



BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Organo di informazione
dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari
«**CUORE BATTICUORE - Onlus**»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a CONACUORE
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Anno 27 - Numero 2 - LUGLIO 2010

Rivitalizziamo insieme il mondo di Cuore Batticuore

di Loredana Conti

Si è rinnovato il Consiglio della nostra Onlus, qualcuno ha già avuto esperienza nei Direttivi precedenti, i più, come me, sono invece volti nuovi e carichi di entusiasmo. Tutti però siamo accomunati da un manifesto spirito di collaborazione e di partecipazione con l'intento di continuare e di ampliare le attività finalizzate alla prevenzione ed alla riabilitazione cardiologica.

Si manterranno e si approfondiranno, dunque, i rapporti con enti e istituzioni sanitarie per concretizzare un'efficace osmosi tesa a migliorare la riabilitazione.

Proseguiranno i contatti e gli interventi presso le scuole di vario grado, sulla scia di quanto già operato da chi ci ha preceduto.

Si ricercheranno occasioni per ravvivare ed estendere nella popolazione la conoscenza della nostra Associazione, con eventi come le manifestazioni in piazza, con l'informazione e con forme di comunicazione che, di volta in volta, riusciremo ad individuare.

Ci auspichiamo un'ampia partecipazione alle attività culturali e di socializzazione per poter condividere momenti stimolanti e sereni, serenità ampiamente ristoratrice del nostro cuore in tutte le sue accezioni.

Invito, dunque, tutti i soci a partecipare, proporre, realizzare con noi le prossime attività. Perché essere soci, al di là del versamento della quota associativa, significa e comporta rendere "vivo" il mondo di Cuore Batticuore con idee, proposte ed esperienze, che – anche se espresse da uno solo di noi – possono essere realizzate e vissute da tanti.

Un grazie di cuore, infine, a tutti i componenti del Consiglio uscente per quanto profuso e realizzato nell'ultimo mandato, certi di poter ricevere e valorizzare ancora esperienze nuove.

Il Consiglio Direttivo



Presidente Loredana Conti
Vicepresidente Daniele Trabucchi
(attività invernali)

Tesoriere Giorgio Gualtieri

Consiglieri:
Mario Zappa
(Coordinatore di Redazione di Bergamo Cuore)
Eugenio Rota Nodari (attività invernali)
Dante Tacchini (attività invernali)
Angelo Soccol (palestre ed escursionismo)
Riccardo Marè (palestre ed escursionismo)
Maurizio Aureli (cicloturismo)
Emilio Betelli (attività culturali)
Angelo Casari (Comitato Tecnico Scientifico)

Revisori dei Conti:
Cinzia Biasetti (presidente)
Sergio Arnoldi, Mario Magri

Collegio dei Garanti:
Carla Nidasio, Luigi Piantoni, Vincenzo Sirtoli

SOMMARIO



L'età critica	pag.	5
Calendario autunnale	pag.	7
Come rilassarsi con un CD	pag.	12
Le vostre domande	pag.	15

Faremo tesoro dei vostri consigli

di Daniele Trabucco

Lo scorso 17 aprile, alle 15, presso l'auditorium dell'Istituto Don Orione, in una bella sala cortesemente offertaci dalla Direzione, si sono riuniti, in assemblea ordinaria, i soci di Cuore Batticuore. L'ambiente molto accogliente ha permesso a tutti gli intervenuti di socializzare e discutere le varie problematiche proposte.

Ad aprire i lavori dell'assemblea è stato il vicepresidente Angelo Casari informando che, per motivi di salute, la presidente Mirella Rosati era impossibilitata a presenziare. Rammaricandosi per questa forzata assenza Casari, a nome di tutti i presenti, ha formulato a Mirella l'augurio di una pronta guarigione.

Vengo successivamente nominato presidente dell'assemblea stessa, incarico che accetto con un briciolo di commozione. Il resto dei lavori procede speditamente con i candidati al prossimo Consiglio che si presentano e illustrano le motivazioni della loro disponibilità.

Tocca sempre ad Angelo Casari esporre il bilancio sociale, illustrando sinteticamente le numerose attività svolte dell'Associazione nei trascorsi tre anni di mandato, mentre è Nuccia Gasparini, ad informare i presenti sul bilancio di esercizio 2009 (Stato patrimoniale, Conto economico, rendiconto "Giornate del Cuore 2009" e raccolta "Noci salvacuore").

Da ultimo, il socio Giorgio Gualtieri - su delega del presidente del Collegio dei Revisori dei Conti, assente per motivi di lavoro - espone la relazione positiva del Collegio stesso.

Ampia ed articolata la discussione che ne è seguita, ricca di commenti, suggerimenti e interventi, anche critici, ma sempre con l'obiettivo di migliorare l'attività di Cuore Batticuore. Ricordo ovviamente che il verbale della seduta è depositato presso la segreteria dell'Associazione.

Colgo infine l'occasione per ringraziare da queste pagine quanti hanno partecipato all'Assemblea, ricordando che la vita della nostra Associazione non si limita però solo a questo incon-

CONTO ECONOMICO ANNO 2009

Bilancio al 31/12/2009

ONERI attività istituzionali

Attività motorie	euro	56.693,00
Manif. Giornate Cuore 2009		2.772,00
Manif. raccolta fondi "Operazione Noci 2009"		3.761,00
Agenda del Cuore		5.549,00
Informazione		6.303,00
Soci/Segreteria		7.988,00
Personale		4.878,00
Attività sanitaria		2.825,00
Finanz. della ricerca e donazioni		1.900,00
Accantonamento progetti		15.000,00
Ammortamenti		2.934,00
Oneri finanziari		298,00

Totale Oneri 110.901,00

Avanzo di gestione 1.443,00

Totale a pareggio 112.344,00

PROVENTI attività istituzionali

Attività motorie	euro	69.735,00
Manif. Giornate Cuore 2009		2.730,00
Manif. raccolta fondi "Operazione Noci 2009"		5.105,00
Agenda del Cuore		2.640,00
Quote associative 2009		20.781,00
Oblazioni liberali e contributo 5 x mille		10.328,00

PROVENTI attività connesse

Avanzo cessione beni a soci 0,00

PROVENTI attività finanziaria

Interessi attivi 1.025,00

TOTALE PROVENTI 112.344,00

SITUAZIONE PATRIMONIALE ANNO 2009

Bilancio al 31/12/2009

ATTIVITÀ

Liquidità (cassa, banca, posta)	67.816,00
Crediti	6.336,00
Crediti diversi	5.644,00
Cauzioni presso terzi	397,00
Ratei attivi	295,00
Cespiti al netto fondo amm.to	5.910,00
Cespiti	34.339,00
Fondo ammortamento	28.429,00
Oneri anticipati	124,00
TOTALE ATTIVITÀ	80.186,00

PASSIVITÀ

Debiti	14.165,00
Debiti diversi	13.498,00
Ratei passivi	667,00
Fondo progetti	25.009,00
Proventi anticipati	16.280,00
Totale passività	55.454,00
Fondo patrimoniale al 31/12/2008	23.289,00
Avanzo di gestione	1.443,00
Totale Mezzi propri	24.732,00
TOTALE A PAREGGIO	80.186,00

tro, ma continua con le tante iniziative promosse dal Consiglio e dai soci. Sono certo che i prossimi amministratori faranno tesoro di critiche e suggerimenti che sono non solo ben accetti ma anche molto graditi perché esprimono il senso di una partecipazione attiva diretta a migliorare la nostra grande Associazione.

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

Collaboratori: Angelo Casari, Loredana Conti, Sem Galimberti, Nuccia Gasparini, Dante Mazzoleni, Angelo Soccol, Daniele Trabucco.

