



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 27 - Numero 3 - DICEMBRE 2010

IL CUORE DEI BAMBINI

di Angelo Casari



Anche i bambini si ammalano di cuore

Le malattie del cuore dei bambini sono, ovviamente, diverse da quelle degli adulti. Mentre le malattie del cuore degli adulti riguardano in prevalenza le arterie coronarie (infarto, angina, ecc.) le malattie di cuore dei bambini sono rappresentate soprattutto dalle cosiddette "malformazioni congenite" del cuore.

Nozioni di anatomia ed embriologia

Il cuore del feto si forma già nelle prime settimane di vita e, all'inizio, è costituito da un minuscolo vaso. Nelle settimane successive il vaso si allunga, si ripiega su se stesso e si rimodella, mentre al suo interno crescono i setti che separano le cavità destre dalle sinistre e si formano le valvole, che dividono gli atri dai ventricoli ed i ventricoli dalle grandi arterie.

L'intero processo richiede circa cinque settimane e all'età gestazionale di otto settimane il cuore del feto ha assunto la sua forma definitiva ed è in grado di funzionare. Il cuore normale è costituito da quattro cavità: due atri

(destro e sinistro, separati da un sottile setto), due ventricoli (destro e sinistro, separati da un setto muscolare), e da quattro valvole: mitrale e tricuspidale che separano gli atri dai rispettivi ventricoli, aortica che separa il ventricolo sinistro dall'arteria aorta e polmonare che separa il ventricolo destro dall'arteria polmonare.

segue alla pagina 2

L'orizzonte di Lorenzo

L'associazione L'orizzonte di Lorenzo Onlus è dedicata a tutti i bambini affetti da cardiopatia congenita o acquisita, e pone al centro di tutto il loro sguardo verso il mondo.

Dai loro occhi si coglie come la distanza tra pensiero e realtà si annulla, perché la forza e il desiderio di vita supera qualsiasi condizione, anche la malattia.

Ma parlare di bambini vuol anche dire allargare lo sguardo alla famiglia, quest'ultima proiettata in una condizione genitoriale diversa da quanto aveva progettato. Bisogna però dire con forza che la famiglia sente il bisogno e desidera raggiungere un equilibrio che la porti ad una condizione di serenità e normalità.

Davanti e dentro a questa condizione la domanda che ci poniamo è: la famiglia riesce ad affrontare tutto questo da sola con le proprie forze?

Da questo interrogativo alcuni genitori hanno sentito il bisogno di unirsi dando vita all'associazione "L'orizzonte di Lorenzo", con il proposito di essere un interlocutore comune e un punto d'incontro tra la struttura ospedaliera, Ospedali Riuniti di Bergamo, che ci ospita, il personale sanitario e i pazienti, in una visione condivisa del percorso di cura nel rispetto delle competenze specifiche di ognuno.

I nostri obiettivi si possono così sintetizzare:

- sostegno psicologico, psicofisico e fisioterapico;
- sostegno informativo alle famiglie;

segue alla pagina 2

SOMMARIO



Cuore e psiche	pag.	5
Arte e cultura	pag.	8
Le vostre domande	pag.	11

Questo complesso processo di modellamento non sempre riesce perfetto. Talvolta rimangono comunicazioni tra i due atri o i due ventricoli; talvolta le valvole risultano imperfette (sono troppo strette o troppo larghe o malformate). Quando si verificano questi errori il bambino nasce con una "malformazione" congenita del cuore.

Alcune di queste malformazioni sono semplici, non compromettono seriamente la salute del bambino, possono essere corrette con un intervento chirurgico e possono guarire definitivamente.

Talora invece queste cardiopatie sono complesse e possono compromettere la vita del bambino al di fuori dell'utero materno.

In questi casi per fare sopravvivere il neonato si rende necessario un intervento chirurgico urgente, che consente al piccolo di sopravvivere alcuni mesi o alcuni anni. Generalmente, dopo il primo intervento "salvavita", sono necessari altri interventi per perfezionare la ricostruzione del cuore malformato e consentire al paziente una buona durata e qualità di vita. Nei casi più complessi la riparazione può non essere ottimale ed il cuoricino così "rattoppato" rimarrà sempre più debole degli altri.

Diagnosi di malformazione congenita del cuore

In molti casi la diagnosi di malformazione congenita del cuore può essere effettuata anche durante la vita intrauterina, mediante l'esecuzione di un'ecocardiografia fetale attraverso l'addome materno. L'indicazione alla eventuale esecuzione dell'ecocardiografia fetale si pone al momento della cosiddetta ecografia fetale morfologica, esame di screening che si effettua all'età di 18-20 settimane di gestazione.

In altri termini, a 18-20 settimane di gravidanza i genitori possono sapere se il loro bambino avrà un cuore normale o malformato.

Il "dramma" dei genitori

A questo punto inizia il "calvario" dei genitori. La diagnosi prenatale di cardiopatia congenita precipita infatti i genitori in una violenta crisi emozionale, con una serie di domande che si affollano alla mente e che vengono poste ai medici. Il bambino che stiamo aspettando ha un problema al cuore, cosa dobbiamo o possiamo fare? Perché è successo? È forse colpa nostra? È ereditaria? Il mio bambino potrà crescere fino al termine della gravidanza? Potrà nascere normalmente o sarà necessario il parto cesareo? E ancora: dovrà essere operato? L'intervento sarà risolutivo? Potrà avere una vita normale? Potrà fare sport, sposarsi, avere figli? Ecc. ecc. ecc.

Va aggiunto che la diagnosi precoce di malformazione "grave" del cuore può consentire l'interruzione della gravidanza e ai genitori si pone l'angosciante dilemma se portare alla luce un figlio con una grave malattia del cuore oppure no.

Il "calvario" continua al momento della nascita, quando un esame accurato confermerà la diagnosi fatta in utero. E ancora negli anni successivi, per i ricoveri in ospedale, gli interventi chirurgici, i controlli medici, le terapie continue.

Tutto questo per sottolineare il fatto che quando nasce un bambino con una malformazione congenita del cuore i genitori soffrono: sicuramente tanto, e probabilmente anche molto di più dell'ammalato stesso. Sicuramente la sofferenza dei genitori inizia, ed è grave, nel momento della diagnosi, in qualsiasi momento avvenga, e continua per il resto della vita.

La malattia è sempre causa di sofferenza, non solo della persona ammalata, ma anche dei famigliari (genitori, figli, coniugi).

