deliberato di acquistare e offrire gratuitamente ai propri soci, ne rimane ancora una quindicina.

Angelo Casari
Cardiologo

La "Medicina Narrativa" non vuole ovviamente contrapporsi alla medicina moderna, ma essere almeno un supporto ad essa.

Cuore Batticuore che nella sua mission ha lo scopo di migliorare la condizione degli ammalati avvalendosi della triade Prevenzione, Terapia e Riabilitazione, è particolarmente interessato alla collaborazione tra Medicina Tecnologica e Medicina Narrativa nell'esclusivo interesse di aumentare il grado di salute degli ammalati.

Buon
Natale

Le ricette del Cuore...

Seppioline con polenta

Presentiamo la nostra ricetta con una citazione: *"Tutto quello che mangio, è a detta dei medici, veleno mortale; mentre tutto quello che non mangio è, sempre secondo loro, indispensabile per vivere"*.

George Bernard Shaw

Ingredienti per 4 persone: 350 gr di polpa pomodoro, 500 gr di seppioline, una cipolla e mezza, due spicchi aglio, 4/5 capperi, un bicchiere di vino secco bianco, 100 gr di olive nere snocciolate (si trovano già snocciolate in commercio), un mazzetto di prezzemolo, due cucchiai di brodo di pesce, in mancanza di questo ingrediente, utilizzare l'estratto di brodo di pesce (reperibile in tutti i supermercati) nella giusta dose, come un normale dado da cucina, 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva e un po' di sale.

1. Tagliare la cipolla e farla appassire in un tegame con due cucchiai di brodo di pesce precedentemente preparato.

2. Aggiungere le seppioline e farle insaporire: sfumare con il vino bianco secco.

3. Unire le olive, i capperi, la polpa di pomodoro e l'aglio schiacciato (da togliere a fine cottura); cuocere lentamente coprendo la pentola per circa un'ora finché le seppioline diventano tenere. Qualora il sugo si asciugasse troppo aggiungere un po' di acqua.

4. Circa cinque minuti prima di spegnere aggiungere il prezzemolo tagliuzzato con il coltello e due cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Ovviamente la polenta va preparata in anticipo. Servire polenta e seppioline insieme.

Vini: Franciacorta rosso.

(KCalorie/porzione: 600)

Sempre più AGEND...INA DEL CUORE 2012

Il successo che l'Agendina 2011 proposta ai nostri soci in versione "ridotta e corretta" ha riscontrato, ha portato il Consiglio Direttivo alla decisione di riproporla anche per il 2012 nella medesima taglia "small" con una piccola novità nel suo contenuto.

È stata inserita una serie di lezioni del nostro cardiologo dott. Dante Mazzoleni che toccano temi vicini al cuore di tutti, ma in particolare a quello delle donne.

Ci auguriamo che anche quest'anno i soci trovino un angolino nelle loro borse e borsette per la nostra Agendina del Cuore 2012 e che la possano "vedere" con occhi diversi quando a Natale si trovino di fronte

alle classiche domande: "Che cosa regalo a quella là... che ha già tutto?" "Che piccolo presente posso trovare per il mio capoufficio che... non è sempre facile da ... accontentare?"

"E a me stessa... che cosa regalo quest'anno? E a quel caro e... vecchio amico?"

Le risposte possono convergere su una piccola agendina rossa che, regalata con convinzione e simpatia, farà in modo che la persona che l'ha ricevuta ci ricordi per un anno intero con gratitudine.

P.S. Le "Agen...dine 2012" sono disponibili in Sede.

Il Consiglio Direttivo

Romualdo Vavassori

Ci hai lasciato all'improvviso.

Ventitre anni dopo il tuo "primo infarto" e, come dicevi, dopo averli vissuti in modo pieno e soddisfacente, quasi fossero "gli anni migliori" della tua vita.

Cuore Batticuore è stato gran parte della tua esistenza in questi anni e dall'Associazione avevi avuto un grande aiuto per vivere bene la tua lunga malattia. Tutte le iniziative di Cuore Batticuore ti hanno sempre visto in prima linea. Soprattutto hai fatto tanto per aiutare i soci a "vivere bene" anche dopo l'infarto. Lavoravi per far sentire vivi e felici gli altri. Questo è stato sempre l'obiettivo del tuo tanto tempo speso per Cuore Batticuore, soprattutto con i "tuoi viaggi" in tutto il mondo.

Ci mancherai. Ti abbracciamo con grande affetto e riconoscenza.
Ciao Romualdo.



Carissimi soci,
a voi e ai vostri familiari,
un sincero augurio
per un felice Natale e un sereno 2012

Educazione sanitaria nelle scuole



Come già comunicato nell'informativa di "Bergamo Cuore" del marzo scorso, nell'anno scolastico 2010-2011, i nostri medici Brevi, Casari e Mazzoleni hanno svolto nelle classi quarte dei licei scientifici Mascheroni e Lussana, nell'Istituto psicopedagogico delle suore Sacramentine, nel Liceo artistico Manzù, nell'Itis Natta e nelle classi seconde del Liceo classico Sarpi lezioni sul sistema cardiocircolatorio, sulla prevenzione e manifestazione dell'infarto, su come affrontare l'attacco di cuore. Nelle classi quinte degli stessi istituti, il dottor Casari ha svolto lezioni teoriche e pratiche inerenti al progetto "Mini Anne", catena della sopravvivenza.