Stampa: Dimograffi 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. 2 - LUGLIO 2010

GRAZIE PRESIDENTE ROSATI!



Il futuro, come è noto, non s'impromessa mai o quasi. Il futuro della nostra Associazione si basa sull'opera del Consiglio Direttivo, oggi guidato dalla neoletta Loredana Conti, e sulle norme statutarie. Si tratta di portare a compimento le attività già programmate e di porre in cantiere delle nuove. Nell'odierna fase di avvio del triennio 2010-2012 il nuovo Consiglio prende atto dell'intensa opera di animazione svolta negli anni trascorsi e sente il dovere di ringraziare tutte le persone che hanno lavorato per Cuore Batticuore e ne hanno fatto conoscere le iniziative. Riconoscenza e gratitudine vanno indirizzate in primo luogo alla presidente uscente, Mirella Rosati.

Tra i diversi settori in cui si è impegnata con solerte determinazione, ottenendo risultati concreti e ragguardevoli, ai quali non sempre viene

riservata la giusta considerazione, ricordiamo il recupero, in collaborazione con la Direzione degli Ospedali Riuniti, dei locali attualmente adibiti a sede di Cuore Batticuore, sempre nella comoda area del Matteo Rota; l'ampliamento della attività di educazione sanitaria nelle scuole medie superiori bergamasche, sia con le lezioni teoriche di prevenzione delle malattie cardiovascolari e sia, da circa un anno, con le esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare sul manichino (Mini Anne). E, da ultimo, l'apertura di una nuova proficua collaborazione di Cuore Batticuore con la Riabilitazione Cardiologica dell'ospedale Bolognini di Seriate, che è venuta ad affiancarsi a quella di vecchia data con gli Ospedali Riuniti di Bergamo.

Riteniamo doveroso il nostro pubblico riconoscimento a Mirella Rosati, che si è costantemente impegnata nel perseguire questi obiettivi programmatici. Forse non tutti gli iscritti sanno quante sono state le ore spese in incontri, in contatti e colloqui, quanta la determinazione per tradurre in concreto i progetti; quante le ansie e i timori che contrassegnano tortuosi itinerari politico-burocratici. Ecco perché non possiamo non riconoscere le fatiche che Mirella ha sostenuto.

Il suo esempio ci aiuterà a gestire con dignità il mandato che l'Assemblea dei soci il 17 aprile ci ha consegnato. Grazie presidente Rosati! Lo diciamo con il cuore.

Il Consiglio Direttivo

Comitato tecnico-scientifico di Cuore Batticuore

Un prestigioso riconoscimento a Luigi Piantoni

A Luigi Piantoni, presidente della Onlus Cuore Solidale – che nasce da una costola di Cuore Batticuore – è stato riconosciuto il titolo di "Seminatore". Il prestigioso riconoscimento arriva a Piantoni da Conacuore (Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore), il sodalizio che raggruppa in Italia 126 associazioni

che si occupano di riabilitazione cardiologica. Queste le motivazioni: "A Luigi Piantoni, seminatore di Conacuore, bergamasco di grande fede e nobile di animo, ha affidato ad altri i cuori meno poveri, per seminare nel lontano Malawi, tanto più bisognoso, i semi della sua infinita passione e generosa dedizione".



Da tempo alcuni consiglieri suggerivano la costituzione nell'ambito di Cuore Batticuore di un Comitato Tecnico Scientifico, in analogia ad altre associazioni di cardiopatici aderenti a Conacuore.

Nella prima seduta il nuovo Consiglio Direttivo ha pertanto deliberato la costituzione del Comitato Tecnico Scientifico. Di seguito le motivazioni della delibera del 3 giugno 2010.

"Si costituisce il Comitato Tecnico Scientifico di Cuore Batticuore, quale organo tecnico del Consiglio Direttivo per i problemi medico sanitari (prevenzione primaria e secondaria ed educazione sanitaria) inerenti la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Fanno parte del C.T.S. il Presidente dell'Associazione e, su proposta del Consiglio Direttivo: il Dott. Dante Mazzoleni, il Dott. Angelo Casari e la Professoressa Mirella Rosati. Il Comitato nomina al suo interno un coordinatore, o un suo delegato, il quale viene convocato ad ogni seduta del Consiglio".

Il primo nucleo del Comitato Tecnico così costituito dovrà arricchirsi di nuovi membri. Tutti i soci sono invitati a fare proposte che dovranno comunque essere deliberate dal Consiglio Direttivo stesso.

Quando le emozioni turbano il cuore

di Angelo Casari

Grande successo per il convegno **“Cuore e psiche: battiti ed emozioni”** promosso dalla nostra Onlus in collaborazione gli Ospedali Riuniti, l'Università di Bergamo e l'associazione L'Orizzonte di Lorenzo.

Iniziato con un'ampia panoramica riferita ai percorsi terapeutici messi in atto in seguito ad un evento coronarico acuto, il convegno è continuato evidenziando come i fattori di tipo psicologico ed emozionale possono considerarsi responsabili di queste patologie. Il tutto inserito in un'ottica di promozione della salute che vede integrati aspetti biomedici e dimensioni psicologiche.

Difficile sintetizzare in una sola pagina di Bergamo Cuore i numerosi e interessanti contributi scientifici offerti dai relatori e dai moderatori del convegno.

Doveroso i ringraziamenti a Paride Braibanti, docente presso la Facoltà di Scienza della Formazione dell'Università di Bergamo, e alla equipe dell'Unità Operativa di Psicologia Clinica degli Ospedali Riuniti di Bergamo, promotori e motori di questo convegno e a Ivo Lizzola, Preside di Facoltà che ha generosamente offerto l'uso della splendida Aula Magna dell'Università.

La rete bergamasca per trattare l'infarto

Ha aperto i lavori scientifici, Antonello Gavazzi, responsabile dell'Unità Operativa di cardiologia dei Riuniti, focalizzando l'attenzione sullo stato attuale della malattia coronarica che vede una apparente contraddizione tra il progressivo e costante declino della mortalità per cardiopatia ischemica da una parte, ed il continuo aumento dei ricoveri ospedalieri dall'altra. Un elemento che si spiega con la sempre maggiore diffusione della prevenzione primaria e secondaria ma, soprattutto, per l'efficacia delle moderne cure. A questo proposito Gavazzi ha tenuto a sottolineare come gli Ospedali Riuniti di Bergamo siano stati fin dal 2000, promotori di una “rete” per il trattamento dell'infarto cardiaco acuto con angioplastica primaria da estendere a tutto il territorio della provincia di Bergamo. Trattamento che ha permesso di ridurre la mortalità per infarto miocardico acuto a meno del 2%.

Gli aspetti psicologici

Si è passati successivamente ad approfondire gli aspetti psicologici dell'ammalato di cuore ricordando che tutte le malattie, ma in particolare quelle del cuore, percepito come il centro delle emozioni e animatore della vita dell'individuo, sono eventi traumatici che mettono il soggetto in condizioni di debolezza, favorendo così la comparsa di ansia e di depressione.



L'evento coronarico modifica l'equilibrio personale dell'ammalato e spesso anche l'equilibrio di tutti i componenti della famiglia, imponendo a tutto il nucleo e a ciascuno dei suoi membri un “riadattamento” importante della loro vita quotidiana. La malattia coronarica colpisce prevalentemente l'uomo, e nella nostra società è la moglie la persona che “in primis” è coinvolta negli inevitabili cambiamenti delle abitudini di vita: abitudini alimentari, abitudini di vita quotidiana, abitudini di vita intima di coppia. Ma anche i figli, i colleghi di lavoro, e

spesso gli amici sono coinvolti.

