



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 1 - APRILE 2009

ELISIR DI LUNGA VITA

Cominciamo dalla prevenzione

di Dante Mazzoleni

Istituto Negri, scoperto "elisir di lunga vita".
Questo il titolo con cui lo scorso febbraio è stato pubblicato l'articolo su L'Eco di Bergamo.

Ottima notizia, fonte autorevole. L'Istituto Negri è una garanzia. La notizia, perciò, non è uno spot di qualche azienda farmaceutica che vuole aumentare la vendita dei propri farmaci.

C'è dunque da sperare che i "sartani" cioè un tipo di farmaci già in uso da qualche anno contro l'ipertensione arteriosa possano diventare "l'elisir di lunga vita".

Attenzione però! Per ora i risultati sono stati ottenuti solo sui topi. È ancora troppo presto per sperare di poter vedere gli esiti confermati anche per l'uomo.

Abbiamo comunque un'altra ottima notizia. È dimostrato scientificamente che il 50% delle malattie cardiovascolari si può prevenire. Poiché le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte nel nostro paese, se noi attuassimo davvero questa "prevenzione", arrivare a 90 o 100 anni potrebbe risultare davvero possibile a molte persone. Questa prevenzione ha un nome: stile di vita. Questa non è una promessa per il futuro, è la realtà di oggi: con uno stile di vita adeguato la prevenzione è possibile.

Cuore Batticuore da oltre 25 anni diffonde questo messaggio. L'ultima pubblicazione della nostra Associazione "Se ti sta a cuore il tuo cuore" è la sintesi di tutto quello che è necessario sapere per evitare le malattie cardiache o per "recuperare" dopo aver subito un "attacco di cuore".

Mentre aspettiamo che la ricerca farmacologica ci metta a disposizione sempre migliori presidi protettivi per il nostro cuore e le nostre arterie, impariamo la lezione che sappiamo già, con certezza, essere fonte di buona salute.

Se conosciamo le regole di un sano stile di vita, le possiamo applicare nel nostro vivere quotidiano e possiamo trarne quegli enormi vantaggi che la scienza ha dimostrato possibili. Facciamolo, se il nostro cuore ci sta veramente a cuore!

Il libro **Se ti sta a cuore il tuo cuore** è disponibile presso la sede di Cuore Batticuore per tutti i soci dell'associazione e per tutti gli Enti ed i singoli cittadini interessati a migliorare la salute propria e della comunità.



L'esperienza del Bolognini

L'intervento psicologico in riabilitazione cardiologica

di Daniele Villa*

Le malattie cardiovascolari sono la causa principale di morte in tutti i paesi del mondo occidentale, inclusa l'Italia, e sono fra le cause più frequenti di disabilità. Secondo le linee guida Nazionali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, i programmi di Cardiologia Riabilitativa devono favorire la stabilità clinica, ridurre le disabilità conseguenti alla malattia e supportare il mantenimento e la ripresa di un ruolo attivo nella società, con l'obiettivo di ridurre il rischio di successivi eventi cardiovascolari, di migliorare la Qualità della Vita e di

segue alla pagina successiva

SOMMARIO



Ciclogita sul Danubio	pag.	3
Iniziative in cantiere	pag.	4
Le vostre domande	pag.	11

incidere complessivamente in modo positivo sulla sopravvivenza.

Dalla letteratura sull'argomento emerge come, dopo un episodio acuto, la prescrizione di uno stile di vita corretto e di raccomandazioni volte al controllo dei fattori di rischio non venga fatta sistematicamente; inoltre, la



manca di identificazione e considerazione delle caratteristiche psicologiche del paziente nella determinazione della tipologia di intervento può provocare effetti indesiderati, peggiorando gli esiti del processo riabilitativo. Negli ultimi anni, il trattamento della fase acuta di queste patologie ha registrato progressi molto significativi che si sono tradotti in un sostanziale aumento della sopravvivenza dei pazienti. Attualmente si riconosce che la combinazione di un adeguato monitoraggio ed intervento clinico, un programma di esercizio fisico e di

interventi strutturati educativi e psicologici rappresentino la forma più efficace di Cardiologia Riabilitativa.

Il supporto educativo e l'intervento psicologico devono essere quindi considerati parti essenziali di un programma riabilitativo complessivo. Il miglioramento della Qualità di Vita è certamente uno degli obiettivi più importanti di ogni scelta terapeutica, specie nella soluzione chirurgica in pazienti cardiopatici: l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la Qualità della vita come la "percezione che gli individui hanno della loro posizione nella vita, nel contesto della cultura e del sistema di valori in cui vivono, in relazione ad obiettivi, aspettative, abitudini e preoccupazioni". Gli interventi cardiocirurgici svolgono un'influenza determinante sulla personalità degli individui trattati: l'infarto, e le cardiopatie in generale, possono provocare la morte repentinamente, ma l'intervento della medicina può aiutare il paziente a "tornare a vivere", a patto che modifichi le proprie abitudini e adotti comportamenti salutari.

Obiettivi dell'intervento

Lo scopo degli interventi psicologici è facilitare il ritorno ad una vita normale e incoraggiare i pazienti ad attuare cambiamenti nello stile di vita al fine di prevenire ulteriori episodi; certamente promuovere i cambiamenti comportamentali è un processo complesso, cui fa riferimento una complessa rete di variabili personali: salute fisica, stato psicologico, livello di autonomia, relazioni sociali, tipo di lavoro, credenze personali, ambiente.

Ogni persona entra nel percorso riabilitativo con i propri desideri e le proprie motivazioni, mete e bisogni, che determinano i suoi comportamenti e che gli forniscono contemporaneamente gli elementi per apprezzare la situazione in cui si trova a vivere: gli interventi di tipo psicologico dovrebbero essere di conseguenza mirati ai bisogni dei singoli pazienti. Il supporto educativo e psicologico è inoltre necessario per affrontare la sofferenza psicologica che comunemente segue la malattia coronarica. Nei pazienti con patologia cardiovascolare sono comuni ansia e depressione, sia pure di grado moderato, talora accompagnati da sintomi come cattiva qualità del sonno, scarsa concentrazione, mancanza di energia e un tono dell'umore basso.

Il protocollo operativo dell'intervento psicologico nel Reparto di Riabi-

litazione Cardiologica dell'Ospedale di Seriate si propone diversi obiettivi:

- Effettuare una prevenzione secondaria delle cardiopatie attraverso l'informazione sanitaria;
- Migliorare la qualità di vita attraverso la ripresa dell'attività lavorativa, sociale e sessuale a seguito di un evento cardiaco;
- Ridurre la possibilità di recidiva e contenere le conseguenze negative della patologia;
- Fornire supporto psicologico rispetto ad eventuali vissuti di disagio psicologico;
- Monitorare i fattori di rischio e favorire un cambiamento degli stili di vita nocivi.

