



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 2 - LUGLIO 2011

Bilancio Sociale 2010

I SOCI RISPONDONO ALL'INVITO

di Loredana Conti



Hanno risposto con slancio i soci di Cuore Batticuore all'invito lanciato da queste pagine sullo scorso numero e il 16 aprile scorso, consapevoli del loro ruolo importante e insostituibile, hanno partecipato numerosi all'assemblea annuale.

L'appuntamento, svoltosi in un clima sereno, è stato aperto da Emilio Betelli che ha richiamato gli obiettivi e le finalità statutarie dell'Associazione. I presenti hanno sottolineato l'intervento con un caloroso e prolungato applauso, attestando l'approvazione e la condivisione alle parole "trascinanti" di Emilio.

Durante l'incontro sono state, come di consueto, presentate le iniziative che l'associazione ha realizzato e sta realizzando nel campo della prevenzione primaria e secondaria. Particolare attenzione è stata dedicata al "lavoro" che i soci volontari svolgono nelle strutture pubbliche e all'impegno che il Comitato scientifico (organo creato dal Consiglio direttivo nel 2010) persegue nel mondo della scuola, precisamente nelle ultime classi degli istituti superiori (licei e istituti tecnici) della città con il progetto Mini Anne. Iniziativa che avvicina la prevenzione al mondo dei giovani.

L'assemblea ha, in seguito, esaminato e approvato all'unanimità il Bilancio di esercizio 2010, aiutata dall'illustrazione precisa e soprattutto chiara del tesoriere Giorgio Gualtieri, che ha saputo spiegare e rendere comprensibile il linguaggio freddo dei numeri anche ai meno competenti.

Un'approvazione che ha rappresentato una testimonianza di fiducia per tutti i componenti del Consiglio direttivo e uno stimolo a proseguire lungo la linea intrapresa.

Il ringraziamento più grande, infine, è stato espresso nei confronti di tutti i soci volontari che con la loro costante presenza e il loro assiduo lavoro consentono la realizzazione degli obiettivi fondanti di Cuore Batticuore. Senza questa presenza nessun traguardo è raggiungibile.



SOMMARIO



XII Congresso di Conacuore	pag.	3
Per saperne di più	pag.	4
Rinnovo della patente	pag.	12
Le vostre domande	pag.	15

DIAMO I NUMERI

di Giorgio Gualtieri

Il bilancio d'esercizio chiuso il 31/12/2010 che l'assemblea dei soci, riunita il 16 aprile, ha approvato all'unanimità evidenzia un sostanziale pareggio tra ricavi e costi. Il conto economico movimentato per poco più di 96.000 euro ha chiuso con un disavanzo di 1.104 euro, somma assorbita dal patrimonio netto della associazione che a fine 2010 risulta essere di euro 29.108.

I proventi nell'esercizio 2010 sono stati per il 60,12 % relativi a contributi per attività motorie, per 22,25% da quote associative, per 8,48 % da raccolta fondi e per il 9,14 % da contributi e oblazioni. Di contro gli oneri sono stati per il 58 % derivati dalla gestione delle attività motorie, per il 24 % dai servizi di gestione dell'associazione, per il 9 % dal costo del personale, per il 6% da oneri per la raccolta fondi ed infine per il 3% da ammortamenti.

Analizzando le varie voci di bilancio tra costi e ricavi si determina che le attività motorie (palestre, sci di fondo e ciclofite) sostanzialmente si sono autofinanziate chiudendo l'esercizio delle varie attività con un avanzo a favore dell'associazione di euro 1.442; la raccolta fondi (Giornate del cuore e Operazione Noci salvacuore) hanno rendicontato un avanzo in entrata di euro 1.783. Le quote associative, le oblazioni e contributi vari hanno pareggiato con

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2010

Bilancio al 31/12/2010

ONERI		PROVENTI	
Oneri per attività tipiche	89.349,00	Proventi da attività tipiche	77.766,00
Oneri per attività motorie	55.319,00	Da contributi attività motorie	56.761,00
Servizi	22.632,00	Da quote associative	21.005,00
Personale	8.464,00	Proventi da raccolta fondi	8.009,00
Ammortamenti	2.934,00	Giornate del Cuore	2.383,00
Oneri per raccolta fondi	6.226,00	Operazione Noci Salvacuore	5.626,00
Giornate del Cuore	2.476,00	Proventi da attività accessorie	8.632,00
Operazione Noci Salvacuore	3.750,00	Da oblazioni attività turistico-culturali	4.056,00
Oneri per attività accessorie	360,00	Da oblazioni/contributi da privati e Enti	3.618,00
Oneri finanziari	254,00	Altri proventi	958,00
Totale oneri	96.189,00	Proventi finanziari	678,00
Disavanzo di gestione	- 1.104,00	Totale proventi	95.085,00
Totale a pareggio	95.085,00	Totale a pareggio	95.085,00

SITUAZIONE PATRIMONIALE ANNO 2010

Bilancio al 31/12/2010

ATTIVO		PASSIVO	
Immobilizzazioni		Patrimonio Netto	29.108,00
Immobilizzazioni materiali	2.977,00	Patrimonio al 31/12/2009	24.732,00
Attivo circolante	75.268,00	Recupero fondo progetti futuri	5.480,00
Crediti	1.793,00	Disavanzo di gestione	- 1.104,00
Disponibilità liquide	73.475,00	Fondo progetti futuri	12.000,00
Ratei e risconti	4.732,00	Debiti	16.429,00
TOTALE ATTIVO	82.977,00	Ratei e risconti	25.440,00
		TOTALE PASSIVO	82.997,00

le spese di segreteria, personale, divulgazione del periodico Bergamo Cuore, determinando un disavanzo di 1.375 euro che con il recupero dei sopra citati importi e la quota ammortamento dell'esercizio porta a un definitivo disavanzo d'esercizio di euro 1.104.

Infine ricordiamo che sono stati spesi euro 7.529 per il Progetto borsa di Studio Psicologia, per la realizzazione del Cd di training autogeno e un contributo prevenzione soci per la *pendrive*, utilizzando a tela scopo, il Fondo precedentemente accantonato. Tale fondo alla fine dell'esercizio ammonta ad un totale di euro 12.000 finalizzati ad una Borsa di Studio Psicologo Clinico Ospedale di Seriate e per Operazione "Mini Anne" presso le scuole Superiori. Progetti deliberati dal Consiglio Direttivo nel 2010 e che avranno esecuzione nell'anno 2011.

Avviso ai Soci

La segreteria rimarrà chiusa
per le vacanze estive

dal 25/07 al 28/08

Si riapre lunedì 29/08

Cuore Batticuore - onlus

Via Garibaldi, 11 - 24122 Bergamo

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Mariagrazia Mazzoleni

Coord. di redazione: Mario Zappa

Grafica: Vania Russo

Stampa: Dimograff di Fausto Brembilla
Ponte S. Pietro - Via Pellico, 6 - Tel. 035.611103

Autor. Trib. di Bg n. 6 del 28-1-1984
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P.
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 2

Stampe promozionali e propagandistiche

Anno 28 - N. 2 - LUGLIO 2011

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 22/07/2011

Dalla singola esperienza un arricchimento per tutti

XIII CONGRESSO DI CONACUORE

di Daniele Trabucco

Il 6-7 maggio 2011 con il dottor Angelo Casari ho partecipato al XIII Congresso di Conacuore, tenutosi anche quest'anno a Modena. Il Congresso era articolato in tre sessioni.

La prima riguardava il **"Bilancio e rinnovo delle cariche sociali"**: si è evidenziato tra l'altro che il ricavato della Campagna Noci 2010 è stato soddisfacente, anche se si auspica in futuro un maggiore incremento. Questo per poter continuare a finanziare le borse di studio erogate proprio grazie a questi contributi.

