



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 2 - LUGLIO 2009

COMUNICARE PER CURARE MEGLIO

di Angelo Casari



La salute, o comunque la cura delle malattie, è affidata, in Italia, al medico di medicina generale che si avvale, quando lo ritiene necessario, della consulenza dei medici specialisti e, eventualmente della struttura ospedaliera.

Nonostante la classe medica sia generalmente dotata di una buona preparazione tecnico-scientifica che le consente di giungere, il più delle volte, ad una diagnosi corretta, spesso, alla fine di un iter diagnostico o terapeutico, l'ammalato rimane insoddisfatto. Perché non sufficientemente convinto della esattezza della diagnosi della patologia di cui soffre o, comunque, perché scontento per l'insufficiente attenzione che il medico (o i medici) hanno prestato alla sua persona.

In altre parole, la qualità della prestazione medica "percepita" dal paziente non è buona o comunque insoddisfacente a fronte di una qualità "tecnica" generalmente di buon livello.

La ragione di questo divario sarà l'oggetto del convegno di Cuore Batticuore che si terrà Venerdì 2 ottobre al Centro Culturale S. Bartolomeo.

Rapporto tra medico e paziente

Per giungere ad una diagnosi il medico si avvale di una o più visite e alcuni, a volte numerosi, esami strumentali. Ma componente fondamentale e insostituibile dell'iter diagnostico è l'"anamnesi" e cioè quel colloquio tra medico e paziente grazie a cui il medico riesce ad ottenere, spesso, molte più informazioni di quante ne possa ottenere dagli esami strumentali e dalla visita.

L'aspetto più delicato di tutto l'iter diagnostico è appunto il colloquio, perché richiede tempo, capacità di esprimersi e di capire da parte di entrambi: medico e paziente.

A proposito del tempo un recente studio europeo ci informa che, in media, il medico interrompe il "racconto" del paziente dopo soli 18 secondi dall'inizio. Questo significa che il medico e il paziente non si parlano più e che il rapporto tra medico e paziente è affidato in larga misura ai "referti" degli esami strumentali o delle visite specialistiche.

Questo "colloquio" è inoltre spesso difficile e gravido di fraintendimenti, perché avviene tra due persone in situazioni psicologiche molto diverse: da una parte il medico, dotato di

segue a pagina 4

Assemblea dei soci del 19 aprile 2009

Approvato il Bilancio sociale 2008

di Mirella Rosati

Il 19 aprile scorso presso l'Istituto delle Figlie del Sacro Cuore, a Bergamo, si è svolta l'assemblea annuale della nostra Associazione. È stato illustrato in modo analitico il Bilancio sociale del 2008 che spiega ai soci le attività che Cuore Batticuore ha realizzato per raggiungere i suoi obiettivi fondamentali: la prevenzione primaria e secondaria.

segue alla pagina successiva

SOMMARIO



| | |
|----------------------|---------|
| Calendario autunnale | pag. 7 |
| Il cuore delle donne | pag. 12 |
| Le vostre domande | pag. 15 |

L'Associazione ha offerto un aiuto concreto per il recupero psicofisico e per un graduale reinserimento sociale verso chi è stato colpito da una malattia coronarica e ha dato anche un'informazione sistematica per cambiare stili di vita negativi che aumentano il rischio di ricaduta.

Le attività di prevenzione sono state molteplici: la pubblicazione del periodico "Bergamo Cuore", la ristampe del libro "Se ti sta a cuore il tuo cuore", le conferenze di educazione sanitaria nei centri della terza età e negli Istituti Superiori, l'Agenda del cuore, le Giornate del cuore, i corsi di aggiornamento per i volontari in ospedale, l'informatizzazione delle cartelle cliniche e le attività motorie. Tra le iniziative turistico-ricreative ci sono le vacanze marine in Turchia e in Sardegna e il Gran tour della Siria.

Particolarmente riuscito è stato il convegno del 26 settembre 2008 su "La psicologia al servizio dell'ammalato di cuore". Paride Braibanti, docente dell'Università di Bergamo, Mariasimone Spada, responsabile Usd dei Riuniti e Antonello Gavazzi direttore dell'Unità di cardiologia sempre ai Riuniti di Bergamo hanno evidenziato che la combinazione di un adeguato intervento clinico con un programma di esercizi fisici e di interventi educativi e psicologici rappresentano la forma più efficace di cardiologia riabilitativa.

Due le borse di studio che la nostra Onlus ha assegnato: all'Unità di Psicologia clinica degli Ospedali Riuniti di Bergamo e all'Unità di riabilitazione cardiologica dell'ospedale "Bolognini" di Seriate. L'équipe di psicologia di Bergamo, attraverso test ai pazienti, verifica se i trattamenti riabilitativi e i supporti socializzanti (cioè le attività di gruppo) offerti a chi è colpito da evento coronario sono efficaci. L'operatore di psicologia clinica del Bolognini conduce, invece, colloqui individuali, interventi educativi e psicoterapeuti di gruppo.

Inoltre le persone della nostra provincia colpite da un evento coronario, sempre grazie a Cuore Batticuore, hanno ancora la possibilità di essere monitorate una volta all'anno qualora lo desiderino, presso l'Istituto Don Orione, dove possono contare sulla disponibilità di Dante Mazzoleni, in qualità di cardiologo riabilitatore.

CONTO ECONOMICO ANNO 2008

Bilancio al 31/12/2008

ONERI attività istituzionali

| | |
|--|----------------|
| Attività motorie | euro 25.762,00 |
| Manif. Giornate Cuore 2008 | 2.338,00 |
| Manif. raccolta fondi "Operazione Noci 2008" | 4.011,00 |
| Agenda del Cuore | 2.543,00 |
| Informazione | 11.697,00 |
| Soci/Segreteria | 19.032,00 |
| Attività sanitaria | 1.297,00 |
| Finanz. della ricerca e donazioni | 17.200,00 |
| Accantonamento progetti | 14.000,00 |
| Ammortamenti | 2.686,00 |

Totale Oneri 100.566,00

Avanzo di gestione 3.231,00

Totale a pareggio 103.797,00

PROVENTI attività istituzionali

| | |
|--|----------------|
| Attività motorie | euro 41.557,00 |
| Manif. Giornate Cuore 2008 | 2.885,00 |
| Manif. raccolta fondi "Operazione Noci 2008" | |
| oblazioni | 6.295,00 |
| Quote associative 2008 | 24.831,00 |
| Oblazioni liberali e contributo 5xmille | 11.006,00 |
| Utilizzo fondi | |
| - Utilizzo fondo progetto B. Studio Seriate | 16.000,00 |

PROVENTI attività connesse

Avanzo cessione beni a soci 170,00

PROVENTI attività finanziaria

Interessi attivi 1.053,00

TOTALE PROVENTI 103.797,00

Situazione patrimoniale al 31 dicembre 2008

ATTIVITÀ

| | |
|--|------------------|
| Liquidità (cassa, banca, posta) | 71.613,00 |
| Crediti | 6.034,00 |
| Crediti diversi | 5.500,00 |
| Cauzioni presso terzi | 110,00 |
| Ratei attivi | 424,00 |
| Cespiti al netto fondo amm.to | 7.189,00 |
| Cespiti | 32.684,00 |
| Fondo ammortamento | 25.495,00 |
| Oneri anticipati | 108,00 |
| TOTALE ATTIVITÀ | 84.944,00 |

PASSIVITÀ

| | |
|----------------------------------|------------------|
| Debiti | 12.875,00 |
| Debiti diversi | 11.718,00 |
| Ratei passivi | 1.157,00 |
| Fondo progetti | 34.000,00 |
| Proventi anticipati | 14.780,00 |
| Totale passività | 61.655,00 |
| Fondo patrimoniale al 31/12/2007 | 20.058,00 |
| Avanzo di gestione | 3.231,00 |
| Totale Mezzi propri | 23.289,00 |
| TOTALE A PAREGGIO | 84.944,00 |

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, Bruno Buttino, Annalisa Galbiati, Rodolfo Chierchini.