Le modalità

Da un punto di vista operativo, in qualità di psicologo clinico e psicoterapeuta all'interno del Reparto, mi occupo della conduzione di colloqui individuali e di interventi psicoeducativi e psicoterapici di gruppo. L'utilizzo dei colloqui individuali mira a realizzare molteplici scopi: valutare l'eventuale presenza di vissuti emotivi di disagio psicologico, ridurre le credenze erranee sulla malattia e le sue possibili conseguenze, fornire informazioni circa i fattori di rischio coronarico (aspetti connessi ad alimentazione, fumo, attività fisica, ipertensione e stress), valorizzare la motivazione del paziente al cambiamento degli stili di vita dannosi per la



sua salute, offrire supporto al paziente per riconoscere e ridurre l'ansia correlata a diversi fattori.

Gli interventi di gruppo consistono principalmente in sedute volte all'applicazione di tecniche per il rilassamento muscolare, al fine di abbassare il livello d'ansia e la reattività a stimoli stressanti che spesso i pazienti cardiopatici presentano.

Nel contesto dei suddetti interventi, appare necessario tenere in considerazione alcuni elementi cruciali nello sviluppo del percorso clinico e

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, Annalisa Brembilla, Romualdo Vavassori, Daniele Villa.

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. 1 - APRILE 2009

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 9/4/2009

terapeutico che un paziente affronta durante la riabilitazione.

Il lavoro di squadra

Un aspetto di primaria importanza consiste nella collaborazione fra i componenti dello staff clinico: il confronto e l'integrazione delle differenti competenze professionali si rivela fondamentale per ottenere indicazioni specifiche e per elaborare un programma di riabilitazione mirato alle caratteristiche individuali di ciascun paziente. Alla luce della gratificante collaborazione con il personale medico e infermieristico del Reparto, ritengo che un approccio clinico che combini le competenze di diverse figure professionali sia ottimale per la valutazione delle esigenze e per la costruzione di un protocollo riabilitativo specifico per ogni paziente.

Inoltre, la storia sanitaria dei pazienti cardiopatici si rivela spesso un calvario che precede uno o più interventi, ai quali segue, a seconda della patologia e della gravità, un processo di riabilitazione lungo, che richiede continui controlli. L'identità del cardiopatico si costituisce a partire da un brusco, doppio cambiamento: dalla condizione di salute ad una situazione ad alto rischio di mortalità, fino alla cura, alla riabilitazione e ad uno stato di riconquistata salute e reinserimento nel flusso quotidiano. Si rivela quindi decisiva la possibilità di offrire ascolto, conforto e aiuto a persone che attraversano una fase critica, che spesso implica accettare il dolore della perdita di un'identità forte e indipendente, rielaborare i propri significati interiori circa la vita e la morte, affrontare emozioni di tristezza e angoscia e riorganizzare i propri ritmi quotidiani mobilitando risorse a volte dimenticate o sottovalutate.

** Psicologo e Psicoterapeuta, Reparto di Riabilitazione Cardiologica, Ospedale Bolognini di Seriate.*

Disservizi postali

Alcuni soci ci hanno segnalato di non ricevere o ricevere con molto ritardo il nostro periodico Bergamo Cuore. Purtroppo tale disagio dipende, come per altre spedizioni, da inefficienze delle poste stesse. Siamo dispiaciuti, ma non abbiamo alcuna possibilità di intervento.

INIZIATIVE IN CANTIERE

CICLOGITA SUL DANUBIO

7 - 15 giugno 2009

Da Donaueschingen (sorgente) a Passau

Anche quest'anno per la tradizionale "settimana ciclistica" primaverile abbiamo scelto il percorso su un fiume europeo: il Danubio, del quale abbiamo già percorso i tratti da Passau a Vienna e da Vienna a Budapest.

Per completare il percorso, come si vede dal programma, abbiamo scelto il tratto di fiume dalle fonti, a Donaueschingen nella foresta nera, fino a Passau.

Il percorso è totalmente pianeggiante e su strade tutte ciclabili e quasi totalmente asfaltate.

Le singole tappe sono mediamente più lunghe che in passato ma la scelta del "pullman al seguito" consente la partecipazione alla gita sia ai ciclisti più accaniti sia a quelli meno allenati. Chi, dopo un certo numero di chilometri, fosse stanco può infatti interrompere la bicicletta e proseguire il tragitto in pullman. Anzi, a questa gita possono partecipare anche i "non ciclisti". Lungo il Danubio è anche possibile percorrere alcuni tratti in battello.

PROGRAMMA

In pullman: Domenica 07/06/09 da Bergamo a Donaueschingen (Km 450)
(con le biciclette proprie sul carrello a traino)

In bicicletta (su piste tutte ciclabili)

1 - Lunedì 08	Donaueschingen > Sigmaringen	Km 95
2 - Martedì 09	Sigmaringen > Ulm	Km 102
3 - Mercoledì 10	Ulm > Donauworth	Km 98
4 - Giovedì 11	Donauworth > Bad Gogging	Km 100
5 - Venerdì 12	Bad Gogging > Regensburg	Km 55
6 - Sabato 13	Regensburg > Deggendorf	Km 95
7 - Domenica 14	Deggendorf > Passau	Km 53
Totale in bicicletta		Km 598

In pullman: Lunedì 15/06/09 da Passau a Bergamo (Km 750)
(con le biciclette proprie sul carrello a traino)

N.B. durante le tappe in bicicletta il pullman "seguirà" i ciclisti, con punti di incontro ogni 20 Km circa. Chi fosse stanco può continuare il percorso a bordo del pullman.



Informare e prevenire ad ogni età

di Mirella Rosati



La morte cardiaca è una delle cause più diffuse di mortalità nella società occidentale e colpisce, solo in Italia, migliaia di persone all'anno. Per questo la nostra Associazione si è posta tra i suoi obiettivi quello di promuovere iniziative di informazione e prevenzione delle malattie cardiovascolari a diverse fasce d'età. Già dall'anno scolastico 2006-2007 Cuore Batticuore ha avviato un importante progetto di "Prevenzione primaria negli Istituti Superiori". I cardiologi Dante Mazzoleni e Angelo Casari hanno tenuto numerose conferenze seguite da dibattiti in alcune scuole superiori di Bergamo; sono stati scelti gli studenti delle classi quarte e quinte poiché hanno le competenze scientifiche per capire la terminologia medica. Tutti hanno dimostrato un notevole interesse per gli argomenti proposti e poiché l'iniziativa è stata accolta con entusiasmo da alunni, professori e presidi nell'anno scolastico in corso, le classi coinvolte — dei licei Sarpi, Mascheroni e Artistico — sono state molto più numerose rispetto agli anni precedenti.