Grande soddisfazione per la riconferma — avvenuta per acclamazione — del prof. Giovanni Spinella alla presidenza è stata espressa dai congressisti.

Nella seconda sessione **"Parlano le Associazioni"** sono state esposte le iniziative, i progetti, i problemi emersi ed emergenti in ogni angolo d'Italia.

Tra le novità di rilievo l'associazione di Padova ha presentato il progetto chiamato **"Viaggiare tranquilli"**, simile alla nostra *pen-drive*, cui hanno aggiunto altri dati personali (foto, patente, codice fiscale, ecc, ecc.). A questo proposito siamo particolarmente contenti che il messaggio che Cuore Batticuore ha lanciato tre anni fa a Modena sia stato accolto e ulteriormente "arricchito". A nostra volta non potremo che migliorare, utilizzando i "suggerimenti" degli amici di Padova. Questa l'utilità dei congressi, dove le singole esperienze vengono colte, diffuse, e arricchite reciprocamente.

Da considerare anche l'iniziativa dell'associazione di Portogruaro che ha organizzato un corso di attività motorie in piscina, costantemente monitorato con la presenza di un cardiologo.

La terza sessione, infine, trattava de **"Il rapporto tra medico e paziente nei tempi attuali"**: si è parlato di rischi farmacologici, di farmaci tradizionali e generici, dell'anniversario della legge 120 del 3 aprile 2001 sulla defibrillazione ed il varo della nuova normativa. Si è insistito sull'opportunità che in ogni parte d'Italia sorgano centri direttamente gestiti dalle associazioni del cuore per l'addestramento alle manovre rianimatorie e all'uso del

defibrillatore, la cui donazione dovrà essere attenta, oculata e mirata alle esigenze del territorio.

È stato poi presentato un libro molto significativo **"Insieme si può"**: in sintesi una riflessione sul fatto che se le nostre associazioni fossero molte di più

delle attuali 135, avremmo più voce in capitolo a tutti i livelli istituzionali.

In questa sessione è stato anche comunicato l'esito delle quattro borse di studio conferite a quattro ricercatori e del premio giornalistico **"Comunicare il cuore - Bruno Pieroni."**



MARATONA DEL CUORE A MANTOVA

Nei giorni 27, 28, 29 maggio 2011 Cuore Amico ha realizzato la 2ª edizione della Maratona del Cuore scegliendo come icona del Convegno il volto luminoso di Isabella d'Este e come motto le parole "Nec spe nec metu" (non si cura né con la sola speranza né con il solo timore).

In una cordialità tipica del mondo mantovano si sono vissuti momenti significativi:

- l'inaugurazione nell'atmosfera "unica" all'interno del teatro Bibiena;
- l'allegria, accompagnata da una precisa professionalità, durante lo screening sotto la caratteristica "Loggia del grano" di Mantova;
- la partecipazione al seminario Progetto Donna: "Allarme rosso" per il cuore di donna, presso l'aula magna Fondazione Università di Mantova, durante il quale gli esperti con estrema precisione, chiarezza e competenza, hanno illustrato le problematiche legate al mondo femminile, puntualizzando momenti critici della vita della donna quali la menopausa, la depressione...;
- la partecipazione alla "bicicletta della Salute" con partenza dalla Loggia del grano verso i parchi ciclabili che circondano la città.

È stata una simpatica occasione che ci auguriamo di poter condividere con gli amici di Mantova attraverso una partecipazione più numerosa dei soci di Bergamo nelle future occasioni.

Loredana Conti

Quando il cuore “fa il matto”

di Dante Mazzoleni



Questo articolo del 1983 è più attuale che mai. Il cuore dell'uomo batte in modo costante e regolare. Questo avviene già nell'utero materno prima della nascita e prosegue per tutta la vita. La regolarità del battito cardiaco (cioè il fatto che ogni battito ha la stessa distanza dal precedente e dal successivo) ci fa dire che il battito cardiaco è “ritmico”. Palpando il polso di una persona si può capire se il cuore è ritmico, in quanto ad ogni battito cardia-

co corrisponde un impulso rilevato al polso.

Il numero dei battiti cardiaci in un minuto è definito “frequenza cardiaca”. La frequenza cardiaca varia da persona a persona e da momento a momento. Se una persona ha bisogno di fare lavorare molto il cuore (per esempio quando sta facendo uno sforzo fisico), la frequenza cardiaca aumenta; se la persona è a riposo la frequenza cardiaca diminuisce. I valori normali della frequenza cardiaca a riposo si aggirano tra 50 e 80 battiti al minuto. Ricordo che la frequenza cardiaca può aumentare non solo durante lo sforzo, ma anche per emozioni, paure, nel dopo-pasto ed in molte altre situazioni di stress psico-fisico. Sia quando il cuore batte lentamente sia

quando accelera, il battito rimane però “ritmico”. Quando si verifica un battito precoce rispetto al normale si parla di extrasistole (che significa battito extra, cioè al di fuori del ritmo normale).

Questo evento è assai frequente e può essere espressione di varie situazioni cliniche anche molto diverse le une dalle altre. Occorre subito dire che extrasistole possono essere presenti anche in cuori normali e che almeno il 70% delle persone sane può avere qualche extrasistole. Va inoltre detto

continua alla pagina seguente



GLOSSARIO

ANGIOPLASTICA

La presenza di una (o anche più di una) placca ateromica (o ateroma) all'interno di una arteria riduce il calibro dell'arteria stessa e può produrre una ischemia (vedi le voci ateroma e ischemia nel “glossario” sul numero di Novembre 2010 di Bergamo Cuore).



L'angioplastica coronarica rappresenta una tecnica mediante la quale è possibile dilatare un ramo coronarico significativamente ristretto, o anche occluso, a causa della presenza di placche ateromasiche che ne riducono, o ostruiscono, il lume.

La riapertura del vaso è ottenuta mediante il gonfiaggio di un piccolo palloncino (che in realtà è un cilindretto della lunghezza di pochi centimetri e del diametro dell'arteria da dilatare, quindi di pochi millimetri) montato all'estremità di un sottile e lungo catetere che, inserito in un'arteria periferica (all'inguine o al polso), viene fatto arrivare nel punto delle stenosi. Il palloncino gonfiandosi si dilata e “frantuma” e “schiaccia” il materiale della placca ateromica contro la parete del vaso arterioso. Il palloncino viene successivamente sgonfiato e reintrodotto dall'arteria, che rimane così “dilatata”.

L'angioplastica con il palloncino offre spesso risultati molto buoni. In alcuni casi però, al termine della procedura, il materiale costituito dalla placca schiacciata si distacca dalla parete del vaso e cade all'interno del vaso stesso, producendo una stenosi acuta che è talvolta peggiore di quella che si è voluto trattare. In tali evenienze si ricorre al posizionamento di uno stent.

STENT

Lo stent è una struttura metallica, cilindrica a maglie (simile ad una molla di una biro), della medesima lunghezza del palloncino, che viene introdotta nel lume dell'arteria strettamente avvolto sopra il palloncino. La dilatazione del palloncino dilata contemporaneamente lo stent. Quando alla fine il palloncino viene sgonfiato e reintrodotto, lo stent rimane invece, dilatato, all'interno del vaso, proprio dove c'era la placca occludente, consentendo così di “conservare” la dilatazione ottenuta con il palloncino.

Quando il cardiologo emodinamista prevede un'alta probabilità che la placca dilatata produca una stenosi acuta inserisce lo stent contestualmente al palloncino dilatatore.

