



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 26 - Numero 3 - DICEMBRE 2009

COMUNICARE È IMPEGNATIVO, SOPRATTUTTO TRA MEDICI

di Mariagrazia Mazzoleni

È questa la sintesi del convegno promosso da Cuore Batticuore durante le tradizionali Giornate di ottobre e dedicata al ruolo della comunicazione. A con-

frontarsi sono stati Jorge Salerno, direttore della Scuola di specialità di cardiologia dell'Università dell'Insubria e Alessandro Filippi, medico di famiglia e esponente della Simg, la società italiana dei medici di

medicina generale, a cui è toccato il compito di tracciare il percorso formativo delle rispettive figure professionali. Punto dolente dell'iter di studi di entrambi proprio la comunicazione.

“È un aspetto che manca nella nostra formazione — ammette Jorge Salerno — e viene più che altro lasciato alla sensibilità di ognuno. Ma non dimentichiamo che spesso il nostro paziente ci vede solo con il volto coperto da una mascherina. Spesso effettuiamo sette, otto interventi al giorno e non ce la facciamo a dedicare tempo a parlare con il malato. Sono aspetti molto importanti ma andrebbero diluiti su tutta l'équipe”.

“Nella medicina generale — ribadisce Alessandro Filippi — è un ascolto di due tipi, uno mirato e attento a un problema nuovo, e l'altro di tipo olistico, più sensibile alle problematiche generali e che non può essere esaurito in una visita. Oggettivamente, rispetto ai problemi che ci sottopongono i pazienti, servirebbero 4 ore per visita. È ovvio, dunque, che l'atteggiamento deve essere molto selettivo, ma costante nel tempo”.

Pazienti a parte, quello di cui sembra soffrire oggi la medicina, sempre in tema di comunicazione, è lo scarso rapporto tra specialisti e medici di famiglia. “Deve essere affrontato — stando al direttore della Scuola di specialità di cardiologia dell'Università dell'Insubria — facendo frequentare, al medico di medicina ge-



nerale, l'ospedale in maniera obbligatoria. A volte sulle ricette vengono chieste cose che non stanno né in cielo né in terra”.

“Se frequento i reparti per capire tutte le procedure iperspecialistiche, non posso però occuparmi anche dell'ambulatorio — è la replica di Alessandro Filippi —. Del resto se questa espe-

rienza formativa è importante a livello culturale, dal punto di vista pratico non serve poi molto al mio paziente, perché in ogni caso le procedure che mi trovo ad approfondire vengono poi scelte dallo specialista. Sarebbe più significativo vedere e affrontare insieme allo specialista le criticità collegate al singolo assistito”.

Insomma percorso irto di ostacoli, ma specialisti e medici di famiglia assicurano che ci si sta lavorando: l'ideale sarebbe quello di coniugare figure altamente specializzate a operatori più “disponibili e preparati” ad ascoltare il paziente.

“Ma conciliare le esigenze del paziente e l'offerta di sanità non è impresa da poco — conclude Jorge Salerno — Ci sono dei costi, è vero, perdiamo qualcosa in termini di attenzione alla persona, ma non dimentichiamo che proprio grazie all'alta specializzazione si vive più a lungo e meglio”.

SOMMARIO



Mini Anne	pag.	2
Prossimi appuntamenti	pag.	6
Le vostre domande	pag.	11

CON MINI ANNE SALVI UNA VITA

Quando il cuore di una persona si ferma si dice che c'è un arresto cardiaco (AC). La persona cade improvvisamente a terra, priva di sensi, perché manca il sangue (ossigeno) al cervello.

Il cervello è sensibilissimo alla mancanza di ossigeno e una persona con arresto cardiaco muore nel tempo di pochi minuti (Morte Improvvisa). Solo un intervento tempestivo di rianimazione cardiopolmonare (RCP) può consentire di salvarla da sicura morte.

Che cosa è la Rianimazione Cardiopolmonare

La rianimazione cardiopolmonare è costituita dal massaggio cardiaco esterno e dalla ventilazione bocca a bocca. In pratica una sequenza ritmica di 30 compressioni toraciche (massaggio cardiaco esterno) alternate a due insufflazioni di aria (ventilazione bocca a bocca), con un rapporto 30:2.



La catena della sopravvivenza

Il massaggio cardiaco serve per mantenere la circolazione del sangue, la ventilazione bocca a bocca per favorire l'ossigenazione del sangue.

Lo scopo della RCP è quello di mantenere ossigenati il cervello e il muscolo cardiaco.

Che cosa è la CATENA DELLA SOPRAVVIVENZA

La catena della sopravvivenza consiste in una serie di quattro interventi figurativamente costituita da 4 anelli concatenati tra loro.

Come illustrato nello schema i quattro anelli sono:

- 1° anello: riconoscimento dell'arresto cardiaco e attivazione tempestiva del 118
- 2° anello: rianimazione cardiopolmonare

– 3° anello: defibrillazione elettrica (utilizzo tempestivo del Defibrillatore Automatico Esterno – DAE – per far ripartire il cuore)

– 4° anello: soccorso avanzato (Advance Life Support, ALS), da parte del personale specializzato del 118

L'attuazione immediata e corretta dei quattro anelli aumenta la possibilità di sopravvivenza di una persona con arresto cardiaco. La mancata attuazione di una delle fasi porta inevitabilmente all'interruzione della catena, riducendo in modo drastico le possibilità di portare a termine con esito positivo il soccorso.

Con il progetto "MINI ANNE sai salvare una vita?" Cuore Batticuore intende istruire i ragazzi delle scuole medie superiori di Bergamo ad eseguire i primi due anelli della catena della sopravvivenza (il cosiddetto "BLS" BasicLife Support in lingua inglese, Supporto Vitale di Base in italiano) per essere pronti e in grado di metterli in atto nel caso si trovasse in presenza di una persona con arresto cardiaco.

Cosa è MINI ANNE?

Il Mini Anne è un manichino di plastica gonfiabile, della forma e dimensioni di un mezzobusto, prodotto per l'auto-apprendimento della rianimazione cardiopolmonare (RCP). Lo scopo è di fornire ai "laici" (personale non medico né infermieristico) uno strumento per apprendere, nel massimo comfort delle loro abitazioni, le conoscenze di base della (RCP).

Il kit del "Mini Anne" è dotato anche di un DVD che illustra con chiarezza la sequenza corretta delle manovre della RCP.

Le Associazioni di cardiopatici della Lombardia, raggruppate sotto il nome di Conacuore Lombardo, hanno deciso di divulgare la conoscenza della RCP

tra gli studenti delle scuole medie superiori, utilizzando appunto il kit Mini Anne e hanno intitolato l'iniziativa "MINI ANNE sai salvare una vita?". L'obiettivo è quello di combattere la cosiddetta "morte improvvisa" per arresto cardiaco.

