



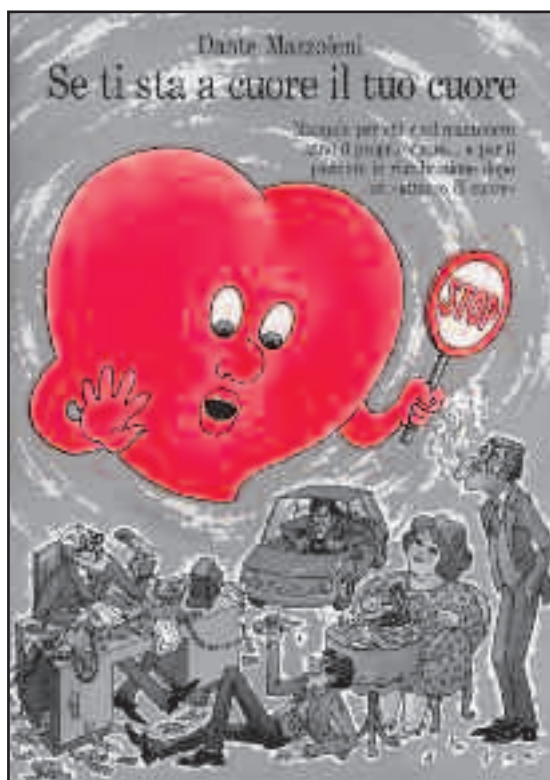
Organo di informazione
dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari
«**CUORE BATTICUORE - Onlus**»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a CONACUORE
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Anno 25 - Numero 2 - LUGLIO 2008

Comunicare la salute

di Mariagrazia Mazzoleni



Una cultura della salute — che garantisca conoscenze corrette ed adeguate per tutelare e promuovere la propria salute e quella della comunità in cui si vive — passa soprattutto attraverso l'informazione.

La conferma del carattere strategico della comunicazione su questi temi non è certo una novità. Del resto siamo, oggi, di fronte a cittadini e pazienti sempre più attenti e sensibili alle questioni che approfondiscono i diversi aspetti del benessere psicofisico.

Ed anche in questa direzione si muove Cuore Batticuore che, nel prossimo autunno, proporrà una versione aggiornata del volume «Se ti sta a cuore il tuo cuore» curata dal cardiologo Dante Mazzoleni. Rappresenta l'ultima fatica di una serie di pubblicazioni divulgative rivolte al pubblico che, con semplicità e chiarezza, forniscono le indicazioni su come evitare, per quanto possibile, le malattie cardiovascolari e consigliano i pazienti su come superare i problemi fisici e psicologici.

Una comunicazione sociale, dunque, che ha come obiettivo la divulgazione di informazioni in linea con le politiche sanitarie, da un lato, e dall'altro quello di «indurre» comportamenti finalizzati alla promozione della salute.

Un impegno, quello di fornire notizie scientificamente fondate e di renderle di facile comprensione, che Cuore Batticuore persegue da anni. Con un'attenzione particolare alla dimensione psicologica, attraverso un'informazione che aiuti i pazienti a riconoscere e confrontarsi con la paura e l'ansia che inevitabilmente le malattie scatenano, ma anche ad adottare atteggiamenti positivi, fondamentali nel processo di guarigione.

Uomini e donne consapevoli sono in grado di sviluppare al meglio l'impegno personale nella prevenzione, nel mantenimento e nel miglioramento del proprio livello di salute.

Assemblea dei Soci del 12 aprile 2008

Approvato all'unanimità il bilancio sociale 2007

di Mirella Rosati

Il 12 aprile scorso presso l'Istituto delle Suore Orsoline di Somasca, a Bergamo, si è svolta l'assemblea annuale della nostra associazione. Oltre ai punti salienti del bilancio sociale, si sono illustrati, con l'aiuto di diapositive, anche alcuni momenti significativi delle attività organizzate dai soci.

segue alla pagina successiva

SOMMARIO



Programma delle attività	pag.	7
Il Cuore delle Donne	pag.	12
Le vostre domande	pag.	15

In una rapida carellata segnaliamo, dunque, che si sono potenziati nel corso del 2007 i rapporti con gli enti locali (Comune e Provincia di Bergamo in particolare), con l'azienda sanitaria locale e con le aziende Ospedaliere. Sono continuate le iniziative con le scuole superiori della bergamasca (liceo classico Sarpi, licei scientifici Mascheroni e Lussana, liceo Artistico), con il Centro servizi del volontariato, con la Croce Rossa, il Club alpino italiano e l'AIPA (associazione italiana pazienti anticoagulati). Maggior visibilità ha ottenuto l'associazione sui media locali.

Un bilancio, quello dello scorso anno, che ha registrato il miglioramento dell'attività di prevenzione secondaria: ginnastica, sci, escursionismo, cicloturismo, nordic walking; senza dimenticare le attività turistico-ricreative e culturali con i bellissimi soggiorni a Kos in Grecia, a Scanzano Ionico in Basilicata, il tour del Portogallo fino a raggiungere Santiago di Compostela in Spagna, la visita guidata alla mostra "America" a Brescia e la tradizionale partecipazione alla rappresentazione del "Nabucco" in scena all'Arena di Verona. Per quanto riguarda poi l'attività di prevenzione primaria, in occasione del 25° anniversario di Cuore Batticuore, è stata realizzata l'Agenda del Cuore, donata ai nostri soci e molto apprezzata anche dai presidenti delle 110 associazioni che fanno riferimento a Conacuore. Ovviamente sono state, come sempre, confermate le nostre "Giornate del cuore" e, grazie alla disponibilità dei cardiologi di Cuore Batticuore, le lezioni di educazione sanitaria nelle scuole superiori e nei centri della terza età.

Fiore all'occhiello è stato il finanziamento per l'anno 2008 di una borsa di studio a favore di un medico riabilitatore che esercita, oggi, all'ospedale Bolognini di Seriate.

Un bilancio, illustrato da Angelo Casari, che sul piano economico ha prodotto un avanzo di gestione di 5.830,00 euro. Ma, al di là dell'aridità dei numeri, il risultato vero è il costante impegno del direttivo e dell'associazione tutta per ridurre i danni sociali delle malattie cardiovascolari e per stimolare le Istituzioni competenti a realizzare un'efficace riabilitazione cardiologica nella nostra provincia.