Continua inoltre la collaudata esperienza nei centri terza età. Quest'anno siamo stati e saremo presenti nelle strutture di Celadina, Redona, Loreto, Valtesse, Colognola (15 maggio) e ancora Redona (28 maggio); Almenno San Bartolomeo (24 aprile e 29 maggio).

Le borse di studio di Cuore Batticuore

di Angelo Casari

Come è noto Cuore Batticuore deliberò nel 2007 di istituire una Borsa di Studio per una ricerca con lo scopo di valutare gli esiti a breve-medio termine dei trattamenti riabilitativi e di supporto sociale nei soggetti colpiti da evento coronarico.

Dal 19 marzo 2007 al 23 dicembre 2008 (rispettivamente date di inizio e fine della fase di arruolamento dei malati) sono stati contattati 232 pazienti. Di questi, 173, hanno accettato di partecipare alla ricerca che è consistita nel compilare per tre volte (dopo un mese, dopo tre mesi, dopo un anno dalle dimissioni dall'ospedale) alcuni questionari riguardanti in generale la qualità della propria vita. I questionari sono poi analizzati dagli specialisti della Unità di Psicologia coinvolti nel progetto. Dei 173 pazienti che hanno aderito alla ricerca 101 hanno risposto al questionario inviato dopo un mese. Di questi ultimi 75 hanno aderito alla seconda fase e 40 pazienti hanno finora risposto al terzo questionario. Quest'ultima fase, essendo l'arruolamento terminato il 23 dicembre 2008, si concluderà a fine febbraio 2010 quando potremo contare sull'analisi completa dei risultati.

L'altra Borsa di Studio, attivata sempre nel 2007 dal Consiglio, era inizialmente stata assegnata a Marco Brevi, medico cardiologo, con il compito di coadiuvare il reparto di Riabilitazione Cardiologica dell'Ospedale Bolognini di Seriate, diretto da Claudio Malinverni. Purtroppo Marco Brevi ha dovuto successivamente lasciare l'incarico perché incompatibile, a termini di legge, con la specializzazione che sta ora seguendo. In accordo con la Direzione dell'Ospedale, il Consiglio ha quindi deciso di destinare la rimanente somma ad uno psicologo, Daniele Villa, che opera per 4 ore settimanali nel medesimo reparto e che si occupa operativamente della conduzione di colloqui individuali e di interventi educativi e psicoterapeuti di gruppo. I colloqui mirano a valutare la presenza di disagi e di ansie e a valorizzare la motivazione al cambiamento. Gli interventi di gruppo consistono in sedute volte all'acquisizione di tecniche per controllare la reattività a stimoli di stress.

CINQUE PER MILLE 2009

Sono tante le persone, a cui va un grazie di "cuore", che in questi anni hanno scelto di devolvere il 5 per 1000 alla nostra Onlus. Anche quest'anno hai una possibilità unica per sostenere la nostra attività: destina il 5 per 1000 della tua dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore. Ti ricordiamo che il 5 per 1000 non sostituisce l'8 per 1000 (destinato alle confessioni religiose) e non costa nulla per il cittadino contribuente. È una quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per destinarla alle organizzazioni no-profit come CUORE BATTICUORE.

Trasforma la tua dichiarazione dei redditi in una grande azione di concreta solidarietà.

Aiutarci è facile: basta inserire il **nostro codice fiscale 01455670164**
e la tua firma nello spazio dedicato sul **Modello Unico** o sul **730** oppure sul **CUD**.

“Cuore in Piazza”



Nell'ambito della propria “mission”, Cuore Batticuore e i Lions Clubs della provincia di Bergamo, con la collaborazione della Croce Rossa Italiana, organizzano il giorno **10 maggio 2009, dalle ore 9.00 alle 13.00, a Bergamo in Piazza Vittorio Veneto**, una manifestazione per la misurazione del colesterolo totale, della pressione arteriosa, del calcolo dell'Indice di Massa Corporea e per la valutazione del Rischio Cardiovascolare. In quella occasione sarà distribuito materiale didattico riguardante la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Questa manifestazione nella città di Bergamo avverrà in concomitanza con identiche manifestazioni nelle città di Brescia e di Mantova, organizzate sempre dai Lions e dalle rispettive Associazioni di volontariato (“Bresciacuore” per Brescia e “Amico Cuore” a Mantova).

Anche Ponteranica aderirà con un evento analogo, promosso da Cuore Batticuore in collaborazione con l'Auser locale e l'Assessorato ai Servizi Sociali il giorno **16 maggio 2009 dalle 8.00 alle 13.00 presso l'ex Stazione della Ferrovia Valle Brembana, in prossimità del Piazzale Mercato di Ponteranica.**

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Aprile 2009

venerdì 17 e sabato 18

- Partecipazione dei Delegati di Cuore Batticuore all'Assemblea di CONACUORE - Modena.

domenica 19

- **ASSEMBLEA ANNUALE DEGLI ASSOCIATI: ore 10 presso l'Aula Magna dell'Istituto Figlie del Sacro Cuore di Gesù - via Ghirardelli, 9 - Bergamo (laterale di viale Giulio Cesare). L'Assemblea sarà preceduta dalla S. Messa alle ore 9.**

Maggio

venerdì 8

- Partenza per il Gran Tour dell'Uzbekistan.

venerdì 15

- Rientro dal Gran Tour dell'Uzbekistan.

Giugno

domenica 7

- Partenza per la gita cicloturistica sul Danubio.

lunedì 15

- Rientro dalla gita cicloturistica sul Danubio.

martedì 16

- Inizio vacanza marina in Turchia.

martedì 30

- Fine vacanza marina in Turchia.

Arte e Cultura

Esposizione universale a Bergamo

di Sem Galimberti

Con un titolo altisonante che rimanda ai grandi appuntamenti del Novecento, la Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea di Bergamo si appresta a varare una nuova mostra che ci accompagnerà fino all'estate inoltrata.

