



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 25 - Numero 3 - DICEMBRE 2008

## PENSARE E FARE I risultati di Cuore Batticuore

di Mirella Rosati

Nella recente manifestazione del Centro servizi bottega del volontariato, il presidente Giorgio Gotti, si augurava che le associazioni no profit bergamasche, generosissime nell'operare e trovare soluzioni immediate alle urgenze, cominciassero a dedicare parte della loro attività anche allo studio di prospettive di pensiero diverse e nuove competenze. Insomma l'idea è quella di dare visibilità alla capacità di ricerca e approfondimento culturale dei nostri giovani e un futuro al terzo settore. Un percorso in cui Cuore Batticuore si spende da tempo e il convegno dello scorso settembre ne è un esempio. Il progetto, nato infatti dalla collaborazione con Antonello Gavazzi e Mariasimonetta Spada – rispettivamente direttore dell'Unità operativa di cardiologia e responsabile dell'Unità di Psicologia clinica degli Ospedali Riuniti di Bergamo – e con il contributo di Paride Braibanti, docente di Psicologia della salute all'Università di Bergamo, mira a valutare l'efficacia della nostra associazione nel migliorare la qualità di vita delle persone colpite da malattie cardiache.

Gli aspetti psicologici dell'ammalato di cuore sono stati il fulcro del convegno e la novità dell'argomento, rispetto al passato, è stata molto apprezzata dai partecipanti. Gli interventi, moderati dal dott. Antonello Gavazzi, sono stati numerosi e hanno dimostrato l'interesse per il tema proposto che ha tra i suoi obiettivi quello di vincere la solitudine, poiché come dice Paul Eluard *“Non arriveremo alla meta ad uno ad uno, ma insieme. Se ci conosceremo tutti, ci ameremo tutti, realizzeremo la solidarietà e sconfiggeremo la leggenda nera dove un uomo lacrima in solitudine”*. Per questo opera Cuore Batticuore.

Felice 2009



La ricerca

### Come superare gli aspetti psicologici dell'infarto

Le malattie cardiovascolari sono la seconda causa di mortalità in tutti i paesi occidentali e hanno mostrato una generale tendenza all'aumento dall'inizio del secolo scorso fino ad oggi.

Numerosi studi mettono in evidenza come, accanto ai tradizionali fattori di rischio di tipo biomedico e comportamentale, possano essere considerati responsabili di questo tipo di pato-

*segue alla pagina successiva*

### SOMMARIO



Prossimi appuntamenti	pag. 6
Il Cuore delle Donne	pag. 10
Le vostre domande	pag. 15

logia anche determinanti di tipo psicologico ed emozionale, in gran parte collegabili a condizioni legate agli stili di vita e al processo di modernizzazione e industrializzazione della società.

Ciò ha indotto alcuni ricercatori ad indagare sul contributo che le dimensioni psicologiche e sociali possano dare all'eziologia, al decorso ed alla prognosi delle malattie coronariche. La ricerca degli ultimi anni ha dimostrato, in particolare, che stati emozionali come l'ansia, l'ostilità-aggressività o i caratteristici 'stili comportamentali' (le cosiddette personalità di Tipo A, C, e D) possono essere considerati come potenti fattori di rischio coronarico, soprattutto se associati ad una concentrazione di eventi stressanti esistenziali. È stato inoltre fortemente enfatizzato anche il ruolo indipendente della qualità della rete di relazioni e di supporto sociale in cui il soggetto è inserito.

Questi fattori, oltre che nella patogenesi della malattia, giocano un ruolo rilevante anche nella prognosi e devono essere presi in considerazione in ogni programma sia preventivo che riabilitativo della malattia coronarica.

Quando l'evento coronarico acuto irrompe nella quotidianità, destabilizza un equilibrio e può compromettere il senso di continuità e familiarità che ogni persona percepisce rispetto a se

stessa, alla propria vita ed alle relazioni interpersonali.

La caratterizzazione improvvisa e grave dell'insorgenza dell'evento coronarico acuto comporta ripercussioni importanti nell'assetto emotivo e cognitivo dei soggetti colpiti e, di conseguenza, nella qualità delle loro relazioni.

Per queste ragioni l'intervento del medico e dell'équipe terapeutica subisce una trasformazione radicale: da un semplice controllo delle alterazioni biologiche tipiche della malattia ad un'azione multimodale, in grado di tenere costantemente presenti sia la personalità del paziente che le condizioni psicologiche e sociali preesistenti o successive all'episodio acuto.

Tali cambiamenti, infatti, inducono spesso la necessità di attivare processi di riadattamento sia nella quotidianità (fronteggiamento dei fattori stressanti esterni) sia nei processi psichici interni (comprensione e rielaborazione dell'evento traumatico e delle conseguenti modificazioni).

Si aggiunga che, se in passato l'iter terapeutico e riabilitativo prevedeva lunghi periodi di degenza, oggi il soggetto con sindrome coronarica acuta viene trattenuto in ospedale per un tempo medio di due o tre giorni.

Pur con gli evidenti svantaggi, un lungo periodo di ospedalizzazione si ipotizza potesse rappresentare, per il soggetto in cura, un tempo per comprendere maggiormente l'accaduto, per familiarizzare con i curanti e con altri degenti con storie simili e quindi un tempo per fare domande e avere risposte.

Oggi la positiva riduzione del tempo di ricovero porta con sé l'effetto collaterale di ritrovarsi a ricucire una quotidianità modificata con timori e preoccupazioni difficili, talvolta, da condividere con i propri cari.

Queste considerazioni hanno spinto l'USC di Cardiologia e l'USSD di Psicologia Clinica, grazie al sostegno non solo economico, dell'Associazione "Cuore Batticuore" ONLUS, a collaborare con l'obiettivo comune di far nascere un progetto di ricerca che indaghi sui fattori psicologici, emozionali, comportamentali e di supporto sociale che influiscono sugli eventi coronarici acuti, quali infarto e angina instabile, con particolare riferimento alla fase riabilitativa.

Attualmente le condizioni di trattamento successive alla fase di ricovero prevedono itinerari differenziati sulla

base delle indicazioni cliniche e di valutazioni sul singolo caso.

Appare importante da un lato raccogliere, oltre a un follow up dei fattori biomedici, anche gli effetti delle diverse tipologie di trattamento sulle variabili psicosociali che possono avere un'influenza significativa sul decorso della patologia e, dall'altro, documentare gli effetti positivi di un affiancamento al trattamento medico di forme appropriate di attenzione e supporto sociale.

La ricerca, approvata dal Comitato di Bioetica degli Ospedali Riuniti di Bergamo, prevede la compilazione, ad un mese, a tre mesi e ad un anno dall'evento acuto, di una batteria di strumenti di indagine psicologica, di un questionario informativo sul trattamento avviato, sul tipo di riabilitazione seguito e di un ulteriore questionario sull'aderenza alle cure.

Nonostante la raccolta dei dati avvenga in forma anonima e per fini statistici, il contributo di ogni singolo soggetto è sempre avvertito come intimo e assolutamente personale, guidato da un grande senso di solidarietà e disponibilità verso se stessi e la ricerca.

Più soggetti, partecipando numerosi e aderendo con entusiasmo, segnalano l'apprezzamento per iniziative che evidenziano l'attenzione dei gruppi di lavoro nei confronti del singolo soggetto in cura, dei significati e delle variabili che la vicenda di malattia introduce.