Particolarmente toccante l'esposizione di un caso pediatrico (tema non usuale per i soci di Cuore Batticuore) nella quale la dottoressa Daniela Rossi ha ripercorso la tragica situazione in cui si viene a trovare una giovane coppia che, alla sua prima esperienza di genitori, incappa in una malattia congenita del cuore del figlio: dalla scoperta dell'anomalia del cuore al quinto mese di gravidanza, alla conferma della diagnosi al momento della nascita e al successivo calvario costituito da ripetuti ricoveri, esami, vari interventi chirurgici e permanenze in terapia intensiva; tutti fonte di grave sofferenza, forse più grave per i genitori che per il piccolo ammalato.

Questo convegno è stato l'occasione per Cuore Batticuore di conoscere “L'Orizzonte di Lorenzo”, associazione che accomuna i genitori dei bambini affetti da malattia congenita del cuore.

L'importanza della riabilitazione

Dante Mazzoleni, cardiologo fondatore e motore infaticabile delle iniziative di Cuore Batticuore, ha ricordato invece alcuni casi di soci che, nonostante la malattia di cuore, grazie alla riabilitazione conducono una vita del tutto normale. E in alcune situazioni ancora migliore di quella che probabilmente avrebbero vissuto se non si fossero ammalati, tanto da fare affermare ad uno di questi che: “se avessi saputo che dopo la malattia di cuore la vita sarebbe stata così bella mi sarei ammalato anche prima”.

Da ultimo le psicologhe Elenora Scandella e Rachele Ramponi hanno esposto i risultati della ricerca – coordinata da Mariasimonetta Spada e effettuata nell'arco di due anni su 56 pazienti degenti nell'Unità Operativa di Cardiologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo – in cui sono stati meticolosamente esplorati i fattori psicosociali in soggetti con evento coronarico acuto, sia per quanto riguarda la caratteristica di personalità, sia per quanto riguarda il supporto sociale.

La prospettiva è lo sviluppo della collaborazione tra ammalati, operatori sanitari e ricercatori universitari.

L'età critica

di Dante Mazzoleni

Seconda giovinezza (15-45 anni)

Questa è probabilmente l'età che più correttamente deve essere definita "critica". Sono gli anni, infatti, in cui comportamenti scorretti rischiano di mettere a repentaglio la buona salute dell'organismo anche per il resto della vita.

Penso al fumo, alle abitudini alimentari sbagliate (in eccesso e in qualità), alla sedentarietà, allo stress legato al "paz-zesco" stile di vita che ci impone la società moderna. Quasi sempre questi comportamenti si insinuano in modo silenzioso, senza che ci si accorga di nulla, e incominciano a danneggiare le nostre arterie. Non è una eccezione trovare segni di aterosclerosi nelle arterie anche di persone di venti anni. Ribadisco, senza disturbi.

Tutte le complicazioni che si manifestano nelle età successive hanno spesso origine in età giovanile, quando di solito nessuno pensa di correre dei rischi per la propria salute. Anche l'ipercolesterolemia, il diabete, l'ipertensione arteriosa tendono ad instaurarsi, o perlomeno a trovare i loro presupposti negli stili di vita che oggi coinvolgono sempre più larghi strati della popolazione giovane.

Quasi mai i giovani hanno l'abitudine di controllare i parametri del sangue che predispongono all'infarto (colesterolo, trigliceridi, glicemia) e di tenere sotto controllo la pressione del sangue, che spesso può cominciare ad alzarsi già alla loro età.

Senza una consapevole presa di coscienza del problema da parte di tutti i cittadini continueremo purtroppo a registrare un aumento di queste patologie, che sono strettamente legate al modo di vivere delle civiltà occidentali industrializzate. Questo grido di allarme deve riguardare soprattutto chi ha nella propria famiglia uno o più casi di malattia cardiovascolare, particolare questo che invece viene preso in considerazione solo dal medico che purtroppo pone diagnosi di gravi disturbi cardiaci quando ormai i danni sono fatti (e diviene poi difficile correre ai ripari per tamponare una situazione che si è sviluppata lungo gli anni o decenni precedenti).

Questi ambiti di età possono essere considerati più tardi- vi per il sesso femminile in quanto l'aterosclerosi è molto più raro che si verifichi fino alla comparsa della menopausa, per il noto effetto protettivo del ciclo ormonale delle donne. Il discorso però che le cattive abitudini sono alla base di queste patologie vale anche per loro e, quindi, anche le donne devono capire che le cattive abitudini è più facile non impararle piuttosto che abbandonarle quando ormai si sono consolidate.

C'è un ultimo fattore da sottolineare, da qualche anno, nei pronto soccorsi dei nostri ospedali, registriamo un numero crescente di giovani con infarto o ictus in assenza dei tradizionali fattori di rischio. Spesso alla base di queste gravissime patologie c'è l'uso di cocaina, questa droga ha come temibile effetto collaterale quello di indurre "spasmo" delle arterie, cioè un improvviso restringimento di uno o più vasi arteriosi fino, appunto, a produrre un infarto cardiaco o un ictus cerebrale. E questo può avvenire anche in arterie normali.

Bergamo Solidale 2010

Il volontariato in Città Alta

Per la nostra associazione ormai è diventato un piacevole appuntamento a cui partecipiamo con crescente entusiasmo. È un'opportunità per renderci visibili e presentare le attività che ci impegnano durante l'anno, ma soprattutto ci permette di incontrare altre associazioni con cui condividere le esperienze, confrontare la funzione sociale o gettare le basi per collaborazioni future.

Lo stand in Piazza Vecchia che abbiamo condiviso con gli amici di Cuore Solidale ha visto avvicinarsi molte persone interessate, in particolare ha suscitato grande curiosità il manichino Mini Anne. Un grazie di cuore al Centro Servizi del Volontariato che ad ogni edizione mostra una rinnovata capacità di creare spazi, situazioni e relazioni che sanno valorizzare quei principi di solidarietà, gratuità e competenze specifiche delle organizzazioni di volontariato del nostro territorio.



Lo stand di Cuore Batticuore alla Festa del Volontariato

operazione noci salva cuore

6, 7 NOVEMBRE 2010

**Bergamo: Quadriportico
del Sentierone e Città Alta
dalle 9 alle 18**

Ma anche in alcune piazze della provincia. Continua l'adesione di Cuore Batticuore alla campagna nazionale che coinvolge le maggiori città italiane. Le noci sono state individuate come il "Frutto del Cuore" per il loro contenuto in omega 3, sostanze che proteggono appunto il cuore. I sacchetti saranno distribuiti a fronte di un'oblazione liberale di 5 euro e il ricavato servirà per sostenere progetti di livello nazionale nel settore della ricerca e per finanziare le iniziative di prevenzione promosse sul territorio.

Cuore Batticuore è sempre alla ricerca di nuovi volontari che presenzino gli stand. La disponibilità può essere comunicata alla Segreteria (tel 035/210743).

Patenti di guida per i cardiopatici

Le proposte di Conacuore

Nelle giornate del 23 e 24 aprile scorso le 126 associazioni aderenti a Conacuore si sono riunite a Modena per il consueto incontro durante il quale sono state presentate le numerose iniziative che il Coordinamento ha realizzato o sta programmando per l'immediato futuro. Di seguito riportiamo in sintesi gli argomenti di maggiore interesse.

Patente di guida

Il convegno ha dedicato un'apposita sessione ad un problema segnalata da più Associazioni del cuore: la disparità di valutazione delle Commissioni preposte all'accertamento dei requisiti di idoneità alla guida per malati cardiopatici (in particolare per i pazienti portatori di Pace Maker/Defibrillatore). In seguito ai numerosi e qualificati interventi che hanno animato la discussione, Conacuore ha deciso di proporre ai Ministeri dei Trasporti e della Salute l'istituzione di una Commissione che elabori linee guida omogenee e criteri che rendano le valutazioni uniformi in tutto il territorio nazionale.