Non una mostra, bensì otto mostre racchiuse in un unico percorso espositivo. Neppure un'esuberante quantità di Paesi ospitati. Non la varietà delle discipline rappresentate con le ultime novità della scienza e della tecnica, bensì una specie di lettura delle tematiche mondiali, globalizzate, viste con gli occhi della storia dell'arte. Nel corso dei secoli l'arte ha illustrato gioie e dolori dell'umanità. Ha affrontato temi e argomenti di natura sociale. Ha caratterizzato il

gusto estetico di varie stagioni. Ha sintetizzato le pulsioni del vivere e del morire. Ha preconizzato il futuro, immaginando scenari onirici. Insomma, l'arte ha sempre lasciato un segno indelebile nel corso delle civiltà ma non ha mai trovato una sua netta definizione. Cosa è l'arte contemporanea? Come la si legge? Che interrogativi pone? Quali argomenti tratta?

In questa mostra si cercano e si testimoniano alcune risposte. A partire da alcuni capolavori dell'arte antica provenienti dal patrimonio dell'Accademia Carrara (opere di Giovanni Bellini, Sandro Botticelli, Vittore Carpaccio, Vincenzo Foppa, Pisanello, Tiziano), passando attraverso le testimonianze del moderno (Felice Caso-

rati, Giorgio De Chirico, Filippo De Pisis) per giungere al contemporaneo (Gilbert & George, Joseph Kosuth, Gino De Dominicis, Marisa Merz, Pino Pascali), l'itinerario della mostra tocca argomenti e temi quali il senso della vita e della morte, la potenzialità della mente, le istanze del corpo, le polarità dell'odio e dell'amore. Argomenti eterni e sempre diversamente affrontati. Una mostra ambiziosa? Staremo a vedere. Con animo sgombro da pregiudizi, l'andremo a visitare.

“Esposizione Universale” (a cura di Giacinto di Pietrantonio). Durata: 3 aprile - 26 luglio. GAMeC - Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea - via San Tomaso, 53 - Bergamo.



per
l'anno
2009

ESCURSIONI IN MONTAGNA

Sabato 28 marzo EF

ATTORNO AL "RIT" E LUNGO L'ADDA (da Villa d'Adda)
Dislivello m 60 - ore 3.30 A/R RITROVO ore 8.00

Sabato 4 aprile EF

SAN DEFENDENTE - m 674 (da Solto Collina)
Dislivello m 230 - ore 3.30 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 18 aprile EF

MONTISOLA - m 600 (da Sulzano - Peschiera Maraglio)
Dislivello m 411 - ore 3.30 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 25 aprile EF

MONTE VALTRUSA - m 894 (da Nembro)
Dislivello m 485 - ore 4.30 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 2 maggio EF

MONTE DI GRONE - m 1188 (da Adrara S. Rocco - contr. Costa)
Dislivello m 580 - ore 3.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 9 maggio EM

BIVACCO TESTA - m 1490 (da Vertova - M. Cavlera)
Dislivello m 330 (più alcuni saliscendi) - ore 4.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 16 maggio EM

MONTE GIOCO - m 1366 (da Lepreno)
Dislivello m 495 - ore 5.00 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 23 maggio EM

PUNTA ALMANA - m 1390 (da Sulzano - S. Maria del Giogo)
Dislivello m 650 - ore 6.00 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 30 maggio EF

BAITA GOLLA - m 1756 (da Gorno)
Dislivello m 1100 - ore 6.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 6 giugno EM

CIMA DELLA CROCE - m 1978 - Gruppo dell'Alben (da Zambla - Passo della Crocetta)
Dislivello m 711 - ore 5.30 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 13 giugno EM

LAGO DI VALMORA - m 1759 (da Averara - Caprile)
Dislivello m 949 - ore 6.00 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 20 giugno EM

RIFUGIO SAN FERMO - m 1868 (da Borno)
Dislivello m 888 - ore 7.00 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 27 giugno EM

RIFUGIO OMIO - m 2100 (dai Bagni di Masino)
Dislivello m 928 - ore 6.00 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 4 luglio EF

VAL SALARNO Rif. Prudenzi - m 2225 (da Saviore dell'Adamello - Fabrezza)
Dislivello m 795 - ore 6.00 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 11 luglio EF

IL SENTIERO DEI FIORI - m 2078 (da Roncobello - Mezzeno)
In collaborazione con il FAB (Gruppo Flora Alpina Bergamasca)

Dislivello m 650 - ore 6.00 A/R

RITROVO ore 6.30

Martedì 14 - Mercoledì 15 - Giovedì 16 luglio

MONTE CIVETTA (Dolomiti Agordine)

1° giorno: Bergamo - Taibon Agordino (BL) Val Corpassa
(Cap. Trieste m 1135 - Rif. Vazzoler m 1714 (pernottamento))
Dislivello m 579 in salita - ore 2.15 - EF

2° giorno: Rif. Vazzoler - Rif. Tissi m 2262 - Rif. Coldai m 2132 (pernottamento).
Somma dei dislivelli in salita m 745 - ore 4.30 - EF

3° giorno: Rif. Coldai - Pian di Pezzè m 1470 - Alleghe m 978
Dislivello in discesa m 1150 - ore 3.00 - EF
Recupero auto e rientro a Bergamo

RITROVO ore 6.00.

Sabato 25 luglio EF

RIFUGIO CALVI - m 2015 (da Carona)
Dislivello m 795 - ore 5.30 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 5 settembre EF

VAL SANGUIGNO Rifugio Gianpao - m 1410 (da Novazza - Miniera)
Dislivello m 400 - ore 3.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 12 settembre EF

VETTA TISA - m 1340 (da Vertova)
Dislivello m 936 - ore 5.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 19 settembre EM

MONTE CORNIZZOLO - m 1240 (da Civate)
Dislivello m 984 - ore 6.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 3 ottobre EF

VALLE DEL GRU - m 900 (da Orezza)
Dislivello m 200 (più saliscendi) ore 4.00 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 17 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ

In compagnia del gruppo cicloturistico
Presso il RIFUGIO ALPINO - Monte Cavlera (Vertova)

Il programma dettagliato delle escursioni sarà disponibile mensilmente presso la sede.

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1. Possono partecipare alle escursioni solamente i soci in regola con il tesseramento di iscrizione all'Associazione Cuore Batticuore Onlus.

2. Le escursioni sono generalmente di grado di difficoltà Facile (EF = Percorso turistico senza difficoltà; adatto a tutti) o Medio (EM = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.

3. È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.

4. Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.

5. Il luogo di ritrovo per la partenza è il Parcheggio ATB di Via Croce Rossa. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio.

6. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi, il giovedì o il venerdì precedente presso la sede (al mattino) 035.210743; oppure presso i coordinatori: Angelo Soccol 035.320759 / 347.5494958 - Eugenio Rota Nodari 035.657845 / 348.7953134 - Pepi Pasqualini 035.808644 - Michele Brembilla 035.615547 - Cesare Colleoni 035.317419 / 347.6263856.

7. L'Associazione Cuore Batticuore Onlus declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle escursioni.

Sabato 4 aprile Fuori Porta

Km 40 circa - Sterrato Pianeggiante sul fiume Adda (Brivio - Trezzo - Brivio). Ritrovo: piazzale Malpensata ore 9.00 e partenza in auto per Brivio.

Sabato 18 aprile

Km 50 circa - Piano misto sterrato sulla ciclabile della Val Seriana (Gorle - Ponte Nossola - Gorle). Ritrovo: Gorle - Piazzale Lovato ore 9.00.

Sabato 25 aprile Fuori Porta

Km 40/60 - Asfalto pianeggiante (Mapello - Sotto il Monte - Trezzo - Medolago - Mapello). Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 9.00 oppure Centro Sportivo di Mapello ore 9.30.

Sabato 2 maggio

Km 60 circa - Asfalto pianeggiante (Gorle - Santuario Basella - Martinengo - Pontoglio - Gorle). Ritrovo: Gorle - Piazzale Lovato ore 8.30.

Sabato 9 maggio

Km 60 circa - Tratti sterrati, pianeggiante (Gorle - Tribulina - Trescore - Ciclabile fino a Monasterolo e ritorno). Ritrovo: Gorle - Piazzale Lovato ore 8.30.

Sabato 16 maggio Fuori Porta

Km 60 circa - Misto pianeggiante lungo il Naviglio Martesana (Fara D'Adda - Milano - Fara D'Adda). Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00. Partenza in auto per Fara D'Adda oppure 8.40 a Fara D'Adda (ponticello per la ciclabile).

Sabato 23 maggio

Km 50/75 - Asfalto pianeggiante da Gorle al Santuario di Caravaggio e ritorno. Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.30 oppure ore 9.30 al Santuario della Basella.

Sabato 30 maggio Fuori Porta

Km 65 circa - Misto sterrato (Parco del Ticino: Boffalora - Somma Lombardo e ritorno) Pranzo al sacco, previsto ritorno ore 16.30. Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30, partenza via autostrada MI-TO, uscita Boffalora.

Domenica 7 giugno Fuori Porta - Gita all'Estero

Da Domenica 7 giugno a Lunedì 15 giugno Km 600 circa pianeggiante da Donauschingen a Passau. Ritrovo: ora e località da definire. (Vedi programma a pag. 3).

Sabato 20 giugno Fuori Porta

Km 65 circa - Asfalto pianeggiante, tour del lago d'Iseo e di Montisola. Pranzo al sacco o in trattoria a Montisola. Rientro previsto ore 16.00. Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30.

Sabato 27 giugno Fuori Porta

Km 50 circa - Asfalto ondulato (Le colline moreniche del Garda). Pranzo al sacco o in trattoria a Valeggio sul Mincio. Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.00, partenza in auto Autostrada Mi-VE uscita casello di Sirmione.

Sabato 4 luglio

Km 55 circa - Asfalto con salite pedalabili (Villa di Serio - Pradalunga - Cene - Valle Rossa e ritorno). Per i volenterosi salita al Colle Gallo. Ritrovo: Gorle Piazzale Lovato ore 8.00.

Sabato 11 luglio

Km 50 circa - Asfalto con salite pedalabili (Bergamo - S.Omobono Imagna e ritorno e per i volenterosi salita a Berbenno). Ritrovo: Croce Rossa (Loreto) ore 8.00.

Sabato 18 luglio Fuori Porta

Km 55 - Asfalto con dislivello (Valle Seriana superiore: Ponte Nossola - Ardesio - Gromo - Valbondione - Clusone). Per i volenterosi salita a Lizzola. Ritrovo: piazzale Malpensata ore 7.30 e partenza in auto per Ponte Nossola.

Sabato 5 settembre Fuori Porta

Km 60/100 - Misto sterrato Km 60, misto + asfalto pedalabile Km 100. Salitelle pedalabili sulla Ciclabile della Val Brembana (Zogno - Piazza Brembana e ritorno). Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.30 partenza in auto per Stazione di Zogno. Per i volenterosi Km 100 partenza da Croce Rossa - Loreto ore 7.45 ed unione dei 2 gruppi ore 9.00 Stazione di Zogno.

Sabato 12 settembre Fuori Porta

Km 50 circa - Misto sterrato (Ciclabile del Mincio da Peschiera a Goito e ritorno). Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00 partenza in auto per Peschiera. Pranzo al sacco o in trattoria. Ritorno previsto ore 16.00.

Sabato 19 settembre

Km 60 circa - (Bergamo - Brembate Sopra - Clanezzo - San Pellegrino - Bergamo). Ritrovo: Croce Rossa - Loreto ore 8.30.



Domenica 27 settembre - Bicilettata del Cuore (in occasione delle Giornate del Cuore 2009)

Km 20 circa - Asfalto Piano (Piazza Pontida - Mozzo - Sombreno - Ciclabile delle Mura - Piazza Pontida) - Ritrovo: Piazza Pontida ore 10.00.

Sabato 3 ottobre Fuori Porta

Km 50 circa - Asfalto pianeggiante in Franciacorta. Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00 e partenza in auto per Rovato - Cazzago San Martino.

Sabato 10 ottobre Fuori Porta

Km 50 circa - Sterrato pianeggiante sul fiume Adda (Calusco - Olginate - Lecco e ritorno). Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00 e partenza in auto per Calusco.

NOTE ORGANIZZATIVE

Per un regolare svolgimento delle gite "proposte" e non organizzate in quanto non siamo agenzia turistica, si consiglia quanto segue.

- Si raccomanda di partecipare gradualmente alle uscite per raggiungere una graduale forma fisica commisurata alle progressive difficoltà dei percorsi.
- Si raccomanda la manutenzione delle biciclette e l'utilizzo del casco da ciclista.
- Le gite "fuori porta" prevedono lo spostamento con mezzi propri, pertanto è necessario concordare l'utilizzo ottimale degli automezzi predisposti per il trasporto delle biciclette.
- Per i soci che intendessero effettuare gite più brevi è prevista la possibilità di mete intermedie, escluse alcune uscite "fuori porta".

Marcia non competitiva QUATER PASS PER OL MONTEROSSO

Camminare fa bene al cuore

"L'inattività fisica incrementa di due volte il rischio di sviluppare la malattia coronarica, mentre l'esercizio fisico regolare protegge dalle malattie cardiovascolari.