Nell'anno scolastico 2011/2012 la nostra azione si concentrerà sulle classi quinte degli stessi istituti e ne beneficeranno trecento alunni. Le lezioni si svolgeranno in due ore per classe: una teorica frontale e una pratica, inerenti entrambe al progetto "Mini Anne: sai salvare una vita?". Verranno consegnati agli studenti i manichini in modo che sotto la guida dei nostri medici imparino le manovre di rianimazione cardio-respiratoria e la insegnino poi ai familiari e siamo in grado, di fronte ad una persona in arresto cardiaco, di intervenire. I medici insegneranno modalità e cautele necessarie di caso in caso.

Per realizzare in parte tale progetto l'associazione ha partecipato al bando per il volontariato promosso dalla Fondazione della Comunità Bergamasca nel marzo 2011. La commissione è stata favorevole e ci ha assegnato un contributo di 2.000 euro a fronte di un progetto che prevede una spesa di 10.000 €. Il contributo è stato confermato a seguito di una donazione a patrimonio della Fondazione effettuato dalla ditta BNZ, del socio Ferruccio Nava, al quale va il nostro ringraziamento.

Mirella Rosati



CINQUANTESIMO DEL CINEFORUM BORGO SANTA CATERINA

Dall'autunno (ottobre 2011) alla primavera (maggio 2012) 20 film di qualità formano il nuovo cartellone del Cineforum di Borgo S. Caterina. Un circolo che compie i suoi cinquant'anni di vita. Un'età ragguardevole e singolare per un organismo del genere che si potrebbe dire "vecchio", ma che è giovane, anzi giovanissimo. La prova? L'anniversario è stato festeggiato con "Le stelle stanno a guardare" (globo d'oro a Cannes 2011) della regista Emanuela Piovano. Ne è ulteriore conferma la programmazione in corso tutti i giovedì e i venerdì sera alle ore 21. Per tutte le altre informazioni telefonare al Cineteatro di via Celestini 4, al numero 035.236676.

LA CULTURA DELLE DONNE AL PREMIO MAZZOLENI

Si è tinto di rosa il premio nazionale di narrativa "Lucia Iannucci Mazzoleni" che, anche quest'anno, con oltre duecento partecipanti provenienti da ogni parte d'Italia, ha confermato il successo delle passate edizioni. Il concorso promosso dal Centro Studi Valle Imagna in collaborazione con il "Cenacolo trentino di cultura dialettale" e ideato dal poeta bergamasco Ermellino Mazzoleni (socio di Cuore Batticuore) ha potuto contare sui patrocini della Regione Lombardia, della Provincia di Bergamo e del Credito Bergamasco.

Significativo il risultato della partecipazione femminile che ha piazzato tra i dodici finalisti (tra premiati e segnalati) delle due sezioni in lingua italiana e dialetto, ben sette concorrenti. La quota rosa, attraverso racconti che toccano soprattutto tematiche esistenziali, ha saputo cimentarsi con leggerezza e sensibilità tra amore e amicizia, quotidianità e religiosità, ma anche ambiente e immigrazione.

Questi i vincitori per il racconto in italiano: primo premio a Daniela Raimondi di Saltrio (VA), secondo a Rita Mazzon di Padova, terzo a Paola De Stefani di Biella; segnalati Elide Ceriagioli di Campi Bisenzio (FI), Vanes Ferlini di Imola (BO) e Luigi Pagnotta di Acquaviva di Montepulciano (SI).

Per il dialetto (triveneto, bergamasco, milanese, mantovano e

brianzolo) ha guadagnato il gradino più alto del podio Antonia Dalpiaz di Trento, al secondo posto Gianni Pisoni di Bergamo, al terzo Marilisa Trevisan di Staranzano (GO). Sono stati segnalati Nerina Poggese di Cerro Veronese (VR); Francesca Condotti De Guido di Brindisi e Giulio Redaelli di Albiate (MB).

Durante la manifestazione i brani dei vincitori sono stati letti e interpretati dall'attore Virginio Zambelli del Gruppo Teatro Rase di Bergamo, mentre l'accompagnamento musicale è stato affidato alle suggestive armonie de "Le Donne alla Fontana" di Santa Brigida.

Tutte le opere sono conservate nell'archivio del Centro Studi Valle Imagna dove è possibile consultarle.



(da sinistra Raimondi, Dalpiaz, Mazzoleni)

Giornate del Cuore 2011



Anche quest'anno nonostante alcune difficoltà burocratiche siamo riusciti ad arrivare all'appuntamento più importante con la città, "Le giornate del cuore".

Come sempre il nostro obiettivo era di incontrare la gente, ascoltarla ed offrirle dei piccoli ma preziosi controlli. Sia sabato che domenica (1 e 2 ottobre 2011) l'affluenza è stata alta e i nostri infaticabili soci con lo staff della Cri e i nostri dottori hanno fatto del loro meglio per accontentare tutti, circa 400 persone, che non solo hanno fatto "misurazioni e controlli", ma hanno chiesto e ricevuto informazioni sulla nostra Associazione e le sue attività.

È stato bello ascoltare le persone e le loro osservazioni, questo ci aiuterà nel fissare gli obiettivi futuri della nostra attività.

Le nostre pubblicazioni sul cuore sono andate a ruba e molti hanno espresso un forte interesse.