Fondo Pricard

A marzo sono stati premiati i quattro ricercatori che hanno vinto i bandi di concorso per l'assegnazione delle borse di studio previste dal Fondo Pricard al quale sono destinati i contributi raccolti in occasione della manifestazione "Noci del Cuore". Si prevede un finanziamento complessivo di 180.000 euro nel corso del biennio 2010-2011.

Accordo Epasa/Cna-Conacuore

Tra gli obiettivi raggiunti, da segnalare l'accordo stipulato tra il Patronato Epasa/Cna (presente in tutte le province con 170 uffici) e Conacuore per fornire assistenza gratuita di carattere previdenziale a tutti gli associati che lo desiderassero.

Avviso ai Soci



La segreteria rimarrà chiusa per le vacanze estive

dal 26 luglio al 26 agosto 2010.

Si riapre Venerdì 27 agosto 2010.

Mini Anne

Coinvolti oltre duecento studenti

di Angelo Casari



Nel numero di dicembre 2009 di Bergamo Cuore abbiamo descritto scopi e metodica del progetto "Mini Anne. Sai salvare una vita?" con cui Cuore Batticuore ha promosso la formazione, dei ragazzi delle scuole medie superiori di Bergamo, diretta all'auto-apprendimento della rianimazione cardiopolmonare. In pratica si è trattato di istruire gli studenti su come mettere in atto la Rcp nel caso si trovasse in presenza di una persona con arresto cardiaco.

Dall'inizio di questa esperienza, nel novembre 2009, ad oggi sono stati eseguiti tredici esercitazioni di rianimazione cardiopolmonare con manichino Mini Anne in altrettante classi delle scuole superiori di Bergamo con il coinvolgimento di oltre duecento studenti. Le scuole che hanno accolto l'iniziativa sono state l'Istituto Psicopedagogico delle Suore Sacramentine, il Liceo Scientifico Lussana e il Liceo Artistico di Bergamo.

Questa prima esperienza ci consente queste riflessioni:

- 1 - Il Kit "Mini Anne" venduto dalla ditta Laerdal è stato progettato con intelligenza. Insieme al manichino vero e proprio, il kit contiene un Dvd con il quale viene dettagliatamente e chiaramente illustrata la metodica corretta della "rianimazione cardiopolmonare". Chi compera il kit può pertanto imparare la metodica da solo, a casa propria, con l'ausilio della televisione, senza bisogno di istruttori.
- 2 - La breve, ma utilissima, esperienza di questi mesi ci ha convinto che l'esercitazione "in gruppo", sotto la guida di un istruttore (cardiologo o istruttore qualificato), sotto forma di "gioco", amplifica l'interesse degli studenti su queste problematiche e, oltre a insegnare con efficacia la tecnica della rianimazione cardiopolmonare, suscita nei ragazzi una serie di curiosità.
- 3 - Le due domande che emergono spontaneamente dagli studenti sono infatti: come si può prevenire la malattia aterosclerotica? E, come si può capire quando una persona ha un infarto cardiaco acuto? Due domande che dimostrano l'efficacia dell'intervento perché costituiscono l'essenza di tutta la nostra attività di educazione sanitaria rivolta ai più giovani.

L'iniziativa, molto apprezzata dagli studenti e dagli insegnanti, presenta però alcune criticità. Prima fra tutti il reperimento dei fondi per finanziare l'iniziativa. Il kit costa infatti 30 euro e ogni studente deve poter operare sul proprio manichino. La scuola, come è noto non ha fondi e Cuore Batticuore ha finanziato questa prima esperienza con un contributo di 6.000 euro. Una scelta "promozionale" che però in futuro dovrà contare su altre forme di finanziamento.



Programma autunno 2010 - primavera 2011



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 DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna.

Dal **5 ottobre** 2010 al **31 maggio** 2011.

Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** con inizio alle **ore 18.30** e di **giovedì** con inizio alle **ore 18**.

Istruttrice: Daniela Tirloni - 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 DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna.

Dal **4 ottobre** 2010 al **30 maggio** 2011.

Tre corsi che si effettuano nelle giornate di **lunedì** e di **mercoledì** con inizio alle **ore 17, 18 e alle 19**.

Istruttrice: Daniela Tirloni - Responsabili: Giorgio Gualtieri, Rodolfo Chierchini.

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

Dal **1° ottobre** 2010 al **27 maggio** 2011.

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

Istruttrice: Elisabetta Schwendiamann - Responsabile: Felice Scarpellini.

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

Dal **5 ottobre** 2010 al **31 maggio** 2011.

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

Istruttore: Umberto Di Franco - Responsabile: Angelo Soccol.

PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi.

Dal **1° ottobre** 2010 al **30 maggio** 2011.

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

Istruttrice: Elisa Bozza - Responsabile: Severino Tironi.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal **30 agosto** al **17 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 10 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 **1° ottobre** 2010 al **27 maggio** 2011.

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

Istruttrice: M. A. Renata Federici - Responsabile: Pietro Brena



NORDIC WALKING

Riprendono giovedì 9 settembre alle ore 15.30 i nostri incontri di Nordic Walking. Il punto di ritrovo, salvo accordi diversi, è, come in passato, il **parcheggio presso la curva sud dello stadio** di Bergamo. L'orario potrà subire lievi cambiamenti con la stagione autunno-invernale.

La base fondamentale dei nostri allenamenti rimarrà la **ciclabile delle mura / Parco di Sombreno**.

Stiamo vagliando nuovi percorsi.

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

In **PALESTRA** da definire, nei mesi di **novembre e dicembre 2010**.

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

6 novembre - 13 novembre - 20 novembre - 27 novembre - 4 dicembre - 11 dicembre 2010.

USCITE A SECCO E/O CON LE RACCHETTE DA NEVE

In località da definire, nelle mattinate di **sabato**:

18 dicembre 2010 - 8 gennaio - 15 gennaio - 22 gennaio 2011.

SETTIMANA BIANCA

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica:

da sabato 15 gennaio a sabato 22 gennaio 2011.

USCITE SULLA NEVE (Ricorre il 25° anno di attività riabilitativa invernale)

N. 5 uscite al **sabato** nei mesi di **gennaio e febbraio 2011**:

29 gennaio - 5 febbraio - 12 febbraio - 19 febbraio - 26 febbraio 2011

Le località sono in corso di definizione da parte dei responsabili

VACANZA DI TRE GIORNI

Nel mese di **marzo 2011**: in località da definire

venerdì 3 - sabato 4 - domenica 5 marzo 2011.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

Sabato 12 marzo 2011 in località da stabilire in base all'innevamento.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI

Sabato 19 marzo 2011.



NB.: il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese note in occasione delle "Giornate del Cuore 2010" e reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 4 ottobre 2010.