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. 2 - LUGLIO 2009

Avviso ai Soci



La segreteria rimarrà chiusa
per le vacanze estive
dal 27 luglio al 26 agosto 2009.

Si riapre Giovedì 27 agosto 2009.



17 e 18 aprile 2009

“MINI ANNE”, un progetto per le scuole secondarie

Nei giorni 17 e 18 aprile ha avuto luogo a Modena l'annuale Assemblea di CONACUORE, l'Associazione cui aderiscono attualmente 118 associazioni italiane degli ammalati di cuore, tra cui la nostra.

La prima giornata è stata dedicata all'assemblea vera e propria con le relazioni sul bilancio consuntivo (economico e morale) del 2008 e del bilancio di previsione 2009. Tra i dati di interesse i proventi della manifestazione nazionale “Noci Salvacuore” che ha reso nell'anno 2008 quasi 125.000 euro. Una cifra che andrà ad aggiungersi ad altri fondi che provengono da diverse voci, la più cospicua è quella che riguarda le “Donazioni” (da privati e istituti pubblici) che sono ammontate a oltre 94.000 euro.

Questi proventi vanno soprattutto ascritti ad un Fondo, detto “FONDO PRICARD” (PRomozione RICerca Italiana CARDiologica), che ha deliberato di

istituire quattro borse di studio (per un totale di 200.000 euro) destinate a quattro ricercatori che approfondiranno la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

La giornata conclusiva è stata invece dedicata alla esposizione delle attività di ogni associazione presente all'Assemblea: si è trattato di un'occasione molto interessante per conoscere le innumerevoli e differenziate iniziative della varie realtà associative.

Le 118 Associazioni di cardiopatici aderenti a Conacuore sono infatti

estremamente differenti: associazioni piccole o di recente istituzione, associazioni corpose di vecchia istituzione. Questo ha consentito oltre ad un gratificante confronto (Cuore Batticuore è una tra le associazioni con più esperienza) anche l'acquisizione di utili suggerimenti. Come quella rappresentata da un'iniziativa di insegnamento nelle scuole, il cosiddetto “Progetto Mini Anne” consistente nell'insegnamento pratico agli studenti delle scuole medie superiori delle manovre di rianimazione cardiopolmonare.

La tecnologia al servizio dei cardiopatici

Cartella cardiologica tascabile gratuita

Il Consiglio direttivo di Cuore Batticuore nella ultima seduta, ha deliberato di devolvere la somma di euro 1.500,00 a favore dei soci che desiderano attivare una propria Cartella Cardiologica Tascabile su pen drive.

L'iniziativa consiste nell'inserimento, con un programma predisposto da Cuore Batticuore, su una pen drive, dei dati delle malattie di cuore di cui il socio ha sofferto. Lo scopo è quindi quello di consentire al cardiopatico di portare con sé, in ogni occasione di allontanamento dalla propria residenza soprattutto per i viaggi di vacanza, i dati essenziali della propria patologia.

In pratica l'ammalato (che deve avere con sé tutta la sua documentazione clinica della, o delle, malattie cardiache di cui ha sofferto) ed un medico (meglio se cardiologo o esperto di malattie di cuore) si siedono davanti ad un computer (di solito quello della sede di Cuore Batticuore) e sintetizzano sulla pen drive i dati essenziali della malattia (operazione che richiede in media un'ora di tempo).

Qualora il socio cardiopatico, in vacanza in qualsiasi parte d'Italia, avvertisse malessere sospetto e decidesse di rivolgersi all'ospedale del posto, attraverso la propria pen drive permetterebbe al medico che lo visita di accedere immediatamente ai dati fondamentali della sua malattia.

Per gli appuntamenti contattare la segreteria.



La pen drive

29 maggio 2009

Nasce Conacuore lombardo

Il Coordinamento avrà come sede Milano e i suoi componenti, tra cui i nostri presidente e vicepresidente, stenderanno un progetto comune sulle seguenti basi:

- a) la prevenzione a 360 gradi, ivi compresa quella della “morte improvvisa”, anche portando nelle scuole lombarde il progetto educativo “MINI ANNE, sai salvare una vita?” che ha come sostenitori CONACUORE Nazionale, IRC e IRC-COMUNITA.
- b) la promozione della ricerca sulle patologie cardiovascolari.

Sette giorni sul Danubio

Fra “tornado” e bagni termali

Un furioso “tornado” ha accolto i trentacinque bergamaschi a Donaueschingen, ma per fortuna un’improvvisa schiarita ci ha permesso di vedere le sorgenti del Danubio: un’ampia polla d’acqua, alimentata da flussi sotterranei evidenziati da piccoli gorgoglii e bolle d’aria.

Il percorso ciclabile inizia alla stazione di Donaueschingen e dopo pochi chilometri si entra nella bella valle del “giovane” Danubio, al confine della Foresta Nera, uno dei tratti più suggestivi del nostro viaggio. Dopo oltre 100 chilometri arriviamo a Sigmaringen, antica capitale dello stato degli Hohenzollern e, nell’inverno 1944-1945, sede del regime collaborazionista filotedesco di Vichy.

La prima e impegnativa tappa (e così tutte le seguenti) avevano varie possibilità di incrociare il pullmann al seguito e quindi di interrompere o limitare la fatica dei ciclisti in affanno. La collaborazione dell’autista Giancarlo e del capogruppo Angelo è stata impeccabile.

Arrivati ad Ulm, abbiamo visitato il centro della città, il quartiere dei pescatori, il Rathaus e soprattutto il Munster, la famosa cattedrale gotica con il campanile più alto del mondo. Loredana con profonda competenza ci ha aiutato ad apprezzare le caratteristiche più salienti di chiese e palazzi.

Nella tappa verso Donauworth non è mancato pure un “incidente a lieto fine”: Paola, nel tentativo di lavarsi le mani è scivolata nelle fresche, e per la verità anche torbide, acque del Danubio e Chiara, per salvare l’amica, è finita anche lei nel fiume. Mentre Chiara è stata soccorsa e tratta in salvo dal marito, Paola, provetta nuotatrice, ha guadagnato la riva con le sue sole forze.

La giornata più varia della gita è stata quella verso Regensburg con una sosta, a Bad Jogging, in una moderna piscina termale, con getti d’acqua di ogni tipo che rigeneravano i muscoli affaticati dei ciclisti, veterani e “novizi”, ed il tratto in nave tra Weltenburg e Kelheim attraverso la “breccia del Danubio”, un percorso di circa 20 minuti in un fiume stretto, a curve, e incassato tra alte falesie.

La visita alla città di Regensburg avrebbe richiesto almeno una intera giornata, ma nelle poche ore a disposizione abbiamo ammirato i più importanti edifici che testimoniano la sua storia bimillenaria. La città ha conservato il caratteristico aspetto medioevale e i suoi monumenti la rendono una delle città più famose della Baviera. Da ricordare il “ponte di pietra” (il più antico sul Danubio), la piazza centrale, nella quale si erge il Duomo, ricostruzione gotica del XVIII secolo.