CONTO ECONOMICO ANNO 2007

Bilancio al 31/12/07

ONERI attività istituzionali

Attività motorie	euro 21.476,00
Manif. Giornate Cuore 2007	2.693,00
Convegno Linee Guida di R.C. 31 marzo 2007	2.334,00
Manif. raccolta fondi "Operazione Noci 2007"	5.011,00
Agenda del Cuore	6.624,00
Informazione (Bergamo Cuore)	6.891,00
Soci/Segreteria	14.827,00
Attività sanitaria	441,00
Finanz. della ricerca e donazioni	25.825,00
Accantonamento progetti	16.000,00
Ammortamenti	2.048,00

Totale Oneri	104.061,00
Avanzo di gestione	5.830,00

Totale a pareggio	109.991,00
--------------------------	-------------------

PROVENTI attività istituzionali

Attività motorie	euro 436.518,00
Manif. Giornate Cuore 2007	3.043,00
Oblazioni copertura spese Convegno	3.000,00
Manif. raccolta fondi (operazione noci salvacuore)	9.305,00
Contribuzioni Agenda del Cuore	2.720,00
Quote associative 2007	24.699,00
Oblazioni liberali	9.638,00
Utilizzo fondi	
• Utilizzo fondo acc.to progetto B. Studio psicol.	4.000,00
• Utilizzo fondo progetti	5.000,00
• Utilizzo fondo progetti	9.000,00
Sopravvenienze attive	1.400,00

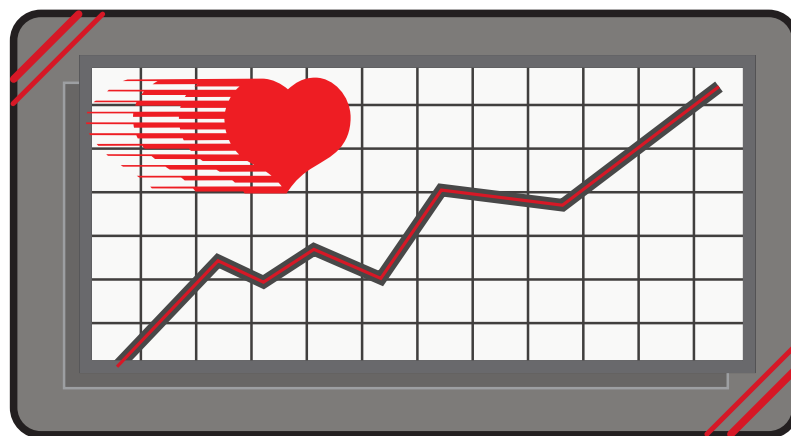
PROVENTI attività connesse

Avanzo cessione beni a soci	375,00
-----------------------------	--------

PROVENTI attività finanziaria

Interessi attivi / Rendimento fondazione C.B.ca	1.293,00
---	----------

TOTALE PROVENTI	109.991,00
------------------------	-------------------



Situazione patrimoniale al 31 dicembre 2007

ATTIVITÀ

Liquidità (cassa, banca, posta)	72.657,00
Crediti	6.028,00
• Crediti diversi	5.570,00
• Cauzione presso enti	129,00
• Ratei attivi	329,00
Cespiti al netto fondo amm.ti	6.251,00
• Cespiti	29.060,00
• Fondo ammortamenti	22.809,00
Oneri anticipati	75,00
TOTALE ATTIVITÀ	85.011,00

PASSIVITÀ

Debiti	16.068,00
• Debiti diversi	15.226,00
• Ratei passivi	842,00
Fondo progetti	36.000,00
Proventi anticipati	12.885,00
Totale passività	64.953,00
Fondo patrim. al 31-12-06	14.228,00
Avanzo di gestione	5.830,00
Totale Mezzi propri	20.058,00
TOTALE A PAREGGIO	85.011,00

Per un amico

Non è impresa da poco ricordare Nello. Il rischio è quello di scivolare, come spesso avviene, nella adu-
lazione o nelle frasi di cir-
costanza, proprio quelle
che avrebbe evitato come
la peste. Lui che, in fondo,
ha fatto della riservatezza e
della discrezione, soprat-
tutto nei confronti della
sua malattia, uno stile di
vita.

Ma quella "forza della
natura" che Nello ha rap-
presentato per la nostra As-
sociazione adesso ci manca
tanto. Non che sia stato fa-
cile lavorare con lui, non
era certo una persona ac-
comodante. Ma credo che tante delle
attività di questi ultimi anni si debba-
no proprio al suo impegno quotidiano
e alla sua grande tenacia.

È stato Segretario di Cuore Batticuore
nei tre anni in cui io sono stato Pre-
sidente. Un periodo di intensa
collaborazione, praticamente quotidiana,
durante i quali la sua forza propo-
sitiva ha sottoposto tutto il Consiglio
ad un intenso lavoro, spesso anche ad
accesi scontri perché ci rimproverava,
e neanche tanto gentilmente, una no-
stra non sufficiente dedizione
all'Associazione.

E ci ha sorpreso, davvero. L'aveva-
mo conosciuto come compagno scan-



zonato nelle sciare in mon-
tagna o nei percorsi in bici,
una battuta spiritosa per
tutti. L'abbiamo coinvolto,
quasi per caso, nel Consi-
glio di Cuore Batticuore e
Nello, in questo incarico, ci
ha messo l'anima e anche
la testa, interpretando il
ruolo del volontariato nella
sua forma più autentica,
con dedizione totale e mas-
simo impegno anche nelle
cose più piccole.

Per tre anni è stato il Se-
gretario dell'Associazione,
ma la modalità con la qua-
le ha ricoperto il suo ruolo
meritava inequivocabil-
mente il titolo di Presiden-
te. Anzi di Presidente e Segretario
insieme.

Lavoratore generoso, non avrebbe
tollerato un briciolo di compassione
per la sua malattia che ha gelosamen-
te mascherato fino agli ultimi mesi,
quando le condizioni fisiche non gli
hanno più permesso di essere presente
in Associazione come sempre.

Madre Teresa diceva che "bisogna
fare piccole cose con grande amore":
Cuore Batticuore, proprio per questo
costante stimolo, deve a Nello gratitu-
dine e riconoscenza.

Ciao, ci manchi.

Angelo Casari



LA NUOVA SEDE DI CUORE BATTICUORE

Ha recentemente cambiato sede
Cuore Batticuore, anche se sempre
all'interno del "Matteo Rota". Oggi
i cardiopatici sono ospitati al pri-
mo piano del PADIGLIONE UGO
DAINA (il primo edificio che si in-
contra entrando, sulla sinistra, at-
tuale sede del Centro di senologia
dei Riuniti).

L'ingresso della nuova sede è
sul retro dell'edificio stesso, dove
sono ospitate anche l'Associazione
italiana pazienti anticoagulanti,
l'Associazione italiana laringecto-
mizzati e il Tribunale della salute.

Il trasferimento si è reso neces-
sario per la ristrutturazione della
palazzina centrale del Matteo Rota
che sarà destinata a sede della
Scuola infermieri professionali dei
Riuniti.

I nuovi locali, più piccoli, sono
graziosi e più luminosi dei prece-
denti e possiamo ancora contare
su uno spazio per la Presidenza e
le riunioni e su un altro, di mode-
ste dimensioni, ma molto utile per
l'archivio.

Il materiale da traslocare era
incredibilmente abbondante, ma
la fatica del trasferimento è stata
alleviata dalla insostituibile colla-
borazione del personale messoci a
disposizione dall'Ospedale stesso.