L'attività consiste nell'affidare ai ragazzi delle scuole, in accordo con l'istituzione scolastica, gli appositi kit. Un medico di Cuore Batticuore (e in futuro si spera anche qualche esperto del 118 di Bergamo) dopo un'ora di lezione teorica ad una classe di circa 20 allievi, insegna, con l'ausilio del kit Mini Anne (un manichino per ogni studente) a praticare il BLS.

segue alla pagina successiva

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Mariagrazia Mazzoleni

Coord. di redazione: Annalisa Brembilla

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Sem Galimberti, Mirella Rosati, Angelo Soccol, Romualdo Vavassori, Antonio Ferrari, Claudio Calzoni, Lorenzo Pagliaroli.

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 26 - N. 3 - DICEMBRE 2009

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 15/12/09

continua dalla precedente **Cosa è Mini Anne**

Quanti più saranno i ragazzi in grado di intervenire in caso di arresto cardiaco tanti più diventeranno i soccorritori sul territorio

Perché il progetto “MINI ANNE sai salvare una vita”

In Italia, ogni anno, una persona su 800, viene colpita da arresto cardiaco che, se non trattato tempestivamente, si trasforma nel giro di pochissimi minuti in morte improvvisa; il fenomeno, quantitativamente rilevante, si manifesta prevalentemente al di fuori delle strutture sanitarie (50% a domicilio, 33% sul posto di lavoro, 12% per strada, 3% durante attività ricreative).

Nell'arresto cardiaco è necessario agire con la massima tempestività dato che la possibilità di successo di un intervento si riduce del 10% ogni minuto che passa dal suo insorgere e che è assolutamente eccezionale che i soccorsi posano giungere sul posto entro tempo breve. È quindi vitale che si proceda immediatamente al massaggio cardiaco e alla respirazione artificiale da parte di testimoni esperti nella rianimazione cardiopolmonare.

Diventa pertanto di fondamentale importanza formare e addestrare un numero elevato di persone, capaci di svolgere le prime manovre della “Catena della sopravvivenza”: dall'allarme alla rianimazione cardiopolmonare.

Il Consiglio Direttivo di Cuorebatticuore ha deciso di aderire all'iniziativa Lombarda e ha deliberato di finanziare l'iniziativa anche a Bergamo.

La prima esperienza è stata fatta il giorno 5 ottobre 2009 all'Istituto Psico

Anne: una ragazza sconosciuta insegna come salvare una vita

Intorno al 1890, il corpo di una giovane ragazza sconosciuta viene trovato annegato nella Senna e portato in un obitorio vicino a Notre Dame. Il suo corpo viene adagiato nel ghiaccio e rimane esposto perché qualcuno lo possa identificare, ma nessuno la riconosce. La ragazza è bellissima: dicono che il suo viso sembra sorridere come quello di Monna Lisa.

La fama della sua bellezza si diffonde, tantissime persone si accalcano per ammirarla e artisti e scrittori rimangono affascinati da quel viso e da quel sorriso. La fama cresce, vengono prodotti romanzi, opere teatrali e film sulla “sconosciuta della Senna” ma nessuno, nonostante tutte le ricerche, riesce nell'identificazione.

Per conservare intatta tale bellezza si decide di fare un calco di quel volto, per difenderlo dal tempo che passa. Non si svelerà mai il mistero di questa ragazza e della sua morte: si pensa a un suicidio dovuto a un amore non corrisposto, ma è leggenda.

Un giorno, nel 1958, un medico austriaco emigrato a Baltimora, Peter Safar, pubblica una innovativa tecnica di soccorso per le vittime di arresto cardiaco: è la na-



La Senna a Parigi

scita della Rianimazione Cardiopolmonare. Questa tecnica è efficace, ma prima di poterla mettere in pratica su una persona è indispensabile essersi allenati nelle manovre da compiere su qualche altro supporto. Il dottor Safar contatta Asmund Laerdal, produttore norvegese di giocattoli e bambole in vinile, e gli affida il compito di costruire un manichino per le esercitazioni. Laerdal ricorda la storia della sconosciuta della Senna e dà al manichino il suo viso, battezzando la “bambola” con il nome di Resusci-Anne.

Ancora oggi questo manichino viene usato in tutto il mondo per insegnare ai soccorritori le tecniche della rianimazione cardiopolmonare, e la sconosciuta ragazza della Senna è diventata immortale.

Pedagogico e Auxopedico delle Suore Sacramentine di Bergamo, con pieno

interesse degli insegnanti e soprattutto degli allievi.

Un'esperienza eccezionale

a cura di **Claudio Calzoni e Lorenzo Pagliaroli**
IV Liceo Psicopedagogico e Auxopedico

Lunedì, 5 ottobre 2009, nell'Istituto scolastico “Suore Sacramentine”, si è svolta, per la prima volta, nelle Scuole superiori di Bergamo e provincia, alla presenza di cardiologi, medici, responsabili del 118 e di una delegazione di Como, promotrici dell'iniziativa, un'esperienza di primo soccorso, grazie all'Associazione “Cuore Batti Cuore”, di Bergamo.

Il Progetto è denominato Mini Anne, nome del manichino contenuto in un Kit, con un DVD e le istruzioni, capaci di guidare passo passo all'apprendimento di interventi necessari per essere in grado di prestare il primo soccorso a persone colpite da arresto cardiaco.

L'intento precipuo è stato proprio quello di elargire agli studenti delle classi

segue alla pagina successiva

L'intervista al cardiologo Dante Mazzoleni

A seguito dell'esperienza descritta, gli studenti hanno potuto realizzare un'intervista su un tema che non sempre si ha il coraggio di affrontare.

Dott. Mazzoleni, da dove nasce l'esigenza di fare prevenzione nelle scuole?

L'intento è quello di promuovere la consapevolezza tra i giovani riguardo ad una problematica in cui si può incorrere già dai vent'anni di età.

Lei è un cardiologo e sicuramente le sarà capitato il contatto con la triste realtà della morte. Quali sono i sentimenti provati

segue alla pagina successiva

continua dalla precedente

Un'esperienza eccezionale

continua dalla precedente

Intervista a Dante Mazzoleni



IV e V Liceo Psicopedagogico e Auxopedico una maggior conoscenza delle malattie cardiovascolari e dei sintomi da esse determinati, attraverso una pratica simulata, esercitata attraverso il materiale contenuto appunto nel Kit distribuito ad ogni studente e sul quale potersi esercitare.

A questa straordinaria esperienza, noi, studenti, abbiamo partecipato con serietà ed impegno, consapevoli di diventare capaci, in caso di emergenza, di salvare una vita.