L’ultimo giorno i ciclisti pedalano sulla sponda destra del Danubio, fino alla punta, dove i fiumi Inn e Ilz confluiscono nel Danubio. Sulla penisola e sulle sponde dei fiumi è situata



Una parte del gruppo sul Danubio

la bellissima città di Passau, forse la più incantevole dal punto di vista paesaggistico.

Concludo ringraziando ancora Angelo per la pazienza nel guidarci lungo questo bellissimo tratto di Danubio; un ringraziamento doveroso anche a Vito per la costante e preziosa “cura” delle biciclette; a Maurizio quale valido interprete; e un ringraziamento particolare a Giancarlo (autista infaticabile) la cui cortesia e premura è stata determinante nell’alleviare le fatiche di questa “maratona” ciclistica.

Rodolfo Chierchini

continua da pagina 1

Comunicare

una conoscenza tecnica decisamente superiore rispetto al paziente e che usa spesso un linguaggio di difficile comprensione; e dall’altra il paziente il cui stato emotivo a volte offusca, ed in qualche misura limita, la sua capacità di intendere con chiarezza le parole del medico.

Rapporto tra medici del territorio e specialisti

Un tema, questo, che riguarda sia la richiesta di consulenza specialistica da parte del medico di medicina generale che la risposta (referto) dello specialista e, come corollario, la “lettera di dimissione” dell’ospedale.

Anche queste reciproche informazioni sono paragonabili a “colloqui” che avvengono però sulla carta, con una modalità che inevitabilmente richiede sinteticità e brevità.

Avviene, infatti, che il medico del territorio richieda una visita specialistica (o l’esecuzione di un esame strumentale) senza fornirne una chiara motivazione e che lo specialista esegua quindi la consulenza senza conoscere a fondo il problema del paziente.

Da parte sua lo specialista fornisce di solito una risposta scritta spesso incomprensibile.

Anche la lettera di dimissione dall’ospedale (che rappresenta il rapporto tra il reparto e il paziente (e il medico di base) è spesso un susseguirsi di parole tecniche altamente specialistiche, di sigle, di acronimi, che rendono questa lettera spesso di difficile comprensione al medico stesso.

Di tutto questo, dunque, discuteremo nel convegno, avendo presente che la malattia produce quasi sempre dolore e che tale sofferenza è di solito amplificata dalla paura. In altre parole lo stato emotivo gioca un ruolo importante nel delicato rapporto tra medico e paziente e nella percezione che la persona ammalata ha della gravità della propria malattia.

Sulla neve

Da Dobbiaco ad Asiago

Tra le attività riabilitative invernali, particolare importanza riveste lo sci di fondo che, anche quest'anno, ha visto numerosi simpaticissimi partecipanti. Non sono mancate le new entry che, grazie alla loro forte determinazione e sotto la guida dei nostri ormai storici istruttori, hanno appreso le prime tecniche relative allo sci di fondo, conseguendo risultati soddisfacenti. Alle escursioni programmate ha partecipato anche un gruppo di persone che, amante delle camminate sulla neve, si è cimentato, oltre che sui camminamenti realizzati, ideali per godere di stupendi e meravigliosi panorami, anche su itinerari diversi calzando le ciaspole.

Adeguatamente preparati dal punto di vista fisico, sufficientemente caricati dal punto di vista psichico, abbiamo affrontato le fatiche della settimana bianca con una certa disinvoltura, godendo e apprezzando, per l'ennesima volta lo stupendo e meraviglioso spettacolo offerto da panorami a 360 gradi. Grazie all'ottimo innevamento, nelle giornate soleggiate, nonostante il freddo intenso, abbiamo percorso le piste delle varie località con l'entusiasmo tipico di chi è disposto a godere delle meraviglie offerte dal grande libro della natura. E siamo fermamente convinti che Dobbiaco continuerà ad essere la meta della nostra settimana bianca ancora per molto.

A gennaio, con l'escursione in Engadina, sono iniziate le uscite sulla neve e, non avendo mai incontrato maltempo, qualcuno ha affermato che godiamo di qualche protezione superiore. È stato meraviglioso lo spettacolo che si è presentato alla nostra vista nei giorni seguenti l'abbondante nevicata. Il soggiorno a Roana è stato come al solito piacevole, secondo lo standard abituale. Roana, per chi non lo sapesse, è quello dei sette comuni dell'Altopiano di Asiago che meglio conserva le tradizioni e la cultura cimbra. Durante i pasti ne abbiamo avuto un'approfondita dimostrazione da parte del titolare dell'albergo. L'ultima escursione della stagione invernale è stata effettuata in Val Ferret (Curmajeur), in una giornata calda e soleggiata che ha consentito di ammirare il meraviglioso, stupendo scenario della vallata e delle cime del Monte Bianco, con il Dente del Gigante.

Bruno Buttino



Un'alta coltre nevosa sull'Altopiano di Asiago

Nordic Walking



Domenica 7 giugno si è svolta una presentazione pratica di questa attività in occasione della Festa del Volontariato al Lazzaretto di Bergamo: la migliore conclusione di un anno iniziato ai primi di ottobre, interrotto a dicembre e ripreso in aprile.

Sotto la guida dell'istruttore del CAI, Renato Radice, un'affiatata ed omogenea squadra ha svolto diversi esercizi: movimenti preparatori, movimenti specifici adeguati alle varie condizioni del terreno (piano, accidentato, di collina) ed, infine, la "camminata nordica" classica.

Ci auguriamo che dopo la riuscita della manifestazione nuovi appassionati di questo sano e semplice sport si aggiungano ai vecchi "senatori", nel prossimo autunno.

Il Nordic Walking è stato introdotto, già nel 2007, da Cuore Batticuore che lo ha compreso tra le sue attività motorie - questo significa che il gesto tecnico viene effettuato in maniera corretta anche se più blando rispetto ad un'attività sportiva vera e propria fatta ad alti ritmi (pulsazioni maggiori di 110/120 al minuto) - proprio per i vantaggi che presenta. E precisamente:

- è una attività all'aria aperta, meglio se fatta in gruppo ed in luogo ameno, idonea a tutti, potendo dosare intensità e tempi secondo le proprie possibilità;
- è sufficiente un abbigliamento sportivo per attività all'aperto: scarpe da ginnastica; bastoncini da nordic walking o telescopici da escursionismo; cardiofrequenzimetro (per chi può avere limitazioni soggettive di frequenza cardiaca);
- può sostituire la semplice camminata, la camminata veloce, anche il jogging lento;
- è interessata tutta la muscolatura della parte superiore e della parte inferiore del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni;
- ha caratteristiche terapeutiche/riabilitative, svolge un'azione benefica sul sistema cardiocircolatorio;
- sviluppa un consumo energetico di circa il 40% superiore alla camminata normale di pari velocità;
- è un'attività — se compiuta correttamente — propedeutica allo sci di fondo. L'istruttore Renato Radice ha più volte sottolineato che chi esegue in maniera consona il nordic walking è come se avesse già preso 2/3 lezioni base di sci di fondo.

A questo punto non ci resta che aspettarvi quest'autunno alle nostre passeggiate. Sarete i benvenuti!