In questa società ci sono tre situazioni nelle quali i famigliari soffrono probabilmente di più dell'ammalato stesso, e sono: i parenti stretti delle persone affette da morbo di Alzheimer; i parenti stretti delle persone con malattie mentali; i genitori di bambini con problemi di salute gravi. Nei casi in cui la diagnosi di malattia è prenatale la sofferenza dei genitori inizia, come abbiamo visto, ancora prima che il piccolo ammalato venga alla luce.

Alcuni genitori di bambini nati con una malformazione congenita del cuore hanno deciso di costituire una associazione "L'orizzonte di Lorenzo" che ha, tra gli altri scopi, anche quello di aiutare i genitori a gestire i disagi, le sofferenze, le difficili decisioni, cui sono soggetti per lunghi anni. L'aggregazione in un'associazione favorisce, mediante la reciproca informazione e lo scambio di esperienze, la conoscenza delle problematiche di questi bambini e soprattutto attenua la sensazione di isolamento che questi genitori inevitabilmente avvertono se lasciati a se stessi.

continua dalla precedente

L'orizzonte di Lorenzo

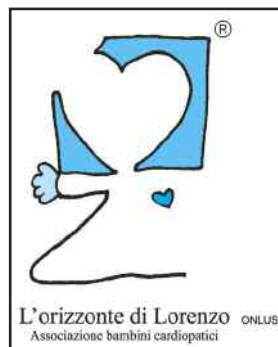
- donazioni di strumenti e apparecchiature alle unità di Cardiologia e Cardiochirurgia pediatrica;
- educazione sanitaria;
- collaborazione con altre Associazioni che operano nello stesso settore.
- promozione di convegni scientifici tra professionisti della salute e di incontri/confronti per i genitori.

Dal 2006 siamo presenti presso gli Ospedali

Riuniti di Bergamo con un progetto di sostegno psicologico e un progetto di arte-terapia.

L'orizzonte a cui guardiamo è quello di rispondere ai bisogni di chi, ricoverato in ospedale e nel percorso di cura, conserva il desiderio di vita e di felicità, proprio come tutti noi.

La presidente
Alessandra Panarese



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, Alessandra Panarese, Raffaella Moroni, 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 27 - N. 3 - DICEMBRE 2010

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 22/11/10

Natale: a tavola con la testa e con il ... cuore

Antipasti

Tartara di Baccalà

Per sei persone: Due filetti di baccalà dissalato e senza spine, Tre spicchi d'aglio, Due limoni, Quattro cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, Un cucchiaino di aceto balsamico, Erba cipollina, Cerfoglio, Timo, Pepe.

1. Mettere quattro cucchiaini di olio extra vergine d'oliva in una ciotola.
2. Spremere tre spicchi d'aglio, il succo di due limoni e unire una manciata di pepe.
3. Sbattere gli ingredienti con una forchetta fino ad ottenere un'emulsione. Lasciare insaporire per 30 minuti.
4. Tagliare i filetti di baccalà in fette sottili.
5. Sistemare le fettine in un unico strato su un piatto grande e versarci sopra l'emulsione filtrata.
6. Coprire il piatto con una pellicola e lasciare marinare in frigorifero per una notte.
7. Togliere le fettine di baccalà dalla marinata e sistamarle in un piatto di portata.
8. Versare sopra le fettine di baccalà qualche goccia di aceto balsamico e condire con l'erba cipollina e il cerfoglio tagliati sottili.

(KCalorie/porzione: 192,7)

Mele e Speck

Per sei persone: Tre mele, 80 gr. di speck magro tagliato a fettine sottili

1. Sbucciare le mele.
2. Tagliare le mele a spicchi e ogni spicchio dividerlo in due parti in senso longitudinale.
3. Avvolgere ogni spicchio con mezza fetta di speck e fermarla con uno stecchino.

4. Cuocere in forno (180°) per circa 15 minuti per fare abbrustolire lo speck.

5. Servire calde

(KCalorie/porzione: 66.6)

Barchette di sedano

Per sei persone: Due sedani, 100 gr. di formaggio magro cremoso, 100 gr. di ricotta magra, Un goccio di latte magro, Due scalogni oppure due cipollotti freschi o erba cipollina, Due cucchiaini di olio extravergine di oliva, Paprica, Pepe, Sale (poco)

1. Prendere i gambi interni dei sedani,

lavarli, asciugarli e fare delle barchette di circa 5 cm.

2. Frullare il formaggio magro cremoso con il latte e 100 gr. di ricotta.

3. Mettere questo composto in una terrina e aggiungervi: due cucchiaini di sugo degli scalogni (oppure due cipollotti freschi tritati), 100 gr. di ricotta, sale, pepe, paprica, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, qualche pezzetto di sedano tritato fino.

4. Lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto denso ma scorrevole.

5. Riempire le barchette di sedano.

6. Metter in frigorifero a riposare qualche ora prima di servire.

(KCalorie/porzione 127.8)

AGEND...INA DEL CUORE 2011

Per gli uomini non ci sono problemi: per mettere nelle loro borse l'Agenda dell'anno c'è sempre un posto; per le donne non è così semplice. I problemi esistono: eccome! Amiamo avere una nostra Agenda a portata di... borsa, ma la moda non ci permette di aver borsette quotidiane della misura di una ventiquattrore.

Tutto questo ci ha fatto riflettere nella scelta dell'Agenda del Cuore 2011. Riflessione che ci ha portato alla proposta, per i soci, di un'agenda ridotta nella forma (la sua "taglia" sarà 11x16x2 cm) decisamente più leggera e più maneggevole.

La riduzione della forma non ha tolto nulla al valore e alla funzione dell'agenda stessa: i soci ritroveranno ancora i preziosi consigli dei nostri cardiologi e tutte le informazioni utili ed indispensabili al caso.

Ci auguriamo, quindi, che tutti non solo possano trovare, nelle loro borse e borsette, un "angolino" per la nuova Agenda del Cuore 2011, ma che possano trovare uno "spazio" anche in quelle dei parenti ed amici offrendo loro la nostra agenda come un simpatico dono che permetta alla nostra Associazione di essere "vista" e consultata quotidianamente.



Le agende sono disponibili in sede.

Loredana Conti
e il Consiglio Direttivo

Ai soci, familiari e amici
un carissimo augurio
per un felice Natale
e un sereno 2011

Mini Anne all'esame di maturità



Durante l'ultimo anno al Liceo Artistico di Bergamo è stata offerta a noi studenti, in collaborazione con l'Associazione Cuore Batticuore, l'occasione di inserire nel programma di educazione motoria alcune importanti lezioni: un breve corso finalizzato a spiegare in modo semplice come affrontare un primo soccorso nell'evenienza in cui una persona si trovasse incosciente e in pericolo di vita.