Responsabili: Eugenio Rota Nodari - Dante Tacchini - Daniele Trabucco

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Luglio 2010

lunedì 26

- Chiusura estiva della Segreteria

Agosto

venerdì 27

- Riapertura della Segreteria

da sabato 28 agosto a sabato 11 settembre

- Vacanza marina in Basilicata: Ti Blu Village Club

da lunedì 30 agosto a venerdì 10 settembre

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

Settembre

da lunedì 13 fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso

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

da venerdì 24 a martedì 28

- Viaggio a Londra - Oxford - Dover - Canterbury

Ottobre

Prima settimana

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

sabato 2 e domenica 3

Giornate del Cuore 2010

- Allestimento stand in Piazza Vittorio Veneto con la collaborazione della C.R.I.: prova del colesterolo, della pressione arteriosa e calcolo del rischio cardiovascolare, misurazione della glicemia.

domenica 3 - **Giornate del Cuore 2010**

BICICLETTATA DEL CUORE

- Partenza alle ore 9 dallo stand di Cuore Batticuore
- Tragitto: Bergamo e provincia - 2 ore ca.

da lunedì 4 a venerdì 8

- Iscrizioni alla ginnastica presciistica, alle uscite sulla neve ed alla settimana bianca a Dobbiaco

sabato 23

- Pranzo di chiusura delle attività di escursionismo e di cicloturismo, presso la Trattoria "Locanda del Punto", via Roma 16 - Gorle (Zona Celadina)

Novembre

sabato 6 e domenica 7

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

sabato 6

- Inizio ginnastica presciistica (6 incontri presso la palestra delle Suore del Sacro Cuore): 6, 13, 20, 27 novembre - 4, 11 dicembre 2010.

domenica 28

- Pranzo sociale in località da stabilire

Dicembre

domenica 5

- **Pranzo sociale** in località da stabilire

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 sulla neve

Domenica 29 agosto

Programma da definire.

Domenica 5 settembre

70 Km sterrato, solo bici. La sponda bergamasca dell'Adda. Per informazioni e maggiori dettagli sull'orario di partenza contattare: Pietro 348.7965447.

Domenica 12 settembre

Città d'arte. Visita a Bergamo degli amici di Milano. Gabriella 347.8432329.

Domenica 12 settembre Fuori Porta

70 Km saliscendi, treno + bici. I sette laghi brianzoli. Per informazioni e maggiori dettagli sull'orario di partenza contattare: Emilio 035.794797.

da Giovedì 16 a Mercoledì 22 settembre

Settimana della mobilità sostenibile. Verranno fornite in tempo utile tutte le Informazioni.

Domenica 19 settembre Fuori Porta

85 Km percorso misto, treno + bici. Con i Veronesi attraverso la Valpolicella lungo la ciclabile di Ceraino e Peri. Partenza dalla stazione di Bergamo alle ore 6.22. Accompagnano gli amici di Verona e Tito 035.222540 - 333.1131890.

da Giovedì 23 a Domenica 26 settembre Fuori Porta

Pullman + bici. Riviera romagnola (Chioggia, Bosco della Mesola, Pomposa, Ravenna e altro). Prenotazioni e versamento caparra entro il 30 giugno. Gabriella 347.8432329.

Domenica 3 ottobre

Biciclettata a sorpresa. Emilio 035.794797.

Domenica 17 ottobre Fuori Porta

Treno + bici. Visita alla Città d'Arte CREMONA. Bianca 335.411703.



Settembre 2010

**Cinque giorni alla scoperta di
Londra, Oxford,
Dover, Canterbury**

ISCRIZIONI ESAURITE

È l'anno del Caravaggio

di Sem Galimberti



Mentre a Roma si fanno le file anche notturne per vedere le opere del Caravaggio presso le Scuderie del Quirinale, anche a Bergamo la tensione culturale sale in vista della mostra autunnale che in terra orobica dovrebbe celebrare degnamente il quarto centenario della morte del famosissimo artista. Come si sa, Michelangelo Merisi scomparve sulla spiaggia di Porto Ercole nel 1610 e fu sepolto in fretta e furia a causa del timore di eventuali malattie infettive che avrebbe contratto nella sua irrequieta vita randagia. Ma i resti del pittore non furono mai identificati e, proprio in questi giorni, si sta procedendo a una improbabile identificazione basandosi anche sui DNA prelevati ai suoi presunti discendenti della comunità caravaggina.

La mostra di Bergamo si preannuncia come l'evento artistico di rilievo nel panorama non certo esaltante degli ultimi tempi. Le ristrettezze economiche si abatteranno con la scure dei tagli anche sulla preannunciata (e non ancora definita nei dettagli) rassegna commemorativa? Speriamo di no. Certo, ripetere i fasti della mai dimenticata mostra di Lorenzo Lotto non sarà impresa facile.

toretto, Savoldo, Moretto.

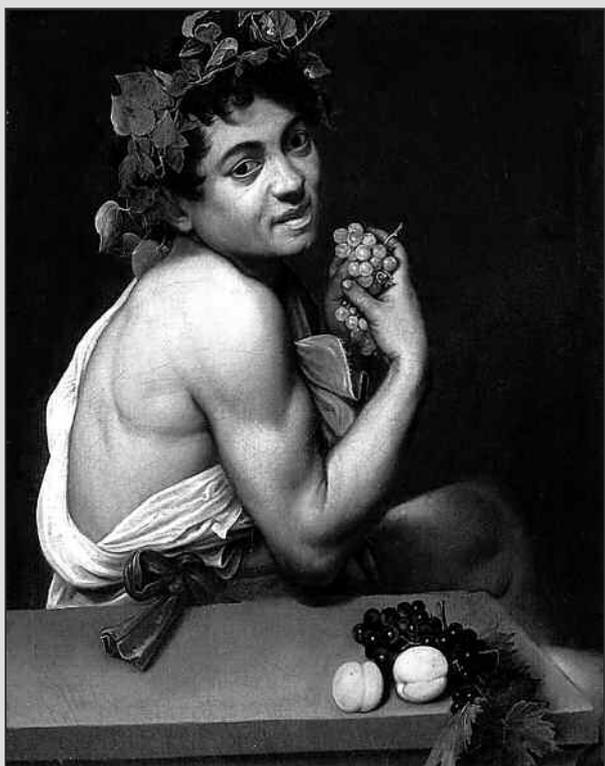
Intanto un team importante si sta occupando della questione, da Vittorio Sgarbi a Mina Gregori, coinvolgendo anche lo scrittore Giacomo Berra autore del libro "Il giovane Caravaggio in Lombardia". Stiamo a vedere quello che succederà in vista dell'autunno.

Intanto possiamo dare uno sguardo alla mostra in corso alla Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea dell'Accademia Carrara dedicata a Jirí Kolar, un creativo conosciutissimo nel mondo per l'esplorazione del collage. Morto a Praga nel 2002, Kolar è stato l'artista di punta della poesia concreta che, a partire da segni non verbali, è riuscito a dare un senso plastico alle intuizioni poetiche. Segni geometrici, pagine stampate e brulicanti di interventi segnici, vecchie incisioni ringiova-

L'esposizione dovrebbe intitolarsi "Gli occhi del Caravaggio", limitandosi così non solo all'esposizione delle opere immortali del Merisi ma anche a quelle degli artisti lombardi e veneti che il Caravaggio avrebbe sicuramente visto negli anni della sua formazione, tra Milano, Bergamo, Brescia e Cremona. Si tratta di nomi importantissimi tra cui quelli di Giorgione, Tiziano, Tin-

nite da interventi giocosi, quadri celebri passati sotto il setaccio dell'ironia e dello sberleffo. Nelle quattro sale della Gamec si possono vedere novantanove opere costruite a partire dal libro, una sorta di "abecedario", scritto da Kolar stesso.

E se proprio si vuole compiere un viaggio fuori porta, consigliamo la visione della rassegna storico-artistica allestita a Palazzo Reale di Milano intitolata "I due imperi: l'aquila e il drago". Qui si esplorano i legami tra est ed ovest confrontando i manufatti delle dinastie cinesi Qin e Han con quelli dell'Impero Romano. Le due entità non si sono mai incontrate ma resta il fascino della scoperta di due colossi nel cammino dell'umanità. Il percorso espositivo comprende i guerrieri in terracotta, sarcofagi e affreschi, modelli di case e pregevoli utensili in bronzo e oro della civiltà cinese. Dall'altra parte si ammirano i gruppi statuari in marmo di epoca romana, affreschi e mosaici appartenenti alla tradizione artistica mediterranea.