Rodolfo Chierchini

Camminando sui monti si diventa amici



Il gruppo al Bivacco Testa

Si prova grande soddisfazione constatando con quanta vivacità vengono seguite le nostre escursioni. Da otto anni Eugenio ed io, con l'aiuto di Pepi, Angelo, Michele, Franco ed ora anche di Cesare, portiamo a spasso sui sentieri di montagna il gruppo degli escursionisti di Cuore Batticuore. Sarebbe ben fiero Giorgio Bosco se potesse vedere come la sua iniziativa sta funzionando alla grande.

La compagnia diventa sempre più numerosa ed i nuovi entrati vi si affezionano immediatamente. Ciò è dovuto allo spirito che si è instaurato nel gruppo, dove nessuno si sente l'ultimo arrivato e tutti sono accolti con cordialità e amicizia. Un po' di merito vogliamo prendercelo anche noi organizzatori, perché l'impegno profuso è tanto, anche se poi tanta è la gratificazione.

Andiamo in montagna perché l'attività fisica fa bene al cuore, così dicono i cardiologi, ma la compagnia, la simpatica accoglienza e la sensazione di piacere che si prova nell'osservare le bellezze della natura sono altrettanti presupposti per salvaguardare la salute.

Questa è un'attività alla portata di chiunque sia in grado di camminare e che non richiede alcun impegno economico. Bastano un paio di scarponi e un panino nello zaino. A volte si fa anche un po' di fatica ma l'appagamento, che al rientro da ogni gita, si percepisce nei dialoghi tra i partecipanti, con il pensiero già rivolto alla prossima uscita, danno l'idea di quanto fervore sia sempre presente.

Camminare insieme, a passo lento, è la miglior condizione per socializzare. Le amicizie si intrecciano e nascono iniziative collaterali. Gruppetti spontanei infatti si formano continuamente per dar luogo a uscite fuori programma.

Siamo ormai al culmine della stagione e, ritenendoci sufficientemente allenati, ci permettiamo qualche escursione abbastanza impegnativa. Lo spirito che ci tiene uniti è comunque sempre lo stesso: lasciamo andare avanti chi va forte, basta che conosca il sentiero, e chi rimane indietro viene tenuto d'occhio sempre da qualcuno che spontaneamente si presta a fare da scopa. Alla fine, seduti in un prato o nel rifugio siamo ancora tutti insieme allegramente.

Queste righe, come già detto, vogliono esprimere la sensazione di soddisfazione che ricaviamo da questa attività che, pur essendo di semplice divertimento, richiede impegno e soprattutto tempo per cercare, studiare e verificare i percorsi. Il tempo però non lo contiamo, contano invece il risultato e l'obiettivo che pensiamo di aver raggiunto appieno.

Angelo Soccol

Attivo da luglio

Il nuovo sito di Cuore Batticuore

Dopo qualche difficoltà dovuta essenzialmente a problemi tecnici, grazie al tenace impegno dei nostri soci Angelo Soccol e Federico Parisi, Cuore Batticuore può contare su un sito www.cuorebatticuore.net completamente rinnovato nella grafica e nei contenuti. Ringraziamo di cuore il Centro Servizi Bottega del Volontariato che ci ha offerto la possibilità di acquisire gli strumenti e le conoscenze per realizzarlo e, in modo particolare, Stefano Montanelli docente dell'Università degli Studi di Milano che ci ha pazientemente guidati.

Interventi nelle scuole

Il Liceo Lussana ringrazia

Sono giunti all'Associazione i graditi ringraziamenti del liceo scientifico per le lezioni di Angelo Casari e Dante Mazzoleni, coordinate da Mirella Rosati. Si è trattato, secondo il dirigente scolastico Cesare Quarenghi, di "un'occasione preziosa di crescita culturale" per gli studenti.



La nuova home page del sito di Cuore Batticuore

Tutto ciò che non bisogna dimenticare di Cuore Batticuore

Cuore Batticuore - onlus

Via Garibaldi, 11 - 24122 Bergamo

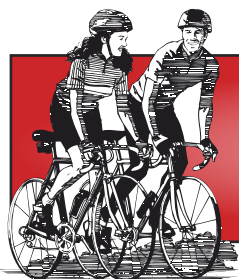
www.cuorebatticuore.net

cuorebatticuore@tin.it

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

Taglia questo riquadro e tienilo con la tua tessera associativa



Programma

autunno 2009 - primavera 2010



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 1° ottobre 2009 al 27 maggio 2010.

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

Istruttrice: Dori Aldrighettoni - **Responsabile:** Angelo Soccol

PALESTRA STADIO (Suore del Sacro Cuore) Bergamo, via Ghirardelli

Dal 1° ottobre 2009 al 27 maggio 2010.

Un corso che si effettua nelle giornate di **martedì** 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 5 ottobre 2009 al 31 maggio 2010.

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 Coggetti).

Dal 2 ottobre 2009 al 28 maggio 2010.

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 1° ottobre 2009 al 27 maggio 2010.

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 5 ottobre 2009 al 28 maggio 2010.

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

Istruttrice: Elisabetta Schwendiamann - **Responsabile:** Severino Tironi.



- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 31 agosto al 18 settembre e, comunque, fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso.
- **Contributo liberale alle spese di gestione:** € 90,00 da versare all'atto dell'iscrizione per il 1° quadrimestre, ed € 40,00 per il 2° quadrimestre, da versare all'inizio di febbraio.
- **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 l'11 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 **2 ottobre 2009** al **28 maggio 2010**.

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

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

- **Contributo liberale alle spese di gestione: € 60,00** da versare all'atto dell'iscrizione per il 1° quadrimestre, ed € **30,00** per il 2° quadrimestre, da versare all'inizio di febbraio.

NORDIC WALKING



Il Nordic Walking (camminata nordica) consiste nel camminare impugnando appositi bastoncini e simulando il passo alternato dello sci di fondo. Può essere praticato da chiunque ed a qualunque età. Consente di impegnare il 90% della muscolatura del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni.

Viene praticato **da settembre a dicembre** e **da marzo a giugno**, il **giovedì alle ore 15.00**, con uscite di circa un'ora e mezza, su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città. Il punto di ritrovo, salvo accordi diversi, è al **parcheeggio presso la curva sud dello stadio**.

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

Responsabile: Rodolfo Chierchini.

ATTIVITÀ RIABILITATIVE INVERNALI (SCI DI FONDO)

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

Il programma è così strutturato:

GINNASTICA PRESCIISTICA

Presso la **PALESTRA STADIO** (Suore del Sacro Cuore) Bergamo, via Ghirardelli, nei mesi di **novembre e dicembre 2009**.

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

14 novembre - 21 novembre - 28 novembre - 5 dicembre - 12 dicembre - 19 dicembre 2009.

USCITE A SECCO E/O CON LE RACCHETTE DA NEVE

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

2 gennaio - 9 gennaio 2010.

SETTIMANA BIANCA

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica:

da sabato 16 gennaio a sabato 23 gennaio 2010.

USCITE SULLA NEVE

Al **sabato** nei mesi di **gennaio e febbraio 2010**:

- 1) **30 gennaio 2010**: Engadina - 2) **6 febbraio**: Valle d'Aosta - 3) **13 febbraio**: località da definire - 4) **20 febbraio**: località da definire (Trentino) - 5) **27 febbraio**: Valle d'Aosta.

VACANZA DI TRE GIORNI

Nel mese di **marzo 2010**: in località da definire

venerdì 5 marzo - sabato 6 marzo - domenica 7 marzo 2010.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

Sabato 13 marzo 2010 in località da stabilire in base all'innevamento.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI

Sabato 20 marzo 2010.