Grazie alle spiegazioni preliminari del cardiologo, Dante Mazzoleni, a quelle sull'importanza della chiamata del 118 e alla dettagliata dimostrazione delle manovre, attraverso il DVD che, in modo chiaro e visibile, ci mostrava come procedere per un intervento tempestivo in caso di arresto cardiaco, siamo diventati tutti abili volontari nel prestare soccorso a chi è colpito da arresto cardiaco.

L'esposizione fatta dal cardiologo è risultata efficiente nella comprensione dei termini e dei concetti, tanto da indurre a renderci attivamente partecipi alla lezione formativa con interrogativi colmati da esaurienti risposte, capaci anche di sfatare false credenze e di coinvolgerci ancor più nella tematica affrontata.

In un primo momento, quando si è trattato di provare concretamente le mosse per l'operazione di soccorso, ci risultava difficile riuscire ad assumere una posizione corretta sul manichino verosimile al busto umano e ancor più a trovare il ritmo esatto per effettuare le 30 compressioni e le due respirazioni previste dal protocollo, ma poi, prova e riprova, siamo divenuti esperti e abbiamo capito come dovevamo veramente procedere. E questo ci ha riempito di soddisfazione, perché piano piano comprendevamo che avremmo forse potuto, con quei semplici gesti, salvare una vita.

Si è trattato di una lezione particolare ed interessante. Imparare l'esecuzione del massaggio cardiaco infatti non vuol dire solamente "essere istruiti a...", ma soprattutto "essere educati a...", in un mondo dove la morte è quotidianamente sotto gli occhi anche se spesso viene esorcizzata e la si vuole eludere ad ogni costo.

L'altra grande sorpresa è stata quella di aver avuto l'opportunità di portare a casa il Kit e di rendere, a nostra volta, capaci altri ad intervenire tempestivamente in casi precedentemente analizzati.

in quel momento? Ed il rapporto con i familiari del paziente?

Nella mia professione, quest'incontro è inevitabile. È un momento sicuramente toccante e delicato, in cui l'unico rischio è quello di farsene l'abitudine, più tragica ancora della morte stessa.

Generalmente l'infarto colpisce dopo i quarant'anni, ma l'arresto cardiaco purtroppo si verifica anche nei più giovani ed esempi lampanti sono quei calciatori stramazziati sul campo da gioco, durante un match. Ci sa dare una spiegazione?

La maggior parte delle morti improvvise in età giovanile è dovuta ad anomalie congenite del cuore. Di solito queste anomalie sono riconoscibili se viene fatta una visita medico sportiva accurata. Oggi inoltre sono aumentati drasticamente i casi di infarti e ictus cerebrali nel mondo giovanile, solitamente come conseguenza dell'uso sempre più diffuso di sostanze stupefacenti e in modo particolare di cocaina.

Divaghiamo e parliamo di malasanità: malasanità non significa solo paziente deceduto per errore del medico, ma anche ospedali eludenti le basilari norme sanitarie, infrastrutturalmente inefficienti, con pochi posti letto ed esigenza di macchinari sempre più sofisticati...

Innanzitutto è bene precisare che gli organismi internazionali definiscono il sistema sanitario italiano tra i più efficienti al mondo. È vero, però, che ci sono differenze da regione a regione, differenze che implicano gravi inadempienze. Pur tuttavia, mi sento di dire anche che oggi si tende ad indicare come casi di malasanità alcuni decessi per il semplice fatto che nella mentalità contemporanea vi sia meno presente l'accettazione della morte, come realtà naturale, a cui tutti prima o poi siamo destinati. Si nasce per vivere, certo, ma anche per morire: l'immortalità su questa terra non ci è permessa.

Quanto conta l'etica nella sua professione?

L'etica è molto importante, anzi fondamentale e assolutamente non disgiungibile dalla professione del medico. Purtroppo, però, penso che spesso, in questa società, vi siano fattori anteposti ad essa, come, per portare un esempio, la sete di far soldi, e altro, fattori che svalutano il servizio per la persona, creando grossi problemi.

Quanti passi deve compiere ancora il progresso scientifico in campo medico?

Oggi, la gente vive ben dieci anni in più rispetto a prima. Sono progressi strepitosi e sicuramente ne vedremo altri. Certo non dobbiamo metterci in testa che siamo immortali.

Noi, studenti, unitamente ai nostri docenti e a tutti coloro che ci hanno consentito di vivere questa esperienza, diciamo: grazie! Sugeriamo loro di ripetere questi interventi con altri studenti di Bergamo e Provincia, perché nulla di ciò che vale per il bene degli altri va tralasciato. Grazie ancora a nome di tutti gli studenti delle classi IV e V Liceo Psicopedagogico e Auxopedico.

**Claudio Calzoni
Lorenzo Pagliaroli**

Agenda del Cuore 2010

L'Agenda del Cuore non è solo una tipica agenda giornaliera sulla quale annotare le proprie attività, ma rappresenta anche un utile vademecum per le persone che hanno avuto una malattia di cuore e, ovviamente, anche per le persone sane.

Nell'agenda sono, infatti, riportate numerose nozioni basilari sulla cause e i meccanismi delle malattie cardiovascolari e i suggerimenti di prevenzione, sui corretti stili di vita, oltre a varie ricette di cucina, particolarmente adatte per chi ha sofferto di queste patologie.

Certi di avere messo a disposizione dei soci un utile strumento di lavoro quotidiano, ma soprattutto una guida pratica per aiutare a mettere in pratica le norme della prevenzione delle malattie cardiovascolari, il Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore ha deciso di ristampare anche per l'anno 2010 l'Agenda del Cuore che viene distribuita a fronte di una piccola offerta.



Ai soci, familiari e amici l'augurio
di un nuovo anno sereno e...
in salute

Cartella cardiologica tascabile e gratuita

Fino a qualche anno fa, gli ammalati dimessi dal reparto di riabilitazione cardiologica degli Ospedali Riuniti di Bergamo, dopo guarigione di una malattia di cuore, venivano dotati della "cartella cardiologica": una cartelletta rigida di cartoncino, della dimensione di un quaderno, nella quale porre la documentazione ospedaliera relativa alla propria malattia del cuore.

L'ammalato veniva invitato a portare con sé questa "cartelletta cardiologica" qualora si fosse allontanato dal proprio domicilio per viaggi di vacanze o lavoro.

Lo scopo di questa cartelletta era di avere a pronta disposizione la documentazione della propria malattia di cuore nella malaugurata ipotesi che, lontano dalla propria casa, si venisse colpiti nuovamente dalla patologia. Questo avrebbe reso più facile e rapido, al medico del pronto soccorso, il compito di prendere le decisioni più opportune senza perdere tempo. Aspetto, quest'ultimo che, come i nostri soci ben sanno, nelle malattie del cuore è sinonimo di vita.