Cogliamo l'occasione per ringra-
ziare, a nome di tutti i soci di Cuore
Batticuore, la Direzione dei Riuniti
per la costante attenzione ai pro-
blemi degli ammalati di cuore del-
la città, consentendo alla nostra
associazione l'organizzazione e
l'attuazione delle sue numerose at-
tività, fulcro della prevenzione sia
primaria che secondaria delle ma-
lattie cardiovascolari.

Sostegno psicologico: l'insostituibile attività cerca volontari

Ormai da anni i soci di Cuore Batticuore visitano in ospedale le persone colpi-
te da cardiopatie, per portare la loro esperienza, prima di ammalati e poi di
uomini e donne che hanno saputo recuperare l'autonomia psicofisica. Niente
come condividere il percorso faticoso di una malattia aiuta, chi ne è colpito,
ad allontanare le paure e a ritrovare fiducia nel futuro.

Ancora una volta si tratta di un'attività insostituibile messa in campo da Cuore
Batticuore che ora è alla ricerca di nuovi amici da inserire nella squadra di
volontari.

In bicicletta lungo la Mosella e il Reno

Diario di bordo

Sabato 31 maggio ventisette, tra ciclisti e cicliste, alle sette del mattino prendono posto su un confortevole autobus pronti ad un trasferimento di circa dieci ore: destinazione Thionville in Alsazia (Francia). Le loro biciclette alloggiavano impeccabilmente, come prosciutti San Daniele, in un ampio carrello rimorchio. Attraverso il tunnel del S.Gottardo, il lago di Lucerna, Basilea – da dove il secondo autista rientra in treno in Italia - i nostri, percorrendo le autostrade francesi, raggiungono felicemente attorno alle cinque pomeridiane la graziosa cittadina sul lato sinistro della Mosella.

Breve passeggiata, cena e tutti a nanna pronti per i primi 90 km che ci aspettano la mattina seguente verso Treviri (Germania). Svegli, colazione e alle 8.30, puntualissimi come boyscouts, immersi in una tenue nebbia mattutina che presto si dissolve in una giornata di sole, ci incolonniamo sulla ciclabile a fianco del fiume agli ordini del generale “Giap”. È questo il meritato soprannome di Angelo Casari che, memore di un recente viaggio in Vietnam, sfoggia un simpatico cappellino con la stella rossa.

La gita ha un unico sfortunato incidente a metà percorso quando Laura scivola su un tratto non asfaltato procurandosi un trauma al ginocchio che la obbliga, poi, a lasciarci insieme ad Achille.

Raggiunta Treviri, alcuni di noi, con la scusa di visitare i reperti archeologici romani, in realtà, iniziano a gustare in città gli aromi del raffinato Riesling della Mosella.

Il secondo giorno dopo una doverosa visita al centro storico, alla Porta Nigra (la più grande porta del mondo romano tuttora esistente), al Duomo, il cui fondatore fu l'imperatore Costantino nel quarto secolo, si ricomincia a pedalare verso Bernkastel-Kues. Giornata calda, soleggiata, quasi mediterranea, un paesaggio pittoresco con i suoi castelli, le sue fortezze che dominano dall'alto la valle. Bernkastel-Kues è uno dei paesi più amati della Mosella e con orgoglio può definirsi il centro della Mosella Centrale. La cittadina si estende su entrambi i lati del fiume dominata dalla rovina della fortezza



“Landshut”. Qui si può ammirare il complesso medioevale di costruzioni a traliccio, probabilmente il più imponente della Regione. Nella piazzetta medioevale, intorno alla bella e centrale fontana “Michaelsbrunnen”, sorgono case a traliccio che risalgono al 1400.

Terza giornata verso Cochem. Siamo nel cuore della vallata della Mosella: il fiume scorre lento in continue sinuose anse, fiancheggiato lungo entrambe le sponde da ordinati filari di viti che si arrampicano per qualche centinaio di metri. Ci ricordano la migliore Valtellina, però più ordinata, più ricca, in certi casi più inaccessibile. Orientativamente a due terzi del percorso programmato il gruppo si ferma per colazione componendosi, come al solito, tra gli “spartani” che fanno colazione al sacco e gli “ateniesi” che cercano piccoli ristoranti di cui è ricca la ciclabile. Si termina con visita al castello che guarda e protegge Cochem dall'alto della collina.

Quarta giornata, veramente afosa, si parte per Coblenza. La Mosella larga e placida termina nel Reno e noi, trionfanti, giungiamo sulla punta della confluenza, ovvero sul “Deutsches Eck” ampio piazzale dominato dalla statua dell'imperatore Guglielmo, primo luogo immortalato, qui le fotografie ricordo del gruppo si sprecano. Facciamo appena in tempo a giungere in albergo che un grosso temporale si scatena. Il malcapitato generale “Giap”, che, solo, si era recato in centro ad acquistare le cartine della seguente ciclabile sul Reno, per guidare ancora più efficacemente la sua invincibile pattuglia torna così bagnato e fradicio che viene centrifugato nelle cantine dell'albergo.

Quinta giornata verso Bad-Godesberg. Il paesaggio da bucolico diventa maestoso ed industriale. La ciclabile è tecnicamente perfetta, tutto procede benissimo con intermezzo pranzo sulla riva sinistra del Reno. Il percorso incontra i resti dello storico ponte di Remagen, di cui molti ricordano il film e la storia.

Sesta giornata puntando a Colonia. Il gruppo si divide: alcuni approfittando della disponibilità dell'autista e del bus optano per una visita ad Aquisgrana, ottima occasione per rendere omaggio a Carlomagno sepolto nella Cattedrale; gli altri proseguono imperturbati lungo la riva destra del Reno e terminano la loro “corsa” dopo 470 km davanti al Duomo di Colonia: la chiesa più grande del mondo dopo S.Pietro. Visita successiva al centro storico e rientro in bus a Bad-Godesberg. Cena finale in ristorante con successivo innocuo acquazzone finale.

Sabato 7 giugno, in una giornata grigia e piovosa l'Armata Cuore Batticuore, dopo aver spezzato le reni alla Francia ed alla Germania e conquistato la Mosella ed il Reno, ritorna felice e vittoriosa a Bergamo, in attesa della prossima meta.

Rodolfo Chierchini

Tutto ciò che non bisogna dimenticare di Cuore Batticuore

Cuore Batticuore - onlus

Via Garibaldi, 11
24122 Bergamo

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

Ritaglia questo riquadro e tienilo con la tua tessera associativa



Le cascate dell'Acqua Fraggia

Due antichi villaggi e spettacolari salti d'acqua

Sul versante nord della Val Bregaglia, pochi chilometri dopo Chiavenna, attirano l'attenzione due belle cascate che con un doppio salto precipitano a poche decine di metri dalla strada. Siamo a Borgonuovo di Piuro dove il torrente Acqua Fraggia offre questo spettacolo prima di confluire nel Fiume Mera. Il suo nome deriva da "Aqua fracta" (acqua spezzata; torrente continuamente interrotto). Le cascate dell'Acqua Fraggia sono considerate tra le più belle delle Alpi e anche Leonardo da Vinci, di passaggio da Chiavenna sul finire del '400, ne fu attratto e le menzionò nel "Codice Atlantico". Situate nell'area protetta regionale, sono classificate "Monumento naturale" e sono visibili da vicino risalendo un sentiero appositamente attrezzato.