NB.: il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese note in occasione delle "Giornate del Cuore 2009" e reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 5 ottobre 2010.

Responsabili: Eugenio Rota Nodari - Daniele Trabucco

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Luglio 2009

lunedì 27

- Chiusura estiva della Segreteria

mercoledì 29

- **"Turandot"** di G. Puccini all'Arena di Verona

Agosto

domenica 23

- **"Carmen"** di G. Bizet all'Arena di Verona

giovedì 27

- Riapertura della Segreteria

da lunedì 31 agosto a domenica 13 settembre

- Vacanza marina in Calabria: Sibari - Villaggio Baia degli Achei

da lunedì 31 agosto a venerdì 11 settembre

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

Settembre

da lunedì 14 fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso

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

Ottobre

Prima settimana

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

venerdì 2 - Giornate del Cuore 2009

- Convegno alle ore 18.00 presso il Centro Culturale S. Bartolomeo - Bergamo, tema: **L'alleanza tra paziente, medico specialista e medico di famiglia: comunicare per curare meglio.**

sabato 3 e domenica 4

Giornate del Cuore 2009

- Allestimento stand (in località da definire) con la collaborazione della C.R.I. e Protezione Civile: prova del colesterolo, della pressione arteriosa e calcolo del rischio cardiovascolare.

domenica 4 - Giornate del Cuore 2009

BICICLETTATA DEL CUORE

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

da lunedì 5 a venerdì 9

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

sabato 17

- Pranzo di chiusura delle attività di escursionismo e cicloturismo, presso il Rifugio Alpino di Monte Cavlera (Vertova)

Novembre

venerdì 6, sabato 7, domenica 8

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

sabato 14

- Inizio ginnastica presciistica (6 incontri presso la palestra delle Suore del Sacro Cuore): 14, 21, 28 novembre 2009 - 5, 12, 19 dicembre 2009.

domenica 29

- Pranzo sociale in località da stabilire

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 sulla neve

Domenica 30 agosto

Il nostro percorso Bergamo - Sarnico - Circa Km 70. Partenza alle ore 9.00 dalla Cittadella dello Sport. Accompagna Gabriella: tel. 347.8432329.

Domenica 6 settembre

Museo Tino Sana e chiese di Almenno. Circa Km 50. Partenza alle ore 9.00 dai Giardini Donizetti. Accompagna Anna: tel. 328.3633714.

Domenica 13 settembre Fuori Porta

Oltrepò Pavese. Auto + bici Km 70 con salite e discese. Partenza dalla Cittadella dello Sport alle ore 7.30. Accompagna Gianfranco: tel. 035.573079 (dopo le ore 21.00).

Martedì 22 settembre

Giornata Europea senz'auto e settimana di Lombardia in bici - Saranno comunicate precisazioni organizzative sul sito internet www.aribi.it.

da Giovedì 24 a Domenica 27 settembre Fuori Porta

Da Trieste a Grado - Informazioni e prenotazioni entro il 30 luglio telefonando a Gabriella 347.8432329 o Daniela 347.5547992.



A G E N D A

A G E N D A

A G E N D A

7 giorni - dal 26 settembre al 2 ottobre 2009

Viaggio in Austria

Vienna, Melk, Mauthausen, Linz, le Miniere di Sale, Salisburgo, Wattens, Innsbruck

14 giorni - dal 31 agosto al 13 settembre 2009

Soggiorno in Calabria

Villaggio Club Baia degli Achei

A Marina di Sibari, nell'atmosfera tranquilla e rilassante della verdissima pineta e dell'incantevole laghetto naturale, come in una grande oasi immersa nel verde, a due passi dal mare e dalla spiaggia: una splendida distesa di sabbia bianca.

Un nuovo museo per l'arte contemporanea

di Sem Galimberti



Ex opificio Italcementi

Si chiama ALT, ma non indica alcuna fermata, anzi è il titolo di una partenza. Ad Alzano Lombardo nasce un nuovo spazio espositivo destinato all'arte contemporanea. L'acronimo ALT sta per Arte-Lavoro-Tempo Libero, denominazione di un edificio ricavato nell'ex opificio dell'Italcementi e situato in via Acerbis al numero 14. Si tratta di una ragguardevole superficie di circa 3500 mq. di spazi espositivi, bookshop, ristorante con cucina a prezzi contenuti, spazi per conferenze ed uffici.

L'iniziativa è partita dai collezionisti di arte contemporanea Tullio Leggeri, architetto, ed Elena Matous, in memoria del marito Fausto Radici, sportivo dello sci, imprenditore e grande cultore dell'espressione artistica contemporanea.

Non si tratta solo di una commemorazione a ricordo di chi ha accompagnato con attenzione, consigli, appoggi finanziari i progetti degli artisti più giovani e promettenti verso la loro realizzazione, ma di una vera e propria palestra della creatività attuale per meglio capire e interpretare il tempo in cui viviamo. L'arte contemporanea usa un linguaggio a volte criptico, difficile da capire, pieno di interrogativi. Davanti agli stimoli di tanta parte della contemporaneità, c'è il pericolo di un rifiuto a priori, come se l'arte del nostro tempo si sia ridotta a semplice provocazione, a gingillo per pochi, a strumento di un mercato finanziario le cui cifre rischiano l'impazzimento. Il confronto con l'arte antica non può reggere perché la con-

temporaneità non ha ancora tracciato la sua memoria storica e i criteri di analisi non possono essere quelli dell'arte storicizzata. L'arte contemporanea aiuta a capire il nostro tempo e spesso sa preconizzare anche il nostro futuro. Basta non respingerla in partenza, per partito preso.

L'esposizione di Alzano — un vero e proprio museo work in progress — inaugurata alla fine di giugno, presenta una selezione delle opere collezionate dagli anni sessanta in poi, con presenze importanti di artisti come Piero Manzoni, Airò, Arienti, Beecroft, Cattelan e molti altri, ordinate da un comitato scientifico di tutta garanzia composto da Fabio Cavallucci, dal direttore della Gamec Giacinto di Pietrantonio, dal critico Alessandro Rebottini e dalla storica dell'arte Paola Tognon. Ma il tratto più significativo dell'impresa sta nella volontà di mostrare a un pubblico più vasto il frutto di una passione privata lungamente coltivata con competenza, perché il mecenatismo non è morto e continua la tradizione del passato.

Lo spazio espositivo è aperto il sabato e la domenica dalle 11 alle 19, fino al 26 luglio. Dopo le ferie l'esposizione riaprirà il 26 settembre. Cuore Batticuore organizzerà una visita guidata.



"Love saves life"
di M. Cattelan

DUE SERATE ALL'ARENA DI VERONA

Mercoledì 29 luglio 2009: "TURANDOT" di G. Puccini

Domenica 23 agosto 2009: "CARMEN" di G. Bizet

Per entrambe le giornate il programma prevede: partenza ore 15.45 dal parcheggio ATB, antistante la sede della Croce Rossa con pullman gran turismo.

Arrivo previsto alle 18, tempo libero per visita alla città e cena. Dalle 19 ingresso all'Arena per lo spettacolo.

L'iniziativa verrà realizzata solo al raggiungimento minimo di 15 partecipanti.

Per iscrizioni e informazioni rivolgersi alla segreteria.