La cartella cardiologica tascabile su pen drive non è altro, appunto, che una pen drive, che può essere contenuta nel proprio portafoglio, ed è leggibile dal 99% dei computer in dotazione dei medici e degli ospedali in tutta Italia.

Il passaggio dei dati, dalla vecchia cartelletta alla pen drive, è possibile grazie a Cuore Batticuore che ha messo a disposizione dei soci un programma informatico apposito, e un medico che, in presenza dell'ammalato interessato cura la trascrizione.

Per utilizzare questa opportunità basta contattare la segreteria dell'Associazione.

Angelo Casari

La prevenzione entra in fabbrica

Dopo le scuole, le biblioteche comunali, i centri della terza età, Cuore Batticuore ha cominciato ad andare in fabbrica.

La popolazione di età giovane-adulta è quella che soprattutto può trarre immediato vantaggio dalla prevenzione delle malattie cardiovascolari; è dunque un'ottima idea, quella di raggiungerla grazie agli interventi di educazione sanitaria che, in tutto il mondo, hanno dimostrato di essere la vera grande arma contro l'epidemia rappresentata da queste malattie, che sono la prima causa di morte nella nostra società.

Merito di questo intervento è da attribuire alla Schneider Electric, la società specializzata in prodotti per la media tensione, che ha deciso di contribuire alla salute ed al benessere delle proprie maestranze, invitandole a partecipare ad uno stage dal titolo "Prevenire le malattie di cuore".



I cardiologi di Cuore Batticuore hanno tenuto due incontri nello stabilimento di Stezzano e due in quello di Torino, con una larga partecipazione del personale, che si è dimostrato particolarmente attento all'esposizione e che ha partecipato attivamente alla discussione su come migliorare lo stile di vita per evitare queste patologie particolarmente gravi e diffuse.

Ogni partecipante ha poi compilato, al termine degli incontri, un questionario in base al quale il cardiologo

ha potuto stimare il rischio di ogni soggetto di andare incontro ad una malattia cardiovascolare. Ed ha potuto quindi segnalare ad ogni persona i punti critici della sua situazione, con i suggerimenti pratici per migliorarla.

Apprezzamento reciproco, dunque, sia per la direzione della società francese che ha molto apprezzato l'intervento di Cuore Batticuore, anche per i riscontri di largo consenso ricevuti dal personale, che per la nostra associazione che ha potuto collaborare attivamente con l'azienda che per prima ha reso possibile un percorso concreto con l'obiettivo di migliorare la salute e la qualità di vita dei suoi dipendenti, con grande vantaggio per i singoli ma anche per tutta la Schneider.

L'auspicio di Cuore Batticuore è che questo intervento possa essere il primo di una lunga serie nel mondo del lavoro della nostra provincia.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Gennaio 2010

sabato 2

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

da sabato 16 a sabato 23

- Settimana bianca a Dobbiaco presso l'Hotel Monica

sabato 30

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

Febbraio

da sabato 13 a sabato 20

- Settimana bianca (Carnevale sulla neve) presso la Pensione Maria di Vigo di Fassa

Marzo

enerdì 5, sabato 6, domenica 7

- "Tre giorni" di chiusura attività sci di fondo

sabato 13

- Gita di un giorno con gli sci o con le "ciaspole"

sabato 20

- 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.**



RITORNO AL CIVETTA

Ricordi, emozioni e tanta nostalgia

Perché è chiamata Civetta quella grande e bella montagna? In molti se lo chiedono e diverse sono le ipotesi, peraltro poco attendibili. Preferisco prendere per buona l'espressione di Emilio Comici, il grande alpinista: «Perché la incanta!». E per me l'in-

canto dura da tanto tempo: fin da quando con mia madre e un gruppetto di ragazzini miei amici, che lei prendeva sotto la sua protezione, all'alba eravamo già in fondo alla "Corpassa". La meta era l'alpeggio di Pelsa, dove andavamo a "trovare" la mucca dei nonni. La sensazione di meraviglia che allora provavo risalendo la "Mussaia", nel veder man mano apparire quella miriade di guglie illuminate dal primo sole del mattino, la provo ancora oggi.

L'ho riprovata quest'estate rifacendo quel percorso con l'allegria compagnia di Cuore Batticuore. Intorno al rifugio Vazzoler è tutto come allora, tranne il giardino botanico che è stato realizzato in seguito. Tutto diverso invece alle "Casere": qualche cavallo al pascolo, due mucche ed alcune galline, con le quali Angelo si mette a scherzare.

Durante la notte le nuvole se ne sono andate e al mattino nitidissima appare la visione di quel "Paradiso di pietra". Una simpatica espressione ho sentito alla partenza: «Ciao bel posto!».

Il secondo giorno richiede un po' più di fatica, ma le meraviglie sembrano non finire mai. Oltre alle creste che cambiano forma ad ogni passo, la fioritura dei pascoli è tale che definirla splendida è troppo poco.

Dal Col Rean, volgendo indietro lo sguardo, si domina la prima parte della Val Civetta, solcata dal sentiero appena percorso. In fondo spunta la cima dell'Agner: impossibile non rivolgere un pensiero a "Lei" che troppo presto è ritornata ai piedi della sua montagna prediletta.

In pochissimi minuti dal rifugio Tissi si raggiunge la cima, dove meravi-



Il gruppo di Cuore Batticuore

gliosa e impressionante è la visione sulla valle del Cordevole, contornata dalle più importanti vette dolomitiche. Dall'altra parte l'immensa parete nord-ovest del Civetta sembra fare l'occhiolino con il suo "Cristallo", il piccolo, triangolare ghiacciaio pensile.

Per raggiungere il Coldai c'è un saliscendi che sembra non finire mai. Ma chi non ha avuto fretta di arrivare al rifugio, ha senz'altro goduto la lunga e rilassante sosta in riva al laghetto, in un paesaggio da favola.

Pochi passi ancora e compare il rifugio Sonino, dietro un grande masso e sullo sfondo l'imponente mole del Pelmo. Lo ricordo molto più piccolo, quando, quindicenne, con un gruppo di coetanei ma anche di ragazzi più grandi e di villeggianti, avevamo sostato qui per ripararci dall'acquazzone. Ricordo anche i ruzzoloni delle ragazze veneziane, in scarpette da ginnastica sul sentiero bagnato.

Il percorso del terzo giorno è tutto in discesa: più di mille metri di dislivello. In un battibaleno però ci ritroviamo alla Forcella d'Alleghe. Qui tutto è cambiato: il bel sentiero non c'è più, spuntano i piloni delle seggiovie ed evidenti sono le ferite inferte alla vegetazione dalle piste che scendono dal Col dei Baldi e dalla Fercenza. Una gradevole sosta al Ristoro ai Piani di Pezzè poi di nuovo in cammino. Ancora un'ora e siamo ad Alleghe, meta finale di questo bel giro.