Marocco, un paese di contraddizioni

di Mariagrazia Mazzoleni



La piazza Jemaa el-Fna, il cuore pulsante di Marrakech

Ore 18, Jemaa el-Fna si risveglia e prende vita. Non è solo una piazza, è il cuore pulsante di Marrakech. Lei da sola vale una visita a questa città che conta oltre un milione e mezzo di abitanti.

Di mattina e nel primo pomeriggio ospita un grande mercato di stoffe, datteri e spremute d'arancia, oltre ai tanti personaggi curiosi, che offrono decorazioni con l'henné o incantano serpenti (questi ultimi ad uso e consumo dei turisti) o cavano denti. Ma è all'imbrunire che i profumi e i colori del Marocco si concentrano qui, nel centro vitale della città, vissuto soprattutto dai suoi abitanti. Compagno, quasi per magia, tavole e panche per mangiare cibi cucinati al momento dagli chef della piazza e poi, fino a tarda sera, si avvicendano, in questo grande palcoscenico all'aperto, suonatori, saltimbanchi e cantastorie. E sullo sfondo si staglia il minareto della Koutoubia, la più importante moschea cittadina. Con i suoi 77 metri di altezza, questo minareto è uno dei migliori esempi di stile ispano-moresco e il più antico delle tre torri (le altre due sono la Giralda di Siviglia e Hassan di Rabat) della dominazione almohade, sec. XII, che sono giunte sino a noi.

Una città dai mille contrasti che accanto ai moderni condomini – tutti rispettosi del tipico colore ocra – della parte più nuova, sorta sotto il colonialismo francese, custodisce tradizioni di altri tempi. Marrakech, in fondo, rappresenta l'anima del Marocco.

Un mix di culture e tradizioni attraversano il paese, un crocevia tra occidentale e oriente dove i grandi viali della capitale, Rabat, ricordano l'imponenza degli Champs Élysées parigini e convivono con le strette viuzze della parte vecchia (medina) che ospitano gli scrivani intenti a scrivere per conto di persone analfabete: il tasso di alfabetizzazione si attesta al 55%, fra i più bassi del Nord Africa.

Un paese pieno di contraddizioni dove non è difficile perdersi tra le affascinanti stradine buie e tortuose della Medina di Fès – la più antica delle città imperiali oggi patrimonio dell'Unesco – che ti conducono misteriosamente al profumato mercato delle spezie o al colorato suq dell'henné, passando per il quartiere dei tintori e dei calderai, ma anche per quello dei conciatori. Qui si assiste alla concia e all'essiccazione delle pelli, e in grandi vasche riempite dai liquidi colorati usati per il loro trattamento lavorano ancora oggi, in condizioni disumane, numerose persone. In realtà le concerie per cui Fès è famosa in tutto il Marocco si sono trasferite fuori dalla città dove è possibile lavorare in condizioni migliori: il triste spettacolo della Medina è tutto per i turisti.

Un viaggio tra le città imperiali – quello organizzato con la consueta e abile regia da Romualdo Vavassori per gli amici di Cuore Batticuore – che ha toccato anche Meknès, per ammirare la splendida Bab el-Mansour, forse la porta di accesso più bella di tutto il paese con i suoi rosoni, le decorazioni con arabeschi in rilievo, i mosaici e le preziose maioliche, dopo una sbirciatina veloce a Casablanca, con l'imponente moschea di Hassan II, e a Volubilis dove, giusto per non dimenticare le proprie origini, il gruppo ha scelto di immortalarsi con la classica foto accanto ai resti delle rovine romane.



I resti della città romana di Volubilis

“Romantische Strasse”

un percorso fra natura e sentimento

di Mario Zappa



La cittadina di Nordlingen

Esiste anche una ciclabile che porta questo nome e che è stata percorsa dai pedalatori di Cuore Batticuore dal 5 al 12 giugno. Quante gradevoli impressioni destate dagli innumerevoli spettacoli naturali, da storiche città e quali intriganti atmosfere hanno contrassegnato questo ennesimo tour europeo sulle due ruote! Impressioni che difficilmente si cancelleranno.

Il trio dei “registi” (Casari, Chierchini, Aureli) può esserne soddisfatto, così come tutti i cicloturisti che hanno seguito l’itinerario ciclistico da loro ideato.

Impressioni appunto che adesso sono piacevoli ricordi. Chi non avrà avuto sussulti di fronte alle ondulate verdi distese di prati, di boschi, di aree a coltivo? E se pigiare sui pedali procurava fatica e sudore, avevi poi assicurato il ristoro della frescura sotto le fronde del bosco. L’ininterrotta e serpeggiante ciclabile ci metteva nelle strade del paesello, sui cui rossi tetti aguzzi sveltava sempre la cuspidi del campanile in una quiete agreste cancellata, poche volte per fortuna, dal frastuono del traffico dei grandi centri abitati. E chi non ricorda i molteplici profumi e i piccoli “dolci” rumori della campagna? Sconfinare le distese della Baviera, che pure possiede impianti industriali, lontani, però, dalle ciclovie.

Wurzberg, Rothenburg, Dinkelsbühl, Landsberg am Lech, Augsburg, Schongau, Wies, Fussen. Questi i nomi di alcune località visitate, ricche di monumenti dei secoli passati: da quelli più propriamente romantici, come il fiabesco castello di Neuschwanstein, a quelli medioevali che la nostra Loredana ci illustrava con l'erudizione di un'esperta guida turistica. E se non bastava quello

che potevamo osservare lungo le vie, ci suggeriva di salire in cima alle antiche torri per goderci i panorami a 360 gradi.

Infine le atmosfere che offrivano gli ambienti attraversati e quelle che nascevano all'interno del gruppo. Il chiasoso conversare a tavola, a dispetto delle buone regole, quando ci si ricaricava di energie per la tappa del giorno dopo. È forse questo il motivo per cui in albergo ci veniva, spesso, riservata una sala separata da quella degli altri ospiti? Oppure i segreti legami che ci univano venivano a galla in occasione dei guasti dei “velocipedi” :“FORATO, FORATO!” sentivi urlare, e tutti si fermavano in attesa del meccanico ufficiale, Vito, che prontamente rimetteva il veicolo in funzione.



S.O.S. Vito

Ma il momento più singolare vissuto dal gruppo è stato quello dei saluti formali, al rientro a Bergamo, sul piazzale della Malpensata. La parola “fine” degli otto giorni era – per così dire – tacita-

segue alla pagina successiva

Calma e distensione anche a casa

L'Unità Operativa di Cardiologia Riabilitativa dell'Ospedale Bolognini di Seriate ha realizzato, in collaborazione con Cuore Batticuore, un CD intitolato **“Il rilassamento”**.

L'idea, proposta e realizzata da Fiorella Lanfranchi, psicologa-psicoterapeuta dell'Ospedale Bolognini che collabora con l'Unità di Riabilitazione Cardiologica sugli aspetti psicologici degli ammalati di cuore, è stata infatti approvata e sostenuta dal Direttivo di Cuore Batticuore ed ora è una realtà.

Sulla pagina interna della copertina c'è scritto:

“Il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson è una tecnica psicologica che mira ad indurre uno stato di calma e di distensione generalizzata, aiuta a ridurre gli stati d'ansia, ad abbassare la reattività agli stimoli e permette di prevenire i disturbi da stress. Favorisce il recupero di energie attraverso la regolazione della tensione. Aiuta a ridurre la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria, ad abbassare la pressione arteriosa. È un training indicato in riabilitazione cardiologica.