Il dott. Angelo Casari di Cuore Batticuore, assistito dall'insegnante di educazione motoria, Rita Carminati, ci ha illustrato brevemente un po' di teoria (cos'è un'ischemia, come avviene un infarto...), utile per capire come il primo intervento in molti casi sia indispensabile in quanto la vita di una persona è spesso una vera e propria corsa contro il tempo.

Dopo di che siamo passati alla pratica. Ogni studente è stato fornito di un kit. Il kit di Mini Anne, include un mezzo busto di manichino, istruzioni scritte ed anche un DVD. Così abbiamo appreso i semplici ma vitali passi da compiere durante un primo soccorso: chiamare il 118, avvertire se il morente respira e in caso negativo iniziare il "massaggio cardiaco" con alcune manovre finalizzate a tenere in vita la persona, facendo sì che il sangue continui a circolare e che il corpo continui a ricevere ossigeno.

Mi ha colpito il fatto che, al termine del corso, potevo dire davvero di sapere come affrontare una situazione del genere. Una situazione in cui soli-

tamente ci si fa prendere dal panico, rischiando di fare qualcosa di tremendamente sbagliato. Ho potuto così illustrare la stessa semplice lezione alla mia famiglia che ha partecipato all'esperienza in modo molto positivo.

Considerando questa esperienza molto importante per chiunque, ho deciso di esporla anche davanti alla commissione d'esame durante il test orale di maturità. La commissione si è mostrata sorpresa e interessata. È stata una decisione molto soddisfacente in quanto penso di aver paradossalmente, io da studente, insegnato qualcosa di molto utile ai professori.

Ovviamente non auguro a nessuno di dover fare o subire un massaggio cardiaco, ma, nell'eventualità che dovesse succedere, consiglierei a chiunque di apprendere queste semplici operazioni.

AGGIORNAMENTO SUL PROGETTO MINI ANNE

Il tre ottobre scorso ho partecipato con Angelo Casari alla riunione del Coordinamento Lombardo di Conacuore che si è svolta a Chiari. In tale occasione il Coordinamento ha ribadito che il progetto "Mini Anne: salva una vita" rappresenta l'impegno comune delle associazioni lombarde aderenti a Conacuore.

Come coordinatore del Comitato Tecnico Scientifico ho contattato le scuole di Bergamo nelle quali negli anni precedenti Cuore Batticuore ha fatto interventi di educazione sanitaria.

A tutt'oggi hanno risposto, aderendo alla nostra iniziativa, il Liceo Classico Sarpi, i Licei Scientifici Mascheroni e Lussana, il Liceo Artistico statale, L'Istituto Psicopedagogico Sacramentine.

Il Comitato sta valutando le richieste a fronte delle disponibilità dell'Associazione, sia in termini economici che di disponibilità di docenti/istruttori.

Mirella Rosati

Vorrei anche aggiungere l'invito a tutti a non cadere nell'errore più grande che si possa commettere in una situazione del genere: l'omissione di soccorso.

Ringrazio gli insegnanti e Cuore Batticuore e mi auguro che il corso possa essere inserito in futuro nel programma di tutte le scuole.

Luxshmi Chinyande
Liceo Artistico Pio Manzù
Classe 5ªE

CARTELLA CARDIOLOGICA TASCABILE: CI RIPROVIAMO

Nel numero di Luglio 2009 di "Bergamo Cuore" sotto il titolo "Cartella cardiologica tascabile gratuita" veniva riportata la delibera del Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore nella quale era stato stabilito di devolvere la somma di euro 1.500 a favore dei soci che desiderassero attivare una propria cartella cardiologica tascabile su pen drive.

Nel successivo numero di Dicembre 2009, nel sospetto che questa opportunità non fosse stata bene illustrata, e quindi non sufficientemente capita ed apprezzata dai soci, l'argomento "Cartella cardiologica tascabile" veniva nuovamente ripreso, illustrando con ulteriori informazioni l'utilità di questa iniziativa per i soci che hanno una malattia di cuore.

A tutt'oggi hanno fruito di questo servizio solamente 25 soci. Informiamo, chi fosse interessato, che sono disponibili ancora 25 cartelle gratuite.

QUATTRO CASI DI SOCI CARDIOPATICI

Riportiamo in questa pagina di Bergamo Cuore l'intervento del Dott. Dante Mazzoleni al Convegno "Cuore e Psiche: battiti ed emozioni" del 23 aprile 2010 allo scopo di dimostrare attraverso l'esperienza di quattro soci l'efficacia della riabilitazione e dell'opera dell'Associazione.

CORNELIO (anni 74) Ha un infarto a 46 anni (28 anni fa). Otto anni dopo viene operato per aneurisma cardiaco. Sei anni fa viene gli applicato un pace maker "biventricolare". A tutt'oggi compie un giro quotidiano delle mura a piedi accompagnato dalla moglie.

MAURIZIO (anni 56) a 34 anni viene operato di by pass aorto-coronarico. Persistenza di angina pectoris da sforzo negli anni successivi. Quattro anni fa applicazione di "stent" sulle coronarie ma persiste angina "senza più possibilità di rivascolarizzazione". Ora ha 56 anni. Lavora regolarmente. Fa 4000 km all'anno di bicicletta e tanto sci di fondo. Controllo perfetto dell'angina con il cardiofrequenzimetro durante le attività sportive.

EZIO (anni 78) a 46 anni ha un'emorragia cerebrale con afasia (perdita della memoria) totale regredita con prolun-

gata riabilitazione. A 56 anni è sottoposto ad un intervento di plastica della valvola mitrale per "rottura di corde tendinee". Ora ha 78 anni. Tutti gli anni fa migliaia di km con la bici e sci di fondo.

DUILIO (96 anni), medico, ha fatto un infarto a 74 anni. A 92 anni viene operato di sostituzione valvolare aortica e by pass aorto-coronarico. Solo da un anno ha abbandonato la bicicletta, ma fa ancora 5 km al giorno di camminata.