L'attività fisica quotidiana dovrebbe essere promossa come parte di uno stile di vita attivo."

"Dalle Linee guida Nazionali di Riabilitazione Cardiologica"

Partecipiamo numerosi Domenica 7 giugno 2009 all'iniziativa promossa dalla Polisportiva Monterosso, in collaborazione con UIDLM di Bergamo.

Iscrizioni presso la Segreteria di Cuore Batticuore, tel. 035.210743, da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00.

UZBEKISTAN

Tour di 8 giorni, dall'8 al 15 maggio 2009

- 1° giorno: Milano / Tashkent
- 2° giorno: Tashkent
- 3° giorno: Tashkent / Khiva
- 4° giorno: Khiva / Bukhara
- 5° giorno: Bukhara
- 6° giorno: Bukhara / Samarcanda
- 7° giorno: Samarcanda
- 8° giorno: Samarcanda / Tashkent / Milano

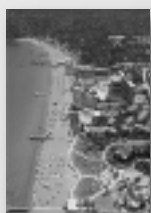
Il tour percorre le tappe più celebri della Via della Seta, e propone i "must" di un viaggio in Uzbekistan, sintesi storica e culturale dell'Asia Centrale e della sua millenaria civiltà.

Samarcanda, maestosa ricca di preziosi monumenti dell'epoca di Tamerlano dalle cupole di un turchese accecante; Bukhara, la città santa, fiabesca, magnificamente conservata e dal fascino indicibile; Khiva, sito di valore universale protetto dall'Unesco; Tashkent moderna capitale ricca di magnifici giardini.



TURCHIA - ANTALYA

Soggiorno di 15 o di 8 giorni,
dal 16 al 30 o dal 23 al 30 giugno 2009
GOLDEN COAST RESORT *****



580 camere tutte dotate di servizi privati, aria condizionata, asciugacapelli, telefono, TV satellitare. A pagamento: minibar, cassetta di sicurezza. Ristorante principale con servizio a buffet; ristorante à la carte; snack bar; lobby bar; discobar; bar alla piscina; shopping center; discoteca; sala conferenze; internet caffè. Sport: quattro piscine, di cui una coperta; Aquapark; centro fitness; bagno turco; sauna; massaggi; tennis; ping pong; volleyball; freccette; bowling. Sport acquatici nelle vicinanze. Spiaggia di sabbia mista a ciottoli (spiaggia e piscina sono attrezzate con lettini ed ombrelloni gratuiti, teli mare a pagamento - con cauzione). Animazione internazionale coadiuvata da animatori italiani. Per i bambini piscina, area giochi, mini club da 04 a 12 anni, baby sitter su richiesta a pagamento. Durante il soggiorno facoltativa possibilità di partecipare all'escursione in Cappadocia di 2 giorni, nella quale si visiteranno: La valle di Goreme con le famose chiese rupestri, Uchisar con le abitazioni troglodite, i famosi "camini delle fate", le città sotterranee di Kaymakli e Konya per la visita al Mausoleo di Mevlana.

CALABRIA - SIBARI

Soggiorno di 15 giorni, dal 30 agosto al 13 settembre 2009
VILLAGGIO BAI A DEGLI ACHEI ****



Sorge 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, attrezzata con ombrelloni e sdraio. È un complesso ricettivo ampio e confortevole composto da 134 villini in stile mediterraneo da 2, 3 o 4 posti letto, ripartiti in 21 schiere ad un piano, tutti dotati di servizi privati, aria condizionata con regolazione autonoma, telefono, frigobar, tv. Nella sala ristorante vengono proposte specialità di cucina mediterranea e piatti tipici della Calabria, con dei menu attenti anche alle esigenze dei bambini. Il villaggio dispone inoltre di due bar, uno situato nella zona delle piscine e l'altro nei pressi della spiaggia riservata agli ospiti del villaggio. Numerosi i servizi: area spettacolo, discoteca situata tra la pineta e il mare all'interno del villaggio, parco giochi per bambini in pineta, boutique, servizio giornali e tabacchi. Il Villaggio Club Baia degli Achei mette inoltre a disposizione tre piscine (per adulti, per bambini e con idromassaggio), nelle quali è possibile praticare tra l'altro l'acqua-gym. E poi, campo da calcetto in erba, campi da tennis, campo sportivo polifunzionale, piano bar... Numerose possibilità escursionistiche (come il Parco della Sila) direttamente proposte in loco.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...

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

FREQUENZA CARDIACA: QUANTO È IMPORTANTE?

Come abbassare la frequenza cardiaca.

La tendenza ad essere bradicardici o tachicardici è in primo luogo genetica. Quindi chi è bradicardico per natura è più fortunato di chi è tachicardico. Per ridurre la frequenza cardiaca c'è comunque un unico modo: fare attività sportiva in modo regolare e continuativo.

Facciamo questo esempio: se un soggetto sedentario ha una frequenza cardiaca di base di 85 al minuto, se inizia un'attività fisica adeguata di 1 ora al giorno, dopo un mese se questo soggetto si ricontra la frequenza cardiaca troverà un valore fra 70 e 75 al minuto.

Questa riduzione delle frequenza cardiaca è perciò considerata un indice della bontà dell'allenamento fisico e della sua efficacia nel ridurre il rischio cardiovascolare. Con l'allenamento il soggetto riscontrerà anche che un determinato sforzo provoca un minore aumento delle pulsazioni: se per esempio facendo due piani di scale la frequenza cardiaca saliva fino a 120 al minuto, dopo un mese di allenamento la frequenza cardiaca salirà solo fino a 105-110.

Per chi è cardiopatico o per chi è ad alto rischio oggi esistono anche terapie farmacologiche per abbassare la frequenza cardiaca. Anzi possiamo affermare che i farmaci "bradicardizzanti" sono oggi tra quelli più efficaci che la medicina ha tra le sue risorse e che molte malattie cardiache oggi sono curate molto meglio di una volta proprio perché c'è la disponibilità di questi farmaci.



ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

PALESTRATI?

Per "palestrato" si intende una persona "tutta bella muscolosa" che ha ottenuto questo fisico con una attività sportiva intensa e prolungata con esercizi soprattutto di sollevamento pesi. Questi esercizi, che noi chiamiamo "isometrici", sono sforzi intensi ma brevi (pochi secondi) che ripetuti in continuazione portano allo sviluppo del muscolo tipico dei "palestrati".