Lo stent presenta però a sua volta il seguente inconveniente: il materiale (acciaio o nitinolo) di cui è costituito “irrita” la parete del vaso arterioso che risponde con una proliferazione cellulare che “aggetta” all'interno dello stent stesso, provocando così a sua volta una diversa stenosi “stenosi intrastent”. Per opporsi alla stenosi intrastent sono stati inventati gli stent “medicati” (i cosiddetti DES, dall'inglese Drug Diluted Stent, in italiano: Stent a Rilascio di Farmaco) cioè rivestiti con una sostanza che “blocca” la proliferazione cellulare che aggetta all'interno dello stent.

Antiaggregazione piastrinica: gli stent sono costituiti da materiale estraneo all'organismo umano e pertanto stimolano la formazione di un trombo al loro interno (vedi la voce trombo nel “glossario” nel precedente numero di Bergamo Cuore). Per questo motivo quando viene applicato uno stent il paziente deve assumere farmaci antiaggreganti piastrinici, che ostacolano la coagulazione del sangue (analoghi all'aspirina) per almeno un mese negli stent e dodici mesi nei DES.

segue dalla pagina precedente

che non sempre le extrasistoli sono avvertite dal paziente. In altre parole succede che un paziente abbia molte extrasistoli e non se ne accorge. Al contrario una persona sente molto intensamente le extrasistoli e per questo si spaventa, anche se è un evento del tutto normale. Infatti il criterio che determina la gravità, o la pericolosità delle extrasistoli non è il disturbo che esse provocano nel paziente.

La sensazione più frequente che può essere avvertita da una persona con extrasistoli è un "vuoto improvviso nel torace", o la "sensazione di perdere un battito cardiaco", una "fitta al cuore", una "stiletta" un "pizzicore".

Come si può scoprire se le extrasistoli sono pericolose o no?



Innanzitutto bisogna stabilire se queste extrasistoli si presentano in un cuore sano oppure ammalato. Infatti le extrasistoli in un cuore sano non sono quasi mai fonti di problemi, mentre possono esserlo in un cuore malato. Chiunque abbia extrasistoli è bene che si sottoponga ad una visita cardiologica per stabilire se c'è o meno una cardiopatia. Una visita ben fatta accompagnata da un elettrocardiogramma, e qualche volta da un ecocardiogramma e da pochi esami del sangue, è in grado quasi sempre di farci riconoscere la presenza di una cardiopatia.

Se si scopre la presenza di una cardiopatia vanno, ovviamente, presi gli opportuni provvedimenti curativi; se invece si conclude che il cuore è sano è necessario indagare e chiedersi perché ogni tanto il cuore faccia dei battiti irregolari. Si devono cioè ricercare eventuali fattori che agiscono su un cuore sano "irritandolo" in modo da farlo battere irregolarmente.

Talvolta questi fattori irritativi possono essere scoperti, talvolta no. Il fumo e il caffè, per esempio, sono importanti fattori irritanti del muscolo cardiaco, e un forte fumatore deve sapere molto probabilmente la causa

delle sue extrasistoli sono le sigarette. Un altro frequente fattore irritante il cuore è la cattiva digestione. Chi soffre di gastrite, di ulcera gastrica, di calcoli della colecisti, di colite ha con facilità extrasistoli. In questo caso va curata la malattia del tubo digerente, risolta la quale è probabile che le extrasistoli scompaiano. Va infine ricordato che lo stress e l'ansia sono spesso fonte di extrasistoli anche in un cuore sano. Eliminando queste cause scompaiono le extrasistoli.

Le extrasistoli benigne

Quando si scopre che le extrasistoli sono "benigne" (cioè si presentano in un cuore sano) non occorre curarle, ma occorre eliminarne le cause che le scatenano. Solamente nei casi in cui il paziente sia molto infastidito da questo disturbo e non riesce a tollerarlo, tanto sgradevole è la sensazione che prova, il medico deve prescrivere farmaci per eliminarli.

Ricordo che questi farmaci, detti "antiaritmici" possono tenere lontane le extrasistoli soltanto finché vengono assunti; al momento della sospensione del farmaco le extrasistoli potranno con estrema facilità ripresentarsi, se nel frattempo non sarà eliminata la causa che le produce.

Quando invece le extrasistoli si manifestano in una persona con malattia di cuore, esse vanno valutate con molta attenzione perché potrebbero essere anche pericolose. In questa evenienza è importante sapere quante esse sono, perché è chiaro che la situazione è più preoccupante quanto più sono numerose.

Per verificare la presenza, valutarne il numero e la pericolosità, lo strumento più utile è l'elettrocardiogramma "dinamico", Holter, che consente di registrare l'elettrocardiogramma del paziente per 24 ore consecutive; in tal modo scoprire e valutare tutte le aritmie presenti. Esistono infatti extrasistoli più o meno pericolose che possono essere differenziate solo con l'elettrocardiogramma. Senza addentrarci in particolari

complessi si può, per esempio, ricordare che le extrasistoli "ventricolari" (che originano da quella parte del cuore che si chiama ventricolo) sono in genere più pericolose delle extrasistoli "atriali" o "sopraventricolari" (che nascono dalla porzione di cuore chiamata atrio).

Quando molte extrasistoli si susseguono in modo rapido una dopo l'altra, siamo in presenza di una cosiddetta "tachicardia". Anche in questo caso l'origine dell'aritmia può essere in un ventricolo o in un atrio. Anche in questo caso la pericolosità è maggiore se in presenza di una malattia del cuore.

Ricordo infine che le tachicardie possono presentarsi anche in cuori di atleti (con cuori capaci anche di grosse prestazioni). Vi ricordo il ciclista Bitossi che ogni tanto perdeva una gara perché aveva improvvise crisi di tachicardia. Bitossi aveva un cuore perfetto e non poteva essere considerato cardiopatico. In conclusione: se avete qualche extrasistole o episodi di tachicardia fatevi visitare, per sapere se siete cardiopatici o no. Se viene esclusa la cardiopatia mettetevi il cuore in pace e vedrete che le extrasistoli e le tachicardie vi disturberanno sempre meno. Se invece siete cardiopatici riferite delle vostre aritmie al vostro medico senza spaventarvi troppo, ma anche senza sottovalutare il problema.

E tanti auguri per il vostro "cuore matto".

Cuore Batticuore a Bergamo TV

"Se vi sta a cuore il vostro cuore", è così che ogni settimana per 8 mesi a "Casa Francesca", trasmissione di Bergamo Tv in onda alle 11.15, passavo la parola al cardiologo Dante Mazzoleni. "Casa Francesca" ha tenuto compagnia al pubblico televisivo, con tanti argomenti legati al quotidiano: cucina, viaggi, fiori, eventi e tradizioni... insieme alla interessante rubrica dedicata alla "Salute del cuore".

Il dr. Dante Mazzoleni ha saputo coinvolgere i telespettatori con tatto, sensibilità, e competenza scientifica su un argomento non facile, in uno spazio condiviso con altri, certamente più leggeri. Si è parlato di cuore, di prevenzione, di stili di vita, di patologie cardiovascolari, di diagnosi e cure... supportando con diapositive chiare e comprensibili ogni argomento. Uno spazio televisivo utile, gradito e atteso dal pubblico.

Suggerimenti, consigli, spiegazioni e approfondimenti: vere e proprie lezioni di salute e di vita! Nei saluti, il grande lavoro divulgativo di "Cuore Batticuore" chiudeva la nostra trasmissione.

Grazie di "cuore" per la preziosa collaborazione.

Francesca Manenti
Condutrice di Casa Francesca

L'angolo della poesia

“XIII CONGRESSO CONACUORE”

6-7 maggio 2011 - Hotel Baia del Re - Modena

Gna Conacuore
a l'se smentés,
a tàola la fèsta la fenéss
e per töcc con dispiassér.