È il 31 maggio e siamo pronti, dopo alcuni rinvii a causa del tempo, a replicare l'escursione che cinque anni fa ci portò ad ammirare le cose belle di questa zona. Il programma prevede anche la visita a Savogno e Dasile, due antichi villaggi che hanno trovato il massimo sviluppo nel XV secolo ma che esistevano già in precedenza. Siamo soltanto in quindici, poiché molti sono rimasti a casa titubanti e poco fiduciosi nelle previsioni del tempo.

Lasciamo le auto al parcheggio poco distante dalle cascate e raggiungiamo la frazione di Sarlone, addossata alla montagna. Qui inizia l'antica mulattiera che per secoli fu la via della transumanza e collegamento per i traffici commerciali tra la Val Bregaglia e la Svizzera. Conoscendo già il percorso,



siamo psicologicamente preparati ad affrontare i 2886 gradini in pietra che ci dividono da Savogno.

Risaliamo il pendio dei "Ronchi", interamente terrazzato. Ora è completamente rimboschito ma un tempo era coltivato a vite, cereali e foraggio. Tra le stalle abbandonate, in un fabbricato diverso dagli altri, suscita grande interesse un gigantesco torchio da vino datato 1706. Più in alto troviamo il nucleo dei "Crotti di Savogno", anch'essi abbandonati. Gradino dopo gradino, sperando inutilmente in qualche tratto di sentiero spianato, ci avviciniamo a Savogno.

Finalmente l'ampio sagrato della chiesa di S. Bernardino ci offre uno stupendo panorama su tutta la valle. Qui sembra che il tempo si sia fermato. Savogno è tutt'ora senza strade e collegato alla valle solo tramite vecchie mulattiere. Le viuzze, tra le quali ci aggiriamo, offrono bellissimi scorci architettonici e panoramici. Dagli anni cinquantina in poi, il paese si è spopolato ma si sta rivitalizzando durante l'estate, grazie anche all'apertura di un efficiente rifugio.

A sinistra del cimitero, vicino all'antica segheria ad acqua, il torrente scende a cascata in una forra profonda. Dopo il ponte che lo attraversa seguiamo il sentiero per Dasile, dolce e panoramico, che in una mezz'oretta ci porta sul poggio dove sorge la piccola contrada. Gironzoliamo piacevolmente tra le vecchie case, alcune ristrutturate nel rispetto dell'ambiente, altre un po' meno. In uno spiazzo erboso, con panorama sul fondovalle, ci fermiamo per un meritato riposo. Ci troviamo nel punto più alto dell'escursione, a quota

1050 e con soddisfazione consumiamo il nostro spuntino.

Sulla via del ritorno scendiamo a destra verso il torrente e lo attraversiamo su un ponticello. C'è una cascata, detta "della Teggiola", un salto d'acqua raccolto e rettilineo che nel corso dei secoli ha scavato nella roccia un solco profondo. Vorremmo fermarci a lungo ad ammirarla, ma dobbiamo proseguire. Altre cascate le troviamo più in basso, poi, su un suggestivo ponte di corde, ritorniamo sulla sponda sinistra. Siamo a monte della parte più spettacolare. Scalette e corrimani ci permettono di scendere agevolmente lungo il dirupo e di portarci vicinissimi alle cascate tra i due salti. L'abbondanza di acqua dovuta alle recenti piogge, rende lo scenario particolarmente emozionante. In basso, quasi a picco, vediamo il paese di Borgonuovo.

Lungo una serie di ripide gradinate scendiamo in poco tempo al parcheggio dove ci attendono le nostre auto. Una foto ricordo, con alle spalle le meravigliose cascate, conclude questa entusiasmante escursione.

Angelo Soccol

Avviso ai Soci



*La segreteria rimarrà chiusa
per le vacanze estive*

dal 28 luglio al 23 agosto 2008.

Si riapre Lunedì 25 agosto 2008.

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, Marco Brevi, Mirella Rosati,
Emilio Betelli, Angelo Soccol.

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. 2 - LUGLIO 2008

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 18/07/08



COMPLIMENTI!



Facendo attività sportiva Lei sta allungando la sua vita di 10 anni.

Come riferito da un'importante rivista medico-scientifica e come riportato nell'articolo della **"Gazzetta dello sport"** che potete qui leggere, l'attività sportiva è uno dei mezzi più efficaci per conservare lo stato di salute e per recuperarlo dopo una malattia cardiovascolare.

La Gazzetta dello Sport

Giovedì 7 febbraio 2008

LA RICERCA - QUANTIFICATI I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

Chi pratica sport si regala 10 anni di vita (ma sul serio!)

Chi pratica sport guadagna 10 anni di vita. Quello che potrebbe sembrare soltanto uno slogan ha da oggi un fondamento scientifico. Che l'esercizio fisico facesse bene non è una novità. Una corposa letteratura scientifica lo dimostra ampiamente. Ne beneficiano il cuore e i polmoni, i muscoli e le articolazioni, la nostra silhouette, persino il nostro cervello. Ma di certo non si supponeva che lo sport potesse addirittura farci ringiovanire.

Questo è quanto emerso da uno studio pubblicato su Archives of Internal Medicine e condotto dalla ricercatrice Lynn Cherkas del King's College di Londra che, per la prima volta, ha quantificato esattamente i benefici dell'attività motoria in termini non solo di migliore qualità di vita, ma anche di maggiore permanenza in questo mondo.

ATTIVI E DILIGENTI Ma se 10 anni non vi sono sufficienti, ecco che arriva, sempre dall'Inghilterra, un ulteriore studio — la più vasta indagine sulla salute e sulle abitudini alimentari mai effettuata — questa volta condotto da ricercatori dell'Università di Cambridge e del Medical Research Council che, stimando la combinazione delle quattro classiche abitudini salutari — non fumare, fare

esercizio fisico, fare un uso moderato di alcol e mangiare frutta e verdura — dimostra come si può allungare la vita addirittura di ben quattordici anni.

TEST Sono state sottoposte a indagine 20mila persone, uomini e donne della Gran Bretagna, di età compresa tra i 45 e i 79 anni, che non hanno mai avuto tumori né patologie cardiovascolari. Anche in questo caso un questionario, in seguito classificato con un punteggio da 0 a 4 in base allo stile di vita condotto. Un punto per ognuna delle seguenti abitudini: niente fumo, una vita non sedentaria, un'assunzione moderata di bevande alcoliche (non più di 14 bicchieri di vino a settimana) e il consumo di cinque porzioni di frutta o verdura al giorno.