**Sono quattro casi eccezionali?
No!**

La tecnologia medica e chirurgica oggi permettono questo a molti pazienti. Queste non sono più eccezioni. Eccezionale in questi casi non è tanto la durata quanto la qualità della vita, pur con tali gravi patologie. Siamo certi che l'Associazione che raggruppa i pazienti ed i familiari, che organizza attività sportive e di socializzazione sia la spiegazione di queste storie che, fra tantissime, abbiamo scelto per sottolineare il contributo che Cuore Batticuore ha dato e sta dando ai cardiopatici della nostra città da oltre 28 anni.



CORNELIO



MAURIZIO

EZIO
MARCIALONGA 2005
CAVALESE-ARRIVO

DUILIO

GLOSSARIO

ISCHEMIA

Ischemia significa riduzione, parziale o totale, del flusso sanguigno in un tessuto o in un organo del corpo. Dal momento che tra i numerosi compiti del sangue c'è anche quello di trasportare l'ossigeno, la parola ischemia significa indirettamente: riduzione, parziale o totale, di ossigeno ad un organo o tessuto.

La causa più frequente di un'ischemia è dovuta alla presenza, all'interno di una arteria, di una placca ateromastica (o ateroma), o di un trombo, o, ancora peggio, di entrambi.

L'ischemia può colpire qualsiasi organo con conseguenze molto diverse che dipendono sia dalla resistenza di quell'organo all'ischemia, sia dalla durata dell'ischemia stessa.

Se l'ischemia ha durata breve: ci sarà una sofferenza transitoria dell'organo interessato ma con un successivo recupero di funzionalità.

Se invece l'ischemia è prolungata, la sofferenza dell'organo può portare a morte (necrosi) le cellule dell'organo colpito. C'è inoltre una notevole differenza nella resistenza delle cellule dei diversi organi all'ischemia: ad esempio le cellule del cervello resistono pochi minuti (dopo 3-5 minuti di ischemia le cellule cerebrali vanno in necrosi, cioè muoiono).

Le cellule del cuore invece resistono all'ischemia per periodi molto più lunghi (anche 30-60 minuti) prima di andare in necrosi. Le cellule dei muscoli periferici resistono all'ischemia anche per alcune ore.

ATEROMA

o PLACCA ATEROMASICA

L'ateroma è una alterazione della parete di un'arteria, consistente nell'accumulo circoscritto (placca ateromastica) di grasso (colesterolo), di materiale proteico e fibroso, situata sulla parete dell'arteria stessa. L'ateroma può formarsi in qualsiasi arteria del corpo e quando diventa grossa, può costituire un ostacolo alla progressione del sangue e produrre quindi una "ischemia".



DIARIO DELLA VACANZA MARINA IN ANTALYA

Partenza "bagnata" da Orio al Serio, atterraggio col sole all'aeroporto di Antalya e in pullman arriviamo, all'Hotel Golden Coast Resort. Incomincia il nostro soggiorno in un ambiente spazioso, con varie piscine, giardini, parchi con palme, banani, oleandri, gelsomini...

Strade e stradine portano al mare. Qui non ci sono ombrelloni ma tettoie di stoffa plastificata, che riparano bene dal sole. Le attività ricreative ed acquatiche sono varie: acqua gim, balli, bocce, bingo, spettacoli... c'è solo da sbizzarrirci.

Spesso il cielo è solcato da enormi paracaduti da cui troneggiano fino a quattro bagnanti, trainati da un motoscafo.

Le giornate trascorrono con sole caldo, mare a volte limpido e tranquillo, altre increspato e spumeggiante. A tavola c'è l'imbarazzo della scelta, così durante la giornata si possono prendere gelati, bibite, caffè nel "tutto compreso". Chi vuole può cenare o pranzare in ristoranti tipici: greco, turco, italiano, cinese, a base di pesce. E per completare l'opera anche l'invito ad una indimenticabile serata di gala.

Per alcuni di noi che non amano solo la tintarella, le nuotate o le passeggiate fino al pontile, si organizzano gite nei luoghi più caratteristici. Come la Cappadocia. O Antalya dove si vedono un tram bellissimo, ultramoderno, la Moschea spoglia, avvolta in un religioso silenzio ed i bazar con prodotti tipici locali. O ancora Side, località di origine romana, con reperti appartenenti ad un tempio di Apollo. Nel posto ci sono galeoni pronti ad imbarcare turisti. Qualcuno si avventura in gite-safari, altri, un pochino più sfortunati, vengono bloccati da un potente acquazzone proprio mentre stanno per assistere all'opera "Rigoletto" di Giuseppe Verdi in uno splendido teatro romano ad Aspendos.

Come al solito una piacevole vacanza che ci ha consentito di ritornare a casa più rilassati e con la mente piena di luoghi, persone, usi, esperienze che, forse, non rivivremo facilmente.

Raffaella Moroni



Paesaggio tipico della Cappadocia

Le Giornate del Cuore



La nostra "postazione" alle Giornate del Cuore 2010

Nel promuovere un momento di incontro che coinvolge la città, le perplessità e i dubbi sono tanti; perplessità sul riuscire a trasmettere il messaggio della nostra Associazione alla gente e sul saper ascoltare e condividere le problematiche che la gente stessa ci può presentare.

Le difficoltà per la realizzazione ci sono state, ma la buona volontà e la costanza dei soci che si sono impegnati in prima persona, hanno permesso il loro superamento e "finalmente" sabato mattina alle 9.00 abbiamo potuto iniziare le nostre "Giornate del Cuore".

Seguendo personalmente lo svolgersi delle due giornate, ho potuto notare come l'affluenza di soci e non, sia stata costante e, direi, inaspettata, raggiungendo oltre le quattrocento presenze. Ho constatato con piacere come la gente non si sia accostata al nostro gazebo solo per "misurazioni e controlli medici" ma anche per sapere qualcosa di più sulla nostra Associazione e sui suoi obiettivi.

Gli incontri avuti hanno permesso non solo di comunicare ma anche di ascoltare persone che vivono realtà che toccano un po' tutti noi; persone che con generosità hanno dimostrato la loro gratitudine nei nostri confronti.

Per tutto questo un grazie:

- ai dottori Angelo Casari e Dante Mazzoleni e all'intero staff della Cri per l'assiduo e costante lavoro svolto;
- ad Angelo, Cesare, Daniele, Dante, Eugenio, Ezio e Fulvio "veterani" di questa manifestazione, per la risoluzione dei vari problemi pratici e logistici;
- allo staff della segreteria che con pazienza e costanza è riuscito a superare tutte le "empasses" che la burocrazia ha presentato;
- ai due vigili "ciclisti" che ci hanno accompagnato nella visita, su due ruote, dei parchi cittadini;
- ed infine, a tutti i soci che hanno offerto la loro collaborazione per un'accoglienza cordiale e serena a tutti coloro che, soci e non, hanno vissuto e condiviso un momento particolare con Cuore Batticuore.