La ricerca parte dall'ipotesi che il supporto sociale costituisca uno dei punti di forza del percorso riabilitativo e ha come obiettivo principale quello di monitorare il percorso di cura dei soggetti cardiopatici per valorizzare i punti di forza e individuare le possibili ed eventuali debolezze.

Grazie al lavoro ed all'impegno di tutti, in primis dei soggetti che si confrontano con l'evento coronarico acuto e grazie alla varietà di approcci multidisciplinari di chi vi partecipa, la ricerca, realizzata con la supervisione dell'Università di Bergamo, si pone l'obiettivo di perseguire una strategia di promozione della salute in cui il superamento della prospettiva unidimensionale della malattia valorizzi le dimensioni psicologiche, interpersonali e sociali, irrinunciabili per una visione integrata della salute in cui il tema della qualità della vita prende un nuovo risalto ed una nuova importanza.

**Rachele Ramponi  
Eleonora Scandella**

#### 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, Antonio Ferrari, Rachele Ramponi, Eleonora Scandella.

**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 25 - N. 3 - DICEMBRE 2008

#### Sito Internet:

[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)

#### E.mail:

[cuorebatticuore@tin.it](mailto:cuorebatticuore@tin.it)

Il giornale è stato chiuso in redazione il 15/12/08

Nell'area di Cuore Batticuore è stata

allestita una mostra sulla prevenzione delle malattie cardiache ed è stato possibile misurare la pressione arteriosa e il tasso di colesterolo, terminando il “controllo”, ovviamente, con un colloquio con il medico che ha fornito ai tanti cittadini — pazientemente in fila

per tutte e due le giornate — i suggerimenti più opportuni, indirizzandoli a stili di vita più sani. E in tema di stili di vita corretti un successo si è rivelata anche la tradizionale bicicletta per le vie della città a cui hanno aderito i cardiopatici e numerosi amici.

## I risultati parziali della ricerca

La ricerca è articolata in due fasi: la fase "quantitativa" i cui risultati sono quelli della diapositiva 3; e la fase "qualitativa" della diapositiva 4. Nella diapositiva 3 si rileva come a 17 mesi dall'inizio della ricerca — nonostante il numero di pazienti contattati che hanno aderito e che hanno continuato a collaborare sia alto (per questo tipo di indagini) — i pazienti del gruppo 3 che non afferiscono alla riabilitazione ospedaliera.

Più interessante i risultati attuali della fase quantitativa (ultima diapositiva) perché la modalità di approccio ai pazienti, molto diversa anche per quanto riguarda il numero dei soggetti contattati, è tuttavia rappresentata nei vari gruppi in maniera più omogenea.

## Angelo Casari

Indagine esplorativa sui fattori psicologici, emozionali, comportamentali, relazionali e di partecipazione sociale in soggetti con evento coronarico acuto.

**GRUPPO 4:** pazienti che non afferiscono alla riabilitazione ospedaliera, né partecipano ad alcuna attività dell'Associazione "Cuore Batticuore" ONLUS.

[illegible]

**Gruppo 4:** soggetti che non afferiscono né alla riabilitazione ospedaliera né partecipano alle attività dell' Associazione (3 pazienti).

# Servizio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

La sussidiarietà di Cuore Batticuore



CUORE BATTICUORE - ONLUS

## AMBULATORIO DI PREVENZIONE delle MALATTIE CARDIOVASCOLARI

**Servizio organizzato dall'associazione Cuore Batticuore per i soci che hanno avuto una malattia di cuore e che desiderano essere sottoposti periodicamente ad una visita medica di controllo** (mediamente una volta all'anno).

oo

Il servizio consiste in una **visita** medica con **elettrocardiogramma** e rilascio di relativa **relazione**.

Le visite verranno effettuate **su appuntamento al lunedì mattina dalle ore 9.00 alle ore 13.00** presso il **Centro Don Orione** in via Don Luigi Orione, 6.

**L'appuntamento** deve essere preso, anche telefonicamente, presso la **Segreteria di Cuore Batticuore** dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00.

L'ambulatorio rilascia anche i certificati di idoneità fisica per i soci che frequentano le attività dell'Associazione.

Cuore Batticuore - Onlus  
via Garibaldi 11/13  
tel. 035/210743  
e-mail: cuorebatticuore@tin.it

zante", teneva sotto controllo i fattori di rischio e riduceva così l'incidenza delle ricadute.

Molti soci fecero pressione sul Consiglio perchè si adoperasse per ripristinare questo servizio, anche con un eventuale contributo economico da parte del paziente.

Dopo una verifica (colloquio con la Direzione dell'ASL) della liceità di Cuore Batticuore ad organizzare un proprio ambulatorio cardiologico, si è cercato in città una sede idonea per attivarlo. Tra tutte le sedi considerate, l'Istituto Don Orione si è rivelata quella più idonea e lo stesso Istituto Don Orione ha messo a disposizione uno dei suoi ambulatori. L'Associazione è riuscita a contenere il costo della prestazione nel prezzo di 50 Euro (comprensiva della visita del cardiologo, dell'esecuzione dell'elettrocardiogramma, del costo dell'infermiere, dell'affitto dei locali e della segreteria).

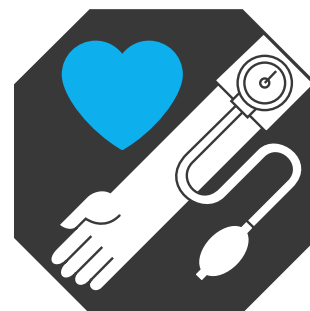
In pratica:  
il socio ammalato di cuore che desidera un controllo periodico (annuale) può seguire due strade:

- a) rivolgersi al proprio Medico di Famiglia e con l'impegnativa recarsi ad uno dei numerosi ambulatori cardiologici convenzionati con il SSN, affidandosi ai loro cardiologi (pagando il Ticket, oppure, se esente, non pagando nulla).
- b) telefonare alla segreteria dell'Associazione che concorderà con l'ammalato la data della visita. Una volta eseguita la visita la segreteria di Cuore Batticuore riscuoterà i 50 Euro che verserà immediatamente alla Cassa del Don Orione. Al paziente verrà rilasciata regolare ricevuta.

Nel mese di maggio 2007 nell'ambito di una riorganizzazione del servizio di riabilitazione cardiologica, gli OO.RR. di Bergamo decisero di sottoporre a periodico controllo cardiologico post infarto solamente ai pazienti "a rischio coronarico elevato" e di riaffidare tutti gli altri ammalati (che sono la maggioranza) alle cure del Medico di Famiglia

che, per i numerosi impegni, è di fatto impossibilitato a fornire un efficace servizio di prevenzione secondaria.

Molti soci si preoccuparono per questo "taglio" nell'assistenza: in questo modo infatti venivano praticamente privati di quel check-up annuale che, oltre ad avere un effetto "tranquilliz-



# *Regalati e regala l'Agenda del Cuore 2009*

per un anno all'insegna di salute e benessere



365 giorni di consigli pratici, curiosità e ricette sfiziose  
curati dal cardiologo Dante Mazzoleni

La puoi ritirare alla sede di Cuore Batticuore,  
dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.

Il Consiglio direttivo di Cuore Batticuore  
augura a tutti i soci e ai lettori di Bergamo Cuore  
un Sereno Natale e Felice 2009.



## COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

### Gennaio 2009

#### sabato 3

- Prima uscita "a secco" sui colli, con lezioni di comportamento in montagna e attrezzatura da neve

#### sabato 17

- Inizio settimana bianca a Dobbiaco. Ritrovo alle ore 19 presso l'Hotel Monica

#### sabato 31

- Inizio uscite con gli sci di fondo. Ritrovo presso il parcheggio di via Croce Rossa alle ore 6.30

### Febbraio

#### sabato 21

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

### Marzo

#### venerdì 6

- Inizio "tre giorni" di chiusura sci di fondo, sull'Altopiano di Asiago

#### sabato 14

- Escursione con gli sci di fondo e/o "ciaspole" in Val Ferret (Courmayeur)

- Le modalità di iscrizione alle singole manifestazioni, se non già stabilite, saranno rese note con successive informazioni e saranno pubblicizzate con apposite note informative, reperibili presso la sede dell'Associazione e nei punti di incontro.
- Anticipazioni e chiarimenti potranno essere richiesti anche in sede (tel. 035 210743) o rivolgendosi ai Responsabili di settore.
- È importante far pervenire con sollecitudine le adesioni, in quanto i posti disponibili sono sempre limitati.

**TUTTE LE MANIFESTAZIONI  
IN PROGRAMMA  
SONO RISERVATE AI SOCI.**



## I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Con il mese di ottobre hanno avuto inizio le prime attività autunno-inverno, dedicate alla riabilitazione e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari: ginnastica riabilitativa, ginnastica di prevenzione e di mantenimento e yoga. Seguiranno, da novembre a marzo: ginnastica presciistica, corso di sci di fondo e settimane bianche.

Nel prossimo numero di Bergamo Cuore verranno resi noti i programmi delle attività primaverili ed estive: escursioni in montagna e gite cicloturistiche.

### Corsi di ginnastica

I corsi di ginnastica si svolgono presso le seguenti palestre:

- Scuola Elementare DIAZ (entrata da via Cadorna): due corsi di ginnastica riabilitativa, due corsi di ginnastica di prevenzione e mantenimento ed un corso di yoga.
- Scuola Elementare SCURI (entrata da via Coggetti): un corso di ginnastica di prevenzione e mantenimento.
- Scuola Elementare G. ROSA (entrata da via Marzabotto): due corsi di ginnastica di prevenzione e mantenimento.
- Suore del Sacro Cuore (via Ghirardelli): un corso di ginnastica riabilitativa; due corsi di ginnastica presciistica (novembre e dicembre).
- Palestra comunale di Mozzo: un corso di ginnastica di prevenzione e mantenimento.

L'attività, svolta da istruttori ISEF proseguirà fino al 31 maggio 2009.

### Incontri sulla neve

#### Sci di fondo

- Alle sei lezioni di ginnastica presciistica, che si svolgeranno di sabato presso la palestra delle Suore del Sacro Cuore dal 15 novembre al 20 dicembre 2008 e le tre uscite a secco sui colli, dal 3 al 17 gennaio 2009, seguiranno le cinque uscite del corso di sci di fondo:

Sabato 31 gennaio 2009 - Engadina

Sabato 7 febbraio 2009 - Valle d'Aosta

Sabato 14 febbraio 2009 - Piemonte

Sabato 21 febbraio 2009 - Campra (Svizzera)

Sabato 28 febbraio 2009 - Arpy (Valle d'Aosta)

- I tradizionali tre giorni di chiusura dell'attività si svolgeranno, dal 6 all'8 marzo 2009, sull'Altipiano di Asiago
- Un'escursione con gli sci di fondo o con le "ciaspole" è prevista per sabato 14 marzo in Val Ferret (Courmayeur).

#### Settimane bianche

- Dal 17 al 24 gennaio 2009 si svolgerà a Dobbiaco, presso l'Hotel Monica, la settimana bianca alla quale parteciperanno appassionati dello sci di fondo ed anche "non sciatori" che possono dedicarsi a bellissime passeggiate sulla neve.
- Dal 21 al 28 febbraio, presso la Pensione Maria di Vigo di Fassa, si terrà il tradizionale "Carnevale sulla neve", settimana bianca alla quale parteciperanno per lo più gruppi familiari. Si possono praticare sia lo sci di fondo che lo sci di discesa.

## Sostieni Cuore Batticuore

**con la destinazione del Cinque per Mille**

Anche quest'anno la legge finanziaria 2009 ha confermato la possibilità di destinare il **5 per mille** dell'IRPEF (a carico dello Stato) a favore delle **Associazioni di volontariato e altre ONLUS**

**ANNOTA IL CODICE FISCALE DI**

**CUORE BATTICUORE ONLUS**

**01455670164**

SOSTEGNO PSICOLOGICO ALLE PERSONE DEGENTI IN CARDIOLOGIA

**CUORE BATTICUORE HA BISOGNO DI TE!**

Come è noto, da parecchi anni alcuni soci di Cuore Batticuore, che hanno sofferto in passato di una malattia di cuore, dedicano parte del loro tempo libero per dare conforto agli ammalati degenti nei reparti di Cardiologia e di Cardiochirurgia degli Ospedali Riuniti di Bergamo.

Questi soci, per tradizione definiti "VOLONTARI", visitano periodicamente in Ospedale le persone colpite da malattia di cuore testimoniando la propria esperienza. Così facendo aiutano i nuovi ammalati ad allontanare la paura della malattia e a ritrovare fiducia nel futuro.

Una visita che è anche occasione per far conoscere ai nuovi ammalati l'esistenza dell'Associazione, i suoi scopi e le sue attività.

Con il passare degli anni il numero di questi VOLONTARI si è però progressivamente ridotto e i pochi rimasti hanno difficoltà a sostenere questa attività, che, secondo la loro esperienza, è di grande aiuto per i pazienti.

Il Consiglio Direttivo rivolge dunque un caloroso invito ai soci (soprattutto a quelli che hanno avuto in passato una malattia di cuore) perché dedichino una piccola parte del loro tempo libero per sostenere psicologicamente chi sta vivendo le stesse ansie e le stesse paure.

**CORSO DI AGGIORNAMENTO PER VOLONTARI IN OSPEDALE**

**Mercoledì 18 febbraio 2009 dalle ore 15.00 alle 18.00**, in luogo ancora da definire, è previsto un corso di aggiornamento rivolto ai soci VOLONTARI sulle problematiche fisiche e psicologiche dell'ammalato di cuore. Il corso sarà tenuto da un cardiologo e da uno psicologo esperto in psicologia clinica.

Il corso è rivolto ai "vecchi" volontari e, ovviamente, anche ai nuovi.

L'adesione all'incontro di formazione deve essere comunicata alla segreteria dell'Associazione (tel. 035.210743).

**A cuore aperto**

Continuano le lezioni degli esperti della nostra Onlus negli istituti superiori della provincia di Bergamo per promuovere la prevenzione — soprattutto delle malattie cardiovascolari — tra gli adolescenti.

Dopo l'incontro all'Istituto Psicopedagogico Auxopedico c/o Suore Sacramentine lo scorso novembre sono in programma:

**Liceo Scientifico Lussana**

4 e 17 dicembre 2008

**Liceo Classico Sarpi**

4 - 16 - 18 Marzo 2009

**Liceo Scientifico Mascheroni**

25 novembre e 9 dicembre 2008

Sono previste anche conferenze al Liceo Artistico di Bergamo e all'Istituto Maironi da Ponte a Presezzo in date da definire.