È stata una bellissima giornata calda e solare, quasi estiva, che ha favorito un grande flusso di persone sia alla nostra postazione che alla bicicletta. Domenica mattina, infatti, tutti in bicicletta per un bellissimo giro nella parte ovest della città e le sue piste ciclabili.

Anche quest'anno un grazie a tutti i soci di Cuore Batticuore, ai nostri medici, allo staff della Cri e ai vigili urbani che hanno reso un successo queste Giornate del Cuore 2011.

Loredana



Quater pass per Monterosso

Al termine della stagione invernale la nostra Associazione sostiene la camminata "Quater pass per Monterosso" in collaborazione con la polisportiva e l'associazione disabili Uildm. Per molti anni siamo stati tra i gruppi più numerosi di partecipanti tanto da vincere la "coppa gruppo più numeroso". Quest'anno per motivi che non riusciamo a spiegarci solo 13 persone hanno preso parte alla manifestazione. Un vero peccato perché siamo convinti che lavorare in sintonia con le altre associazioni del territorio sia la carta vincente. Trascorrere qualche ora insieme agli amici Uildm e camminare con loro fa bene alla salute e allo spirito condividendo in serenità un po' del nostro tempo libero con chi è stato meno fortunato di noi.

Siamo certi che il prossimo anno noi di Cuore Batticuore saremo molto più numerosi e torneremo a vincere questa "Coppa della solidarietà".

I quàter gacc di Cuore Batticuore



COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Dicembre 2011

sabato 3

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

domenica 4

- Pranzo Sociale

venerdì 9

- Visita ai Mercatini di Natale di Merano e Bolzano

venerdì 16

- Visita ai Mercatini di Natale di Bressanone e Trento

Gennaio 2012

da sabato 7 a sabato 14

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

da sabato 14 a sabato 21

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

sabato 28

- Prima uscita sci di fondo — Bosco Chiesa Nuova (VR): ritrovo ore 6.15 in Via Croce Rossa — partenza ore 6.30

Febbraio

Uscite sci di fondo:

- sabato 4 Cogne (AO) - sabato 11 Campra (CH) - sabato 18 Gallio, Campomulo (VI) - sabato 25 Vermiglio (TN)

Marzo

venerdì 2, sabato 3, domenica 4

- "Tre giorni" di chiusura attività Sci di fondo

sabato 10

- Gita di un giorno con gli sci o con le "ciaspole", a Sait Barthélemy (Valle d'Aosta)

sabato 17

- Cena di chiusura delle attività invernali

- Le modalità di iscrizione alle singole manifestazioni, se non già stabilite, saranno rese note con successive informazioni e saranno pubblicizzate con apposite note informative, reperibili presso la sede dell'Associazione e nei punti di incontro.
- Anticipazioni e chiarimenti potranno essere richiesti anche in sede (tel. 035 210743) o rivolgendosi ai Responsabili di settore.
- È importante far pervenire con sollecitudine le adesioni, in quanto i posti disponibili sono sempre limitati.
- Tutte le manifestazioni in programma sono riservate ai soci.

Una vacanza nel Salento

La natura ha elargito al Sud luoghi di grande bellezza, come Torre Mozza (Marina di Ugento), frazione balneare in provincia di Lecce, affacciata sulla costa Jonica del Salento tra Gallipoli e Santa Maria di Leuca.

Il paese, sito su una bianca spiaggia lambita da un mare cristallino, presenta un centro abitativo di sviluppo recente e disordinato, ove un monumento di valore storico-artistico è la torre eretta da Carlo V, nel 1565, al fine di difendere la costa dalle infestanti scorrerie dei Saraceni.

Ubicata su una distesa sabbiosa, la torre è a forma di tronco di cono: più volte diroccata e ricostruita, deve la sua attuale denominazione ai crolli parziali avvenuti nel corso dei secoli. Ci incamminiamo lungo il tratto di costa alla periferia dell'abitato nella direzione di Lido Marini, caratterizzato dalla presenza di bacini salmastri per l'acquacoltura, oltre a canali e vasche artificiali, realizzati a partire dagli anni trenta, come interventi di bonifica della zona. Procedendo dal lato opposto, tra dune ricoperte dalla macchia mediterranea e piccole pinete, raggiungiamo la località balneare più importante della Marina di Ugento, Torre San Giovanni, un tempo centro storico di importanza strategica, come attesta il rinvenimento di resti archeologici delle mura messapiche, databili intorno al 500 a.C.

La torre, utilizzata inizialmente con funzione di vedetta, oggi funge da faro per la navigazione.



Fontana ellenica di Gallipoli

Le giornate scorrono spensierate tra musica, spettacoli, intrattenimenti ludici, tornei organizzati dai ragazzi dello staff, all'insegna di benessere, sport, natura: oltre alle specie arboree locali, il parco dell'Hotel ospita una vegetazione lussureggiante ricca di palme, ulivi, ibischi e innumerevoli oleandri in tutte le varianti di colore.

Non solo escursioni a piedi alla scoperta del territorio dal punto di vista naturalistico e nuotate tra le meravigliose acque cristalline (come nella poco distante spiaggia di Marina di Pescoluse, definita ormai con il toponimo ufficialmente accettato dalla cartografia locale di "Maldive"), ma opportunità di visita nei centri di maggiore rilevanza storica, con i più svariati mezzi di trasporto, a partire dal fantastico Ape.