Ad offuscare un po' la serenità della giornata è l'incidente, per fortuna non grave, accaduto a Bruno. Tutto termina in allegria al ristorante "La Grande Guerra", scovato da Cesare mentre andavamo a riprendere le macchine in Corpassa.

Per tutti è stata una gran bella escursione. Per me sono stati tre giorni di ricordi, intense emozioni e tanta nostalgia.

Angelo Soccol

IL PAESAGGIO FATATO DELLA CAPPADOCIA

Martedì 16 giugno 2009, ore 9,00 aeroporto di Orio al Serio. Ci troviamo in un bel gruppo di 55 persone ansiose di partire per la Turchia, entusiaste all'idea di trascorrere una serena vacanza presso il villaggio "Golden Resort".

Mare, natura e paesaggi attorno al villaggio — situato al centro dell'Antalia sulla costa occidentale del Mar Egeo — sono fantastici. Caratteristica la serata di gala allestita in pompa magna intorno alla piscina con cena tradizionale, spettacolo canoro in costume da mille e una notte. Ma non ci dimentichiamo di essere in Turchia ed allora ecco le gite alla scoperta di Cappadocia, Perge, Aspendos e Antalia.

* **Cappadocia:** la bellezza della regione girata in due giorni. Un labirinto di torri, crepacci, canyon, pinnacoli e castelli rupestri: è un paesaggio fiabesco quello che si presenta agli occhi di chi raggiunge la Cappadocia, quella magica regione con al centro le città di Nevsehir, Avanos e Urgup. Non sono forse degni di un libro di favole gli enormi funghi di pietra che, guarda caso, qui tutti chiamano "Camini delle fate"? Non si tratta però di un incantesimo: il corrugamento della superficie terrestre è il risultato della paziente opera (durata qualche milioni di anni) di Madre Natura, complici due vulcani assopiti da tempo. Dapprima rifugio di anacoreti ed emeriti cristiani, poi di intere popolazioni che scavarono le loro abitazioni nel tufo, la zona si è trasformata in epoca bizantina in uno straordinario universo rupestre.

Al rientro breve sosta lungo il percorso al Caravanserraglio di Suttanhani (sec. XIII). Proseguimento per Konya, una delle più importanti città turche, che si estende in una immensa pianura ai piedi della catena del monte Tauro, in un'oasi di vegetazione.

* **Perge** è una città antica fra le meglio conservate della Turchia che si dice fondata subito dopo la guerra di Troia. Di notevole importanza il teatro la porta ellenistica, la via con colonne, l'agorà e lo stadio, uno dei meglio conservati che ci sono stati regalati dagli architetti romani.

* **Aspendos**, la città costruita su due colline. Qui si trova il teatro risalente all'età antica meglio conservato al mondo. Fu costruito nel II secolo d.c. dall'architetto Zenone, ha una scena a due piani e una cavea che può contenere 12.000 spettatori e gode ancora oggi di una perfetta acustica.

* **Antalia**, la città fu fondata da Attalo I, re di Pergamo. Si tratta di una città dove si mescolano il sole, il mare e la storia. Dopo una breve sosta alla bellissima e imponente cascata del Duden che si butta nel mare, visitiamo la torre dell'orologio al minareto scanalato con annessa la moschea, la porta di Adriano incorporata nelle possenti mura del II secolo, e la torre di Hidirlik, il minareto troncato, per concludere con la città vecchia e l'incantevole parco.

È stata una piacevole vacanza e ci siamo lasciati con l'augurio di un arrivederci all'anno prossimo.

Romualdo Vavassori

NEL 2010

Settimana bianca in Val di Fassa

13-20 febbraio 2010

Presso la Pensione Maria di Vigo di Fassa. Costo per la mezza pensione: euro 43,50 al giorno (solo per chi prenota l'intera settimana, diversamente la quota è di euro 46 al giorno).

Libia: Tripolitania, Cirenaica e Ghadames

Aprile 2010

Un viaggio per ammirare i tesori archeologici della storia della Libia rimasti sepolti per centinaia di anni sotto la sabbia. Nella regione della Cirenaica si potranno osservare da vicino le testimonianze dell'antica dominazione greca. Nella regione della Tripolitania sorgono le splendide opere dell'Impero Romano dove spicca per la sua ampiezza e conservazione Leptis Magna e, per finire, Ghadames, di cui si narra provenga dalla mitica Atlantide, il Fezzan, il Sahara libico, dove la natura ha concentrato un insieme di caratteristiche naturali ed artistiche di notevole interesse.

Maggio 2010

Gita di una giornata con data e programma da definire.

Turchia - Antalya

15 -29 giugno 2010

Moderno hotel a 13 chilometri da Side. Sport e centro fitness, acqua park, spiaggia di sabbia mista, miniclub (4-12 anni), animazione internazionale. Trattamento di all inclusive. Quota di partecipazione euro 1.205,00 per due settimane e euro 790,00 per una settimana.

Basilicata - Villaggio Ti Blu

28 agosto - 11 settembre 2009

Un'oasi nel verde di una delle più belle aree del Mare Mediterraneo. Il villaggio è inserito in una rigogliosa pineta di 35 ettari. Dista 500 metri dalla spiaggia di sabbia finissima e bianca riservata agli ospiti che possono raggiungerla percorrendo una stradina pedonale o con bus-navetta. Trattamento di pensione completa e bevande; ombrellone e sdraio. Quota di partecipazione per due settimane euro 1.150,00.

Londra

ottobre 2010

Tour di 5 giorni per la capitale e Oxford, Dover e Canterbury. Il prezzo del pacchetto è di 625 euro (tutto incluso), a cui andrà aggiunto il costo del volo low cost.

Per informazioni e iscrizioni:

Segreteria Cuore Batticuore tel. 035.210743

Hopper dipinge la solitudine americana

di Sem Galimberti

Edward Hopper è l'artista che meglio ha saputo rappresentare l'anima profonda e intima della società americana a lui contemporanea.

Palazzo Reale, a Milano, gli dedica una grande mostra che percorre tutto il suo itinerario umano e artistico. Aperta fino al 31 gennaio, la rassegna sta suscitando un grande interesse e risulta essere l'avvenimento artistico più importante dell'autunno meneghino.

Sotto un'apparente oggettività e freddezza di descrizione, i quadri di Hopper esprimono un silenzio e uno stupore quasi metafisici: mezzi primi del suo linguaggio sono la composizione geometrizzante, l'estrema riduzione dei particolari (con figure immerse in una sorta di vuoto) e la qualità tagliente, plastica e vivida della luce. Le sue vedute del paesaggio urbano sono l'esatta rappresentazione dell'atmosfera e dello spirito di Manhattan nel periodo compreso tra la Prima e la Seconda guerra mondiale. I suoi paesaggi sono riconoscibili al primo sguardo per la tipica aria assente che li contraddistingue.