Töte i Regiù Italiane
del cör rapresentade,
pò a Bèrghem l'éra presènt
col sò Vice President.

Per bé du dé
insèma m'à passàt
a parlà sènsa begà
di problémi de l'infàrt.

Mà scoltàt i dotùr
ch'i portàa la sò resù
con sò 'l tàol i questiù
di rapòrcc tra malàcc e lur.

Gh'è pò 'l probléma di palanche
de sigür pò lù importante,
se di progècc realisà s'völ,
“INSÈMA S' PÖL”

Örès fenì la ciacerada
co la rima piö 'ntunada
de troàs amò töcc ché
in piö tance st'an che é.

*Neanche Conacuore
si smentisce,
a tavola la festa finisce
e per tutti con dispiacere.*

*Tutte le Regioni Italiane
delle associazioni del cuore rappresentate,
anche Bergamo era presente
con il suo Vice Presidente.*

*Per ben due giorni
abbiamo passato insieme
a parlare e senza litigare
dei problemi dell'infarto.*

*Abbiamo ascoltato i dottori
che esponevano le loro ragioni
con sul tavolo la questione
dei rapporti tra il paziente e loro.*

*C'è pure il problema dei soldi
di certo anche lui importante,
e se dei progetti realizzare si vuole,
“INSIEME SI PUÒ”*

*Vorrei terminare la chiacchierata
con la rima più intonata
di trovarci ancora tutti qui
ma in molti di più il prossimo anno.*

Daniele

Modena, 7 maggio 2010

LA CUCINA DEL CUORE

Spaghetti ricotta e acciughe

Ingredienti per sei persone: 500 gr di spaghetti, 150 gr ricotta di mucca, 6 filetti di acciuga (dissalati), 6 cucchiari di parmigiano, 6 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, Pepe, Sale grosso (poco - per l'acqua della pasta).

1. Passare la ricotta in un setaccio e metterla nella zuppiera da portare a tavola.
2. Tagliare a pezzetti i filetti d'acciuga e aggiungeteli alla ricotta assieme a due spicchi d'aglio schiacciati.
3. Lavorare la ricotta e le acciughe finché i filetti si saranno completamente spappolati.
4. Lessare al dente gli spaghetti in abbondante acqua salata e bollente.
5. Versare un po' d'acqua della pasta nella zuppiera e lavorare la ricotta con una forchetta fino a farla diventare una crema.
6. Scolare gli spaghetti al dente.
7. Ripassare gli spaghetti nella padella con un po' d'olio.
8. Versare gli spaghetti nella zuppiera con la ricotta, aggiungetevi il parmigiano, il prezzemolo tritato, il pepe macinato fresco. Amalgamate tutto bene.

Kcalorie/porzione 403,4 - Proteine tot. gr 15,8 - Fosforo mg 235,6 - Magnesio mg 47,7 - Lipidi tot. gr 6,5 - glucidi disp. gr 70,5 - Acidi grassi saturi tot. gr 2,4 - Monoinsaturi tot. gr 3,3 - Polinsaturi tot. gr 0,7 - Colesterolo gr 21 - Fibra gr 2,3 - Ferro mg 1,8 - Calcio mg 179,3 - Sodio mg 11696,0 - Potassio mg 224,9



Programma autunno 2011 - primavera 2012



RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTI I CORSI

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



GINNASTICA RIABILITATIVA

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

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

Dal **4 ottobre** 2011 al **31 maggio** 2012.

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

Responsabile: Daniele Trabucco

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

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

PALESTRA CONCA FIORITA (Scuola elementare G. Rosa) Bergamo, Via Conca Fiorita (entrata palestra: via Marzabotto).
Dal **4 ottobre** 2011 al **31 maggio** 2012.

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

Responsabile: Angelo Soccol.

PALESTRA DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna. Dal **3 ottobre** 2011 al **30 maggio** 2012.

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

Responsabile: Rodolfo Chierchini.

PALESTRA FALCONE (Istituto G. Falcone) Bergamo - via Dunant, 1 (ang. via Broseta). Dal **3 ottobre** 2011 al **30 maggio** 2012.

Un corso che si effettua nelle giornate di **lunedì** e di **mercoledì** con inizio alle **ore 19**.

Responsabile: Giorgio Gualtieri.

PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi. Dal **3 ottobre** 2011 al **28 maggio** 2012.

Un corso che si effettua nelle giornate di **lunedì** con inizio alle **ore 16.30** e di **venerdì** con inizio alle **ore 16**.

Responsabile: Severino Tironi.

PALESTRA SCURI (Scuola Elementare Scuri) Bergamo, via Dei Galliani (entrata palestra: via Coghetti).

Dal **5 ottobre** 2011 al **30 maggio** 2012.

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

Responsabile: Felice Scarpellini.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal **29 agosto** al **16 settembre** e, comunque, fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso.
- **Priorità:** hanno diritto di priorità ad iscriversi al medesimo corso dell'anno precedente i Soci che hanno frequentato con regolarità e che si iscrivono **entro il 9 settembre**.



CORSO DI YOGA

Consigliato a tutti gli Associati che vogliono mantenere un regolare equilibrio psico-fisico.

PALESTRA DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna.

Dal **7 ottobre** 2011 al **25 maggio** 2012.

Un corso che si effettua di **venerdì** con inizio alle **ore 17**.

Responsabile: Pietro Brena

NORDIC WALKING (CAMMINATA NORDICA)

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

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

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

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

Responsabile: Rodolfo Chierchini



ATTIVITÀ RIABILITATIVE INVERNALI (SCI DI FONDO)

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

Il programma è così strutturato:

GINNASTICA PRESCIISTICA

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

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

29 ottobre - 5 novembre - 12 novembre - 19 novembre - 26 novembre 2011.

USCITE A SECCO E/O CON LE RACCHETTE DA NEVE

In località da definire, nelle mattinate di **sabato**: **3 dicembre - 10 dicembre - 17 dicembre 2011.**



SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica: **1) da sabato 7 a sabato 14 gennaio 2012. 2) da sabato 14 a sabato 21 gennaio 2012**

USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al **sabato** nei mesi di **gennaio e febbraio 2012**:

28 gennaio - 4 febbraio - 11 febbraio - 18 febbraio - 25 febbraio 2012

Le località sono in corso di definizione da parte dei responsabili

VACANZA DI TRE GIORNI

Nel mese di **marzo 2012**: in località e date da definire

1ª ipotesi: mercoledì 29 febbraio - giovedì 01 - venerdì 02 marzo 2012

2ª ipotesi: venerdì 02 - sabato 03 - domenica 04 marzo 2012

3ª ipotesi: lunedì 05 - martedì 06 - mercoledì 07 marzo 2012.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA - Sabato 10 marzo 2012 in località da stabilire in base all'innevamento.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI - Sabato 17 marzo 2012.

NB.: il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese note in occasione delle "Giornate del Cuore 2011" e reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 3 ottobre 2011.

Responsabili: Eugenio Rota Nodari - Dante Tacchini - Daniele Trabucco

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Agosto 2011

lunedì 29

- Riapertura della Segreteria.

da lunedì 29 a venerdì 9 settembre

- Iscrizioni "con priorità" ai corsi di Ginnastica riabilitativa, di prevenzione e mantenimento e di Yoga.

Settembre

giovedì 1

- Ripresa dell'attività di Nordic Walking.

da sabato 10 a sabato 24

- Vacanza marina di 15 o di 8 giorni a Ibiza, Spagna.

da lunedì 12 fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso

- Iscrizioni "senza priorità" ai corsi di Ginnastica riabilitativa, di prevenzione e mantenimento e di Yoga.