Questo CD vuole essere un ausilio per l'apprendimento degli esercizi.

Attraverso una pratica giornaliera e regolare, partendo da contrazione e rilassamento progressivo di alcuni gruppi muscolari, si possono ottenere: consapevolezza degli stati di tensione, miglioramento dell'autocontrollo, distensione generalizzata a tutto il corpo e benessere psicofisico”.

Il CD verrà offerto gratuitamente ai cardiopatici, dimessi dalla Unità Operativa di Riabilitazione Cardiologica del Bolognini che hanno avuto bisogno di un programma di “Rilassamento” in modo che possano continuare al proprio domicilio.



INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

**DOPO L'INFARTO...
(e dopo il by-pass,
l'angioplastica e lo stent)****SMETTERE DI FUMARE.
PERCHÉ È DIFFICILE?**

Il fumo di sigaretta è un fattore di rischio grave e qualsiasi persona con problemi alle coronarie deve assolutamente astenersi dal fumare.

Dopo un infarto, o qualsiasi episodio di evento coronarico, una buona parte delle persone riesce a smettere. La paura provocata dalla grave malattia ed il rischio di ricadute, che un buon cardiologo deve spiegare al paziente, riescono in un buon numero di casi a convincere il paziente a non fumare più. Purtroppo in un certo numero di casi il paziente ricade nell'abitudine e si espone così alla note gravi conseguenze.

Oggi la ricerca medica ha scoperto il perché di questa differenza e cioè perché per alcuni pazienti è così difficile rinunciare alle sigarette. Nel cervello di alcune persone esistono dei recettori sensibilissimi alla nicotina che, quando un fumatore si astiene dal fumo, stimolano una fortissima voglia di nicotina stessa. Per queste persone è molto più difficile rinunciare al fumo rispetto a quelle che, fortunatamente per loro, non possiedono questi recettori cerebrali. La presenza o meno di questi recettori è determinata geneticamente e, per questo, non modificabile. I cardiologi, ed i medici in generale, devono quindi essere più attenti nello stimolare questi pazienti affinché riescano a smettere di fumare.

Certamente non è una battaglia facile, ma è una battaglia che va combattuta con determinazione e che deve essere vinta se non si vuole compromettere ulteriormente una situazione che ha già provocato seri problemi di salute.

*continua dalla precedente***Romantische Strasse**

mente ripetuta e sillabata con le palpitazioni nel cuore. Qualcuno correva avanti con l'immaginazione al giugno 2011 sperando nella benevolenza del destino. Atmosfera degli ambienti: basta riflettere sui significati delle parole "via romantica". Romantica perché l'itinerario tocca i punti di quella regione e della sua storia civile che diedero vita al "Romanticismo": la cultura che gli Europei, e fra loro i Tedeschi, elaborarono dando origine ad una concezione della vita umana, ove predomina il "sentimento" e tutto ciò che vi attiene (in positivo e in negativo, va pure detto).

Sentimento, principalmente, quale capacità di cogliere il bello dell'esistenza e nello stesso tempo il mistero e l'ignoto che l'accompagnano.

**ATTIVITÀ FISICA
E DINTORNI****DIABETE E ATTIVITÀ FISICA**

Flash dalle ultime "linee guida" di Medicina Sportiva.

- Il rischio di sviluppare diabete è molto minore in chi svolge regolare attività fisica.
- Nel soggetto diabetico 2 – 5 ore di attività fisica alla settimana riducono dal 40 al 50% la mortalità (la riduzione aumenta all'aumentare dell'intensità del lavoro).
- L'esercizio fisico è "indispensabile" per un buon controllo metabolico e dovrebbe perciò fare parte integrante dei protocolli terapeutici.
- I migliori risultati si ottengono associando una attività aerobica con esercizi di resistenza.
- Dose minima suggerita:
 - a) 2 ore e ½ alla settimana in almeno tre giorni diversi di attività aerobica al 50-80% della frequenza cardiaca massima (cammino, bicicletta, cyclette, nuoto, sci di fondo).
 - b) esercizi di forza 3 giorni alla settimana: 10 esercizi, ognuno di 8-10 ripetizioni
- L'effetto dell'allenamento sulla glicemia dura dalle 24 ore alle 72 ore al massimo, per cui non bisogna mai "stare fermi" per più di due giorni.
- Per ottenere risultati sul peso corporeo sono necessari volumi maggiori di attività fisica (almeno 1 ora tutti i giorni).

MUSCOLI SENZA ETÀ

Invecchiando le braccia si assottigliano e la muscolatura perde progressivamente tono. Questo è dovuto alle modificazioni ormonali fisiologiche per l'età e che riguardano soprattutto il metabolismo delle proteine. Inoltre c'è un fisiologico calo del flusso sanguigno, in particolare agli arti inferiori.

Sono però sempre di più gli studi che confermano scientificamente quanto tutti noi possiamo verificare personalmente giorno dopo giorno: un allenamento fisico quotidiano e regolare migliora la circolazione sanguigna ed è pure un freno importante alla perdita del tono muscolare.

Se volete "restare giovani" non cercate farmaci (che non ci sono), ma praticate una corretta e continua attività sportiva.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

PRESSIONE ALTA: QUAL È IL PRIMO FARMACO DA USARE?

Gli aggiornamenti delle linee guida per l'ipertensione arteriosa confermano che i farmaci di preferire come prima scelta per la terapia delle pressione elevata appartengono a cinque classi: i betabloccanti, i diuretici, i calcio antagonisti, gli aceinibitori, i sartani. Questi farmaci sono messi tutti sullo stesso piano e la loro scelta va fatta dal medico, in base alle caratteristiche del singolo paziente.

Un'importante osservazione è che, preso singolarmente, nessun farmaco ha un'efficacia superiore al 50-60% (espressa come probabilità di regolarizzare la pressione). Se invece si assumono due farmaci associati la probabilità di un successo terapeutico sale all'80%. Viene pertanto spesso raccomandato di iniziare la terapia antiipertensiva con due farmaci, soprattutto se i valori di pressione sono molto alti. Per facilitare l'adesione dei pazienti alla terapia proposta esistono oggi molte preparazioni farmaceutiche nelle quali in una singola compressa sono contenuti due farmaci diversi. Questo semplifica la scelta della terapia. Pertanto oggi si tende ad iniziare il trattamento dell'ipertensione utilizzando questi farmaci in associazione.

I VALORI NORMALI

In una persona adulta i valori di pressione del sangue non dovrebbero mai superare i 140 di sistolica (massima) ed i 90 di diastolica (minima). Se i valori sono più bassi, tanto di guadagnato! Perché le arterie sono meno soggette ad usura quanto più basso è il valore della pressione.

La pressione sistolica tende purtroppo ad aumentare con l'aumentare dell'età. Ma oggi sappiamo che anche in una persona anziana è molto meglio se la pressione si mantiene su valori bassi.

I valori di pressione citati valgono per la misurazione fatta dal medico nel suo ambulatorio. Se invece ci misuriamo la pressione da soli, nella tranquillità della nostra casa, i valori non dovrebbero mai superare i 135/85. Come ormai tutti sanno esiste anche la possibilità di misurare la pressione molte volte al giorno, nel corso delle 24 ore, con un apparecchio che funziona automaticamente (Holter Pressorio). I valori misurati con questo strumento non dovrebbero mai superare i 130/85 di giorno e i 120/70 di notte.

Solo con il mantenimento dei valori di pressione al di sotto di questi limiti si può ridurre il rischio di danno arterioso, che ogni situazione di ipertensione arteriosa contiene in sé e che va combattuto nel migliore modo possibile, onde evitare l'invecchiamento delle nostre arterie e di conseguenza di tutti gli organi.