I temi ricorrenti della maggior parte della sua produzione sono l'intimità domestica, la tensione della camera da letto, la solitudine degli avventori dei bar notturni, lo squallore tecnologico degli uffici commerciali, il senso di assenza nelle metropoli. Hopper dipinge immagini della città e della campagna quasi sempre deserte, o interni dove si consuma l'intima solitudine.

Per la luce radente e il taglio narrativo e cinematografico, le sue opere hanno ispirato il lavoro di altri artisti e scrittori, ma soprattutto registi del calibro di Hitchcock e di Wim Wenders. La sua particolare visione della vita e la potenza visiva della sue immagini lo hanno reso talmente celebre e incisivo da trasformare il termine hopperiano in un aggettivo sinonimo di solitudine e isolamento.

Suddivisa in sette sezioni, l'esposizione di Palazzo Reale ripercorre tutta la produzione di Hopper (1882 - 1967), dalla formazione accademica agli anni in cui studiò a Parigi, per concludere con le grandi e intense immagini degli ultimi anni. Il percorso prende in esame tutte le tecniche predilette dall'artista: l'olio, l'acquarello e l'incisione

con particolare attenzione all'affascinante rapporto che lega i disegni preparatori ai dipinti.

La mostra è arricchita da un'importante apparato fotografico in cui viene ripercorsa la storia americana, dai ruggenti anni Venti alla crisi del '29, il sogno dei Kennedy, il boom economico... Insomma, non solo arte ma sguardo lucido e impietoso sulle pulsioni intime delle persone, al di là di ogni delirio di onnipotenza delle nazioni.

Info:

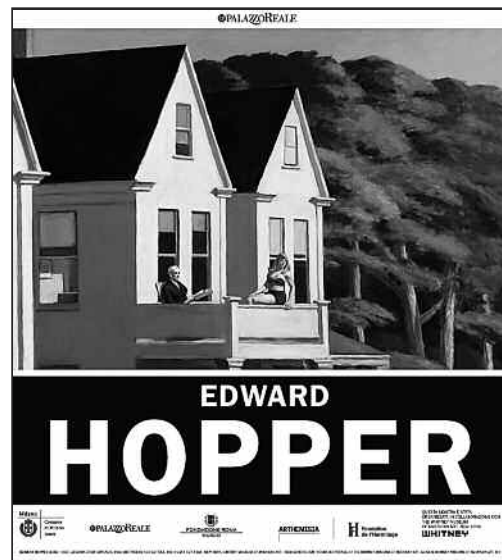
Milano - Palazzo Reale

tutti i giorni dalle 9.30 alle 19.30

lunedì dalle 14.30 alle 19.30

giovedì e sabato dalle 9.30 alle 22.30

La biglietteria chiude un'ora prima.



Calabria: cronistoria di una vacanza

Per due settimane una cinquantina di soci e di amici di "Cuore batticuore" ha soggiornato a Marina di Sibari, ospiti del villaggio club "Baia degli achei", una struttura ideale per famiglie, immersa in una vasta pineta che circonda un laghetto naturale e che giunge fino all'ampia spiaggia di sabbia, riservata ed attrezzata con ombrelloni e lettini, di fronte a un mare di blu intenso.

L'ambiente, accogliente e familiare, è il luogo ideale per rigenerarsi, per riscoprire i propri ritmi naturali, per ricaricarsi per i successivi problemi quotidiani.

Molteplici le attività e le attrezzature sportive e anche l'animazione, articolata nell'arco dell'intera giornata, è varia e rivolta ad ogni fascia d'età, così da accontentare i gusti di tutti.

Il vitto è curato e abbondante; vengono proposte anche specialità di cucina mediterranea e tipici piatti calabresi. Durante la vacanza è stata effettuata anche un'escursione con:

- visita alla città di Cassano Ionio (l'anti-

ca Cossa Enotria, capitale degli Enotri, popolo che abitava l'area della Sibaride prima della colonizzazione achea)

- visita al santuario della "Madonna delle armi" (ossia della grotta) (significativa testimonianza di arte rinascimentale, scavata in parte nella roccia, custodisce, conservata in una teca d'argento, la miracolosa immagine nera della madonna), a quota 1050 metri, da dove si gode una stupenda vista panoramica della piana di Sibari incastonata nel blu dello Ionio.
- visita alla città di Rossano, "la bizantina", il centro storico è uno dei più centri della civiltà bizantina in Calabria. Certo, anche in questa vacanza, si è verificato qualche piccolo inconveniente. In ogni caso, volendo esprimere una complessiva valutazione finale, giudico positivamente il soggiorno, anche perché non ha disatteso le "nostre generali aspettative"

Antonio Ferrari

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...

RISCHIO DOPO L'INFARTO

Dopo la fase acuta dell'infarto, anche se il paziente è stato trattato nel migliore dei modi, rimane un rischio che, nel primo anno, si attesta sul 6% di mortalità e sull'11% di recidiva. Per evitare entrambi sono indispensabili

- 1) l'adozione di uno stile di vita che protegga dal progredire della patologia
- 2) l'uso costante di farmaci che si sono dimostrati efficaci nell'evitare le complicanze post-infarto.

Uno studio recente pubblicato sul Giornale Italiano di Cardiologia dimostra purtroppo che "molti pazienti ricoverati per diverse manifestazioni di cardiopatia ischemica o per effettuare interventi sulle coronarie vengono dimessi senza essere sufficientemente consapevoli della malattia che li ha colpiti". Una notevole percentuale di pazienti non segue, perciò, uno stile di vita adeguato e non assume con regolarità i farmaci che sono "salvavita".

Sicuramente "l'insufficiente comunicazione tra medici e paziente e fra medici ospedalieri e medici di famiglia" è tra le cause di questa preoccupante situazione.

La scarsa comunicazione tra medico e paziente, è ulteriormente penalizzata da un sempre più "disumanizzato approccio tecnologico alla malattia" che tende più a curare una singola porzione di corpo che non la "persona" nel suo complesso.

SOFFIO ALLA CAROTIDE. COSA È?

Le carotidi (arterie del collo) sono i vasi sanguigni che portano il sangue al cervello e che devono, quindi, funzionare bene. Anche le carotidi, però, possono andare incontro a fenomeni di aterosclerosi, cioè del formarsi di placche che riducono il diametro del vaso sanguigno e, di conseguenza, il flusso di sangue.

Come fare a scoprire se ci sono placche su queste importantissime arterie? Con il "Doppler dei tronchi sopra aortici (TSA)".

Con la sonda ecografica si possono "vedere" le arterie del collo (che sono superficiali e si possono palpare anche con le dita) e verificare se il sangue scorre normalmente o se vi sono ostruzioni e di che entità. In alcuni casi le ostruzioni (anche modeste) delle arterie carotidi creano dei vortici sanguigni che producono un "rumore", un soffio che il medico può constatare appoggiando al collo il suo strumento di ascoltazione (il fonendoscopio).