Loredana Conti

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Dicembre 2010

domenica 5

- Pranzo Sociale

venerdì 10

- Visita ai Mercatini di Natale di Vipiteno e Bressanone

venerdì 17

- Visita ai Mercatini di Natale a Merano e Bolzano

sabato 18

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

Gennaio 2011

da sabato 15 a sabato 22

- Settimana bianca a Dobbiaco, presso l'Hotel Monica

sabato 29

- Prima uscita sci di fondo - Engadina: ritrovo ore 6.30 in Via Croce Rossa

Marzo

venerdì 4, sabato 5, domenica 6

- "Tre giorni" di chiusura attività sci di fondo, in Valtellina

sabato 12

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

sabato 19

- 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.

CINETEATRO BORGO S. CATERINA

Il Cineteatro, di via Celestini 4 a Bergamo, offre ai soci di Cuore Batticuore uno sconto sui biglietti d'ingresso alle proiezioni del cineforum 2011. Il prezzo del biglietto è, per i soci, di euro 3,50 anziché 4,50.

Info sui film: www.santacaterinabg.it

Tre giorni tra i Monti Pallidi

di Angelo Soccol

Le Dolomiti sono montagne uniche al mondo per la loro struttura e composizione. Le cime più affascinanti ed il caratteristico aspetto che assumono in particolari momenti del giorno, alimentano una miriade di leggende. Una di queste attribuisce la luce tenue che si osserva all'alba, all'opera dell'immaginario "popolo dei Salvani" che avendo ricoperto le montagne con i raggi della luna, filati e tessuti nelle notti di luna piena, conferisce loro l'appellativo di "Monti Pallidi".

Quest'anno abbiamo percorso il sentiero che da San Leonardo in Badia sale al Santuario di Santa Croce, tra verdi prati e bei boschi di larici, con tratti ripidi che ci hanno fatto copiosamente sudare. Dal laghetto di Lee, che sembra collocato apposta per alleviare la sofferenza della salita, un dolce sali-scendi porta alla stazione a monte della seggiovia. Ancora un tratto in pendenza, seguendo le santelle della Via Crucis e raggiungiamo la nostra prima meta. Il rifugio, che sa di antico, è ricavato da quello che fu il ricovero per i pellegrini, chiamato "Ospizio di Santa Croce". Il vicino Santuario, risalente al 1484, chiuso e sconosciuto nel corso dei secoli, usato anche come ovile, poi rinnovato e riconsacrato, è ancora oggi meta di pellegrinaggi. Lo sovrasta l'imponente parete del Sasso della Croce mentre il panorama a valle abbraccia parte delle Dolomiti fino alla vicina Austria. Verso sud, velato da tenui nuvole, si intravede il ghiacciaio della Marmolada.

Una foto di gruppo dà inizio alla seconda giornata. Il sentiero procede a lungo pianeggiante tra larici, pini mughi, rododendri e piccole radure. L'enorme ghiaione, attraverso il quale dobbiamo salire alla Sella della Varella, sembra, invece, diventato ancora più ripido. Finalmente siamo in cima, dove il cammino diventa agevole e rilassante. Ci troviamo sull'altopiano dell'Alpe di Fanes Piccola, nel Parco Naturale di Fanes, Senes e Braies. Qui il fenomeno chiamato "carsismo" è molto evidente. L'anidride carbonica contenuta nell'acqua ha intaccato e disciolto parte delle formazioni calcaree, creando figure strane, curiose, incantevoli. Procediamo attraverso un paesaggio quasi irreale, tra "campi



Il gruppo di Cuore Batticuore sulle Dolomiti

carreggiati", fenditure, pozzi, doline e minuscoli laghetti. La giornata è limpida e ci permette di spaziare lontano con la vista. Dopo un lungo sali-scendi, scorgiamo più in basso il Lago Verde. Il pittoresco laghetto alpino ci appare attraverso le fronde di due maestosi pini cembri. Poco dopo avvistiamo più in là, la nostra seconda meta: il rifugio Fanes, con alle spalle lo scenario delle Tofane.

Il terzo giorno inizia con una splendida mattinata. Un breve tratto in salita e raggiungiamo il Passo di Limo, il valico che divide le due Alpi di Fanes. Qui c'è un bel laghetto, incastonato tra le pendici del Col Becchei e la Cima di Limo. Una breve sosta per ammirare il paesaggio poi scendiamo all'Alpe di Fanes Grande, dove abbandoniamo la vecchia strada militare che scende a Cortina. Il percorso è ora pianeggiante, con leggeri sali-scendi. Seguiamo per un tratto il greto del torrente, poi il sentiero si immerge tra i mughi. Il "Col Loggia" è una sosta quasi obbligatoria, essendo un bellissimo balcone panoramico. Alla nostra destra il gruppo delle Conturnes mentre a valle possiamo già scorgere la nostra meta finale. Sullo sfondo il gruppo del Sella con il Piz Boè. Un tratto in ripida discesa poi la pendenza si fa gradatamente più dolce fino a raggiungere il "Pian dell'Acqua". Presso il piccolo rifugio "Capanna Alpina", ci organizziamo per recuperare le nostre auto. Partiamo per Bergamo portando con noi, non solo zaini e scarponi, ma soprattutto l'indelebile ricordo di tre giornate indimenticabili trascorse tra i Monti Pallidi.

L'arte dei collezionisti bergamaschi

di Sem Galimberti

A partire dal conte Giacomo Carrara, le donazioni d'arte dei collezionisti bergamaschi hanno arricchito la città e la cultura. Anche nella situazione odierna che vede la Pinacoteca Carrara in profonda e radicale ristrutturazione, basta una visita a Palazzo della Ragione per constatare quanti capolavori racchiuda questa raccolta d'arte che può competere con i migliori musei del mondo.

Ma il collezionismo bergamasco riesce a sorprendere per qualità e quantità anche nel settore così specifico e difficile dell'arte contemporanea.