VOLONTARIATO IN FESTA

**Al PalaCreberg festeggiata la giornata mondiale del volontariato promossa dalle Nazioni Unite**

A Bergamo l'evento è stato organizzato dal Centro Servizi Bottega del Volontariato che — durante una serata in cui, sotto l'abile regia di Susanna Messaggio, i momenti di riflessione si sono alternati agli intermezzi musicali di Gianni Bergamelli e Patrizia Gregis e agli spezzoni di magico spettacolo di "Katakò", atleti in equilibrio tra danza, sport e poesia — ha saputo raggiungere tre obiettivi. Potenziare le relazioni tra lo stesso Centro Servizi e le associazioni di volontariato locali; pubblicizzare progetti significativi nati nella bergamasca e dare visibilità alla capacità di ricerca e approfondimento culturale dei giovani studenti universitari.

Ad evidenziare i valori del volontariato — rappresentati da passione, tenacia, competenza, gratuità, capacità di accoglienza e di sentirsi comunità — ci hanno poi pensato testimonial d'eccezione. Da Andrea Valesini, caporedattore de "L'Eco di Bergamo" a Mariateresa Pesenti, ricercatrice dell'Istituto "Mario Negri"; da Luigi Galluzzi e Mario Esposito, rispettivamente Presidente del Comitato paraolimpico di Bergamo e olimpionico della Nazionale paraolimpica di tiro con l'arco, a Ivo Lizzola, preside della Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Bergamo, per concludere con don Fausto Resmini, da anni impegnato per "riportare dentro un percorso di umanizzazione coloro che per molti rappresentano solo un problema di ordine pubblico".

M.M.

## Turchia indimenticabile

È stata bellissima la vacanza in Turchia del mese di giugno 2008, trascorsa in un gradevole villaggio a 5 stelle, base ideale per le escursioni che ci hanno portato ai principali scavi archeologici di questa incantevole regione. Efeso, tanto per cominciare, considerato il sito archeologico più importante del mondo, la casa di Maria e Pergamo. Poi Pamukkale, (che in turco significa "castello di cotone"), una meraviglia della natura, unica al mondo, un luogo incantato dove da millenni le calde acque minerali, che scorrono dai fianchi della collina dietro il sito, hanno formato travertini straordinari, di un bianco immacolato — un'opera d'arte che né architetto né scultore avrebbero saputo realizzare — con incastonati dei piccoli laghi termali di un colore turchese meraviglioso, dove i visitatori possono fare i bagni termali. E infine, dopo gli itinerari sulle orme di San Paolo, Hierapolis, cittadina sorta vicino alle sorgenti e sviluppatasi nell'antichità intorno ai Templi.

**Romualdo Vavassori**



Il gruppo dei partecipanti presso il Tempio di Traiano a Pergamo



Il gruppo dei partecipanti al Tanka Village in Sardegna

## Sardegna: il diario di viaggio

Il soggiorno del mese di Settembre 2008, in Sardegna, al Tanka Village di Villasimius è iniziato il giorno 10 settembre. Alle ore 11 partenza puntuale con il pullman, dalla Croce Rossa per Orio al Serio, imbarco e arrivo all'aeroporto Elmas di Cagliari verso le 15.30. Da qui con il pullman, attraverso una strada panoramica, fra scenari di mare limpido color glauco e terra bruciata dal sole, sterpaglie e blocchi di roccia dalle varie forme, arriviamo al "posto sognato".

Tanka Village è veramente grande: viale degli oleandri, degli ulivi delle palme... Noi siamo destinati nella zona detta "Bosco". Ognuno ha disposizione un monocale attrezzato di tutto, più terrazzo con visione panoramica.

Per recarsi al ristorante Oasys c'è un po' di strada da fare fra il verde ed i fiori. Ci sono due trenini, uno bianco che fa il giro panoramico e quello colorato che porta nei vari posti del villaggio. Per chi ama camminare è un posto da sogno, per chi non se la sente o ha qualche problema, la distanza della camera si fa sentire. Basterebbe che si potesse usufruire sempre delle macchinine elettriche in circolazione per i servizi vari.

Ci viene assegnato uno "spazio" al ristorante Oasys, dove c'è solo l'imbarazzo della scelta sia come quantità che qualità.

Alla spiaggia c'è a nostra disposizione un ombrellone in paglia e due lettini a camera. Il mare è quasi sempre calmo, di un colore che va dall'azzurro, al verde, blu attraverso varie gradazioni; la spiaggia è grande con sabbia fine e bianca.

Siamo al centro della baia dove si protendono verso il mare vari promontori. In alto a destra l'osservatorio astronomico, la torre spagnola di capo Giunco e il faro. Chi di noi è salito, da lassù ha ammirato tutto, fino alla parte opposta con l'Isola di Serpentara nelle cui acque c'è una fauna meravigliosa. Si può vedere anche il lago salato che in inverno scompare, diventando tutt'uno col mare aperto.

La sera, poi, chi ama la musica, lo spettacolo, il canto, non ha che l'imbarazzo della scelta. Lo stesso vale per chi preferisce passeggiare in piazzetta, attraverso negozi, dove può dilettarsi e comperare prodotti di alta qualità e caratteristici sardi.

Col trenino bianco ci si reca in 10 minuti al centro di Villasimius dove si snodano varie stradine con case caratteristiche colorate, negozi e botteghe di ogni genere. C'è persino un museo archeologico e un parco comunale.

Che dire di più della nostra vacanza?

Gli animatori organizzano camminate, tornei sportivi, acqua-gym e, volendolo, magari per chi ha qualche anno di meno anche incontri di tennis, pallavolo, calcio ecc...

Mercoledì 24 settembre salutiamo il "nostro villaggio", dopo una foto ricordo, per ritornare a Bergamo "carichi" di emozioni e di esperienze da ricordare.

**Antonio Ferrari**



## A tavola ricordando le giornate trascorse sui monti

Quasi sperduto nel bosco nella zona alta di Villa d'Adda, ai piedi del Monte dei Frati, il Bed and Breakfast Gavardo ha ospitato il 4 ottobre scorso l'incontro di chiusura delle attività estive. Sessanta partecipanti tra escursionisti, ciclisti e simpatizzanti, hanno potuto apprezzare l'ottima cucina di Umberto Mazzoleni e della moglie Luciana che gestiscono questo locale ricavato da un ex convento del Seicento. È uno dei luoghi che incontriamo durante le nostre escursioni e che scegliamo per ritrovarci e salutarci alla fine della stagione.

Ad una breve apparizione della nostra Presidente Mirella Rosati, intervenuta appositamente per porgere il suo saluto, è seguita l'ormai tradizionale proiezione delle diapositive a ricordo delle belle giornate trascorse sui monti. Nell'intervallo Daniele Trabucco, tra le sue poesie dialettali, ha rievocato la figura di Riccardo Marcolin, scomparso nel 2002 sul Monte Pietra Quadra. Franca Mapelli, con una pur spiritosa esibizione, ha strappato qualche lacrima per il suo commovente attaccamento agli "amici della montagna" e così Germano Filardi con una breve poesia, affidatagli da un amico che ha preferito rimanere anonimo, dedicata ad un "cuore malato" tanto amato e rimpianto.

Nel gruppo della montagna, che si sta continuamente rigenerando, ci si trova bene e la maggior parte dei "nuovi" che entrano non lo lascia più. Quest'anno le giornate ideali per le escursioni sono state poche ma, pur sotto la pioggia, abbiamo trovato il modo di divertirci e di stare insieme serenamente e siamo convinti che ciò faccia bene alla salute tanto quanto l'esercizio fisico.