Ottobre

sabato 1 e domenica 2

Giornate del Cuore 2011

- Allestimento stand in Piazza Pontida a Bergamo con la collaborazione della C.R.I. e Protezione Civile: prova del colesterolo, della pressione arteriosa e calcolo del rischio cardiovascolare.

domenica 2

Giornate del Cuore 2011

• BICICLETTATA DEL CUORE

Partenza alle ore 9 dallo stand Cuore Batticuore.

prima settimana

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

da lunedì 3 a venerdì 7

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

venerdì 7 (o venerdì 14)

- Visita guidata alla città di Torino: Duomo, Palazzo Ducale ecc. - visita alla Venaria o Stupinigi o mostra al Lingotto.

sabato 22

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

sabato 29

- Inizio ginnastica presciistica (5 incontri presso la palestra Rosmini - via Uccelli, 18): 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11.

Novembre

nella prima decade (in date che saranno stabilite da Conacuore)

- Campagna di raccolta fondi "Noci Salvacuore"; offerta noci al Quadriportico del Sentierone e in Città Alta.

Dicembre

venerdì 2

- Visita ai mercatini di Natale di Merano e Bolzano.

sabato 3

- Prima uscita "a secco" di preparazione allo sci di fondo (3 uscite: 03/12 - 10/12 - 17/12).

domenica 4

- Pranzo sociale in località da stabilire.

venerdì 16

- Visita ai mercatini di Natale di Bressanone e Trento (Arco).

Gennaio 2012

da sabato 7 a sabato 14

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

da sabato 14 a sabato 21

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

sabato 28

- 1ª uscita sulla neve.



Itinerario estivo fra le arti

di Sem Galimberti



Non è sempre necessario partire da lontano. Anche nella nostra città ci sono occasioni culturali da conoscere, mostre da visitare, ambienti da riscoprire. Come, ad esempio, la mostra intitolata "Fra' Galgario e il segreto delle lacche", allestita con molto gusto nel suggestivo spazio Viterbi nel Palazzo della Provincia. Il bergamasco Vittore Ghislandi — detto Fra' Galgario dal convento omonimo che ospitava la congregazione dei Paolotti — non fu soltanto uno dei ritrattisti più originali del Settecento, ma era celebre al suo tempo

anche per le lacche rosse di sua invenzione. Intrugli di materia liquida forti come sangue raggrumato che il frate produceva personalmente nel suo studio al convento. Queste straordinarie lacche esaltavano la pittura dei ritratti e illuminavano gli abiti dei soggetti ritratti, ma la ricetta è sempre



stata avvolta nel mistero fino ai tempi nostri quando un gruppo di ricercatori ne ha risolto la formula grazie a nuovi mezzi scientifici. Nella rassegna in Provincia oltre ai dipinti, pochi ma di grande impatto visivo, si possono ammirare preziosi tessuti dell'epoca e, soprattutto, entrare nel "laboratorio" di Fra' Galgario allestito sotto le

capriate del palazzo. Lo studio è una vera e propria camera delle meraviglie, carico di ampole alchemiche, manichini di posa, colori in polvere, strumenti della pittura di un tempo che fu.

Fascino e mistero albergano anche nelle immagini artistiche di Gianfranco Ferroni, pittore livornese scomparso a Bergamo dieci anni fa. Nello spazio Parolaimagine della Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea (GAMEC) di via S. Tomaso è stata allestita la mostra "Le immagini del silenzio" incisioni e fotografie della donazione di Aialdo Ceribelli. La poetica di Ferroni si fonda su una sorta di privato realismo esistenziale che scava nell'autoritratto e negli scarni oggetti che giacciono nello spoglio studio

dell'artista. Luce e vuoto recuperano una presenza trascendentale che lascia la sua traccia tra le ombre e la luce. Ma è sempre il silenzio che domina le opere e circonda i tormenti intimi di Ferroni, la cui fragilità sta di fronte agli enormi problemi del mondo. In contemporanea la Galleria Ceribelli, di fronte alla Gamec, dedica una monografia a Ferroni costituita da circa 40 autoritratti.

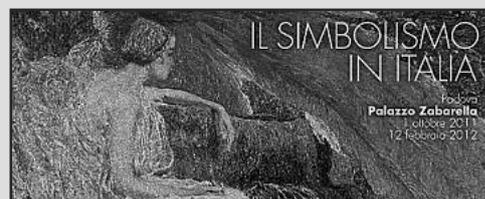
Ancora poco tempo (ma forse verrà prolungata) per visitare fuori porta la mostra "Matisse e la seduzione

di Michelangelo" allestita a Brescia presso il Museo di Santa Giulia. Con un volo abbastanza temerario la rassegna vuole dimostrare la profondità del legame che tiene uniti questi due maestri. Separati da quattro secoli ma tenuti insieme dallo studio delle forme e dal filo ben saldo dell'urgenza espres-

siva. Ancora un itinerario in Terraferma ci porta poi a Venezia dove si inaugura a giugno la Biennale d'Arte ai Giardini, all'Arsenale e in altri luoghi della città lagunare. La visita costituisce sempre una faticosa impresa, sia per la mole di opere esposte sia per la perplessità che circonda alcune



espressioni della contemporaneità, non di facile e immediata lettura. Infine per l'autunno sono previste due importanti mostre. Nel cuore trecentesco di Padova, a Palazzo Zabarella, aprirà la mostra "Il Simbolismo in Italia", con un grande schieramento dei più noti artisti dell'Ottocento considerati quasi degli stregoni della spiritualità e dell'introspezione: Segantini, Previati, Pellizza, Morbelli, Klimt e altri mostri sacri della visione. Infine tutti a Genova, Palazzo Ducale, dove la grande macchina organizzativa di Marco Goldin e della Linea d'Ombra sta preparando l'ennesima mostra sui post impressionisti "Van Gogh e il viaggio di Gauguin". Viaggio come esplorazione geografica, viaggio come spostamento fisico e viaggio nella propria interiorità.



L'ATMOSFERA MAGICA DI PRAGA

di Giorgio Gualtieri



Un bel gruppetto di soci il 3 maggio scorso è partito alla volta di una delle città più belle d'Europa: Praga, capitale della repubblica Ceca, centro politico e culturale della Boemia, attraversata dal fiume Moldava tra il XIV e XV secolo, la città si sviluppa su nove colli. Dal 1992 il suo centro storico è stato incluso nella lista dei patrimoni dell'umanità dell'Unesco. Infatti essa offre una delle più variegata collezioni di architettura del mondo, dal gotico al barocco, al cubismo, al neoclassico e all'art-nouveau.

Quando cammini per le pittoresche strade a ciottoli di Praga, sotto le alte guglie delle sue chiese l'atmosfera è magica. La città è dominata dal castello con il suo complesso di monumenti storici, attorno allo splendore gotico della Cattedrale di San Vito (1344), dove si trovano le tombe di re e di arcivescovi Boemi; e dalla cui grande torre meridionale hai una meravigliosa vista sul tessuto urbano e delle rive della Moldava.

Qui troviamo l'antico quartiere ebraico di Josefov, la chiesa di Santa Maria di Tyn, luogo di fede degli Hussiti (seguaci del riformismo rivoluzionario boemo di Jan Hus), il vecchio Municipio del 1388 noto in particolare per l'orologio astronomico che da sei secoli segnala i movimenti dell'universo. Il ponte Carlo (XV secolo) è uno dei monumenti più belli della città intrisa di antiche leggende. Esso collega il Quartiere Piccolo con la Città Vecchia; lo si può attraversare solo a piedi in un'atmosfera piacevole tra cantanti jazz e venditori ambulanti sotto lo sguardo

secolare delle 30 statue di santi, tra le quali San Giovanni Nepomuceno fatto uccidere dal re Venceslao per annegamento ma poi proclamato patrono della Boemia. Visitare Praga è fare un tuffo nella storia millenaria della nostra Europa e nella cultura dei secoli passati. Dal Sacro Romano Impero alla defenestrazione di Praga del 1483 che diede l'inizio della guerra dei trent'anni tra cattolici e protestanti, dall'impero Asburgico con Maria Teresa d'Austria alla "Primavera di Praga" e relativa repressione da parte dell'esercito sovietico.