Questo tipo di sport produce nel sistema cardiocircolatorio un aumento importante della pressione del sangue durante lo sforzo.

Questi "sforzi isometrici" non danno perciò vantaggi al cuore, ma anzi possono essere dannosi proprio per l'aumento della pressione intenso e breve.

Gli "sforzi isotonici": camminare, pedalare, nuotare ecc. sono invece quelli che danno grande aiuto al sistema cardiocircolatorio perché favoriscono la dilatazione delle arterie e perciò un maggior flusso del sangue.

Queste sono le regole fondamentali per lo svolgimento dell'attività sportiva a scopo preventivo-curativo.

Se però un cardiopatico volesse acquisire o mantenere un buon sviluppo muscolare è comunque possibile. Si è riscontrato negli ultimi anni che moderati esercizi isometrici non sono dannosi e si possono perciò svolgere usando pesi di 2-3 Kg o anche di 6-8 se il soggetto è già abbastanza allenato. Si possono così ottenere buoni risultati sulla muscolatura e contemporaneamente non far correre rischi al sistema cardiocircolatorio.

Perciò "palestrati" nel senso comune del termine non è bene; ben allenati anche dal punto di vista muscolare è consigliato a tutti, anche ai cardiopatici.

LO SPORT CI PROTEGGE ANCHE NELLE ORE DI RIPOSO

I muscoli dei soggetti ben allenati (almeno 4 ore di sport alla settimana) bruciano più grassi dei muscoli di chi non è allenato. Questo avviene non solo durante l'attività sportiva ma anche durante il riposo e in quantità assai rilevante (54% di grassi bruciati in eccesso).

I risultati di questo studio della Yale University ci spiegano due riscontri negli atleti:

- 1 - gli sportivi bruciano più grassi, producono più calore e perciò patiscono meno il freddo rispetto ai sedentari.
- 2 - Il consumo di grassi e zuccheri prodotto dall'attività sportiva, e che prosegue poi per molte ore, protegge dall'aterosclerosi e dal diabete spiegando così la ridotta incidenza di malattie cardiovascolari nei soggetti che svolgono regolare attività motoria.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

LA TERAPIA È PER SEMPRE O SI PUÒ SOSPENDERE?

La cura della pressione alta si basa su regole alimentari e di stile di vita (calo del peso corporeo, riduzione del sale nella dieta, regolare attività fisica, abolizione del fumo) e quando necessario sull'uso di farmaci antiipertensivi. Le modifiche dello stile di vita devono sempre precedere l'uso dei farmaci e devono, poi, sempre accompagnare i farmaci stessi.

La medicina ancora oggi (cioè nel 2009) non è quasi mai in grado di scoprire perché la pressione si alzi. Riconoscere la causa della patologia sarebbe molto utile per poterla eliminare. Ma, al momento, possiamo solo limitarci a farla diminuire con i mezzi che abbiamo a disposizione.

Sappiamo del resto che tenere la pressione nei limiti normali è estremamente importante per evitare i grossi guai che l'ipertensione può provocare. Quindi per abbassare la pressione servono le regole di vita sopradette e spesso i farmaci antiipertensivi.

Del resto se un paziente "deve" prendere i farmaci vuol dire che senza di essi la pressione non riesce a restare nei valori normali e tende a rialzarsi nel giro di pochissimi giorni. Può qualche volta capitare che non si rialzi, ma sono casi veramente rari, come, ad esempio con una modifica strepitosa dello stile di vita: si pensi ad un obeso che perde 20/30 Kg di peso o a chi intraprende una attività sportiva ideale (1 o 2 ore al giorno di sport aerobico).

VACCINO PER L'IPERTENSIONE?

Una delle difficoltà della terapia dell'ipertensione è che tutti i giorni bisogna prendere i farmaci. Se si dimentica la terapia anche solo per 1 o 2 giorni si corre il rischio di un pericoloso innalzamento dei valori.

Ora si affaccia all'orizzonte un tentativo di soluzione a questo problema che ha preso il nome di **Vaccino per l'ipertensione**.

In tutti i pazienti ipertesi c'è un eccesso di una proteina "angiotensina II" che ha l'effetto di far stringere le arterie con il conseguente aumento dei valori di pressione. L'idea dei ricercatori è quella di creare un vaccino che blocchi l'angiotensina II per periodi prolungati (anche 1 o 6 mesi) per ottenere valori di pressione normalizzati.

Come il vaccino antiinfluenzale ci protegge per 1 anno dal virus dell'influenza, così il vaccino antiangiotensina ci dovrebbe proteggere dall'ipertensione arteriosa per periodi prolungati.

L'idea è interessante. Ci sono già studi abbastanza avanzati.

I tempi per poter arrivare all'uso clinico di questo tipo di terapia non sono però brevi, ci vorrà ancora qualche anno. Se però si arriverà a questo tipo di terapia, sarà molto più facile combattere quel grande nemico delle nostre arterie rappresentato dall'ipertensione.

DIETA E DINTORNI

ZUCCHERO O MIELE?

Capita spesso di incontrare pazienti che invece di usare lo zucchero usano il miele nella loro alimentazione, convinti che questo sia molto meglio per i loro eventuali problemi metabolici.

A questo proposito è bene precisare che il miele ha le stesse proprietà dello zucchero e che quindi consumare miele è come consumare zucchero.

Perciò se un paziente deve evitare il più possibile lo zucchero (per esempio è diabetico) lo stesso vale per il miele. Se un paziente ha problemi di sovrappeso e di obesità è bene che sappia che le calorie prodotte dal miele corrispondono a quelle prodotte dallo zucchero. Perciò per diabete e obesità zucchero e miele "pari sono".

Dovendo proprio scegliere fra zucchero e miele si dovrebbe dare una certa preferenza al miele che contiene alcuni microelementi che hanno valore antiossidante che lo zucchero semplice non ha.

CIOCCOLATO E DIABETE

È noto a tutti che gli alimenti dolci sono il più possibile da evitare per i diabetici. Gli zuccheri semplici sono infatti in grado di far aumentare immediatamente la glicemia e questo è un pericolo.

Oggi però c'è una notizia buona anche per i diabetici. Un recente studio ha dimostrato che il cioccolato non solo non è proibito ma addirittura ha effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio nei diabetici.

Una delle più importanti e gravi conseguenze del diabete è la "disfunzione endoteliale". Il diabete provoca cioè una incapacità delle arterie di dilatarsi adeguatamente di fronte alle esigenze che hanno tutti gli organi del nostro corpo per le varie necessità della vita di tutti i giorni.