Stiamo già pensando al programma del prossimo anno, dove ci sarà una novità. Un'escursione, di cui già sono fissati luogo e data, sarà fatta in collaborazione col il FAB (Gruppo Flora Alpina Bergamasca). Sarà una giornata dedicata ai fiori della montagna e saremo accompagnati e guidati da un gruppo di appassionati e molto esperti in materia.

Con l'invito a tenere efficienti scarponi e zaini per la prossima primavera, è terminata questa bella giornata, protrattasi oltre il previsto. Rimane l'auspicio che lo spirito che ci anima si mantenga nel tempo e che, senza presunzione, possa essere d'esempio anche ai gruppi delle altre attività.

**Angelo Soccol**



Il gruppo dei partecipanti alle Dolomiti di Sesto

## Nel 2009

### Il Marocco, Marrakech e le città imperiali

1-8 febbraio 2009

Il tour parte da Marrakech, la seconda città imperiale, conosciuta come La Perla del Sud e tocca le città più affascinanti del paese, ognuna delle quali è stata la capitale del Regno: Rabat, attuale capitale, con i suoi monumenti importanti ed i suoi giardini; Meknes, con la sua tripla muraglia rinforzata di bastioni; Fes, la città imperiale più antica e capitale culturale del paese per concludersi nella mitica Casablanca.

### Tour dell'Uzbekistan

Maggio 2009

Nomi leggendari: Bukhara, Samarcanda, che ci evocano miti e leggende; che ci riportano a quando il nome di Tamerlano risuonava in tutta l'Asia Centrale; a quando la seta, quel filo sottile, legò l'Oriente all'Occidente. Il viaggio è per coloro che amano la storia dei popoli, attraverso la loro arte e il loro folklore.

### Turchia - Antalya

16-30 giugno 2009

Moderno hotel a 13 chilometri da Side. Sport e centro fitness, acqua park, spiaggia di sabbia mista, miniclub (4-12 anni), animazione internazionale. Trattamento di *all inclusive*.

### Calabria - Sibari

30 agosto - 13 settembre 2009

Complesso ricettivo ampio e confortevole nell'atmosfera tranquilla e rilassante della verdissima pineta e dell'incantevole laghetto naturale, a due passi dal mare e dalla spiaggia. Trattamento di pensione completa con bevande

### Visita ad una capitale europea

Ottobre 2009

Programma da definire

---

Per informazioni e iscrizioni:  
Segreteria Cuore Batticuore tel. 035.210743

# Il Cuore delle Donne

## Bella di padella

di Annalisa Brembilla

La scienza della nutrizione e/o alimentazione è la disciplina che studia le proprietà e le modalità di assimilazione da parte dell'organismo delle sostanze nutritive, ossia di quelle sostanze che, all'interno del corpo, subiscono trasformazioni molto complesse e forniscono ad esso energia ed elementi utili alla sua crescita, riparazione e mantenimento.

Bene, la scienza della nutrizione ha fatto notevoli progressi negli ultimi anni soprattutto per quanto riguarda la conoscenza degli alimenti e gli effetti che tali alimenti hanno sulla salute. Si è scoperto, per esempio, che moltissimi prodotti, soprattutto vegetali, contengono "fitochimici" composti capaci di contrastare direttamente e molto efficacemente, varie patologie.

A proposito delle patologie cardiovascolari, in alcuni alimenti si sono individuati composti efficaci per ridurre l'ipertensione, mentre in altri sono state scoperte sostanze antiossidanti (flavonoidi, polifenoli...) utilissime per evitare l'ossidazione e la rottura delle placche aterosclerotiche e per favorire una maggiore elasticità delle arterie. In altri alimenti ancora, si è scoperta l'efficacia degli acidi grassi omega-3 nel ridurre il rischio di infarto e quella del potassio nel contrastare l'ipertensione.

Tutto questo per dire che sono davvero molte le sostanze "AMICHE DEL CUORE" che possiamo assumere ogni giorno con il cibo, la migliore delle medicine.

Ecco allora, qui di seguito, alcuni alimenti che non dovranno mancare nella nostra dieta compatibilmente con i gusti di ognuno di noi.

### OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

L'olio extravergine di oliva è considerato dagli scienziati un "fattore di longevità". Oggi non esiste alcun dubbio sul fatto che una dieta basata sull'uso prevalente di olio di oliva come grasso di condimento, permetta di ridurre il colesterolo circolante LDL (quello "cattivo", coinvolto nella comparsa di aterosclerosi) e diminuire così significativamente il rischio di infarto e di morte improvvisa. Le principali proprietà salutistiche attribuite a questa sostanza sono; elevata attività antiossidante, si comporta come vero e proprio spazzino dell'organismo, eliminando i famigerati radicali liberi, capacità di esercitare effetti ipotensivi e di regolarizzare la pressione sanguigna.

**Consiglio di utilizzo:** ricordiamoci sempre di usare olio extravergine di oliva per tutti gli usi in cucina ma anche e soprattutto per le frittiture.

### INDIVIA

Questa buonissima insalata contiene pochissimo sodio e molto potassio. Questi due sali sono antagonisti all'interno dell'organismo e l'assunzione di molto potassio con il cibo aiuta a tenere sotto controllo l'eccesso di sodio, che favorisce l'ipertensione. In questa insalata si trova anche una buona quantità di fibra, che ostacola l'assorbimento del colesterolo e dei grassi in generale. Non dimentichiamo infine che l'indivia è ideale anche per chi deve tenere sotto controllo il peso perchè dà pochissime calorie (16 Kcal per 100 g.) Il periodo migliore per gustare questa insalata va da aprile a ottobre.

**Consiglio di utilizzo:** separate con un po' di pazienza le foglie di indivia e lavatele bene sotto acqua corrente. Asciugatele e disponetele a vostro gusto su un piatto da portata. Riempite ogni foglia con una piccolissima quantità di ricotta freschissima e irrorate il tutto con un cucchiaino di olio extravergine. È uno squisito secondo piatto.

*segue alla pagina successiva*



continua dalla precedente

## NOCE

Al contrario della mela non basta una noce al giorno, ce ne vogliono di più, ma 3 o 4 sono sufficienti per aiutare il nostro cuore. Secondo i dati pubblicati dal British Medical Journal, relativi ad una indagine che ha coinvolto per molti anni oltre 80.000 donne americane, il consumo abituale di noci riduce della metà il rischio di infarto rispetto a chi non ne mangia. Il merito di tutto questo è degli acidi grassi polinsaturi "buoni", che abbassano il livello del colesterolo LDL, ma anche della arginina che funziona come vasodilatatore e di fibra, che ostacola l'assorbimento di grassi e di colesterolo. Inoltre, recenti ricerche hanno evidenziato che le noci contengono sostanze chiamate "inibitori della proteasi" che sembrerebbero efficaci nell'ostacolare la crescita delle cellule tumorali della mammella e del colon.

**Consiglio di utilizzo:** imparate ad arricchire le vostre insalate e le macedonie di frutta con 3-4 gherigli di noce smiuzzati. Se volete sperimentare un gusto nuovo, al posto della solita insalata potete tagliare a cubetti una mela verde (del tipo granny smith) 3-4 gherigli di noce e condite il tutto con un filo di olio extravergine di oliva o, in alternativa un cucchiaino di yogurt magro.