Molte cose abbiamo visto e apprezzato durante questo viaggio anche grazie alle guide locali molto valide e alla nostra fantastica Loredana. Insomma che dire del viaggio? Tutto bene, tanta birra, tanto divertimento, con qualche nozione in più d'arte e di storia e, nonostante niente pastasciutta, qualche etto in più di peso.

Lungo la Loira: un sogno ad occhi aperti

di Mario Zappa

Come di consueto gli appassionati delle due ruote non sono mancati all'appuntamento del 2011 nella meravigliosa vallata della Loira, il più lungo fiume della Francia.

Va subito detto che la bicicletata di circa 300km, percorsi in una settimana, col favore del tempo, capriccioso ma non ostile ai pedalatori, si è rivelata un'impresa assai gratificante. Un itinerario dalle Alpi sino all'Atlantico che ha accontentato tutti i partecipanti: dai più "sedentari" (gli acciacchi dell'età, lo scarso allenamento, ecc.) agli infaticabili ciclisti come Ezio Musitelli (classe 1932). Così siamo venuti a conoscenza di una parte dell'Europa, proclamata "Patrimonio dell'Umanità" dall'Unesco.

Orléans, Chambord, Cheverny, Chenonceaux, Tours, Villandry, Saurmur, Angers, Nantes e giù giù l'elenco

dei luoghi dove antiche dimore, castelli principeschi, giardini creati e curati dai maestri del verde, hanno offerto immagini che non si dimenticano, hanno acceso stupore e meraviglia. E le cattedrali? Chi dimenticherà le volte ardite, le gigantesche vetrate, i piedritti e gli archi rampanti del gotico francese, i pinnacoli, le guglie slanciate a toccare il cielo, i portali dalle mille sculture? Aveva giustamente richiamato la nostra brava guida, la presidente Loredana Contilabaa, il giudizio di un critico di fronte al fantasmagorico castello di Chambord: "Leonardo da Vinci ha offerto contributi al Rinascimento francese superiori a quelli che la scoperta dell'America ha recato all'Europa". Tra parentesi Leonardo, il genio italiano, fu tra gli artefici di quel capolavoro architettonico.



Il godere di queste innumerabili bellezze in un paesaggio dai colori accesi, dove cultura e natura, arte e storia si congiungono in dolcissime armonie e si dispiegano entro orizzonti infiniti, ci ha fatto sognare! Un sogno ad occhi aperti.

Notizia tecnica conclusiva: neanche una foratura. Vito, esperto meccanico, è rimasto senza lavoro.

FESTA DEL VOLONTARIO



Anche quest'anno si è svolta l'annuale festa del Volontario dal 7 al 9 Maggio con un programma di ben 3 giorni così

articolato: il 7 maggio si è tenuta una conferenza sul tema "Sostenere l'abitare: spazi, relazioni, luoghi, bisogni" esperienze del Volontariato nell'Housing sociale a Bergamo.

Domenica 8 tutte le associazioni di volontariato della città e provincia si sono ritrovate in Piazza Vecchia per

presentare al pubblico le loro attività; il pomeriggio la musica e le canzoni del bravissimo Bepi Ravasio hanno allietato la festa.

Il Centro Servizi Bottega del Volontariato, organizzatore delle giornate, era presente con un suo stand a supporto delle varie associazioni. Lo stand di Cuore Batticuore, dove erano presenti numerosi soci, era posizionato nella magnifica cornice tra la Fontana del Contarini e il caffè del Tasso ed è stato oggetto di molte visite sia da parte degli amici della nostra associazione che da persone interessate a conoscere

l'organizzazione e l'attività della stessa nel campo della prevenzione e del recupero e che hanno molto gradito il materiale in distribuzione; ha suscitato grande interesse il progetto "Pen-drive" di cui siamo i precursori.

Il 9 maggio, in concomitanza con la Festa Europea del Volontariato "è stato premiato l'istituto di scuola superiore "Simon Veil" di Treviglio per il miglior videoclip sul volontariato durante una cerimonia tenutasi all'Istituto Mascheroni.

Piero C.

Rinnovo della patente: nuove norme

Numerosi soci ci hanno chiesto informazioni in merito alle nuove norme per il rinnovo della patente di guida dei cardiopatici. Grazie all'interessamento di Mario Magri e alla consulenza del Signor Fratelli della Asl di Bergamo puntualizziamo quanto segue: la sussistenza dei requisiti psico-fisici per il rinnovo della patente di guida, è accertato dalla commissione medica locale patenti di guida mediante una visita medica; il giorno, l'ora e la sede della visita medica vengono stabilite mediante la prenotazione.

La prenotazione potrà essere effettuata:

- a) direttamente allo sportello della Asl, ufficio patenti speciali, di via Borgo Palazzo 130, Bergamo (ex ospedale neuropsichiatrico), padiglione 13d, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00. Per poter accedere alla prenotazione della visita è necessario essere in possesso di patente di guida o documento di identità in corso di validità e codice fiscale. All'atto della prenotazione presso l'Asl di Bergamo all'interessato viene consegnato uno stampato, che costituisce un atto di autocertificazione del proprio stato patologico, sul quale il cardiopatico deve barrare la dicitura "patologie cardiovascolari". Agli ultraottantenni, anche se non cardiopatici, viene invece consegnato un diverso stampato, che deve essere compilato dal proprio medico di base.
- b) Per via telefonica chiamando il numero 035.22.70.356 (spesso occupato), dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30. Nel caso della prenotazione telefonica, da parte del centralinista viene fatta una prima intervista (telefonica) che ha lo scopo di individuare le principali patologie invalidanti (nel caso dei cardiopatici le principali patologie cardiache, compresa l'ipertensione).

La visita

Per evitare un affollamento alla commissione di Bergamo, sono state aperte, oltre alla sede di Bergamo nell'ufficio patenti speciali, altre sedi di visita e precisamente:

a Trescore Balneario, presso la commissione al Distretto socio sanitario di via Mazzini 13, a Caravaggio, (ex ospedale) presso la commissione al Distretto socio sanitario sede erogativa di Largo Gavernaghi 4.

Anche le prenotazioni per le commissioni di Trescore Balneario e di Caravaggio si fanno presso gli sportelli della Asl di Bergamo.

All'atto della visita l'utente dovrà essere munito della seguente documentazione:

- referto di visita cardiologica con elettrocardiogramma (non più vecchio di tre mesi), eseguita da un cardiologo del servizio sanitario o di una struttura privata accreditata;
- patente di guida e documento d'identità valido;
- autodichiarazione su modulo specifico prestampato fornito al momento della prenotazione;
- marca da bollo di € 14,62;
- ricevuta di versamento di € 9,00 sul c/c postale n. 9001 intestato a Dipartimento dei trasporti terrestri e T.C. diritti Roma;
- versamento di € 18,59 sul c/c postale n. 10647246 intestato alla Asl della provincia di Bergamo - Commissione medica patenti di guida.

È possibile, senza nessuna formalità farsi assistere, durante la visita, da parte di uno specialista di fiducia.

È utile ricordare che la visita medica presso la commissione, va prenotata per tempo (anche 1 anno) per non rischiare di rimanere senza patente.