DIETA E DINTORNI

QUANTI MINUTI PER DIMAGRIRE O INGRASSARE?

Dimagrire o ingrassare dipende solo ed esclusivamente dal bilancio tra le calorie introdotte con il cibo e quelle "bruciate" con l'attività muscolare. L'attività fisica è oggi considerata fondamentale per poter ottenere buoni risultati nel controllo del sovrappeso e dell'obesità.

Attenzione però che per questo occorre un impegno tutt'altro che trascurabile. Un panino imbottito con formaggio e prosciutto fornisce circa 250 calorie, e un panino viene mangiato in cinque minuti. Bastano pertanto solo cinque minuti per fare questo "carico" di calorie.

Per smaltire 250 calorie occorrono invece un'ora di camminata svelta o due ore di bicicletta in pianura a 15 chilometri all'ora.

Attenzione perciò sempre a quanto mangiate e ricordatevi soprattutto che serve molta buona volontà per aumentare il vostro consumo energetico con l'attività fisica.

BIBITE GASSATE? NO!!!

In America vogliono mettere una tassa sulle bibite gassate ritenendole una delle cause dell'epidemia di obesità che colpisce gli Stati Uniti. Negli ultimi trent'anni è infatti triplicato il consumo di queste bevande con un conseguente aumento delle calorie consumate dalla popolazione. Solo l'acqua (anche quella minerale) non contiene calorie. Si pensi che l'acqua tonica contiene 30 grammi di zucchero, cioè 120 calorie, in ogni singola lattina.

L'uso di queste bevande è molto diffuso anche da noi, soprattutto fra i bambini ed i giovani. Tra questi si sta di fatto verificando una significativa diffusione del sovrappeso e dell'obesità, con tutti i rischi che questa situazione comporta per la salute, soprattutto quando queste persone divengono adulte. Occorre pertanto prendere conoscenza di questa situazione e cercare di ridurre questa "cattiva" abitudine, ormai estremamente diffusa.



Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

COLESTEROLO E STATINA

D. Sono una donna di 60 anni con familiarità per infarto. Prendo da anni una statina (simvastatina 20 mg) per tenere basso il mio colesterolo (senza farmaco avevo valori di colesterolo totale di 260 e di colesterolo LDL di 175; con il farmaco i valori sono scesi a 180 e 115 rispettivamente). Recentemente ho fatto gli esami del sangue in seguito ad una gastroenterite acuta che è durata più di una settimana. In questa occasione i valori del colesterolo erano più bassi del solito (Colesterolo totale 145 e LDL 90). C'è una spiegazione a questi risultati? Devo smettere di prendere la statina?

R. - La grande maggioranza del colesterolo (85%) è prodotto dal fegato per le nostre caratteristiche genetiche. Quando una persona ha il colesterolo alto è di solito possibile abbassarlo in modo duraturo solo con i farmaci, ormai ben collaudati dall'esperienza clinica: le statine. È dimostrato però che episodi di notevole stress acuto del nostro organismo possono "bruciare" quantità elevate di colesterolo e ridurre perciò i suoi valori se si fa un prelievo di sangue nei giorni immediatamente successivi a questi episodi. È infatti noto che controllare il colesterolo nei primi giorni dopo un infarto si riscontrano valori molto più bassi rispetto alla norma, tanto è vero che è preferibile aspettare 3-4 settimane prima di valutare quali sono i valori normali di colesterolo in una persona che ha avuto un infarto acuto.

Anche un intervento chirurgico può creare questa situazione di "falsi" valori bassi di colesterolo. Sicuramente i valori così bassi che lei ha trovato dopo una gastroenterite acuta sono dovuti ad un "consumo da stress". Non deve quindi illudersi di poter rinunciare alla terapia con statine. Sono infatti sufficienti 2-3 settimane per fare ritornare alti i valori di colesterolo. Se lei tollera bene le statine deve "rassegnarsi" a prenderle per tutta la vita, allo stesso modo in cui ci si deve rassegnare a prendere i farmaci per tenere bassa la pressione del sangue. D'altro canto i farmaci anticolesterolo e quelli antiipertensivi sono quelli

che più hanno contribuito ad allungare la durata e la qualità della vita.

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.

LO STATO DELLE ARTERIE

D. Sono un uomo di 52 anni con una certa familiarità per malattie di cuore. Fumo 10 sigarette al giorno ed ho 240 di colesterolo. Ho sentito parlare del "rischio cardiocircolatorio" e mi sono un po' preoccupato. Vorrei conoscere le condizioni delle mie arterie. Che esami devo fare?

R. - "Vedere le arterie" non è facile. Valutare il "funzionamento" delle arterie rappresenta un'altra possibilità. Tutti gli organi del corpo hanno le loro arterie, e tutte purtroppo possono essere interessate dalla malattia aterosclerotica. Le arterie sono quasi sempre in posizione profonda nel nostro corpo e la loro visualizzazione diretta è pertanto possibile solo in poche sedi. Con l'ecografia doppler si possono studiare bene le arterie del collo, quelle degli arti e l'aorta addominale. L'oculista è inoltre in grado di "guardare" direttamente l'arteria retinica che si trova sul fondo dell'occhio. Ci sono poi metodiche che consentono di vedere tutte le altre arterie: la TAC, la risonanza magnetica, l'angiografia (ad esempio la coronarografia per le coronarie).

Ma tutte queste metodiche, oltre ad essere complesse, sono molto costose e soprattutto espongono a un eccessivo

assorbimento di raggi X, che sono dannosi; alcune di esse sono inoltre "invasive". In altri casi, come ad esempio le arterie renali, la valutazione è possibile con esami abbastanza semplici, ma significativi: la ricerca dell'albumina nelle urine o il riscontro nel sangue di valori elevati di creatinina

Per le arterie del cuore (le coronarie) l'elettrocardiogramma, soprattutto se associato al test da sforzo è un esame di valutazione dell'efficienza delle coronarie buono e di facile esecuzione. La scintigrafia è un test ancora più approfondito ma ha il limite di esporre il paziente ad una elevata dose di raggi X. Questo esame va pertanto riservato ai casi più difficili.

Come può chiaramente capire le metodiche per "studiare" le arterie sono molte e talvolta complesse e vanno pertanto valutate da un medico esperto che sappia decidere gli esami giusti al momento giusto, evitando da un lato di trascurare l'esecuzione di test indispensabili e dall'altro di evitare l'esecuzione di test superflui e pericolosi.

Sicuramente nel suo caso tutti i cardiologi sarebbero concordi nel darle due precisi consigli: smettere di fumare e abbassare il colesterolo (visto che la familiarità per cardiopatia non può essere eliminata).

**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'Associazione Diabetici
Bergamaschi e L'orizzonte di Lorenzo,
promuove:

Le Giornate del Cuore 2010

Sabato 2 e domenica 3 ottobre 2010
dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 19.00
in Piazza Vittorio Veneto a Bergamo

Allestimento stand con la collaborazione della CRI

- Misurazione della pressione arteriosa e del tasso di colesterolo, calcolo dell'indice di massa corporea
- Al mattino misurazione della glicemia a cura dell'ADB (per il buon risultato delle prove occorre presentarsi a digiuno da almeno due ore)
- Distribuzione di materiale informativo sulla prevenzione delle malattie di cuore

Domenica 3 ottobre - "Biciclettata del Cuore"

Partenza: ore 9 dallo stand di Cuore Batticuore
Tragitto: Bergamo e interland - 2 ore circa



La manifestazione è organizzata con il patrocinio di