A vent'anni dall'apertura della Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea (GAMEC) in via S. Tomaso, si è inaugurata una mostra importante che riunisce un numero notevolissimo di opere di grande qualità, in moltissimi casi veri e propri "pezzi" da museo che non sono mai stati esposti in pubblico. Si tratta di "Il Museo privato", una rassegna di arte contemporanea che permette di ammirare un patrimonio di circa 200 opere per la maggior parte inaccessibili, trattandosi del risultato di passioni personali. Opere che stanno nelle case dei privati, raccolte seguendo percorsi di attenzione particolare, frutto dell'equilibrio culturale tra desiderio e possibilità economiche (perché l'arte contemporanea ha valori economici che eguagliano, e spesso superano, i valori dell'arte antica).

Da quando la GAMEC ha aperto i battenti, altre donazioni importanti hanno contribuito a formare le collezioni permanenti. Ricordiamo l'apporto di Gianfranco Spajani, di Marta e Gianfranco Stucchi, degli eredi Manzù, tanto da costituire un nucleo espositivo che testimonia l'arte del novecento nelle sue espressioni più stimolanti, spaziando anche nel vasto territorio dell'arte internazionale e delle avanguardie artistiche. La presenza di queste opere ha favorito la conoscenza dell'arte contemporanea attraverso una continua attività di divulgazione didattica che ha coinvolto innumerevoli scolaresche.

La mostra (aperta fino al 9 gennaio) aggiorna il visitatore sulle tematiche che attraversano la creatività contemporanea, dalle sperimentazioni più radicali alla realtà dei movimenti arti-

stici nella babele dei linguaggi contemporanei. Tra i tanti nomi illustri di artisti, ricordiamo la presenza delle opere di Maurizio Cattelan, Marina Abramovic, Carla Accardi, Gabriele Basilico, Jannis Kounellis ma anche opere di artisti che operano nella nostra città come Rino Carrara, Mariella Bettineschi, GianRiccardo Piccoli, Mario Cresci, Clara Luiselli, Fausto Bertasa, Meris Angioletti. Personaggi, opere, temi e argomenti che meritano di essere conosciuti perché permettono di entrare e di approfondire il dibattito artistico della nostra contemporaneità, magmatica e complessa, ma sempre meritevole di attenzione critica.



Info:

Bergamo - Gamec (galleria d'arte moderna e contemporanea)

lunedì chiuso

da martedì a domenica: 10.00-19.00

giovedì: 10.00-22.00

Il ritratto, specchio della vita

A Palazzo Zabarella di Padova è allestita fino al 27 febbraio la mostra "Da Canova a Modigliani. Il volto dell'Ottocento". Ci sono 110 opere, firmate da una settantina di artisti neoclassici e romantici ma anche macchiaioli e divisionisti, che esplorano un genere artistico a lungo considerato minore.

Il ritratto designa, in senso stretto, la raffigurazione di persone copiate dal vivo o ricostruite a memoria o tramite preesistenti documenti figurati. La verosimiglianza fisionomica deve essere tale per cui l'opera sia o tenda ad essere una copia speculare dei soggetti ritratti o li renda comunque riconoscibili ponendosi anche come una testimonianza del loro carattere o della loro spiritualità individuale.

La rivoluzione francese apre la strada alla fecondissima stagione ottocentesca del ritratto borghese, che dapprima adotta pose e atteggiamenti borghesi e celebrativi e più tardi, soprattutto con gli impressionisti, acquista una grande libertà formale. Nell'Ottocento la macchina fotografica si afferma progressivamente come il medium ritrattistico per eccellenza e alla portata di tutti ma gli artisti, rompendo con una secolare tradizione, prendono le distanze dal ri-

tratto naturalista e accentuano il carattere soggettivo delle opere (da Vincent Van Gogh a Paul Cézanne, agli espressionisti austriaci e tedeschi).

Tra le opere raccolte a Padova, si segnalano per qualità e profondità anche le opere prestate dalla Pinacoteca Carrara: il ritratto ironico e malizioso della contessa Anastasia Spini opera di Giovanni Carnovali detto il Piccio e il "Ricordo di un dolore" di Pellizza da Volpedo che ritrae con vena malinconica e sofferta la sorella uccisa da una febbre tifoide.

La rassegna di Palazzo Zabarella merita una visita perché traccia una storia della pittura ottocentesca attraverso un gioco di rimandi storici e iconografici che si legano a quel periodo fondamentale per la nascita del gusto moderno e contemporaneo.

Sem Galimberti

Info:

Padova - Palazzo Zabarella

Orario: 9.30 - 19.30

Tutti i giorni

La biglietteria chiude 45 minuti prima.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...

LA FIBRILLAZIONE ATRIALE: SECONDA PARTE

Ribadiamo che la fibrillazione atriale può dare molti disturbi ma anche che, nel 50% dei casi, può essere presente senza che il paziente se ne renda conto.

Quali sono le cause di questa aritmia?

Le cause più frequenti sono quelle che possono portare ad un ingrandimento del cuore in toto o di una porzione del cuore (soprattutto gli atri).

Queste cause sono:

- 1) invecchiamento
- 2) pressione arteriosa elevata
- 3) malattia coronarica (angina pectoris o infarto cardiaco)
- 4) diabete
- 5) malattia delle valvole cardiache
- 6) malattia del muscolo cardiaco (miocardiopatie)
- 7) malattie broncopolmonari

Gli esami indispensabili da eseguire per studiare il problema sono l'elettrocardiogramma, l'ecocardiogramma, la radiografia del torace, l'elettrocardiogramma da sforzo.

Può accadere che la fibrillazione atriale si verifichi anche in pazienti in cui tutti gli esami suddetti risultano normali. In questo caso si deve indagare se ci sono fattori esterni che possono "irritare" il cuore, e scatenare così la fibrillazione.

Questi fattori di rischio possono essere: il fumo, disturbi digestivi (es. gastrite, ernia iatale, calcoli della colecisti ecc.), stress eccessivo.

In caso di fibrillazione atriale è sempre utile eseguire un controllo della funzione tiroidea. In alcuni casi è infatti una disfunzione di questa ghiandola che provoca l'insorgere dell'aritmia. In tal caso la cura della disfunzione tiroidea è indispensabile per poter risolvere il problema cardiologico.

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

MORTE IMPROVVISA IN SPORTIVI ADULTI

Leggiamo, purtroppo frequentemente, anche nella cronaca del nostro "L'Eco di Bergamo" di persone morte improvvisamente mentre svolgevano una attività sportiva (gita in bicicletta, camminata in montagna, marce non competitive, ecc.). Questo vuol forse dire che l'attività sportiva è pericolosa e quindi da sconsigliare, soprattutto quando non si è più giovani?

Confermiamo qui, e con forza, esattamente l'opposto: l'efficacia dello sport nel prevenire le malattie cardiovascolari a tutte le età.