Khiva, Bukhara, Samarcanda

Diario di un viaggio in Asia centrale

In un bel clima tra vecchi amici, a cui se ne sono aggiunti di nuovi, è iniziato il nostro tour nel cuore dell'Asia Centrale, in uno stato, l'Uzbekistan, nato politicamente in anni recentissimi, nel 1991, ma le cui radici storico-culturali affondano in un lontano passato e ci riportano ai mitici nomi di Alessandro Magno, di Marco Polo, di Gengis Khan, di Tamerlano, ai terrori delle invasioni mongole, alle immagini delle carovane che percorrevano la via della seta.

Tashent, la capitale, ci sorprende subito piacevolmente: le viuzze della città vecchia con le case costruite ancora con fango e paglia, il Khast Imom, il grandioso centro religioso dove tra ampi spazi verdi sorgono moschee e madrase sia antiche che moderne e dove possiamo osservare il Corano di Osman, forse il più antico, risalente al VII-VIII secolo. La città moderna è di stampo sovietico, immersa nel verde, con amplissimi viali alberati; è il giorno della festa della Rimembranza, l'anniversario della vittoria nella seconda guerra mondiale e la gente è a spasso, vestita elegantemente: le donne quasi tutte senza velo, con gli ombrellini per riparare la pelle dal sole, gli uomini con il caratteristico copricapo nero ricamato in bianco.

Il giorno successivo eccoci a Khiva, "cittadina-museo", con la sua città interna, Ichon-Qala, in cui persino i merli della mura sono decorati da piastrelle colorate; ad ogni angolo, ad ogni svolta, un susseguirsi innumerevole (più di 60) di moschee, minareti, madrase, caravanserragli, accomunati da un ricco rivestimento di splendide piastrelle bianche, blu, turchesi. Nelle stradine ancora i segni di una vita lontana dai ritmi moderni con le donne che fanno cuocere il pane nei forni di argilla posti sulla strada.



Il gruppo di Cuore Batticuore a Piazza Registan

Dall'atmosfera rarefatta di Khiva alla desolata steppa desertica che la circonda. Il paesaggio per centinaia di chilometri è monotono, caratterizzato da arbusti e pietraia rossiccia, donde il nome di deserto rosso (Kyzyl-Kum); a lato scorre placido l'Amu-Darya, il più importante fiume del paese. Verso sera giungiamo a Bukhara: l'ora del tramonto colora di una calda luce tutto il complesso architettonico della seicentesca piazza Ljabi-Hauz attorno alla grande piscina ombreggiata da gelsi secolari. L'impressione che rimane in noi dopo la visita di questa città è duplice: da un lato quella di una delle città più antiche dell'Asia centrale con i suoi millenari edifici tra i quali il raffinatissimo mausoleo dei Samanidi in mattoni cotti con decorazioni a "perle", il minareto Ka-lon, simbolo della "Città Santa", che neppure Gengis Khan ebbe il coraggio di abbattere. Dall'altro lato l'impressione è quella di una città nei cui mercati e storici bazar le attività commerciali sono sempre state molto vivaci e fiorenti, sin da quando Bukhara si trovava al centro della via della seta.

Costeggiando la riserva naturale Dievran, ci avviamo verso Samarcanda, fermandoci a visitare in brevi tappe i luoghi che ricordano Tamerlano (Shakhrisabz); il paesaggio diventa meno brullo e pian piano il deserto lascia il posto a prati dove pascolano cammelli, mandrie di pe-

core e mucche, guardate dai pastori a cavallo degli asini che in queste zone sembrano essere il mezzo di trasporto più comune; con una certa emozione leggiamo il cartello che ci indica che ci troviamo a poco più di 200 Km dal confine con l'Afghanistan e quello che ci indica l'ingresso in Samarcanda. "La città delle cupole azzurre" che Tamerlano volle come capitale del suo impero e che arricchì

di straordinarie ricchezze artistiche. Nell'immaginario occidentale, forse la più mitica, la più leggendaria fra tutte le città asiatiche. E la realtà in questo caso supera la fantasia. Sul punto più alto, nonostante qualche discorso restauro, ci si apre uno degli scenari più suggestivi e spettacolari: il complesso religioso Shakhi-Zinda, sorto attorno alla tomba del cugino di Maometto, Qusam ibn-Abbas. E come in un crescendo straordinario giungiamo all'ultima tappa, Piazza Registan, luogo simbolo della città, dove sorgono la Medressa di Ulugbek, la più antica, la Medressa Sher Dor con i suoi quattro minareti, il portale su cui sono raffigurate due tigri, le iscrizioni islamiche in bianco su fondo azzurro e la Medressa Tilla-Kari (ricoperta d'oro) che stupisce per la ricchezza delle luminose decorazioni in oro e blu.

Torniamo la sera sulla piazza: illuminati dal gioco delle luci, i monumenti assumono un aspetto magico, mentre la rana canta nei fossati e la luna piena illumina la città, i pascoli, le steppe dove i pastori dell'Asia Centrale che ispirarono a Giacomo Leopardi una delle sue più belle liriche, interrogano forse ancora, oggi come ieri, la luna: "che fai tu, luna, in ciel? dimmi, che fai silenziosa luna?"

Il Cuore delle Donne

Ginnastica dolce per mantenersi in forma

di Annalisa Brembilla

Il pilates, la disciplina del nuovo millennio, sta contagiando tutti, dalle star alle persone comuni.

Ma in che cosa consiste esattamente?

È un sistema di allenamento che prende il nome da Joseph Pilates (1880-1967), sportivo tedesco che l'ha ideato. Pilates ha chiamato il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo, appunto, incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli (posturali) che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare, gli esercizi di pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

Il metodo pilates non ha marchio di registrazione per cui ogni insegnante di educazione fisica e motoria lo può avvicinare al suo stile e alla sua personalità, rifacendosi, però, ai sei principi basilari:

a) la **Respirazione** sempre ben controllata e guidata come nella pratica dello Yoga;



b) il **Baricentro**, sinonimo di Power House, visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo;

c) la **Precisione**, ogni movimento deve avvicinarsi alla perfezione, un lavoro a circuito chiuso dove l'insegnante deve avere continui feedback dall'allievo;

d) la **Concentrazione**, massima attenzione e concentrazione in ogni esercizio, la mente deve essere il supervisore per ogni singola parte del corpo;

e) il **Controllo**, controllo su ogni parte del corpo, non si devono effettuare movimenti sconsiderati e trascurati;

f) la **Fluidità**, questo principio è la sintesi di tutti i concetti precedenti. Nella sua forma più eccelsa il Pilates è "poesia in movimento".

Il pilates è dunque una ginnastica dolce adatta a tutti. A persone con problemi di schiena, di postura o di articolazioni, a chi ha subito traumi, alle donne in gravidanza, e ai più pigri che non amano tonificarsi con l'attività aerobica.

operazione noci salva**cuore**

6, 7, 8 NOVEMBRE 2009

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).

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...**(e dopo il by-pass,
l'angioplastica e lo stent)****TROPPO RAGGI X?**

Da più di un secolo i raggi X sono diventati uno strumento diagnostico importante in molte branche della medicina. Sappiamo però che vanno usati con prudenza perché possono creare anche molti danni al nostro organismo.

Questo concetto va ribadito oggi (nel 2009) perché molti strumenti diagnostici espongono i pazienti a forti dosi di radiazioni. In campo cardiologico, per esempio, ogni "scintigrafia al tallio" corrisponde a circa 1500 radiografie del torace; ogni TAC del cuore corrisponde a 350 radiografie toraciche; ogni coronarografia con stent a oltre 1000.

Questi esami, estremamente utili per curare i cardiopatici, vanno perciò usati solo quando è veramente indispensabile farlo, tenendo conto che, quando possibile, è preferibile arrivare alla diagnosi con test meno invasivi.