## ORZO

L'orzo è il cereale ideale per tenere in ordine cuore e arterie. Prima di tutto contiene molta fibra alimentare e si tratta soprattutto di fibra del tipo solubile, che svolge un'azione positiva anche nel controllo del colesterolo e tende a rallentare l'assorbimento del glucosio, aiutando a mantenere costante la glicemia anche dopo il pasto. Oltre a questo l'ordeina, la proteina principale dell'orzo, possiede un effetto simile all'ormone adrenalina e si rivela utile per la sua azione cardiotonica e di sollievo nell'angina.

### CIOCCOLATO FONDENTE PER COMBATTERE L'INFARTO

I ricercatori dell'Università cattolica di Campobasso hanno visto che basterebbero 6-7 grammi al giorno di cioccolato per avere un effetto protettivo. Il cioccolato nero, infatti, sembrerebbe in grado di alzare gli scudi dell'organismo contro le patologie cardiovascolari. Sarebbe dunque sufficiente mezza tavoletta da 100 grammi alla settimana. Lo studio ha coinvolto gli abitanti del Molise: su circa 11.000 persone, 4849 erano in buona salute e senza fattori di rischio per cuore e vasi (quindi con colesterolo, pressione arteriosa e altri parametri normali). Di questi solo 1317 non mangiavano cioccolato, mentre 824 ne consumavano regolarmente, ma solo la varietà fondente.

**Consiglio di utilizzo:** dopo un primo di pasta o riso o passato di verdure, a mezzogiorno o alla sera concludete il pasto con una insalata di pomodori e qualche foglia di rucola a cui aggiungerete una manciata di orzo bollito, il tutto condito con poco sale e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

## PESCE

Ottima fonte di proteine e di ferro, il pesce contiene mediamente grassi in minor quantità e di qualità migliore rispetto alla carne. La specifica composizione del grasso del pesce, ricco di acidi grassi del tipo "omega-3" gli conferisce la capacità di proteggere l'organismo dalle malattie cardiovascolari e aiuta a mantenere nei giusti livelli la quota di trigliceridi nel sangue. Il pesce azzurro (sgombri, alici, sardine) una volta considerato alimento "povero" oggi è indicato come alimento molto valido perché particolarmente ricco in grassi omega-3.

**Consiglio di utilizzo:** prendete delle sarde pulite, lavate ed asciugate, e adagiatele in modo ordinato in una pirofila da forno, cospargetele con del pane gratugiato a cui avrete mischiato un cucchiaino di pecorino e un trito di prezzemolo ed aglio. Condite con il solito cucchiaino di olio di oliva e mettete in forno a calore moderato per circa 20 minuti.

## SMETTERE TI FA BELLA

**anche a Bergamo la campagna della Lilt  
contro il fumo**

I dati epidemiologici dimostrano che anche in provincia di Bergamo si registra un notevole incremento del numero di donne fumatrici. Per questo la Lega italiana, contro i tumori, con il patrocinio dell'Associazione italiana donne medico, promuove un'iniziativa di sensibilizzazione. Chi vorrà aderire al progetto (contributo di iscrizione di euro 30) parteciperà ad uno dei corsi di disassuefazione al fumo. Ciascun corso prevede un incontro iniziale con il tutor, per la verifica delle motivazioni e la somministrazione del Test di Fagerstrom, per la misurazione del grado di dipendenza dalla nicotina. Seguirà una visita dermatologica per la valutazione dell'età biologica della pelle e un incontro con una dietista che offrirà informazioni utili sulla alimentazione durante il periodo di disassuefazione. Verranno quindi costituiti gruppi di 20-25 unità, che si atterranno al programma previsto per smettere di fumare: 9 incontri presso la sede della Lilt, via Malj Tabjani 4, a cadenza bisettimanale di un'ora e mezza ciascuno. A sei mesi dal termine degli incontri verrà effettuato il follow up per constatare l'effettiva disassuefazione e una nuova visita dermatologica per valutare gli effetti benefici sul trofismo cutaneo.

Per informazioni: Lilt tel. 035.242117; email: [legatumoribg@tin.it](mailto:legatumoribg@tin.it)

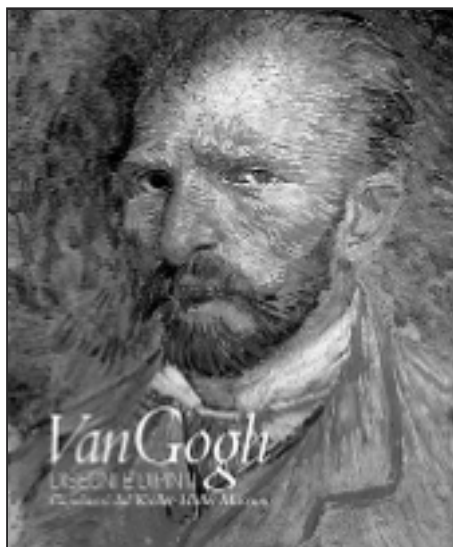
# Van Gogh e il diario dell'anima

di Sem Galimberti

Ancora una volta Vincent Van Gogh è protagonista di una mostra bresciana in S. Giulia. Finora avevamo visto le sue opere all'interno delle fortunatissime rassegne sugli impressionisti, eventi che hanno attirato migliaia di visitatori affascinati dai colori e dalle luci dei pittori francesi. Ma questa volta il grande e sfortunato Vincent si presenta da solo e anche se lo si considera l'artista più conosciuto e amato del mondo, ancora molto c'è da scoprire sulla sua formazione e sulla sua attività pittorica più intima e segreta. Nei molti disegni (e pochi dipinti) esposti a Brescia si possono leggere tutte le aspirazioni, le emozioni, gli incontri, la tenace volontà di imparare dell'artista non ancora affermato ma affascinato dallo strumento del disegno e fermamente deciso a diventare pittore nel senso pieno della parola. Opere su carta. Ovvero disegni e acquarelli che rappresentano in alcuni casi il seme più forte dei capolavori pittorici più noti, ma anche opere del tutto autonome, capolavori assoluti, pensati e realizzati attraverso la forte materia del carboncino o della matita grassa da litografia o con le possibilità offerte dall'acquarello.

Le opere in mostra costituiscono anche un sofferto itinerario nel periodo iniziale della sua vita travagliata. Van Gogh avrebbe voluto diventare pastore protestante ed esercitare la sua missione tra le genti più povere del nordeuropa, ma le autorità religiose gli negarono il permesso di praticare il ministero. È proprio nella regione mineraria del Borinage, a Bruxelles e poi a Etten che Van Gogh insegue la sua vocazione orientandola verso la pittura, capace anch'essa come la parola di Dio di offrire solidarietà e riscatto ai poveri.

Questo itinerario dell'anima, trasformato in disegni di sobria drammaticità, mostra volti e immagini di contadini sfiancati dal lavoro, giovani donne già provate dalla vita, tessitori solitari nelle stanze anguste del villaggio, mangiatori di patate intorno al povero desco, minatori che si recano al lavoro nelle fredde mattinate del Belgio. Sull'esempio del "Seminatore" di Millet, Van Gogh lavora alla ricerca di uno stile che si fa sempre più persona-



le, senza tuttavia trovare consensi se non nel fratello Theo a cui scrive innumerevoli lettere. Anche il paesaggio partecipa di questo tormento interiore e sono ancora lontani quegli assolati e distesi campi di grano del suo periodo parigino. Ma già si intravedono quei corvi che volteggiano sopra le messi, in quell'ultimo quadro dipinto nel momento della più grande depressione che lo porterà alla decisione estrema.