MORTALITÀ I partecipanti, arruolati dal 1993 al 1997, sono stati monitorati per undici anni. I dati registrati hanno mostrato che le persone con un punteggio 0, in pratica coloro che non seguivano nessuna delle quattro regole, presentavano una frequenza di mortalità quattro volte superiore a quella dei partecipanti classificati con un 4, e che con un punteggio nullo si avevano gli stessi rischi di mortalità di chi ha 14 anni di più con un punteggio massimo. **MABEL BOCCHI**

Questo volantino è stato distribuito ai partecipanti alla marcia non competitiva dell'Atalanta del 25 maggio scorso e a quelli di "4 pass per ol Monterosso" dell'8 giugno 2008.

Per ricordare a tutti che l'attività sportiva ha un'enorme importanza nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Programma

autunno 2008 - primavera 2009

RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTI I CORSI

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- Le domande di iscrizione ai vari corsi si accettano solo se accompagnate, tassativamente, da certificato medico di idoneità per attività fisica non agonistica, non scaduto. (La validità del certificato è di 12 mesi dalla data del rilascio).
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle manifestazioni.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12 (tel. 035.210743).

GINNASTICA RIABILITATIVA

Per favorire la riabilitazione fisica di coloro che hanno sofferto episodi cardiovascolari recenti o pregressi di particolare rilevanza; adatta anche a soggetti che manifestano limitazioni nell'apparato osteo-articolare e muscolare.

PALESTRA DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna

Dal **2 ottobre** 2008 al **28 maggio** 2009.

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

Responsabile: Giorgio Marchini

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

Dal **2 ottobre** 2008 al **28 maggio** 2009.

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

Responsabile: Daniele Trabucco

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENZIONE

Il cardiopatico, superata positivamente la fase acuta, soprattutto se interessata da intervento chirurgico e successiva indispensabile riabilitazione, ha la necessità di mantenere e di consolidare la salute riacquistata. Questa condizione gli permette un totale reinserimento nella normalità della vita quotidiana, con la ripresa delle attività lavorative interrotte o, comunque, delle abitudini di vita temporaneamente lasciate all'insorgenza della malattia. La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell'insorgere del rischio cardio-vascolare. In questo ambito si inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta "ginnastica di mantenimento".

PALESTRA DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna.

Dal **1° ottobre** 2008 al **27 maggio** 2009.

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **lunedì** e di **mercoledì** con inizio alle **ore 17** e alle **18**

Responsabile: Emilio Betelli

PALESTRA SCURI (Scuola Elementare Scuri) Bergamo, via Dei Galliari.

Dal **1° ottobre** 2008 al **29 maggio** 2009.

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

Responsabile: Felice Scarpellini

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

Dal **2 ottobre** 2008 al **28 maggio** 2009.

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

Responsabile: Angelo Soccol

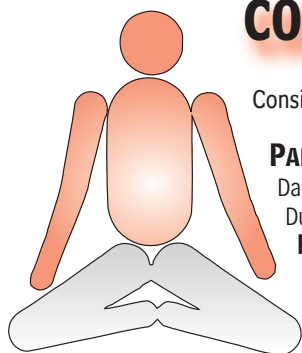
PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi.

Dal **3 ottobre** 2008 al **29 maggio** 2009.

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

Responsabile: Severino Tironi

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal **1 al 19 settembre** e, comunque, fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso.
- **Contributo liberale alle spese di gestione:** € 90,00 da versare all'atto dell'iscrizione per il 1° quadrimestre, ed € 40,00 per il 2° quadrimestre, da versare all'inizio di febbraio.
- **Priorità:** hanno diritto di priorità ad iscriversi al medesimo corso dell'anno precedente i Soci che hanno frequentato con regolarità e che si iscrivono **entro il 12 settembre**.



CORSO DI YOGA

Consigliato a tutti gli Associati che vogliono mantenere un regolare equilibrio psico-fisico.

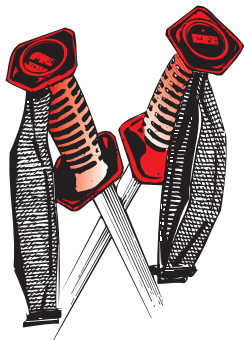
PALESTRA DIAZ (Scuola Elementare Diaz) Bergamo, via Cadorna.

Dal **3 ottobre 2008** al **29 maggio 2009**.

Due corsi che si effettuano di **venerdì** con inizio alle **ore 17** e alle **18.15**

Responsabile: Pietro Brena

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



NORDIC WALKING

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

Viene praticato **da settembre a dicembre** e **da marzo a giugno**, il giovedì alle ore 15.30, con uscite di circa un'ora e mezza, su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città. Il punto di ritrovo, salvo accordi diversi, è al parcheggio presso la curva sud dello stadio. Non è necessaria la prenotazione.

Responsabile: Rodolfo Chierchini



ATTIVITÀ RIABILITATIVA INVERNALE (SCI DI FONDO)

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

Il programma è così strutturato:

GINNASTICA PRESCIISTICA

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

2008. Due corsi che si terranno al sabato con inizio alle ore 9 e alle ore 10, nelle seguenti giornate:

15 novembre - 22 novembre - 29 novembre - 6 dicembre - 13 dicembre - 20 dicembre 2008.

USCITE A SECCO

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

3 gennaio - 10 gennaio - 17 gennaio 2009.

SETTIMANA BIANCA

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica:

da sabato 17 gennaio a sabato 24 gennaio 2009.

USCITE SULLA NEVE

Al **sabato** nei mesi di **gennaio e febbraio 2009**:

1) **31 gennaio 2009: Engadina** - 2) **7 febbraio: Valle d'Aosta** - 3) **14 febbraio: Piemonte** - 4) **21 febbraio: Campra** - 5) **28 febbraio: Valle d'Aosta (Arpy).**

VACANZA DI TRE GIORNI

Sull'Altopiano di Asiago nel mese di **marzo 2009**:

venerdì 6 marzo - sabato 7 marzo - domenica 8 marzo 2009.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLATA

In **Val Ferret (Courmayeur)**:

sabato 14 marzo 2009.

NB.: il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano l'attività saranno rese note in occasione delle "Giornate del Cuore 2008" e reperibili presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 29 settembre 2008.