Queste morti "da sport" negli adulti sopra i 35 anni sono quasi sempre dovute ad infarto cardiaco, conseguenza di una occlusione acuta delle coronarie.

Come fare onde evitare che un'attività sportiva divenga pericolosa anziché benefica?

1 - Fare adeguati e costanti controlli. Questo vale per tutti gli sportivi, soprattutto nei non più giovani, in modo particolare se coesistono fattori di rischio coronarico. Visita, esami del sangue, elettrocardiogramma da sforzo sono indispensabili e devono essere eseguiti ogni anno. Se risultano normali conferiscono una buona sicurezza.

2 - Praticare attività sportiva con continuità. Il rischio è maggiore soprattutto negli sportivi dell'"ultima ora", quelli per intenderci che fanno sforzi intensi dopo mesi o anni di assoluta sedentarietà. Questo errato modo di fare è sbagliato soprattutto per chi è sedentario e vuole riprendere una attività sportiva. In questi casi si rende necessario un controllo medico accurato preventivo.

L'ETÀ CRITICA

L'ETÀ ADULTA: 46 - 65 ANNI

È questa l'età nella quale più spesso compaiono le prime manifestazioni della malattia delle arterie.

Quando questo avviene può accadere in modo eclatante (ad esempio un infarto cardiaco o un ictus), oppure con sintomi meno evidenti ma non per questo meno preoccupanti (angina pectoris, TIA, deficit arti inferiori).

Ribadiamo qui quanto già sottolineato in precedenza: quando compare la sua punta sono già molti anni che l'iceberg si sta formando. Esplode perciò una patologia che

si è fatta avanti piano piano negli anni e che finalmente fa sentire la sua presenza.

Quando c'è l'evento acuto e grave (infarto, ictus, morte improvvisa), alla base c'è sempre la formazione di un trombo (che occlude di colpo un'arteria importante).

Purtroppo a tutt'oggi siamo incapaci di individuare la causa di quanto accade.

Due fattori possono essere alla base di questa gravità. In primo luogo l'evento è inaspettato e spesso il paziente non capisce la natura di quello che sta succedendo e non prende i provvedimenti immediatamente necessari in questi casi. Molti eventi fatali dipendono dal fatto che non è

segue alla pagina 10

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

COME VANNO I RENI?

I reni sono tra gli organi più danneggiati dalla pressione alta. Nelle persone ipertese va pertanto sorvegliata la “funzione renale”. Due sono i parametri che evidenziano un eventuale danno renale e che vanno pertanto tenuti sotto controllo: la proteinuria e la creatininemia.

- Se il rene lascia filtrare nelle urine delle proteine (proteinuria) significa che il rene è ammalato. Anche piccole quantità di proteine nelle urine sono segno di danno renale. Pertanto l'esame delle urine con la ricerca della proteinuria va eseguita in tutte le persone ipertese, con regolarità. Quello che si ricerca abitualmente è una eventuale “microalbuminuria”, cioè la presenza nelle urine di dosi anche piccole di albumina (che è una proteina presente normalmente nel sangue, ma non nelle urine).
- Se il rene non funziona a dovere non riesce ad eliminare le scorie prodotte dal metabolismo.

La “creatinina” è una sostanza che continuamente si forma nell'organismo e che viene normalmente eliminata dal rene. Se i reni non funzionano a dovere, la creatinina nel sangue aumenta. In altre parole, dall'aumento della creatinina nel sangue si può dedurre se c'è una buona funzione renale o meno. La determinazione della creatinina nel sangue è un indice della capacità del rene di tenere il sangue purificato da questa sostanza altrimenti tossica.

In tutte le persone con pressione arteriosa alta è pertanto consigliabile un controllo almeno annuale della microalbumina nelle urine (microalbuminuria) e della creatinina nel sangue (creatininemia) allo scopo di essere opportunamente aggiornati sullo stato della funzione renale.

Va infine ricordato che, anche se non funziona bene, un rene non da disturbi particolari, anche per periodi di tempo prolungati. Se la funzione renale continua a peggiorare possono invece comparire gravi disturbi ai quali può fare seguito una insufficienza renale che, se grave, necessita del trattamento con la dialisi renale.

DIETA E DINTORNI

PESCE: VANTAGGI E RISCHI

Ben noto è l'effetto protettivo del consumo di pesce sulle malattie cardiovascolari. In particolare è certo che sono gli olii di pesce che proteggono le nostre arterie e il nostro cuore (gli omega tre). Purtroppo si sa che il pesce può essere contaminato dal mercurio. Questa è una preoccupazione che ogni tanto viene sollevata.

L'FDA (Food and Drug Administration - ente degli Stati Uniti che vigila su dieta e farmaci) consiglia di evitare pesci a possibile contaminazione di mercurio per i bambini e le donne in gravidanza. Tra questi pesci sono segnalati i grossi pesci oceanici, come il pesce spada e lo squalo.

Non dobbiamo però preoccuparci granché: di fronte a piccoli rischi c'è la certezza di grandi effetti favorevoli da parte del pesce assunto con la dieta. È importante inoltre rilevare che il pesce che più frequentemente viene assunto (salmone, sardine, trote, aringhe, ostriche) hanno contenuti in mercurio inesistenti o bassissime. È pertanto sempre più auspicabile che l'utilizzo del pesce si diffonda nella nostra alimentazione allo scopo di proteggere le nostre arterie dalla malattia aterosclerotica.

VERDURA E PRESSIONE DEL SANGUE

Molte verdure contengono alcune sostanze (i nitrati) che una volta introdotti nel nostro organismo vengono trasformati in ossido nitrico (NO). Questa sostanza ha un effetto vasodilatatore e perciò anche antiipertensivo. Un recente studio ha dimostrato che la barbabietola rossa ha queste proprietà ed è pertanto raccomandabile a chi ha la pressione alta. Altre verdure hanno tra i loro costituenti i nitrati; in particolare la lattuga, le spinaci, il sedano, la mela, il prezzemolo, il basilico. Abbondiamo pertanto nel consumo di questi alimenti che proteggono le nostre arterie e contestualmente gli organi che facilmente vengono danneggiati dall'ipertensione arteriosa.

continua da pagina 9

L'età critica

stato interpellato subito il 118 e non c'è stato il ricovero immediato.