Le successive gite ci permettono la visita di Otranto con la sua imperdibile passeggiata nel centro storico racchiuso tra le mura aragonesi in un continuo susseguirsi di vicoli e scalette, arricchiti da botteghe dai più vari prodotti. Ecco la Cattedrale, massima espressione del romanico pugliese, con l'impressionante cappella dei Beati Martiri a perenne testimonianza della disperata resistenza locale di contadini e pescatori, all'invasione di diciottomila turchi (1480).

Un altro centro salentino, importantissimo, per la sua storia e le sue bellezze artistiche è Gallipoli. Già il nome di "città bella", imposto dai colonizzatori ellenici, mantiene le aspettative a partire dalla fontana Greca



Il centro storico di Lecce

ubicata all'entrata dell'isola su cui sorge il borgo antico.

Dalla datazione incerta, forse del III sec. a.C. collocata in origine nei pressi delle terme romane, venne poi nel 1560 posizionata e rimontata dove possiamo ammirarla ora con i tre grandi riquadri dal chiaro riferimento mitologico, raffiguranti le metamorfosi di Dirdice, Salmace, Ermafrodito oltre alla figura di Ercole mentre combatte contro il leone e l'Idra di Lerno per simboleggiare la forza in grado di combattere le passioni più violente. Procediamo alla visita della città antica situata su un isolotto fortificato, del castello Aragonese, circondato dal mare e nel cui fossato prima di giungere sui bastioni della città, si scorge un attivissimo mercato del pesce. Ci addentriamo per vicoli e stradine tortuose fra palazzi signorili ricchi di fregi e decori ed entriamo a visitare la Cattedrale di Sant'Agata, un altro splendido esempio di barocco pugliese. A Lecce, lo stupore ci coglie per il repertorio monumentale di chiese, palazzi, arredo urbano in uno stile esuberante e decorato in cui la pietra leccese ammantava la basilica di Santa Croce, il palazzo dei Padri Celestini e la straordinaria piazza del Duomo.

Una vacanza tra mare, cultura, buona tavola in cui abbiamo usufruito di panorami e ambienti naturali unici. Grazie Puglia. Arrivederci Salento!

Anna Lorandi

NEL REGNO DI RE LAURINO

Escursione nel gruppo del Catinaccio

di Angelo Soccol

Tra le leggende delle Dolomiti, assai nota è quella di Re Laurino e dei suoi nani che, nelle viscere della montagna, cercavano cristalli, argento e oro, celati da un giardino di rose. Ma furono proprio le rose a svelare il nascondiglio dove Laurino teneva segregata la bellissima figlia del re dell'Adige. Sentendosi tradito, egli lanciò una maledizione: «nessun occhio umano potrà mai più ammirare il meraviglioso giardino, né di giorno né di notte». Dimenticò però il tramonto. Ecco perché al tramonto queste montagne si colorano di rosa. Da questa leggenda trae origine il toponimo tedesco "Rosengarten" (Giardino delle Rose), che sta ad indicare la parte occidentale del Catinaccio.

Catinaccio viene comunemente chiamato tutto il complesso dolomitico compreso tra la Val di Fassa e la Val di Tires. Ma il Catinaccio vero e proprio, il Rosengarten, è una sorta di catino che racchiude una grande chiazza di neve presente fino a primavera inoltrata. Questa vetta, che sorge a sud delle mitiche Torri del Vajolet, si riconosce anche dalla "parete nera", la grande e scura muraglia rivolta verso la Valle del Vajolet.

Sette anni fa percorremmo la zona orientale, attraverso la Val Udai, il Passo di Dona e il Passo d'Antermoia ed ancora oggi conserviamo ben vivo il ricordo di due favolose giornate.

Quest'anno, sono invece i tre tronchi della "Seggiovia del Catinaccio" che ci portano ai 2000 metri di quota del Pianoro di "Ciampiedie" (Campo di Dio). Già da qui, punto di partenza della nostra escursione, si ha una visuale fantastica sulle Torri del Vajolet, il Sassolungo, il Sella, la Marmolada e tutte le altre vette che fanno da cornice a questo splendido luogo che, in inverno, è un attrezzato comprensorio sciistico.

Il Sentiero Alto, molto panoramico, lungo il quale raggiungiamo il Rifugio Roda di Vael, nonostante il tempo incerto e la foschia, ci regala vedute meravigliose. Il tempo poi migliora ed una bella passeggiata lungo la parte pianeggiante del sentiero del Masarè, da cui si domina dall'alto il Passo di Costalunga, con la splendida visione sul Gruppo del Latemar, di fronte alla famosa "Parete Rossa" della Roda de Vael, conclude il pomeriggio. Non deve però mancare una foto vicino alla gigantesca aquila in bronzo, eretta a ricordo di Theodor Christomannos, ideatore della "Grande Strada delle Dolomiti" che diede impulso allo sviluppo turistico della zona.