Da ultimo: per non incorrere in spiacevoli situazioni è da tenere presente che, in caso di mancata dichiarazione sul modulo di autocertificazione della propria patologia cardiaca, nel malaugurato caso di incidente, (come stabilito da una recente sentenza) la compagnia assicuratrice potrebbe non risarcire l'eventuale danno.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DIETA E DINTORNI**STATINE ED EFFETTI COLLATERALI**

Le statine sono i farmaci che negli ultimi anni hanno contribuito di più di tutti a proteggere le arterie ed hanno, per questo loro pregio, giustamente avuto una grandissima diffusione.

Le statine abbassano il livello del colesterolo cattivo (LDL) ed hanno di conseguenza un ruolo fondamentale nelle prevenzioni primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari.

Gli effetti collaterali sono abbastanza rari ed una buona sorveglianza da parte del paziente e del medico è in grado di individuarli con facilità. Le statine possono danneggiare i muscoli producendo dolori muscolari, di solito diffusi e lievi, ma talvolta più forti e fastidiosi. L'eventuale danno muscolare può essere facilmente rivelato con un esame del sangue: il CPK. Il CPK è una proteina che si innalza se c'è un danno muscolare. Va pertanto controllata da parte delle persone che ne fanno uso ogni volta che si fanno gli esami del sangue. Il farmaco va sospeso quando il valore del CPK supera di 3-4 volte i valori normali o anche meno, quando il dolore ai muscoli sia molto disturbante.

In rari casi le statine possono creare qualche problema al fegato. In tal caso nel sangue aumenta il valore di alcuni enzimi: le transaminasi. Chi fa uso di statine è bene che faccia il controllo delle transaminasi 1-2 volte all'anno. Le statine vanno sospese quando i valori di transaminasi superano il doppio del valore normale.

In merito a questo problema, c'è stata sempre notevole perplessità nel prescrivere le statine alle persone che hanno già qualche problema al fegato. La recente pubblicazione di uno studio su una autorevole rivista internazionale documenta come le statine possono essere somministrate, con sicurezza ed efficacia, anche nei soggetti con una epatite cronica e che abbiano valori di transaminasi cronicamente, ma modicamen-

te, elevati (fino a tre volte i valori normali). Questa notizia ci tranquillizza nella prescrizione di questi farmaci veramente importanti nella lotta contro le malattie cardiovascolari.

CINQUE PASTI AL GIORNO!!!

Il 35% degli italiani è obeso o sovrappeso. Per contrastare questa epidemia occorre un grande impegno, prima di tutto culturale. Vanno pertanto imparate le regole che possono aiutarci a contrastare questa malattia.

Molto interessanti i suggerimenti emersi in un recente convegno su questo argomento (sovrappeso ed obesità) da parte di medici e nutrizionisti. La soluzione non è "digiunare", ma mangiare cinque volte al giorno. Sembra una battuta ironica, ma invece è vero! Se le calorie introdotte con il cibo vengono suddivise in più pasti (e non concentrate solamente in uno o due pasti, come fa la maggior parte della gente) lo stimolo alla produzione di insulina è minore e conseguentemente minore la deposizione di grassi nelle cellule. Non è necessario mangiare di meno. È sufficiente distribuire maggiormente l'assunzione delle calorie. In pratica: fare sempre una buona colazione; fare due spuntini, uno a merenda e uno prima di andare a letto, riducendo contemporaneamente le calorie del pranzo e della cena. In tutti e cinque i "pasti" mangiare non solo carboidrati ma anche un po' di proteine.

Queste non sono favole, ma indicazioni scientifiche. L'altra regola che viene suggerita quando si voglia perdere peso è di fare con regolarità un po' di attività fisica. Ne abbiamo parlato molte volte, ma non possiamo che ripetere: muovete le gambe tutti i giorni; non è necessario essere campioni di sport, ma esse-
le obesi e sedentari predispongono a tanti acciacchi e anche a tante patologie.

ATTENZIONE A KE-
NING E SCALA ORIZ-
ZONTALE DI QUESTI**PRESSIONE ARTERIOSA E DINTORNI****LA PRESSIONE DI NOTTE**

La pressione del sangue varia in continuazione in rapporto alle ore del giorno e dalla attività svolta dal paziente.

I valori più alti si riscontrano di solito nelle prime ore del mattino (ore nelle quali infatti ci sono il maggior numero di ictus e di infarti). I valori più bassi si rilevano nella ore del sonno notturno.

Queste differenze sono fisiologiche, ed anzi, i valori da non superare di notte sono circa 20 mmHg più bassi rispetto ai valori di normalità diurni. La mancanza di questa riduzione notturna rappresenta uno dei fattori più dannosi nelle persone in terapia antiipertensiva. Chi non

ha il calo di pressione notturna è più soggetto ai danni che l'ipertensione provoca sulle arterie.

La pressione arteriosa andrebbe quindi misurata di tanto in tanto anche durante la notte per verificare questo "calo" notturno. Qualora il calo notturno non ci sia, è necessario adeguare la terapia, eventualmente somministrando il farmaco antiipertensivo anche nelle ore serali. Valori alti della pressione durante la notte potrebbero essere causati da problemi di insonnia o di sonno agitato. In tal caso può essere indicato l'uso di sedativi o ansiolitici (oltre a tutte le precauzioni che dovrebbero essere rispettate per avere una buona qualità del sonno).

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

QUALCHE SCATTO O NO?

L'attività fisica moderata e prolungata è sempre stata raccomandata nella prevenzione e terapia delle malattie cardiovascolari.

Da qualche tempo sappiamo anche che qualche esercizio "di forza" (per esempio con pesi di pochi chilogrammi) non solo è consentito anche ai cardiopatici, ma anche auspicato allo scopo di mantenere una efficienza fisica globale soddisfacente.

Ultimamente è anche stato documentato che esercizi più brevi, un po' più intensi e ripetuti, danno risultati positivi nel controllo dei fattori di rischio cardiovascolare. Questo non significa esercizi esagerati. Significa invece che se durante un esercizio prolungato (per esempio in bicicletta o camminando) ogni tanto si fa qualche accelerazione di 20-30 secondi, questo tipo di sforzo può essere utile al nostro cuore.

Attenzione però: un occhio di riguardo per i cardiopatici. Il cardiopatico potrà fare questo tipo di attività fisica dopo valutazione del suo cardiologo, che gli avrà indicato con precisione i limiti della frequenza cardiaca da non superare, in modo che l'allenamento possa avvenire in tutta sicurezza.

SPORT, TERAPIA DELLA DISFUNZIONE DIASTOLICA

Lo scompenso cardiaco è una patologia molto grave. Nel 50% dei casi di scompenso il cuore ha un "deficit di pompa"

("deficit sistolico") cioè è debole e non riesce a pompare il sangue con la dovuta forza. Nel rimanente 50% il cuore ha una buona funzione di pompa ma ha una difficoltà a "rilasciarsi" (dilatarsi) dopo ogni pompaggio. In questi casi si dice che lo scompenso è dovuto ad una "disfunzione diastolica", legata cioè alla fase di "rilasciamento" della muscolatura cardiaca.

Per la terapia del deficit sistolico abbiamo una serie di farmaci che, negli ultimi anni, hanno migliorato nettamente la prognosi di questi pazienti sia per quanto riguarda la durata della vita ma anche della sua qualità. Non abbiamo invece a tutt'oggi disponibile una terapia farmacologica efficace nella disfunzione diastolica.

Sappiamo che la disfunzione diastolica è molto più frequente nei soggetti diabetici e in quelli con ipertensione arteriosa. Curare bene il diabete e la pressione alta è importante nelle persone con scompenso.