Responsabili: Eugenio Rota Nodari - Daniele Trabucco

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Agosto 2008

lunedì 25

- Riapertura della segreteria

Settembre

da lunedì 1 a venerdì 12

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

da mercoledì 3 a mercoledì 17

- Soggiorno a Villasimius, Tanka Village - Sardegna

da lunedì 15, fino ad esaurimento della disponibilità di ciascun corso

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

venerdì 26 - Giornate del Cuore 2008

- Convegno alle ore 18.00 presso il Centro Culturale S. Bartolomeo - Bergamo, tema: **La psicologia al servizio del malato di cuore**

sabato 27 e domenica 28

Giornate del Cuore 2008

- Allestimento stand in piazza Pontida (con la collaborazione della C.R.I. e Protezione

Civile) con prove del colesterolo, pressione arteriosa - dalle ore 9 alle 18

domenica 28 - Giornate del Cuore 2008

BICICLETTATA DEL CUORE

- Partenza alle ore 9 da Piazza Pontida (stand di Cuore Batticuore)
- Tragitto: Bergamo e provincia - 2 ore ca.
- Accompagna: Rodolfo

Ottobre

Prima settimana

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

da lunedì 29 settembre a venerdì 3 ottobre

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

sabato 4

- Pranzo di chiusura delle attività di escursionismo e cicloturismo, presso B&B Gavardo, frazione Valle di Villa d'Adda. Al termine videoproiezione delle escursioni 2008

Novembre

venerdì 7, sabato 8, domenica 9

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

sabato 15

- Inizio ginnastica presciistica (6 incontri): 15, 22, 29 novembre 2008 - 6, 13, 20 dicembre 2008.

domenica 30

- Pranzo sociale a Laxolo di Brembilla. Ritrovo alle ore 11 per la S. Messa nella Chiesa parrocchiale di Laxolo

Gennaio 2009

sabato 3

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

da sabato 17 a sabato 24

- Settimana bianca a Dobbiaco presso l'Hotel Monica

sabato 31

- Prima uscita sulla neve

Domenica 7 settembre 2008

Al castello di Pagazzano, con visita guidata. 45 chilometri in pianura su strade di campagna. Partenza alle ore 9.30 dal piazzale Malpensata, accompagna Franco, tel 035.664460.

Domenica 14 settembre

San Martino e Solferino, 70 chilometri su stradette e sterrati nei luoghi delle guerre di Indipendenza. Treno+bici. Partenza per Desenzano dalla stazione di Bergamo con il treno delle 8.22. Accompagna Emilio, tel 035.794797.

Domenica 21 settembre

LOMBARDIA IN BICI nella Settimana Europea della Mobilità: **PEDALATA CIT-TADINA** per tutta la famiglia, in collaborazione con il Comune di Bergamo e il contributo della Banca Popolare di Bergamo. Per informazioni tel Gabriella 347.8432329.

da Mercoledì 24 a Domenica 28 settembre

Verso la Serenissima: da Bergamo a Venezia non per autostrada, ma pedalando senza fretta su itinerari alternativi. È necessario prenotarsi telefonando a Gabriella 347.8432329 o Franco 035.664460.

Domenica 28 settembre

Alla scoperta di chiesette tra Adige e Garda, con gli amici di Verona. Percorso su stradette secondarie parallele alla sponda veronese del lago di Garda. Partenza dalla stazione di Bergamo per Peschiera con il treno per Venezia delle ore 8.22. È necessario prenotarsi entro venerdì 26 settembre telefonando a Tito, 035.222540 oppure 333.1131890.



ALL'ARENA DI VERONA IL 27 AGOSTO PER LA "CARMEN" DI BIZET

Programma

- Partenza per Verona alle ore 16 dal parcheggio ATB antistante la Croce Rossa con pullman gran turismo
- Arrivo previsto alle ore 18, tempo libero per visita della città e cena.
- Dalle 19.30 ingresso all'Arena per lo spettacolo

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

Per informazioni e prenotazioni: Signor Emilio Betelli (cell. 338.3295068).

Giacomo e Pio Manzù in mostra a Bergamo

di Sem Galimberti



Il rapporto tra Giacomo Manzù e la sua città d'origine non è mai stato idilliaco. L'impegno sociale e la serietà rude del grande scultore bergamasco sono state spesso politicamente lontane dagli orientamenti delle tradizionali amministrazioni locali nei primi decenni del dopoguerra.

Le vicende travagliate del Monumento a Caravaggio — commissionato e mai collocato in una sede appropriata — e quello dedicato al Partigiano — collocato a Porta Nuova ma circondato da innumerevoli polemiche — sono solo due esempi negativi di un'attenzione non certamente consonante.

Negli ultimi anni la Provincia ha intrapreso una lodevole azione per riallacciare i rapporti con gli eredi di Giacomo Manzù e con il Museo di Ardea (presso Roma), luogo depositario delle opere più significative dell'artista. L'ultima opera acquisita dalla Provincia e collocata nel cortile d'onore è proprio il

"Grande Cardinale", scultura quanto mai significativa nel percorso artistico dell'ultimo grande scultore classico.

Ora la Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea propone una grande rassegna — da settembre 2008 a gennaio 2009 — dedicata alle opere di padre e figlio, Giacomo e Pio, accomunate da una ricerca rigorosa e importante nei settori diversi di indagine: l'arte plastica del Novecento e il design.

Il lungo cammino artistico di Giacomo Manzù, nato a Bergamo nel 1908, inizia dalle sue umili origini come stuccatore e intagliatore per poi approdare a Parigi in un soggiorno sfortunato e poverissimo che lo ha visto soccombere alle difficoltà e rimpatriare con un foglio di via. Insegnante a Brera, vince un premio di scultura alla Biennale. Poi l'incontro felice con Papa Giovanni XXIII e la realizzazione della porta in bronzo per la Basilica di S. Pietro. Da allora la fama di Giacomo Manzù ha percorso i continenti e le sue opere si affiancano alle sedi più prestigiose in Europa, in America, in Giappone.

Una sezione importante della mostra sarà dedicata al figlio Pio, vissuto soltanto trent'anni, morto nel 1969 in seguito a un tragico inci-

dente stradale. Una vita brevissima e intensa, carica di talento e di intuizioni in quel settore dell'arte utile che è il design. Pochi sanno che Pio Manzù ha progettato la 127, automobile simbolo della Fiat anni '70, o la cabina dei trattori che ha salvato tante vite umane di contadini nel ribaltamento del mezzo. Pio aveva uno sguardo particolare e lungimirante verso il mondo degli oggetti che ci circondano, coniugando stile e necessità, rigore e genialità, idea e progetto.

Con questa duplice mostra la Gamec di Bergamo si presenta al pubblico locale e nazionale come una sede di indagine accurata intorno al duplice cammino di due protagonisti del Novecento.

Cuore Batticuore non mancherà all'appello.



Gran Tour della Siria

Un flash sulla millenaria storia dell'uomo

Dopo Fatima e Santiago de Compostela, anche quest'anno si è svolto il viaggio che sta diventando ormai tradizionale e che ha avuto come meta la Siria.