Al mattino, ben riposati e pronti ad affrontare la seconda giornata, seguiamo a mezza costa il percorso che ci introduce nella bella Conca del Vajolon. L'aria è limpida e frizzante, regalo del

temporale della notte. Costeggiato un tratto della parte sud dei Mugoni e sottopassato un enorme masso appoggiato alla parete, che forma una sorta di arco molto suggestivo, continuiamo tra i detriti in faticosa salita. Al passo delle Cigolade una meritata sosta permette di ammirare lo splendido panorama che si apre sul versante opposto. È la Valle del Vajolet, attorniata dalle più affascinanti cime del gruppo: Il Rosengarten, Il Catinaccio d'Antermoia, le Cime di Larsec, la catena del Lagorai e delle Pale. Interessante anche la veduta sulle "torrette" della Cresta della Cigolade.

La discesa non è meno impegnativa della salita. Il sentiero è all'inizio ripido e malridotto. Un grazie a Renato e Gabriele per la paziente assistenza nei passaggi più critici.

Il Rifugio Vajolet, la nostra seconda meta, è sempre ben visibile durante la lunga traversata tra i ghiaioni. Scendiamo sulla larga sterrata che, in breve ma ripida salita, ci porta finalmente al rifugio.

La salita al Rifugio Re Alberto e al passo Santner è facoltativa ma chi si sente di affrontarla può godere di vedute indimenticabili sulle Torri del Vajolet e, più in alto, sulla val d'Ega, il Latemar e la Valle dell'Adige.

Il terzo giorno si pensa al rientro, ma qualcuno preferisce prolungare ancora un po' la permanenza tra queste stupende montagne. Un gruppo perciò sale al Passo Principe, che nei secoli scorsi era la via di comunicazione tra la Val di Fassa e la zona di Bolzano. Il resto della compagnia inizia la discesa verso Gardaccia e Ciampiedie. Questo percorso offre ancora ad ogni passo delle vedute fantastiche. Il sentiero che da Ciampiedie scende a Pera è in dolce pendenza ed è veramente piacevole procedere tra questi boschi meravigliosi.

Come d'accordo ci raduniamo tutti al parcheggio della seggiovia per poi recarci a Mazzin, da Michele, dove tra tanta allegria consumiamo uno spuntino prima della partenza.

Rientriamo a Bergamo pienamente appagati e sicuramente ricorderemo a lungo questi tre giorni trascorsi nel Regno di Re Laurino.

PENSIERI

Quando gli uomini si trovano di fronte a realtà e a spettacoli "unici" che vanno aldilà della ragione... creano i miti e le fiabe.

Deve essere stato così che nacque la Fiaba di re Laurino: quando qualcuno ha seguito con tenacia, con costanza e con amore i passaggi che la natura gli ha offerto e si è trovato davanti il quadro che il Rosengarten, Giardino delle rose altrimenti chiamato Catinaccio, offre.

Ripercorrere quei sentieri e giungere al Rifugio Santner mi ha portato a vivere una sensazione e un'emozione irripetibili. La Natura con i suoi colori teneri e forti, i suoi fiori dai delicati petali, i suoi cieli tersi e limpidi, mi ha permesso di capire che cosa significa far parte di Lei e nel medesimo tempo "perdermi" in Lei. Quando il mio sguardo passava da una montagna all'altra: sulla sinistra il Catinaccio, davanti a me il Latemar con le sue rocce che sembravano canne d'organo pronte al suono, a destra il gruppo dello Sciliar, alle mie spalle le tre Torri del Vajolet ho colto per un attimo che cosa significa "infinito" e per un attimo ho potuto... volare.

Un grazie a chi mi ha permesso una tale... esperienza

Loredana

L'arte del Belpaese: Bergamo, Milano e Padova

di Sem Galimberti



Artemisia Gentileschi

La ripresa settembrina delle iniziative culturali nella nostra città, riserva molte conferme e qualche novità. Conferenze, incontri, dibattiti, rassegne, concerti, eventi sportivi... e chi più ne ha più ne metta. Con l'inizio dell'autunno gli appuntamenti si susseguono numerosi e si accavallano, spesso senza coordinamento, perché ciascun ente va per la sua strada e difficilmente si confronta con gli altri. A qualcosa si deve rinunciare, spesso con rammarico, e comunque occorre operare delle scelte. Ad esempio, non si può rinunciare alla mostra allestita presso la Galleria d'Arte Contemporanea (GAMeC) della nostra città, inaugurata il 28 settembre e che ci accompagnerà fino all'inverno inoltrato del mese di gennaio.

Il titolo è "Il Belpaese dell'arte. Etiche ed estetiche della Nazione" e si collega alla ricorrenza dei 150 anni dell'Unità d'Italia.

La rassegna vuole riproporre l'immagine dell'Italia nel mondo in tutte le sue espressioni visive: dal cinema all'arte, dalla letteratura al Made in Italy, dalla cultura d'élite a quella popolare, attraverso 200 opere di artisti italiani e internazionali. Come tutti sanno, nel nostro paese la cultura artistica ha influenzato in maniera determinante, soprattutto negli ultimi secoli, l'organizzazione pratica della vita sociale. A tale proposito, la mostra propone

esempi storici rilevanti come i ritratti dei 200 garibaldini della spedizione dei Mille, una cinquantina di caricature di parlamentari italiani, le figure Panini, gli ex voto, i trofei sportivi, i libri, le opere di pittori e scultori contemporanei che si confrontano con i simboli della bandiera, della lingua, dei confini, dei monumenti, delle mappe. Insomma un bric a brac ordinato in nove sezioni che oltrepassano anche i limiti artistici per procedere a un confronto diretto con la realtà utilizzando la creatività ma anche una buona dose di sana ironia antiretorica. A completamento, viene proiettato un documento RAI che racconta il panorama culturale, sociale e artistico evocato dalla mostra attraverso spezzoni di film, programmi televisivi, spot pubblicitari e notiziari.