## DA NON PERDERE...

Bergamo - GAMeC

**Giacomo Manzù.**

1938 - 1965 gli anni della ricerca

**Pio Manzù.**

Quando il mondo era moderno

Fino all'8 febbraio 2009

Orario: da martedì a domenica dalle 10 alle 19; giovedì dalle 10 alle 22  
lunedì chiuso

Milano - Palazzo Reale

**Magritte.** Il mistero della natura

Fino al 29 marzo 2009

Orario: lunedì dalle 14.30 alle 19.30;  
da martedì a domenica dalle 9.30 alle 19.30; giovedì dalle 9.30 alle 22.30

Treviso - Casa dei Carraresi

**Canaletto:** Venezia e i suoi splendori

Fino al 5 aprile 2009

Orario: lunedì chiuso; martedì, mercoledì e giovedì dalle 9 alle 19; venerdì, sabato e domenica dalle 9 alle 20.

## Accademia Carrara, nel cuore della città

La sede storica dell'Accademia Carrara è chiusa per un restauro globale che si protrarrà per alcuni anni. Nel periodo di chiusura gran parte dei capolavori sono ospitati in Città Alta, nel Palazzo della Ragione, affinché cittadini e turisti possano continuare ad ammirare le opere più significative. Ma non si tratta solo di un'ospitalità provvisoria, di uno spazio di transito in attesa di tempi migliori. L'itinerario si snoda in sei percorsi tematici in un ambiente suggestivo creato dagli architetti Mario e Tommaso Botta. Si transita in un ambiente circolare che presenta le opere dei secoli d'oro tra quattrocento e cinquecento per poi far scorrere la visita sulla pittura rinascimentale, sulle opere dei grandi maestri nella storia della città fino all'Ottocento, fucina di maestri e allievi della Scuola di Pittura. Un consiglio per chi non ha avuto nel passato una consuetudine di visita alla pinacoteca della Carrara: non perdetevi questa occasione.



**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?****Quali sono i valori normali.**

La frequenza cardiaca in un adulto può essere considerata normale se è tra i 50 e 80 battiti al minuto. Nelle donne sono considerati nella norma anche valori fino a 90.

Per quanto riguarda il limite inferiore vi sono soggetti (in particolare atleti) che possono avere frequenze cardiache anche inferiori a 40 battiti al minuto. Anzi, sembra proprio che gli atleti più forti siano quelli più bradicardici. Già 50 anni fa si sapeva che Fausto Coppi era il ciclista più forte perché aveva 35 di frequenza cardiaca.

**Quando misurare la frequenza cardiaca.**

Quando si parla di frequenza cardiaca alta o bassa occorre in primo luogo riferirsi a valori a riposo. Il valore a riposo è: quello che si riscontra al mattino al risveglio, prima ancora di alzarsi dal letto. Tenete conto che già alzandosi dal letto la frequenza cardiaca può salire di 10/15 battiti. Perciò se volete sapere la vostra frequenza di base dovete fare il rilievo in questa ora della giornata. Le misurazioni fatte durante la giornata possono avere un certo rilievo se si verificasse un incremento esagerato (per esempio sopra i 120/130 battiti al minuto) anche per le più semplici attività della giornata.

Molte condizioni possono del resto, far innalzare il battito cardiaco: per esempio gli stati d'ansia, la febbre, l'anemia, le malattie della tiroide. In questi casi sarà il vostro medico che dovrà porre rimedio a questa situazione patologica con la cura adeguata.

La situazione tipica che fa alzare la frequenza cardiaca è il fumo. Chi è fumatore può fare questo esperimento: misurarsi la frequenza cardiaca dopo alcune ore di astinenza dal fumo, fumare poi una sigaretta, e dopo 4-5 minuti misurare di nuovo i battiti cardiaci; si accorgerà che il valore è aumentato da 10 a 20.

Ecco scoperto un altro dei meccanismi con cui le sigarette danneggiano il nostro sistema cardiocircolatorio.

**ATTIVITÀ FISICA  
E DINTORNI****OBESI ED ATTIVITÀ FISICA**

Fare attività fisica regolarmente aiuta a dimagrire.

Anche però nei soggetti che non riescono a dimagrire è molto importante lo svolgimento di un'attività sportiva. I danni metabolici dell'obesità sono infatti, almeno in parte, contrastati dagli effetti vantaggiosi creati dall'attività sportiva. L'eccesso di tessuto adiposo riduce la capacità delle arterie di dilatarsi ("ridotta funzione endoteliale"). L'attività fisica migliora la funzione endoteliale combattendo in tal modo i danni dell'obesità prima ancora che si sia ottenuto il desiderato calo.

**SPORT E DIFESA IMMUNITARIE**

Il sistema immunitario è quello che protegge il nostro organismo dalle infezioni di virus e batteri.

È ormai dimostrato con certezza che l'esercizio fisico attiva il nostro sistema immunitario. Si è già visto da molto tempo che negli animali le guarigioni infiammatorie e le cicatrizzazioni sono molto più facili negli animali fisicamente allenati piuttosto che nei sedentari. È oggi ormai certo che l'attività fisica stimola il sistema immunitario negli adulti e anche negli anziani. È certo che i virus influenzale colpisce di più i sedentari e soprattutto crea danni più gravi. Questa è una motivazione in più per cercare di raggiungere una buona forma fisica e per mantenere l'allenamento anche quando l'età è molto avanzata.

**ATTIVITÀ FISICA  
E PREVENZIONE SECONDARIA**

Dalle linee guida dei cardiologi americani per i pazienti con "malattia coronarica o altre malattie vascolari":

- "è indicata in tutti i pazienti una attività fisica aerobica moderata-intensa di 30/60 minuti per molti giorni la settimana (preferibilmente tutti i giorni)".
- "Occorre suggerire programmi di attività fisica con supervisione medica per i pazienti con recente sindrome coronarica acuta, scompenso cardiaco, angioplastica stent o by-pass".
- "In tutti i pazienti, per orientare le indicazioni all'attività sportiva, è necessario valutare il paziente soprattutto con un test da sforzo".

Queste indicazioni sono raccomandate con la "massima forza" da parte della più prestigiosa Associazione scientifica del mondo.

È quanto Cuore Batticuore si sforza di attuare nella nostra città da molti anni.

## PRESSIONE ALTA E DINTORNI

### TERAPIA ANTIIPERTENSIVA E DIABETE

L'associazione tra pressione alta e diabete è una combinazione veramente pericolosa per le nostre arterie. Chi ha la necessità di assumere farmaci contro la pressione ed è anche diabetico deve usare i farmaci della categoria degli ace inibitori o dei sartani.

Con questi farmaci infatti si riducono le complicazioni del diabete che purtroppo sono così frequenti quando è concomitante anche la pressione elevata. Aceinibitori e sartani sono inoltre i farmaci da preferire nella cura dell'ipertensione arteriosa anche nei soggetti non ancora diabetici ma predisposti al diabete.

Chi sono questi soggetti: gli obesi e i soggetti con eredità familiare per diabete. È dimostrato che questi farmaci sono in grado di ridurre o almeno di ritardare la comparsa del diabete con gli ovvii vantaggi per la salute delle arterie dei pazienti.

### QUALI FARMACI NEGLI ANZIANI?

La pressione tende ad alzarsi nell'anziano, soprattutto la massima (sistolica). Se si mantiene bassa è però ormai dimostrato che è un grosso vantaggio. I farmaci che si possono usare negli anziani sono gli stessi che si usano nella popolazione generale.