Vi hanno partecipato 30 persone alcune delle quali già si conoscevano, mentre altre che si sono aggiunte per la prima volta si sono rapidamente inserite nel gruppo. Con entusiasmo è così iniziata la visita di questo paese ricco di storia, di cultura, di arte, di tradizioni in un percorso sempre più entusiasmante che da Damasco ci ha portato attraverso varie tappe (Aleppo, Ebla, Apamea etc.) fino a Palmira e a Bosra. Lungo il percorso si sono visitati luoghi, monumenti, città e villaggi, si sono colti gli aspetti più diversi e affascinanti: dalla Grande Moschea degli Omayyadi del secolo VIII a Damasco con il suo bellissimo cortile sacro, i suoi mosaici, i suoi marmi policromi, e la suggestiva grande sala della preghiera, alla moschea Baharamiyah ad Aleppo, alle mura, all'imponente costruzione militare del Krak dei cavalieri di epoca medioevale, al castello del Saladino. Grandioso ed affascinante nella sua struttura architettonica è apparso il celebre complesso paleocristiano di San Simeone, suggestivo il convento greco-ortodosso di Nostra Signora presso Sednaya dove ancora si respira un'aura di religiosa spiritualità, così come nella piccola chiesa bizantina a Maalula dove, credenti o no, non si può sentire senza una certa commozione recitare il Padre nostro in aramaico antico, la lingua di Gesù, qui ancora parlata. E ancora si sono visitati i luoghi legati ai ricordi biblici, alle figure di Abramo, di San Paolo, di San Giovanni Battista e i siti archeologici di grandissima importanza come Ebla con i resti del Palazzo reale risalenti al terzo millennio avanti Cristo e le sue migliaia di tavolette in argilla dove, mentre lo sguardo spazia sugli immensi prati circostanti, sulle greggi di pecore guardate da pastori a cavallo di asini, il tempo sembra essersi fermato; o come le città



Il gruppo al Castello di Aladino in Siria

morte nel loro desolato e spettrale paesaggio o come Palmira, città nell'oasi del deserto, forse il sito archeologico più spettacolare con le sue scenografiche e maestose rovine che si colorano di rosa nella prima luce dell'alba.

Luoghi, rovine, monumenti, città che ci parlano del nostro passato, immerse in un paesaggio anch'esso

vario che va dalla catena dell'Antilibano, alle rive del mitico fiume Oronte, alle dune del deserto, al verde delle palme e alle cristalline acque delle oasi.

Se il percorso culturale è stato certamente premiente, non per questo non è stata colta anche la vita di tutti i giorni: coloratissimi ed animati i mercati, i caratteristici souk, socievoli e ospitale la gente al punto che alcuni di noi sono stati invitati con estrema cordialità ad un banchetto nuziale, graziose e ben vestite le giovani donne, pur nel rispetto delle regole della religione

mussulmana.

Un'esperienza dunque completa sotto molti punti di vista, svoltasi in un clima sempre sereno che ha portato alla fine i partecipanti a salutarsi amichevolmente con l'intesa di rivedersi per la proiezione di film e diapositive e per concordare la meta del prossimo viaggio.

... ANCORA VACANZE!!!

ULTIMI POSTI,

RIVOLGERSI IN SEGRETERIA TEL. 035.210743

SOGGIORNO ESTIVO IN SARDEGNA

dal 3 al 17 settembre



Viaggio da Milano o altro aeroporto

Club a 4 stelle (Tanka Villaggio) situato sulla punta sud-orientale della Sardegna a Villasimius.

Possibilità di effettuare bellissime escursioni culturali.

Il Cuore delle Donne

Infarto: perché è grave?

di Dante Mazzoleni

Abbiamo affermato che l'infarto è molto frequente nelle donne, anche se questo problema è molto spesso sottovalutato.

L'infarto, inoltre, è molto spesso più grave nella donna che nell'uomo. Molti sono i fattori responsabili di questo:

- 1) La scarsa consapevolezza del problema in quanto questa malattia è sempre stata considerata solo del sesso maschile.
- 2) Le caratteristiche spesso atipiche del dolore cardiaco nelle donne spesso portano a errori di diagnosi. È evidente che non riconoscere un disturbo porta ad una sottovalutazione della malattia che è invece sempre una malattia molto pericolosa. Soprattutto nella fase iniziale dell'infarto ci sono i rischi più gravi e la perdita di tempo, prima del ricovero, è il maggior fattore di rischio per una morte improvvisa.
- 3) Anche il decorso ospedaliero dell'infarto presenta spesso più problemi nelle donne che negli uomini. Probabilmente il maggior numero di lesioni coronariche presenti nelle donne è alla base di questa maggiore gravità. Non sempre è, per esempio, possibile correggere con l'angioplastica o lo stent tutte le "ostruzioni" presenti nelle coronarie femminili.
- 4) Le donne sono inviate più raramente degli uomini ai Centri di Riabilitazione. Non c'è una spiegazione logica a questo comportamento. Siccome la riabilitazione riduce del 20-30% il rischio di complicazioni gravi nei mesi successivi all'infarto, questa è una delle cause della prognosi peggiore nel sesso femminile.
- 5) Anche la prevenzione secondaria è meno attenta verso il sesso femminile. Sicuramente fenomeni culturali e sociali tendono a trascurare il problema nelle donne e noi sappiamo che, dopo l'infarto, solo un radicale cambio dello stile di vita può proteggere dalle ricadute.

Per concludere questi articoli dedicati al "cuore" delle donne vo-

gliamo riassumere in tre fasce di età le tematiche affrontate.

a) Età giovanile ed adulta

Le basi delle malattie cardiovascolari sono gettate sin da giovani in quanto lo stile di vita si acquisisce nell'infanzia e nell'adolescenza.

Le cattive abitudini si imparano presto e poi è molto difficile cambiarle. Questo vale sia per i maschi che per le femmine.

b) Post-menopausa

È l'età più critica in cui esplodono più spesso i fattori di rischio: pressione alta, obesità, colesterolo, diabete, depressione ecc...

L'attenzione alla propria salute ed il monitoraggio del rischio devono diventare una regola precisa non solo per gli uomini ma anche per le donne.

c) Vecchiaia

Purtroppo l'età avanzata è già un rischio di per sé. Però, oggi sappiamo che molto si può fare per invecchiare bene. Occorre solo molta attenzione alla propria salute e non cedere al fatalismo che spesso, invece, accompagna soprattutto gli anziani.

L'ultimo suggerimento riguarda i cardiologi che devono tenere a bada il nostro cuore. Le donne sono "l'altra metà del cielo". Le malattie cardiache le riguardano in modo importante, come o addirittura di più degli uomini. La ricerca medico-scientifica sulle malattie cardiache nelle donne non deve più essere trascurata come lo è stata in passato.

Cuore Batticuore ha il 33% di iscritti che sono donne. È una percentuale importante ma bisogna fare in modo che tutte le donne si interessino dei loro problemi di salute cardiovascolare; sia per evitare la malattia che per ridurre le conseguenze sulla qualità della vita quando la malattia purtroppo si è già presentata.



INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...**(e dopo il by-pass,
l'angioplastica e lo stent)****COME SOMMINISTRARE I DIURETICI
NELLO SCOMPENSO**

I diuretici sono farmaci fondamentali nella terapia dello scompenso cardiaco. Essi fanno eliminare dal rene il sodio e l'acqua che si accumulano nell'organismo del paziente scompensato e sono causa dei disturbi (mancanza di fiato e gonfiore agli arti inferiori).