Ma Bergamo non è l'ombelico del mondo. Ogni città ha le sue proposte culturali, nonostante le difficoltà economiche degli enti locali. Ad esempio, una scappata a Milano è d'obbligo per visitare la mostra dedicata ad Artemisia Gentileschi "Storia di una passione" (Palazzo Reale) fino al 29 gennaio. Per la prima volta possiamo vedere l'intera produzione artistica di questa eccelsa protagonista del '600 europeo che ha dovuto aspettare oltre tre secoli per vedere riconosciuto il suo "status d'artista". Le donne-pittrici nella storia dell'arte si contano sulla punta delle



Giovanni Segantini - *Le due madri*

dita. Artemisia era ricordata più per il processo per stupro intentato al collega di suo padre, Agostino Tassi, che per i suoi evidenti meriti pittorici. La mostra ripercorre tutte le fasi della sua vita artistica che si conclude a Napoli nel 1653, in pieno clima caravaggesco tra ombre e luci.

Merita un viaggio anche la mostra allestita a Palazzo Zabarella in Padova, intitolata "Il simbolismo in Italia". A cavallo tra Otto e Novecento l'inconscio irrompe nell'arte e nulla sarà come prima. Gli artisti di quel periodo si cimentano in opere simbolo come "Due madri" di Giovanni Segantini, la "Maternità" di Gaetano Previati, i dipinti di Pellizza da Volpedo, Morbelli, Casorati fino al confronto con la secessione viennese di Gustav Klimt. La rassegna elenca una serie di capolavori che narrano la storia di un movimento che esplora da vicino tutti gli stati d'animo dell'umanità.

Info:

ARTEMISIA GENTILESCHI. STORIA DI UNA PASSIONE

Milano - Palazzo Reale

Fino al 22 gennaio 2012

Orari: lunedì: 14.30-19.30; martedì-domenica: 9.30-19.30; giovedì e sabato: 9.30-22.30

IL SIMBOLISMO IN ITALIA

Padova - Palazzo Zabarella

Fino al 12 febbraio 2012

Orari: martedì - domenica: 9.30 - 19.00; Chiuso i lunedì non festivi

IL BELPAESE DELL'ARTE. ETICHE ED ESTETICHE DELLA NAZIONE

Bergamo - GAMeC

Fino al 19 febbraio 2012

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...

TIA: UN PREAVVISO ASSOLUTAMENTE DA NON TRASCURARE

TIA è una sigla in inglese che vuol dire "attacco ischemico transitorio". Durante un TIA il cervello rimane senza sangue per pochi minuti e compaiono dei sintomi che però scompaiono rapidamente.

In questo caso il cervello ha corso il rischio di avere un ictus, ma poi la situazione si è risolta senza alcuna conseguenza.

Il TIA è però spesso l'anticamera dell'ictus e va pertanto considerato un campanello d'allarme al quale bisogna fare seguire rapidamente delle indagini. E' necessario scoprire da dove ha origine l'ischemia in modo da correre ai ripari e cercare di evitare l'evoluzione verso il gravissimo evento rappresentato dall'ictus.

In prima istanza bisogna riconoscere i sintomi del TIA, cosa non sempre facile e spesso sottovalutata. Disturbi motori di un arto, disturbi della parola, della vista, dell'equilibrio, che si verificano apparentemente senza un motivo, e che si risolvono spontaneamente, vanno riferiti al medico senza esitazione, perché il medico anche solo dalla descrizione dei sintomi può sospettare un TIA. Posto il corretto sospetto di TIA, bisogna poi passare ai provvedimenti diagnostici e terapeutici del caso.

Le più frequenti cause di TIA sono le lesioni delle arterie del collo (che portano il sangue al cervello) oppure importanti aritmie cardiache che possono essere la base di embolie che, partendo dal cuore, vanno a colpire il cervello.

Vanno pertanto esplorate le arterie del collo con un "doppler dei tronchi sopra aortici (TSA)", esame semplice che può dimostrare se vi sono lesioni che ostruiscono il passaggio del sangue.

È inoltre indispensabile controllare il cuore soprattutto per sapere se è presente l'aritmia chiamata "fibrillazione atriale".

Dopo questi esami il cardiologo potrà fare della prevenzione indicando le terapie più adatte. Oggi è possibile intervenire sulle ostruzioni delle arterie del collo sia chirurgicamente sia con l'angioplastica. Oggi è possibile tenere "in ritmo" il cuore ed evitare così le embolie.

Se la popolazione imparerà a riconoscere il TIA e a provvedere alla loro diagnosi e terapia, si ridurranno di molto gli ictus, patologia grave e spesso invalidante o mortale.

«È sempre questione di conoscere i problemi, per poter evitare di ammalarsi».

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

RUMORI E PRESSIONE DEL SANGUE

Un recente studio eseguito in Danimarca su 50.000 abitanti ha confermato definitivamente una nozione che, anche intuitivamente, già davamo per scontato. Il traffico dei nostri giorni, e soprattutto i suoi rumori, fanno aumentare la pressione del sangue e i battiti cardiaci e concorrono pertanto a favorire l'ictus.