Questo semplice atto diagnostico dovrebbe, dunque, essere praticato sempre dal medico. Naturalmente il riscontro di un "soffio carotideo" deve poi suggerire gli approfondimenti diagnostici che sono importanti per valutare con precisione la natura e la gravità del danno delle arterie.

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

PER ABBASSARE LA PRESSIONE

Se avete la pressione in moderato aumento, se volete seguire il consiglio del vostro cardiologo che vi suggerisce insistentemente di abbassarla, se vi è difficile accettare di prendere un farmaco per tutta la vita; ecco cosa fare:

- 30-40 minuti di sport al giorno, che equivalgono ad una compressa di farmaco antiipertensivo. L'attività sportiva può essere la più varia, ma per semplificare suggeriamo di camminare a passo svelto (4-6 km/h), andare in bicicletta (o in cyclette) a 15-20 km/h in pianura.

Provate questa terapia e dopo 2-3 settimane sarete già in grado di vederne l'efficacia e senza effetti collaterali.

MORTE IMPROVVISA DI GIOVANI ATLETI

Purtroppo è una notizia che ogni tanto torna alla ribalta della cronaca. Ragazzi o giovani atleti che muoiono improvvisamente senza alcuna causa apparente e magari durante un'attività sportiva. Accade in Italia, ma molto più frequentemente negli Stati Uniti.

La causa più frequente di queste morti improvvise sono patologie del cuore che spesso non danno nessun disturbo precedente e che determinano l'arresto cardiaco e la morte. Quasi sempre queste patologie sono congenite ed ereditarie.

Come si possono scoprire? In Italia ci sono meno morti perché l'attività sportiva prevede dei controlli accurati del cuore degli atleti e perciò è difficile che il soggetto, con queste anomalie, sfugga ad un attento esame cardiologico. In altri paesi la prevenzione in medicina dello sport è molto meno precisa e perciò vi sono più morti.

Gli aspetti cardiologici più importanti nella visita sportiva sono:

- 1) accurata anamnesi familiare (per scoprire se nella famiglia ci sono stati problemi cardiologici, poiché, ripeto, queste patologie sono spesso ereditarie).
- 2) Elettrocardiogramma a riposo e da sforzo: alcune patologie, infatti, possono essere sospettate anche con il semplice elettrocardiogramma.

Nel caso il cardiologo abbia dei sospetti in base all'anamnesi, la visita e l'Ecg è indicato l'ecocardiogramma. In casi molto rari è poi consigliato qualche ulteriore approfondimento.

Lo sport è, dunque, sempre indicato, ma con le dovute precauzioni prima di intraprenderlo.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

ATTENTI AL BRACCIALE

Per misurare bene la pressione del sangue ci sono alcune regole da rispettare, anche se tutte molto facili da imparare. Ricordiamo per esempio che gli apparecchi al braccio sono da considerare più attendibili di quelli al polso e, perciò, da preferire.

Un aspetto molto importante è rappresentato dalle dimensioni del bracciale.

Se il bracciale di dimensioni standard è adatto a quasi tutte le "dimensioni del braccio", bisogna però ricordare che nei soggetti obesi è indispensabile un bracciale più largo: in caso contrario, infatti, si possono rilevare valori non reali.

Così pure per chi avesse il braccio molto magro. In questi casi è necessario usare un vero e proprio bracciale pediatrico, se si vogliono evitare misurazioni non attendibili.

ACE INIBITORI E SARTANI: OTTIMI FARMACI MA CON QUALCHE EFFETTO COLLATERALE

Gli "ace inibitori" sono farmaci che 25 anni fa hanno rivoluzionato, ed enormemente migliorato, la terapia dell'ipertensione arteriosa e dello scompenso cardiaco. I "sartani" sono loro parenti stretti, in uso da oltre 10 anni.

L'efficacia di questi farmaci è certa, in particolare se vengono associati ad altri medicinali antiipertensivi (come i diuretici e i calcio antagonisti). Sono anche i farmaci che, tra gli antiipertensivi, presentano meno effetti collaterali.

Quando si inizia la cura va sempre sorvegliata la funzione del rene perché, in qualche rara occasione, possono insorgere dei problemi. Anche se va ricordato che è certamente documentata una loro efficace protezione renale soprattutto nel lungo periodo.

In una discreta percentuale di casi (5-10%) gli ace inibitori possono provocare una tosse secca che non crea nessun pericolo, ma che può essere molto fastidiosa e talora indurre i pazienti a sottoporsi ad una serie di esami per scoprirne la causa. In realtà sarebbe sufficiente sospendere il farmaco per vedere scomparire la tosse nell'arco di pochi giorni.

I sartani non provocano invece quasi mai questo fastidioso effetto collaterale. Sono rarissimi gli episodi di tosse nel caso di terapia con questi medicinali. Il consiglio è quindi di sostituire l'ace inibitore col sartano: è il provvedimento terapeutico migliore da seguire, quando si vuole eliminare questo effetto collaterale, insorto nell'ambito di una terapia che, magari, si è dimostrata molto efficace nel controllo della pressione.

DIETA E DINTORNI

SPEZIE: ABBONDARE, ABBONDARE, ABBONDARE

I cardiologi sono sempre molto attenti a indicare a tutti i pazienti la necessità di una riduzione del sale nella dieta. Questo soprattutto vale per gli ipertesi e per gli scompensati.

Ma allora, dobbiamo proprio mangiare insipido, ci aspettano solo cibi senza alcun sapore?

È esattamente il contrario. È ormai dimostrato che tutte le spezie sono utili per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Pepe, peperoncino, paprika, sesamo, ecc.. danno sapore ai cibi e proteggono le nostre arterie.

L'ultima "droga" che ha avuto l'indicazione ad essere usata e, quindi, viene raccomandata è il curry. Questa spezia, usatissima soprattutto nel continente asiatico, è tra i componenti della dieta che riduce l'incidenza di infarto e ictus in quelle popolazioni. È inoltre dimostrato, sempre nei paesi orientali, che ha un ruolo positivo nel prevenire l'alzheimer.

Vista la grande incidenza di questa patologia nel nostro paese è auspicabile che il consumo di curry aumenti anche in Italia. Inoltre i cibi a base di curry sono molto appetitosi e gradevoli al palato.

CIRCONFERENZA ADDOME: SI!!!

Il peso corporeo è un numero. L'indice di massa corporea è un numero. La circonferenza addome è un numero.

Tutti questi numeri sono importanti e sono da considerare essenziali per la salute del nostro sistema cardiovascolare. Oggi sappiamo che il più importante è quello relativo alla circonferenza addome.