L'altro fattore, che spesso rende più grave un infarto in un giovane o in un adulto rispetto ad una persona anziana è il seguente: la persona anziana ha spesso una malattia delle coronarie diffusa, ma la cronicità della malattia stessa ha consentito, negli anni, la formazione dei circoli collaterali (nuovi piccoli rami delle coronarie che suppliscono, almeno in parte, ai grossi rami eventualmente occlusi). Questa supplenza rende meno grave una nuova occlusione di un ramo coronarico e perciò può capitare di avere nell'anziano anche molti piccoli infarti, senza conseguenze fatali.

Nel giovane adulto invece non esistono ancora circoli collaterali e perciò la occlusione totale di un ramo corona-

rico provoca un danno acuto molto grave, che può anche sfociare nella morte improvvisa o in un infarto molto esteso, e perciò stesso molto grave in prospettiva futura del paziente.

Suggerimento per gli adulti che non hanno mai avuto problemi cardiocircolatori.

- 1) Se non avete avuto le dovute attenzioni allo stile di vita per preservare il vostro apparato cardiocircolatorio, incominciate almeno adesso a “comportarvi bene”.
- 2) Informatevi sui comportamenti da tenere nel caso si manifestassero dei disturbi che possono dipendere dal cuore o dalla circolazione.

Cuore Batticuore mette a vostra disposizione una serie di strumenti educativi molto semplici che possono darvi delle informazioni veramente “salvavita”. Basta richiederli alla segreteria dell'Associazione.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

LO SPORT È UNA DROGA?

D. - Vedo sempre più numerosi amici che “vanno pazzi” per lo sport. Questi amici se non riescono ad andare in palestra, o ad andare a sciare o ad andare in piscina, sembrano non potere sopravvivere. Mi è capitato perfino di vedere litigare in famiglia per incompatibilità fra impegni “sportivi” e impegni “familiari”. Questo non mi sembra giusto. Come commenta questa “mania” che si manifesta in tutte le età?

R. - La risposta in termini scientifici sta nel fatto che la attività fisica fa produrre all'interno del nostro organismo molte sostanze, alcune delle quali hanno effetti sicuramente positivi soprattutto sul sistema cardiocircolatorio. Altre sostanze prodotte dal cervello, e che vengono chiamate “endorfine” producono un senso di benessere generale, che gli sportivi sanno bene apprezzare.

Dopo un'adeguata attività fisica “ci si sente bene”, forse anche stanchi, ma sicuramente rilassati. Insomma sembra proprio che l'attività fisica rappresenti una grande terapia contro molti dei malesseri che affliggono l'uomo moderno.

Le persone che sperimentano questa sensazione di benessere sono certamente stimolate a procurarselo sempre, infine diventa una specie di

dipendenza psicofisica. Più che una “droga” definirei lo sport un “farmaco”. Se un farmaco è prescritto, ed assunto, correttamente, può dare grandissimi vantaggi. Ovviamente se il farmaco viene usato “a capocchia” può avere anche effetti dannosi.

Per quanto riguarda l'effetto psicologico un giusto equilibrio fra attività sportiva e impegni di lavoro e familiari può migliorare la qualità della

vita in generale. Per quanto riguarda l'aspetto economico (alcuni si lamentano dei costi eccessivi di alcune attività sportive) ricordo che anche gli sport a bassissimo costo sono altrettanto efficaci come gli sport costosi. Esempi classici sono il camminare e l'andare in bicicletta: sono poco costosi, di facile praticabilità, e sono quelli che producono maggiori vantaggi per la salute.

INFARTO SENZA PREAVVISO

D. Leggo spesso di persone, soprattutto giovani, che muoiono improvvisamente per infarto senza avere avuto in precedenza alcun disturbo. Come è possibile che una arteria coronarica si chiuda improvvisamente senza avere dato in precedenza alcun segno di malfunzionamento?

R. - L'infarto è dovuto alla chiusura di una coronaria. Il meccanismo della occlusione è nella gran parte dei casi il seguente:

- 1- La coronaria ha, al suo interno, una o più placche di aterosclerosi.
- 2- La placca si rompe e in quel punto si forma un trombo (un grumo di sangue) che occlude completamente il vaso sanguigno. Il blocco completo del flusso sanguigno porta alla morte (infarto) quella parte di muscolo cardiaco che rimane senza ossigeno.

Nei casi in questione, e cioè di infarto senza alcun preavviso clinico, cosiddetti “a ciel sereno”, la questione è la seguente:

- il paziente ha placche aterosclerotiche di dimensioni modeste e che pertanto non provocano alcun disturbo;
- la rottura della placca porta alla formazione del trombo, e di conseguenza all'infarto, senza che prima il paziente avesse avuto alcun disturbo.

Le persone giovani hanno di solito placche ateromasiche più piccole (proprio perché le placche aumentano di dimensioni molto lentamente

nel corso degli anni), e questo spiega perché più spesso i giovani hanno un infarto senza preavviso.

Ma perché una placca, anche piccola, può rompersi e produrre il disastro dell'infarto?

Purtroppo in questo campo i cardiologi non hanno a tutt'oggi certezze. Sicuramente una placca può “in stabilizzarsi” e rompersi in conseguenza dei fattori di rischio noti: grossi stress, squilibri della pressione arteriosa, del diabete, del colesterolo, eventuali infiammazioni. Molti fattori però ci sfuggono e la ricerca scientifica in questo campo dovrà fare ancora molti progressi.

Sul fatto poi che un infarto “a ciel sereno” sia più grave di quello che si verifica in persone che già da anni soffrono di problemi coronarici, va detto che il paziente che ha già sperimentato disturbi cardiaci di solito sa come comportarsi in queste occasioni, e perciò si espone meno ai gravi rischi che la situazione comporta; e che se una situazione di deficit coronarico esiste da molto tempo, nel nostro cuore si creano meccanismi di “compensazione”. Si possono infatti sviluppare altri piccoli rami coronarici (circoli collaterali) che contribuiscono a ridurre il danno in occasione di una occlusione completa ed acuta. Questo è anche il motivo per cui nelle persone anziane è più facile avere infarti meno pericolosi e meno devastanti rispetto alle persone più giovani.

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



Campagna Tesseramento 2011

PRONTE LE NUOVE TESSERE PER IL QUINQUENNIO 2011-2015



Quest'anno al momento del rinnovo verrà consegnata la nuova tessera che raccoglierà i bollini dei prossimi 5 anni.

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 2011 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)



ASSOCIATI

**rinnovate senza indugi
la vostra tessera
chiedete l'adesione
di amici e simpatizzanti**

PER FARE DI PIU' - PER CONTARE DI PIU'