In questi cittadini danesi il rischio di ictus aumentava del 14% per ogni aumento di 10 decibel di rumore, con un rischio ancora maggiore per le persone più avanti negli anni.

Questi dati consigliano pertanto di evitare gli ambienti rumorosi e dovrebbero anche indurre in ognuno di noi il proposito di non creare inutili rumori. Questo dovrebbe essere compito innanzitutto dei nostri amministratori e "politici" che, legiferando, dovrebbero far rispettare le norme antirumore, in ogni settore della nostra vita quotidiana.

VARIABILITÀ DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

La pressione del sangue cambia continuamente in rapporto a moltissime variabili (giorno/notte, stress/relax, caldo/freddo, ecc. ecc.).

La variabilità riguarda soprattutto la pressione massima (sistolica). La variabilità è più marcata nelle persone in età avanzata e nei pazienti affetti da ipertensione arteriosa.

È dimostrato che quanto maggiore è la variabilità della pressione, tanto maggiori sono i danni sul sistema cardiovascolare. Anzi, i rischi maggiori sono per il circolo cerebrale (TIA, ictus).

Quando si cura l'ipertensione arteriosa vanno pertanto tenuti in considerazione non solo i valori "usuali" ma anche le variazioni che avvengono nell'arco della giornata o da un giorno all'altro. I farmaci vanno prescritti con lo scopo di mantenere la pressione costantemente normale.

Anche lo stile di vita è ovviamente importante: se c'è lo stress la pressione tende ad aumentare. È pertanto consigliabile essere sempre il più possibile "rilassati".

Per quanto riguarda i farmaci non ce ne sono di più o meno efficaci nel controllo della variabilità pressoria. I diuretici sono farmaci particolarmente utili in caso di variabilità pressoria e pertanto andrebbero sempre prescritti in questi casi.

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

EX SPORTIVI, COSA SUCCUDE?

La pratica sportiva protegge nei confronti delle malattie cardiovascolari. Questo è un dato ormai dimostrato definitivamente. Succede tuttavia spesso di leggere sui giornali di "ex sportivi", magari ancora abbastanza giovani, colpiti da infarto. Come può succedere?

Va innanzitutto ricordato che spesso i "mass media" amplificano le notizie e che pertanto va preso con una certa prudenza quanto riportato in proposito sulla stampa o alla TV.

È però incontestabile il fatto che, se da una parte l'attività fisica è efficace al pari di un farmaco, essa protegge fintanto che viene utilizzata, ma successivamente i vantaggi scompaiono rapidamente. Spesso gli ex sportivi si "lasciano andare": ingrassano, si mettono talvolta a fumare, e soprattutto trascurano ogni controllo medico mentre prima erano, ovviamente, sottoposti a continui ed accurati check-up sanitari.

Avviene che un soggetto iperprotetto diviene di colpo del tutto trascurato e, in pochi anni, può avere problemi cardiocircolatori anche gravi. Sarebbe pertanto utile che i medici sportivi oltre a seguire gli atleti durante il periodo della loro attività agonistica, li informassero ed educassero alla loro "fine carriera". È importante indurre gli ex sportivi a proseguire con qualche attività, anche solo a livello amatoriale, in modo da poter continuare a godere di quei benefici che l'essere sportivi comporta. Passare da uno stato di iperprotezione, ad un completo abbandono delle abitudini di buona salute del fine carriera, è quasi peggio rispetto al non avere mai fatto nulla per mantenere sani il nostro cuore e la nostra circolazione.

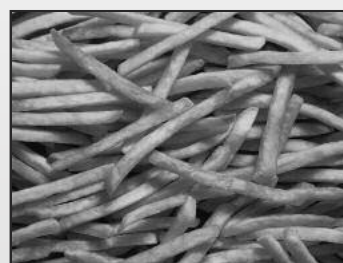


DIETA E DINTORNI

FRITTI: SÌ O NO?

È largamente diffusa l'opinione che friggere i cibi non sia una buona regola per la nostra salute e che perciò le frittiture siano da sconsigliare, o addirittura da proibire nel modo più assoluto. Nozione non completamente vera e che richiede alcune precisazioni.

Tutti gli oli ad alte temperature, soprattutto se mantenute a lungo, subiscono delle degradazioni chimiche che li rendono dannosi, soprattutto per il fegato. Se si usano olio di oliva o di arachidi, e si fanno frittiture brevi, questo rischio si abbassa perché il "punto di fumo" (cioè la temperatura di degrado) di questi due oli è più alto rispetto agli altri.



Altro punto fondamentale è l'uso dello stesso olio una sola o più volte. Se la frittura è fatta in casa c'è la certezza che l'olio possa essere usato una sola volta. Se invece la frittura è fatta in rosticceria o in un ristorante c'è la possibilità che lo stesso olio venga usato più volte e più a lungo, con l'ovvia possibilità di formazione di sostanze dannose.

Se vi piacciono i cibi fritti potete non rinunciarvi a patto di usare l'olio giusto e con frittiture brevi.

Da ultimo, se la frittura è breve sull'alimento si forma un velo croccante con due importanti vantaggi: 1) poco olio viene assorbito dal cibo e si riducono pertanto le calorie ingerite; 2) le sostanze utili contenute nei cibi (ad esempio le vitamine) non vengono degradate e potremo giovarci dei loro effetti salutari anche assumendo un cibo fritto.