È il grasso addominale, infatti, il produttore delle peggiori sostanze, dannose per i nostri vasi sanguigni, che portano ai gravi disturbi conseguenti.

Vi ricordiamo perciò i numeri di riferimento per la circonferenza della vita:

Il Rischio cardiovascolare è:

	circonferenza addome	
	DONNE	UOMINI
NORMALE	infer. a 80 cm	infer. a 94 cm
MODERATAMENTE ELEVATO	tra 80 e 88 cm	tra 95 e 102 cm
ELEVATO	super. a 88 cm	super. a 102 cm

Questo vale soprattutto per chi ha già avuto qualche guaio a livello delle coronarie. Sicuramente oggi sappiamo che "il giro vita" va sempre misurato e che bisogna impegnarsi al massimo per diminuirlo dove necessario. Questo vale sia per i giovani che per gli anziani. Per gli anziani in particolare è meglio fare attenzione alla circonferenza addome più che all'indice di massa corporea.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

MEGLIO IL CUORE PICCOLO O IL CUORE GROSSO?

D. - Ho 60 anni e non ho mai avuto problemi importanti di salute (solo la pressione un po' elevata e difficile da abbassare). Recentemente, durante un episodio di influenza-bronchite, ho fatto una radiografia del torace nel cui referto era segnalato un discreto "ingrandimento" del cuore. Ricordo peraltro che alcuni anni fa, commentando una radiografia di mio figlio, il nostro medico aveva detto che aveva il "cuore piccolo".

Qual è il significato di questi due termini "cuore piccolo" e "cuore ingrossato"?

R. - Il "cuore piccolo" è un termine che qualche volta viene usato per commentare una radiografia del torace di persone giovani. Avere il cuore piccolo equivale a dire avere il cuore sano e ben funzionante.

Ben diverso è il significato di cuore ingrandito, o dilatato, o grosso. Solo nel caso in cui questa situazione si verifichi in un soggetto sportivo, che si sottopone quindi a pesanti allenamenti e gare, l'aumento di volume del cuore può essere considerato non patologico.

In tutti gli altri casi un cuore grosso significa un cuore che "fa fatica", che è troppo "sfruttato", che può essere sul punto di non riuscire più a svolgere il suo lavoro di pompare correttamente il sangue. Perciò l'ingrandimento del cuore è segno di una malattia, di qualcosa che non funziona bene.

Nel suo caso probabilmente è la pressione alta che ha provocato l'ingrossamento del cuore, ma ci sono

molte altre patologie che possono provocare questa situazione.

Non importa se al momento lei non ha alcun disturbo. L'ingrandimento del suo cuore è un segnale dell'eccessivo lavoro del muscolo cardiaco dovuto alla pressione alta. Occorre intervenire con una terapia adeguata. Altrimenti nei prossimi mesi, o prossimi anni, si manifesteranno i segni dello "scompenso cardiaco" che è una patologia molto preoccupante.

P.S. Nei casi di "cuore grosso" rilevato in una radiografia del torace è, oggi, sempre indicato eseguire l'ecodoppler cardiaco: questo esame può definire molto più accuratamente il problema e suggerire gli adeguati interventi terapeutici.

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.

OGNI QUANTO TEMPO È NECESSARIO FARE LA VISITA CARDIOLOGICA E L'E.C.G.?

D. Sono un uomo di 47 anni. Non ho nessun disturbo. Sono però decisamente sovrappeso, fumo 15 sigarette al giorno ed ho 240 di colesterolo. Ogni quanto mi consiglia di fare una visita ed un elettrocardiogramma per avere sotto controllo la situazione del mio cuore?

R. - Lei non deve andare dal cardiologo per tenere sotto controllo la situazione del suo cuore. Deve smettere di fumare. Deve calare di peso. Deve fare ogni possibile attenzione per abbassare il suo colesterolo.

Nessuna visita, infatti, potrà eliminare i danni che il suo cuore sopporta quotidianamente per la presenza di questi fattori di rischio.

Oppure il cardiologo visitandola e sottoponendola ad un elettrocardiogramma le potrà al massimo dire "fino ad ora non si rilevano problemi, ma i problemi molto facilmente si presenteranno nei prossimi anni se non provvede ad eliminare i fattori di rischio".

La sua situazione di rischio può essere ancora più elevata in base alle analisi di alcune ulteriori condizioni cui Lei non ha accennato:

- nella sua famiglia ci sono stati casi di malattie cardiovascolari?
- Il suo grasso è soprattutto sull'addome? Qual è la sua circonferenza addominale?
- La sua pressione è più alta di 135/85?
- Lei è sedentario o svolge una regolare attività fisica?
- Qual è il valore della sua glicemia e del colesterolo HDL (colesterolo buono)?
- La sua vita è stressante?

Quando avrà risposto a tutte queste domande le sottoponga pure al cardiologo per avere i suggerimenti adeguati.

Saranno suggerimenti da seguire 365 giorni all'anno. Le visite cardiologiche saranno "un di più" da fare magari ogni due/tre anni.

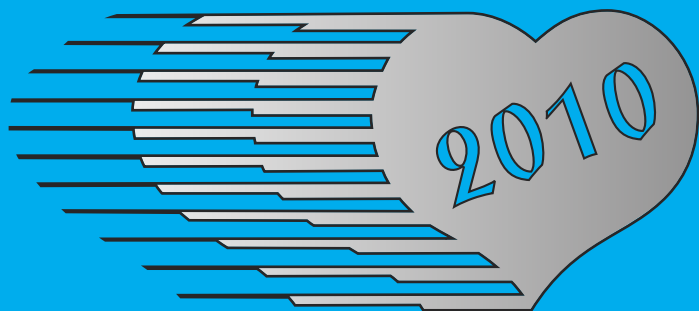
Per le domande è possibile

contattare

il dott. Dante Mazzoleni

anche via mail all'indirizzo

cuorebatticuore@tin.it



Campagna Tesseramento 2010

PRONTO IL BOLLINO PER L'ANNO 2010



Anche quest'anno il rinnovo della tessera avviene mediante l'applicazione di un bollino indicante l'anno di riferimento, sul retro della tessera.

Per i nuovi iscritti e per i vecchi associati è prevista la possibilità di:

- ♥ ricevere tre numeri del periodico Bergamo Cuore
- ♥ partecipare alle numerose iniziative promosse dall'Associazione
- ♥ misurare gratuitamente la pressione arteriosa presso le farmacie di Bergamo e Provincia
- ♥ avere una copertura assicurativa, con polizza stipulata con la BPB Assicurazioni, per i rischi derivanti dalla partecipazione alle attività dell'Associazione
- ♥ usufruire di sconti su acquisti presso Diemme Sport - Via Ghislandi 2c, Bergamo
- ♥ accedere all'Ambulatorio di Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari

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 2010 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'