Anche i betabloccanti che una volta erano considerati pericolosi da usare negli anziani hanno ormai dimostrato di essere molto utili anche in questi delicati pazienti. Basta solo controllare che non riducano troppo la frequenza cardiaca (per es. sotto i 45-50 battiti al minuto). Esistono del resto oggi betabloccanti che hanno meno tendenza a provocare eccessivi abbassamenti di frequenza cardiaca ed oggi i cardiologi hanno tendenza ad usare questo tipo di betabloccanti che son più maneggevoli di quelli di vecchia generazione.

### PRESSIONE ALTA ED ALZHEIMER

Molti sono i motivi per cui è importante tenere bassa la pressione del sangue. Recenti studi hanno dimostrato un rapporto stretto fra valori elevati di pressione ed insorgere di alzheimer. Oltre perciò ai danni sul cuore, sui reni ed in generale su tutti i distretti del nostro organismo, oggi dobbiamo tener conto di questo pericolo.

Poichè l'alzheimer è una malattia devastante, progressiva e molto temuta da tutti pensiamo che tutti vogliano ridurre un rischio così pesante. Tutti si devono perciò convincere che è un errore gravissimo non tenere bassa la pressione del sangue.

Per poter invecchiare, ma soprattutto per poter invecchiare bene dobbiamo fare in modo che i nostri valori pressori rimangano bassi.

## DIETA E DINTORNI

### AGLIO: UNA DIFESA PER IL CUORE

Già nell'antichità l'aglio era considerato un cibo con molti aspetti salutari. Oggi sappiamo i motivi di questa fama: L'aglio contiene una sostanza: il solfito di idrogeno che è un prezioso antiossidante.

I "radicali liberi" cioè sostanze tossiche che il nostro organismo produce nel suo metabolismo producono lo "stress ossidativo" cioè danneggiano le nostre arterie impedendo una loro normale dilatazione e danneggiandone la parete. Si crea perciò un aumento della pressione e la formazione delle placche aterosclerotiche.

Il solfito di idrogeno dell'aglio blocca questi radicali liberi e perciò protegge le nostre arterie. L'aglio va considerato perciò una delle componenti che rendono la dieta mediterranea così protettiva contro le malattie cardiovascolari.

Rimane ovviamente il problema dell'alito pesante che l'aglio può provocare. Per ovviare, almeno in parte, a questo disagio si suggerisce di privare l'aglio del piccolo germoglio interno facilmente estraibile.

### DIETA PER LE FESTE

Quando si avvicinano le feste di fine anno molti sono preoccupati per la loro "pancetta" o per la loro glicemia, o il colesterolo o i trigliceridi.

Il "dottore" con le sue raccomandazioni sembra in questi casi un maestro pronto a "bacchettare" i pazienti indisciplinati.

Abbiamo trovato il suggerimento giusto per non sembrare troppo rigidi nelle regole. Non bisogna essere tanto attenti alla dieta che si seguirà tra il Natale 2008 e il Capodanno 2009, bensì bisogna che l'attenzione sia posta alla dieta tra il Capodanno del 2009 ed il Natale del 2009.



## Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

### CIBI PER ABBASSARE IL COLESTEROLO: È PUBBLICITÀ FASULLA?

**D.** - Vedo sempre più pubblicità di prodotti che “fanno ridurre il colesterolo”. Ho visto reclamizzare yogurt e anche pane che sarebbero utili a questo scopo. È vero o è solo pubblicità?

**R.** - Esistono in natura sostanze di origine vegetale dette “steroli” che sono in grado di ridurre l'assorbimento di colesterolo dall'intestino e perciò di ridurre il livello nel sangue. L'utilizzo di questi steroli può ridurre il colesterolo del 5 - 10%.

La maggior parte del colesterolo presente nel nostro sangue è però

prodotta direttamente dal nostro fegato e perciò solo i farmaci che impediscono questa produzione sono in grado di ridurre in modo significativo il colesterolo. Questi farmaci sono le “statine” che sono in grado di abbassare i valori di colesterolo del 40 - 50%. Perciò se vogliamo ottenere i livelli di colesterolo necessari a proteggere le nostre arterie spesso è indispensabile usare le statine.

Gli steroli possono dare un piccolo aiuto, ma non ottenere i risultati prodigiosi che la pubblicità spesso promette.



**Per le domande è possibile**

**contattare**

**il dott. Dante Mazzoleni**

**anche via mail all'indirizzo**

**cuorebatticuore@tin.it**



**Sta per arrivare l'inverno  
e con esso l'influenza.**

**Si ricorda**

**a tutti i cardiopatici  
la necessità di fare la**

**VACCINAZIONE**

### SPORT INVERNALI: SÌ O NO?

**D.** Ho sentito dire recentemente ad un mio amico ex infartuato (3 anni fa) da parte di un cardiologo che lo sci di fondo non va bene per lui perché è cardiopatico. Sono rimasto sorpreso perché anche io lo sono, ma lo pratico da anni senza alcun problema. Vorrei un chiarimento su questo argomento, anche perché lo sci di fondo mi piace moltissimo.

**R.** - L'attività sportiva in ambiente con clima freddo non è affatto proibita. Soltanto se il paziente soffre di “angina da freddo” deve essere proibita l'attività sportiva in inverno ed in montagna. L'angina da freddo è però rara e quindi la maggior parte dei pazienti può tranquillamente praticare lo sci.

Occorre ovviamente che vi sia l'autorizzazione da parte del cardiologo il quale deve basarsi sulla situazione clinica del paziente e sul test da sforzo per poter suggerire l'adatta intensità dello sport praticabile.

Infine tre considerazioni:

- 1 lo sci di fondo è uno sport molto adatto ai cardiopatici perché contempla l'uso di tutti i muscoli del nostro corpo e perché è graduabile facilmente da uno sforzo lieve ad uno sforzo molto intenso.
- 2 Cuore Batticuore organizza da oltre 20 anni un corso di sci di fondo per cardiopatici nei mesi di gennaio e febbraio ad altitudini sempre sopra i 1500 metri. In tutti questi anni non c'è stato un solo incidente cardiovascolare su un altissimo numero di partecipanti.
- 3 I consigli cardiologici vanno richiesti ai cardiologi che hanno esperienza del problema discusso. La cardiologia è ormai talmente vasta che nessun cardiologo può considerarsi esperto in tutti i campi. Perciò consideri in questo caso autorevole il parere di chi ha una lunga esperienza nel campo del post-infarto e dell'attività sportiva intesa come modalità per migliorare la durata e la qualità della vita dei pazienti cardiopatici.

# Campagna Tesseramento 2009



## PRONTO IL BOLLINO PER L'ANNO 2009

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



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

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

L'adesione alla vita associativa ti offrirà, inoltre, valide opportunità e stimoli concreti che permetteranno di migliorare sempre più la prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari.

## ASSOCIATI

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

**PER FARE DI PIU'  
PER CONTARE DI PIU'**

### Le Quote Associative

da versare entro il 31 gennaio 2009 restano invariate:

- ♥ Associato ordinario: 20 euro
- ♥ Associato sostenitore: minimo 30 euro

Il versamento della quota e delle elargizioni liberali può essere effettuato:

- ♥ sul c/c postale n° 12647244
- ♥ sul c/c n. 3832 della Banca Popolare di Bergamo CV, Agenzia di Loreto (Bg)  
IBAN: IT70Y0542811109000000003832
- ♥ presso la sede dell'Associazione (nei giorni lavorativi, dalle ore 9 alle 12)