GLOSSARIO

ANEURISMA AORTICO

L'aneurisma è una dilatazione di un vaso arterioso, di solito a forma di una "boccia" o di un "fuso".

L'aorta, che è l'arteria principale del nostro corpo, può essere colpita da un aneurisma sia nella sua parte nel torace e, più spesso, nella sua parte nell'addome.

La causa principale dell'aneurisma è l'aterosclerosi che, alterando la parete dell'arteria, ne favorisce lo sfiancamento e la dilatazione. La dilatazione è solitamente graduale e può progredire fino alla "rottura" della aorta, con conseguenze drammatiche.

Molto spesso l'aneurisma non dà sintomi fino a quando avviene la rottura. Per scoprire l'esistenza dell'aneurisma è spesso sufficiente una semplice ecografia che riveli la dilatazione del tratto di aorta interessato alla patologia. Una volta scoperto l'aneurisma può essere "monitorato" nel tempo ed eventualmente può essere corretto chirurgicamente o in alcuni casi anche con metodiche meno invasive (stent aortici inseriti per via arteriosa).

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

LAVARSI I DENTI È MEGLIO DI UNO STENT

D. - Ho letto recentemente su una rivista di divulgazione cardiologica questa affermazione: "Lavarsi i denti è meglio di uno stent". Continuo a domandarmi se sia un fatto reale o sia un'affermazione iperbolica. Vorrei avere, se possibile, una spiegazione.

R. - Ci sono dei dati oggettivi. Sono stati pubblicati studi epidemiologici su importanti riviste cardiologiche mondiali in cui è documentato che i soggetti che hanno una scarsa igiene orale hanno eventi cardiovascolari (angina, infarto, ictus) in numero maggiore di chi invece ha una cura attenta dei propri denti, e li lava almeno due volte al giorno. Se questo è vero, quale la possibile spiegazione?

Chi non attua una corretta igiene dentaria ha molto più facilmente delle infezioni paradentarie. Queste infezioni creano fenomeni infiammatori che non restano localizzati solo alla bocca ma possono diffondersi al sangue e creare lesioni infiammatorie a livello della parete delle arterie creando in tal modo i presupposti per lo sviluppo delle placche ateromasiche e della trombosi dei vasi sanguigni. Noi cardiologi, quindi, insistiamo molto



perché ciascuno tenga in ordine il proprio sistema dentario. Sappiamo infatti che questa misura igienica può contribuire ad evitare guai anche a livello del sistema cardiocircolatorio. È del resto solo responsabilità di ciascuno di noi quella di usare con costanza lo spazzolino.

Quanto poi a dover dire se è meglio lo spazzolino o lo stent è chiaro che questa frase rappresenta un modo di dire esagerato per accentuare l'attenzione sull'igiene orale, che è un'operazione facile e che tutti devono fare a carattere preventivo.

Lo stent è invece un intervento tecnologicamente complesso e riservato solo ai casi in cui i problemi circolatori siano già insorti e siano di grave rilievo clinico. Lo spazzolino è una cosa semplice che tocca a tutti i pazienti. Lo stent è cosa complessa che tocca solo al cardiologo.

IL CEROTTO PER IL CUORE

D. Un mio amico mi ha detto che da oltre quindici anni porta il cerotto per il cuore perché gli avevano trovato un'alterazione dell'elettrocardiogramma. L'amico non ha però, sinora, né ha mai avuto, disturbi particolari al cuore. Come è possibile? È giusto continuare con questa terapia?

R. - I "cerotti per il cuore" sono un modo di somministrare i "nitroderivati", farmaci in uso da molti decenni che servono a proteggere il cuore dalla insufficienza coronarica. Sono, per spiegarmi, lo stesso farmaco che viene somministrato sotto la lingua quando c'è una crisi acuta di angina pectoris. I nitroderivati devono perciò essere usati in soggetti con una diagnosi ben precisa (come del resto tutti i farmaci dovrebbero essere somministrati dopo avere fatto la diagnosi della patologia che si vuole curare). Ora non posso entrare nello specifico caso del suo ami-

co, non avendo sott'occhio la documentazione clinica relativa, ma faccio comunque rilevare che per fare la diagnosi di disturbo coronarico non basta avere "qualche alterazione" dell'elettrocardiogramma e che comunque sembra alquanto improbabile potere avere problemi cardiaci da quindici anni senza avere mai avuto un disturbo cardiaco preciso.

Quindi potrebbe essere che questo amico assuma un farmaco da quindici anni senza che sia necessario? E se così fosse, questo comporta dei danni?

La risposta è che danni rilevanti non ne comporta (ed infatti dopo tanti anni non sono mai emersi problemi di rilievo). Mi sembra però sbagliato che un soggetto si consideri ammalato da 15 anni quando magari non lo è. Andrebbe pertanto rivista tutta la situazione e se, con qualche approfondimento diagnostico semplice e non invasivo, non risultasse nulla di patologico, il cerotto andrebbe sospeso.

**Per le domande
è possibile**

**contattare
il dott.**

Dante Mazzoleni

**anche via mail
all'indirizzo**

cuorebatticuore@tin.it



Basta un bollino

per dare una mano al tuo cuore

Non arrivare in ritardo, rinnova subito la tua iscrizione per il 2012

Quest'anno al momento del rinnovo verrà consegnato il bollino di adesione 2012, 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 2012 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)