Questo studio ha dimostrato che il cioccolato migliora la "funzione endoteliale" nei diabetici (come del resto anche in tutte le altre persone).

Il cioccolato non è perciò proibito. L'unica attenzione che bisogna fare riguarda il potere calorico, dal momento che il cioccolato contiene molte calorie. Introdurre troppe calorie nell'organismo non va bene perché favorisce l'aumento di peso corporeo e ben sappiamo che l'obesità è un fattore fortemente dannoso per i diabetici.

In conclusione: viva il cioccolato anche per i diabetici, ma a piccole dosi se non vogliamo che sovrappeso ed obesità peggiorino la situazione del paziente.



Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

MANCANZA DI FIATO: COSA PUÒ ESSERE?

D. Ho 65 anni e 5 anni fa ho avuto un piccolo infarto, In seguito sono sempre stato bene. Ma da qualche mese accuso una mancanza di fiato facendo 2-3 piani di scale, prima non mi succedeva. Può dipendere dal cuore?

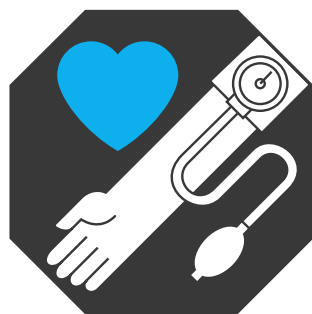
R. - La mancanza di fiato (dispnea) da sforzo può dipendere da molte situazioni patologiche. In un cardiopatico come è lei la situazione va valutata attentamente dal cardiologo perché il responsabile del disturbo potrebbe davvero essere il cuore.

Due sono le possibili cause cardiopatiche della dispnea da sforzo:

- 1 - il cuore fatica a pompare il sangue in quanto danneggiato dall'infarto e da un successivo "sfiancamento" avvenuto con gli anni. Questa situazione si chiama "scompenso cardiaco" e l'esame che lo documenta più chiaramente è l'ecocardiogramma.
- 2 - Se le coronarie non funzionano bene durante lo sforzo fisico il muscolo cardiaco non è in grado di funzionare bene e perciò insorge la dispnea. In quest'ultima situazione nella maggior parte dei casi c'è anche il dolore al petto ma esiste davvero un certo numero di situazioni in cui la mancanza di fiato è il solo segno del malfunzionamento delle coronarie. In questo caso il primo esame da fare per avere la diagnosi

è la prova da sforzo che può svelare questo problema alle coronarie.

La consiglio perciò di sottoporsi all'ecocardiogramma ed al test da sforzo per capire se i suoi disturbi dipendono dal cuore, per poter poi prendere gli opportuni ed indispensabili provvedimenti terapeutici dopo aver chiarito la genesi del problema.



DOLORI TORACICI PROLUNGATI. È IL CUORE?

D. Ho 53 anni. Non ho mai avuto nessuna malattia importante. Da alcuni mesi ho dei dolori alle spalle e al torace che durano due o tre ore e poi scompaiono. Succede 1 o 2 volte alla settimana senza motivi particolari. In una occasione ho fatto un elettrocardiogramma al pronto soccorso ed era normale. Può essere che sia il cuore la causa dei miei disturbi? Dovrei fare qualche altro accertamento?

R. - I dolori di origine cardiaca sono quasi sempre di origine ischemica. Succede cioè che le coronarie non funzionano bene, non forniscono di sangue il muscolo cardiaco in modo adeguato ed il muscolo cardiaco soffre ed il paziente sente il dolore.

C'è però una regola precisa: se la sofferenza del muscolo cardiaco dura pochi minuti è possibile che non rimanga nessuna conseguenza. Se invece la sofferenza dura più di 15/20

minuti, o addirittura alcune ore, questa sofferenza diviene un infarto: cioè un pezzo di cuore muore e si trasforma in una cicatrice.

È impossibile perciò che i suoi dolori siano di origine ischemica, perché in questo caso lei avrebbe avuto già molti infarti negli ultimi mesi e questo è smentito dal suo elettrocardiogramma che è normale e dal fatto che non si possono avere molti infarti senza delle conseguenze drammatiche.

La sua stessa descrizione dei sintomi è perciò sufficiente per escludere una genesi ischemica dei sintomi stessi.

Sembra perciò opportuno cercare in altre patologie l'origine dei disturbi (potrebbe trattarsi di dolori di tipo osteoarticolare).

Dal punto di vista del cardiologo ci sarebbe solo un approfondimento da suggerire: l'esecuzione di una radiografia del torace e di un Ecocardiogramma per escludere alcune patologie rare del cuore e/o dell'aorta.

AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Continuano per i Soci, a pagamento, le visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

Il lunedì mattina dalle 9 alle 13, presso il **Centro Don Ori-
one** di Bergamo

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743

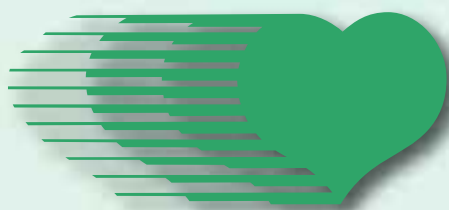
Per le domande è possibile

contattare

il dott. Dante Mazzoleni

anche via mail all'indirizzo

cuorebatticuore@tin.it



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it



Avviso di Convocazione di Assemblea

In conformità al disposto degli art. 9, 14, 15, 17, 19, 20, 30 dello
statuto gli Associati sono invitati a partecipare alla

Assemblea ordinaria

che si terrà a **Bergamo**, presso l'**Aula Magna dell'Istituto Fi-
glie del Sacro Cuore di Gesù - Via Chirardelli, 9** (laterale di
Viale Giulio Cesare), in prima convocazione sabato 18 aprile
2009 alle ore 12.00 ed in seconda convocazione

Domenica 19 aprile 2009 alle ore 10.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Accredamenti e verifica dei poteri di rappresentanza
- Nomina del Segretario dell'Assemblea
- Presentazione del Bilancio Sociale al 31 dicembre 2008
- Stato Patrimoniale e Conto Economico al 31 dicembre 2008;
Presentazione del bilancio di previsione anno 2009
- Relazione del Collegio dei Revisori dei conti sul Bilancio al 31 dicembre 2008

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota asso-
ciativa per l'anno 2009 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 7)

L'Assemblea sarà preceduta dalla Santa Messa alle ore 9.00.

La Presidente
Mirella Rosati



DELEGA - Il Sottoscritto, Socio dell'Associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio _____ a rappresentarlo

all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 19 aprile 2009, in seconda convocazione.

Firma _____