LA FIBRILLAZIONE ATRIALE

Nel cuore c'è un punto preciso da cui partono tutti gli impulsi che lo fanno battere. Si chiama "nodo del seno" ed è il direttore d'orchestra che dirige il cuore di ogni persona. Per questo motivo il ritmo normale del cuore si chiama "ritmo sinusale".

Si parla di fibrillazione atriale quando il battito cardiaco ha una origine anomala, che varia da un battito all'altro creando un ritmo cardiaco che ha la caratteristica di essere del tutto irregolare. Le caratteristiche di questo tipo di aritmia, molto frequente, sono:

- colpisce soprattutto i soggetti anziani, ma può insorgere anche nei giovani;
- può insorgere e poi scomparire da sola, senza che il paziente o il medico abbiano preso alcun provvedimento terapeutico;
- in tanti pazienti può passare inosservata ed essere scoperta casualmente solo durante una visita o un elettrocardiogramma. In altri pazienti, invece, può dare molto fastidio e per questo si ricorre immediatamente al medico.

È evidente che un cuore che batte ritmicamente è molto meglio di un cuore "matto" che batte del tutto irregolarmente. Però con la fibrillazione atriale si può convivere senza grossi problemi.

È come se si trattasse di un motore che funziona ancora anche se con i pistoni che battono irregolarmente.

**ATTIVITÀ FISICA
E DINTORNI****RIDUCE LE INFIAMMAZIONI
E LE APNEE NOTTURNE**

L'**infiammazione** è uno dei meccanismi che provocano l'infarto. La proteina PCR è un esame del sangue che individua i pazienti che hanno fenomeni infiammatori in corso nel proprio organismo, sia acuti sia cronici. È stato recentemente scoperto che una attività sportiva regolare e costante, è in grado di ridurre la PCR.

Perciò lo sport protegge non solo riducendo l'aterosclerosi (cioè la formazione delle placche che ostruiscono le arterie) ma anche evitando la degenerazione delle placche stesse con evoluzione nell'infarto acuto.

Le **apnee notturne** sono quel fenomeno che nei russatori si presenta con momenti di arresto del respiro alternati a momenti di forte russamento.

È un fenomeno pericoloso perché fa ridurre il contenuto di ossigeno nel sangue e costituisce un fattore di rischio per la cardiopatia coronarica.

È stato recentemente documentato che i sedentari hanno molto più facilmente apnee notturne rispetto ai soggetti fisicamente attivi.

Oltre al controllo dell'obesità e della pressione del sangue, che sono i principali responsabili delle apnee, è perciò indispensabile che una attività fisica adeguata sia insegnata a chi non la fa per evitare che le apnee notturne continuino a danneggiare le arterie di chi presenta questa situazione, apparentemente banale, ma invece particolarmente pericolosa.

NON È MAI TROPPO TARDI

Lo sport è consigliato sin dalla giovane età per gli straordinari effetti protettivi sullo sviluppo delle malattie cardiovascolari. È però ormai certo che anche i sedentari possono recuperare almeno in parte il tempo perduto. Questo vale sia per chi è ancora sano sia per chi è già malato. L'età non costituisce un ostacolo invalicabile. Si può riprendere una utile attività motoria non solo a quaranta o cinquant'anni, ma anche a settanta o ottanta.

Naturalmente, in casi di età avanzata e di lunga sedentarietà la ripresa dell'attività sportiva dovrà essere prudente e graduale.

Indispensabile, prima di ricominciare, è sempre una visita medica accurata con l'attenzione rivolta soprattutto al cuore e al sistema osteoarticolare. Per avere la certezza che non vi siano controindicazioni e poter veramente dire: "non è mai troppo tardi".

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

IPERTENSIONE MASCHERATA

Siamo sempre attenti alla “ipertensione da camice bianco”, in quanto sono parecchi i pazienti che quando misurano la pressione dal medico trovano valori molto più alti di quanto non succede a casa propria.

Esiste però anche il fenomeno contrario: ci sono pazienti che sono particolarmente a loro agio nello studio medico in modo da presentare valori di pressione nella norma e poi, invece, presi nello stress della vita quotidiana, mostrano valori decisamente patologici.

Questo tipo di ipertensione arteriosa è chiamato “ipertensione mascherata” in quanto sfugge all'attenzione del medico e dello stesso paziente.

Siccome però questi soggetti hanno valori di pressione alta molte ore al giorno, avranno negli anni tutti i danni che la pressione alta produce.

La lezione da trarre da questa possibile “ipertensione mascherata” è che la auto-misurazione eseguita dal paziente nelle varie fasi della giornata e delle attività in essa svolte è il metodo più corretto per valutare la pressione arteriosa e quello che permette di curarla meglio nel caso sfortunato in cui i valori divengano elevati.

MERCURIO ADDIO?

Dall'aprile 2009 gli apparecchi per misurare la pressione a mercurio non sono più in commercio.

Questa decisione è stata presa dalle Autorità Sanitarie Europee perché il mercurio è una sostanza tossica, per cui tutti gli strumenti sanitari che lo utilizzavano sono stati messi al bando.

Questa decisione è ineccepibile, ma noi cardiologi siamo un po' dispiaciuti. Gli apparecchi a mercurio sono sempre stati il riferimento di estrema precisione nella misurazione della pressione del sangue (che infatti si misura in millimetri di mercurio).

Da ora in avanti dovremo avere ancora più attenzione di prima nell'utilizzo degli apparecchi alternativi per la misurazione della pressione, fidandoci solo di quelli certificati e con controlli non solo sporadici.

A questo proposito, ricordiamo ancora una volta che gli apparecchi a braccio sono a tutt'oggi preferibili rispetto a quelli da polso.

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.

DIETA E DINTORNI

EMOGLOBINA GLICATA: COSA È?

L'emoglobina è la proteina dei globuli rossi del nostro sangue che trasporta l'ossigeno. È ovviamente indispensabile perché tutti i nostri organi possano avere il rifornimento di ossigeno necessario per la vita.

Quando una persona ha poca emoglobina nel sangue si dice che è “anemica”.

Il glucosio è lo zucchero che si trova nel nostro sangue e che dà nutrimento a tutti i nostri organi. È fondamentale che sia in giusta quantità perché quando è troppo (e ce lo dice la “glicemia”), si diventa “diabetici”, malattia grave per le conseguenze sulle nostre arterie.

Una piccola parte della nostra emoglobina si porta attaccata una particella di glucosio, si chiama “emoglobina glicata”.

Nelle persone normali la quantità di “emoglobina glicata” è sempre inferiore al 6% dell'emoglobina totale, nei diabetici la percentuale sale al 7%, 8%, 9%..., a causa del troppo glucosio nel sangue.

Quanto è alta la nostra “emoglobina glicata” ce lo dice l'esame del sangue, come anche la glicemia.

Rileviamo la quantità di zucchero che è presente nel sangue solo nel momento stesso del prelievo, invece l'“emoglobina glicata” ci dice quanto alta è stata la glicemia nei due mesi precedenti, mostrando l'andamento della glicemia stessa per molte settimane prima del prelievo.

Perciò l'“emoglobina glicata” è un dato molto più significativo della semplice “glicemia” per il controllo del diabete ed è un esame sempre più richiesto perché ci dice con molta precisione se la situazione è o meno nella norma.