L'unico "farmaco" che invece ha dimostrato di migliorare la disfunzione diastolica è l'esercizio fisico perché esso è in grado di migliorare le capacità del muscolo cardiaco di "rilasciarsi".

Naturalmente l'uso di questo farmaco (lo sport) nei soggetti affetti da scompenso cardiaco non deve essere lasciato all'improvvisazione. L'esercizio fisico rappresenta la cura migliore nello scompenso cardiaco quando la sua dose è prescritta da una persona competente ed esperta.

Qualcosa di utile si può pertanto ottenere anche nello scompenso diastolico, purché tempi, modi e intensità della "cura" siano dettati dal cardiologo con precisione assoluta e rispettati dal paziente con altrettanta attenzione.

DOPO L'INFARTO...

(e dopo il by-pass, l'angioplastica e lo stent)

IL CUORE DEI "PACIFICI" E IL CUORE DEGLI "IROSI"

Il concetto sembra abbastanza logico: chi è tranquillo e pacifico vice meglio di chi è più aggressivo ed iracundo.

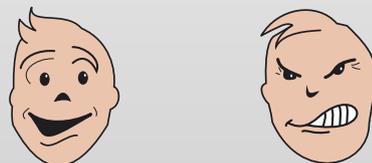
È recente una conferma scientifica di questo principio come viene dimostrato da una ricerca pubblicata su una prestigiosa rivista cardiologica internazionale.

Gli iracundi hanno un maggior rischio di infarto e di arresto cardiaco rispetto alle persone che hanno un carattere più mite ed accomodante. Il meccanismo che espone a maggiori rischi le persone "irose" è probabilmente legato alla maggior quantità di "adrenalina", sostanza che danneggia in misura importante le arterie e il cuore.

Questa ricerca ha messo in rilievo un ulteriore aspetto interessante: le persone soggette a "scatti d'ira" che non sfogano la loro rabbia, rischiano ancora di più l'infarto e la morte cardiaca rispetto a quelle che si sfogano, liberandosi così dall'eccesso di tensione psicoemotiva. Questo va-

le soprattutto per chi è già stato colpito da qualche guaio cardiovascolare e per questo più predisposto alle ricadute.

Per i pazienti con questi tipi di problemi sono sicuramente utili dei farmaci (i betabloccanti) che contrastano l'effetto dell'adrenalina e che si sono dimostrati capaci di ridurre significativamente le recidive postinfartuali. Altrettanto utile sarebbe la consapevolezza dei pazienti che "cambiare filosofia" rappresenta una buona terapia per il cuore. Solo con un po' di saggezza in più ed una visione "più pacifica" della vita e dei rapporti interpersonali sarà possibile evitare i guai a cui ci predispone un carattere iracundo e aggressivo. Questa società, purtroppo, ci indizza ad essere iracundi ed aggressivi.



Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

DOPPLER E ELETTROCARDIOGRAMMA

D. Sono una donna di 62 anni apparentemente senza fattori di rischio per infarto (non familiarità, non fumo, la pressione è 130/80, non sono sovrappeso, la glicemia è normale, faccio attività fisica regolare: passeggiate e ballo). I miei recenti esami del sangue hanno dato i seguenti risultati: Colesterolo Totale 264, Colesterolo HDL 68, Trigliceridi 120. Crede che le mie arterie siano a rischio? Le mie arterie potrebbero, dati questi risultati, avere già delle placche?

R. - Le Società Scientifiche cardiologiche suggeriscono che il colesterolo LDL (quello "cattivo") sia al di sotto di 160 mg/dl nelle persone che non abbiano altri fattori di rischio, e sotto i 130mg/dl per chi ha già qualche altro fattore di rischio presente, e sotto i 100 mg/dl per chi ha già avuto qualche manifestazione clinica di aterosclerosi (infarto, angina, ictus, TIA, insufficienza arteriosa degli arti inferiori).

Nel suo caso il limite sarebbe quindi di 160 mg/dl e il colesterolo LDL di 172 mg/dl (ho applicato la formula: Col LDL = Col Totale meno Col HDL meno il 20% dei Trigliceridi. Quindi: $264 - 68 - 24 = 172$). Quindi il suo colesterolo cattivo è appena al di sopra del valore desiderabile.

Il mio consiglio per Lei è di: limitare l'assunzione con il cibo dei grassi animali; mantenere il peso corporeo

ideale; fare regolare attività fisica; controllare annualmente il valore del colesterolo.

Per una ulteriore indagine utile a sapere come possono essere attualmente le Sue arterie Le suggerisco i seguenti due esami: il Doppler dei Tronchi Sopraaortici e l'Elettrocardiogramma da sforzo. Con il primo si vede lo stato delle arterie del collo, che sono fondamentali per il rifornimento di sangue nel cervello. Con il secondo si esplora l'efficienza delle coronarie nel rifornire di ossigeno il muscolo cardiaco quando questo è impegnato al massimo.

Questi due esami potrebbero fornire ulteriori elementi per una decisione in merito all'uso di farmaci per abbassare il livello del colesterolo LDL.

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.

STATINE E ATEROSCLEROSI

D. Ho 50 anni e recentemente ho avuto un piccolo infarto con angioplastica e stent applicato immediatamente. Tra i farmaci che mi sono stati prescritti alla dimissione c'è una statina (TORVAST): ma io ho sempre avuto il colesterolo basso (195 mg/dl) e anche il colesterolo LDL è 110 mg/dl. È proprio indispensabile prendere questo farmaco?

R. - Il colesterolo LDL in un cardiopatico (ed anche in pazienti con altre manifestazioni della malattia aterosclerotica quali ictus, TIA, arteriopatia arti inferiori, nefropatia) deve sempre essere inferiore a 100 mg/dl. Anzi è desiderabile scendere fino a 70 mg/dl. Queste sono le indicazioni di tutte le Linee Guida Internazionali.

Oltre al discorso sui valori di colesterolo ideali c'è un secondo importante motivo per il quale tutti i soggetti con manifestazioni cliniche o con documentazione di aterosclerosi dovrebbero assumere le statine. È infatti ormai ben

documentato che le placche di aterosclerosi, anche se non sono così importanti da dare disturbi, possono "instabilizzarsi" e andare incontro ad improvvise modificazioni che favoriscono la "trombosi" con la conseguente occlusione totale del vaso arterioso, da cui l'"ischemia" e le note gravi conseguenze che ne derivano (ad esempio: l'infarto nel cuore, l'ictus nel cervello). Le statine hanno dimostrato un importante effetto protettivo sulle pareti delle arterie perché hanno la capacità di "stabilizzare" le placche aterosclerotiche riducendo così il rischio delle gravi complicazioni di cui sopra.

Una persona come Lei che ha già avuto un infarto, anche se piccolo, ha in sostanza già avuto un segno chiaro della presenza di una placca "instabile" nelle coronarie, ed è pertanto molto utile proteggere le arterie con l'assunzione di statine. È infatti stato dimostrato con certezza che l'uso di statine riduce le recidive di infarto, anche in chi non ha il colesterolo elevato.

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



L'Associazione Cuore Batticuore - ONLUS
in collaborazione con L'orizzonte di Lorenzo,
promuove:

Le Giornate del Cuore 2011

Sabato 1 e domenica 2 ottobre 2011
dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 19.00
in Piazza Pontida a Bergamo

Allestimento stand con la collaborazione della CRI

- Misurazione della pressione arteriosa e del tasso di colesterolo, calcolo dell'indice di massa corporea
- Distribuzione di materiale informativo sulla prevenzione delle malattie di cuore

Domenica 2 ottobre - **“Biciclettata del Cuore”**

Partenza: ore 9 dallo stand di Cuore Batticuore



La manifestazione è organizzata con il patrocinio di