L'OLIO DI PALMA

L'olio di palma è un olio vegetale che è in commercio solo in grosse latte e solo all'ingrosso (è usato soprattutto dai ristoranti).

Ha due caratteristiche:

- 1) rispetto agli altri olii vegetali contiene una discreta quantità di acidi grassi saturi che lo rendono abbastanza simile ai grassi animali e questo è negativo per le nostre arterie.
- 2) rispetto a tutti gli altri olii vegetali ha un punto di fumo molto più alto.

E questo significa che è molto più resistente alle alte temperature e sviluppa molto più tardivamente le sostanze tossiche che gli olii sviluppano quando sono surriscaldati.

Perciò è molto usato per le frittiture in quanto non essendo deteriorabile dal calore può essere riutilizzato anche varie volte.

L'uso dell'olio di palma è pertanto da sconsigliare se usato a freddo e sono da preferirgli tutti gli altri olii vegetali. Può invece essere preso in considerazione come uso per le frittiture, dal momento che non provoca fenomeni di sostanze dannose anche con temperature elevate.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

SCOMPENSO CARDIACO DA ECCESSO DI ALCOOLICI

D. Un mio parente di 70 anni ha avuto un grave scompenso cardiaco. È stato ricoverato e gli hanno messo un "pace maker per lo scompenso". Ha fatto anche la coronarografia e le coronarie sono normali. Un altro cardiologo gli ha detto che lo scompenso era dovuto al fatto che beveva troppo (oltre 2 litri di vino al giorno). Ora ha smesso di bere, sta di nuovo bene e fa anche sforzi intensi senza disturbi. Ritiene che fosse necessario il pace maker? È vero che la causa poteva essere il vino?

R. - Lo scompenso cardiaco può essere dovuto a molte cause. La più frequente è l'ostruzione delle coronarie (e non è il caso del suo amico che ha le coronarie normali). È certamente possibile che il

cuore del suo amico avesse gravi problemi a causa della grande quantità di vino. In questo caso si parla di "miocardiopatia alcoolica" cioè il muscolo cardiaco non è in grado di pompare il sangue come dovrebbe a causa di una tossicità delle alte dosi di alcool. Ci sono in questi casi gravi disturbi (mancanza di fiato anche per sforzi minimi, gonfiore alle gambe e spesso la morte). Poiché la causa di tutto è l'intossicazione da vino, la prima terapia è l'assoluta astensione dagli alcoolici. Spesso questo solo provvedimento è in grado di far regredire la patologia. Ci sono molti farmaci utili nella fase acuta della malattia, fino a quando il muscolo cardiaco non si è ripreso dall'intossicazione alcoolica.

Il "pace maker contro lo scompenso" è uno stimolatore del cuore che ha mi-

gliorato notevolmente la capacità di curare il cuore scompensato. È un meccanismo complesso che va riservato solo ai casi di scompenso che non rispondono alle comuni terapie farmacologiche. Nel caso della miocardiopatia alcoolica sarebbe stato opportuno posticipare l'applicazione al momento in cui l'abolizione dell'alcool e la terapia farmacologica avessero fallito nel tentativo di far migliorare un paziente grave.

Se è possibile fare a meno di complessi metodi terapeutici è sempre meglio per i pazienti. Oltretutto il costo del pace maker per lo scompenso è molto alto e perciò occorrerebbe una molto oculata scelta dei pazienti in cui applicarlo vista la situazione economica della nostra sanità assai spesso in grave deficit di bilancio.

INFIAMMAZIONE ED INFARTO

D. Ho letto recentemente che alla base dell'infarto c'è spesso una "infiammazione". Cosa vuol dire? Mi sembra tutto il contrario della teoria dei fattori di rischio per le "placche" che ostruiscono il cuore.

R. - La teoria infiammatoria dell'infarto è ormai ben documentata e accettata dal mondo scientifico. Convive peraltro bene con le cono-

scenze che abbiamo sui fattori di rischio coronarico.

Cosa succede?

Le placche si depositano sulle coronarie molto lentamente e senza dare alcun disturbo almeno fino a che non ci sia una ostruzione del 75-80%.

L'infarto è scatenato poi, quasi sempre in modo acuto, da una improvvisa ostruzione completa di una coronaria. Succede che una placca (magari anche molto modesta; 10%, 20%, 40%) si "rompe". Questa rottura può portare ad una situazione drammatica perché nel punto di rottura si forma un grumo di sangue (un trombo) che ostruisce completamente la coronaria creando un "infarto miocardico acuto". Da molti anni gli scienziati hanno scoperto che questo è il meccanismo responsabile del disastro. La causa della rottura improvvisa della placca non è ancora ben individuata. Siamo però certi che spesso è un fenomeno infiammatorio che, interessando la placca, la può far modificare e rompere improvvisamente.

I fenomeni infiammatori responsabili di questa grave situazione possono essere localizzati al cuore ma possono essere anche più generali. Per esempio durante una banale influenza ci può essere un interessamento della placca con evoluzione all'infarto. Infiammazioni croniche come quelle del cavo orale possono essere origine del problema (infatti oggi si considera che una buona igiene dentale abbia effetti protettivi anche sul cuore).

Oggi che si è consapevoli dell'importanza dei fenomeni infiammatori nella genesi delle malattie cardiovascolari viene suggerito di controllare se vi siano nel nostro organismo fenomeni infiammatori.

La ricerca della PCR (Proteina C Reattiva), che è un indice di infiammazione presente nel sangue, viene consigliata oggi tra gli esami del sangue utili alla prevenzione cardiovascolare. L'aspirina ed anche le statine hanno tra i loro vari meccanismi un'azione antiinfiammatoria e questa azione fa parte del loro effetto protettivo anti-infarto.

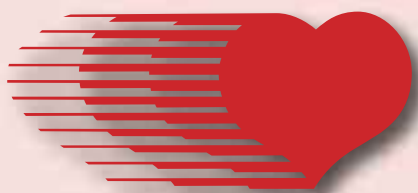
Per le domande è possibile

contattare

il dott. Dante Mazzoleni

anche via mail all'indirizzo

cuorebatticuore@tin.it



L'Associazione **Cuore Batticuore - ONLUS**
organizza:

LE GIORNATE DEL CUORE 2009

Venerdì 2 ottobre 2009, alle ore 18

Presso il Centro Culturale S. Bartolomeo - Bergamo, Largo Belotti n. 1

Convegno:

**L'alleanza tra paziente, medico specialista e medico di famiglia:
comunicare per curare meglio**

Relatori:

- Prof. **Jorge Salerno**,
direttore della Scuola di Specialità di Cardiologia dell'Università dell'Insubria (Varese).
Tema: Come si forma uno specialista in cardiologia
- Dott. **Alessandro Filippi**, medico di famiglia
Tema: rapporti tra medico di famiglia e specialisti: punti di forza e criticità

Moderatore: **Mariagrazia Mazzoleni**, giornalista, socia di Cuore Batticuore



Sabato 3 e Domenica 4 ottobre

In località da definire dalle 9 alle 18

Allestimento stand con la collaborazione della CRI e della Protezione civile

- Mostra esposizione sulla prevenzione delle malattie cardiache
- Misurazione della pressione arteriosa e del tasso di colesterolo,
calcolo del rischio cardiovascolare con l'ausilio di cardiologi e medici di medicina generale



Domenica 4 ottobre

“Biciclettata del Cuore”

Partenza: ore 9 dallo stand di Cuore Batticuore

Tragitto: Bergamo e provincia - 2 ore ca

Accompagna: Rodolfo