I diuretici più potenti ed efficaci (lasix, diuresix) hanno un effetto molto rapido ed in 4-5 ore hanno svolto il loro compito. Se perciò si prende questo tipo di diuretico al mattino, nel primo pomeriggio il nostro organismo ricomincia ad accumulare sodio ed acqua. Recentemente perciò i cardiologi danno indicazione ad assumere 2 volte al giorno questi diuretici potenti ma con breve durata di azione. Per fare un esempio: se un paziente assume 1 compressa al giorno di Lasix sarà più efficace se ne assumerà mezza al mattino e mezza nel tardo pomeriggio piuttosto che 1 compressa tutta insieme al mattino.

Questa regola non vale invece per i diuretici più blandi ma di più lunga durata (es. moduretic) in cui l'unica somministrazione al mattino protrae il suo effetto per 24 ore.

**FREQUENZA CARDIACA:
QUANTO È IMPORTANTE?**

La frequenza cardiaca (cioè il numero di pulsazioni del cuore in un minuto) è un parametro di semplice rilievo ma molto importante (si misura contando i battiti al polso).

La medicina ci ha insegnato già da secoli a ricavare preziose informazioni dal rilievo del polso del paziente. Negli ultimi anni sono state confermate alcune precise indicazioni deducibili dalla frequenza cardiaca.

Il polso lento è meglio del polso veloce: i cardiologi dicono con la loro terminologia "è meglio essere bradicardico che tachicardico". La vita è più lunga in chi ha il battito lento rispetto a chi ha il battito veloce. Questa affermazione vale anche per chi non ha nessun disturbo di cuore; ma vale ancora di più per chi ha già avuto problemi cardiaci o per chi ha fattori di rischio favorevoli malattie cardiache. Per esempio: in un soggetto con la pressione alta il rischio è molto peggiorato se il soggetto è tachicardico. Altro esempio: se un soggetto dopo un infarto ha la frequenza cardiaca elevata il rischio di ricadute è più alto rispetto a chi ha invece il polso lento. Altro esempio: in un soggetto con scompenso cardiaco la situazione è clinicamente più grave se il soggetto ha il polso veloce piuttosto che il polso con frequenza cardiaca normale.

**ATTIVITÀ FISICA
E DINTORNI****"RISCALDAMENTO"
MOLTO IMPORTANTE!**

Quando facciamo attività motoria il nostro corpo si riscalda. Quando si comincia a sudare c'è la conferma che la temperatura del nostro corpo si è alzata. I muscoli, i tendini, le articolazioni funzionano molto meglio se sono caldi ed è molto minore il rischio che subiscano lesioni durante l'attività sportiva.

Anche il sistema cardiaco e circolatorio migliora le sue prestazioni dopo qualche minuto di "riscaldamento". In particolare le arterie che devono dilatarsi per permettere un maggior flusso di sangue ai muscoli riescono a svolgere molto meglio la loro funzione se sono messe in azione con gradualità.

Ricordatevi perciò che per evitare infortuni e migliorare le vostre prestazioni qualsiasi attività motoria va iniziata senza fretta per poter poi essere continuata anche molto a lungo.

**RISCALDAMENTO NEI CARDIOPATICI:
ESTREMAMENTE IMPORTANTE!**

Le coronarie portano il sangue al muscolo cardiaco. Quando svolgiamo un'attività sportiva il cuore lavora molto di più e perciò ha necessità di un maggiore rifornimento di sangue. Durante l'attività sportiva le coronarie devono perciò dilatarsi per permettere un maggior flusso di sangue.

Quando le coronarie non sono perfette (e sicuramente questa è la situazione nella maggior parte dei cardiopatici) il flusso di sangue non è ottimale. Inoltre le coronarie malate fanno più fatica ed impiegano più tempo a dilatarsi delle coronarie sane.

Nei cardiopatici perciò è ancora più importante che nei soggetti normali che l'inizio dell'attività sportiva avvenga con estrema gradualità. Non si deve perciò mai avere fretta all'inizio dell'allenamento. Potrete poi continuarlo anche molto a lungo.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

DIURETICI NELLE ASSOCIAZIONI DI FARMACI

I diuretici sono i farmaci più usati in associazione con altri farmaci antiipertensivi. Ci sono molti tipi di compresse che comprendono due farmaci: un diuretico ed un altro antiipertensivo (o betabloccante, o aceinibitore, o sartanico). La comodità di queste confezioni è quella di poter assumere una compressa con l'efficacia di due. È così più facile ottenere un risultato utile nel controllo della pressione. Normalmente la dose di diuretico è bassa e perciò sono evitati gli effetti collaterali che talora il diuretico potrebbe dare (in particolare una riduzione rilevante del potassio o l'innalzamento della glicemia). I diuretici (o i farmaci in associazione che contengono i diuretici), è di solito preferibile che siano assunti al mattino. Se sono presi alla sera è possibile che disturbino il sonno in quanto possono provocare parecchi risvegli per la necessità di urinare.

FARMACI UN GIORNO SÌ E UNO NO?

C'è talora qualche paziente che assume farmaci antiipertensivi un giorno sì e uno no. Questo è sbagliato. Non esiste infatti nessun farmaco che abbia una durata di azione di 48 ore. È anzi già abbastanza difficile che un farmaco abbia un effetto di 24 ore. Prendendo i farmaci a giorni alterni si corre il rischio che la pressione sia controllata in modo adeguato per alcune ore e sia invece fuori controllo per molte altre ore.

Può darsi che in futuro l'industria farmaceutica riesca a produrre farmaci la cui durata di azione possa essere molto prolungata in modo da permettere un'assunzione magari molto distanziata. Per ora non esistono farmaci con questa comodità e perciò è necessario essere attenti alla somministrazione quotidiana (o anche più volte al giorno) come ora devono fare i pazienti per tenere sotto controllo l'importante fattore di rischio rappresentato dall'ipertensione arteriosa.

PRESSIONE TROPPO BASSA: SI PUÒ SVENIRE!

Se la pressione è troppo bassa si può svenire perché arriva troppo poco sangue al cervello. Può succedere ai giovani che hanno un cuore perfettamente sano. Può succedere agli anziani soprattutto se sono in terapia con farmaci antiipertensivi. Succede più spesso in ambienti caldi e magari affollati. Succede più spesso se si sta a lungo in piedi oppure se ci si alza in piedi "di scatto". Quasi sempre lo "svenimento" è preceduto da una sensazione di malessere, di capogiro, magari da sudorazione. Questo tipo di svenimento può essere evitato mettendosi immediatamente in posizione seduta o sdraiata appena si avvertono i primi sintomi di malessere. Con questa attenzione si può evitare la caduta a terra con le conseguenze che questa potrebbe avere. Se vi succede perciò questo problema non esitate a mettervi sdraiati. Raccontate poi l'accaduto al vostro medico per vedere se occorre prendere qualche provvedimento terapeutico.

DIETA E DINTORNI

COME AUMENTARE IL COLESTEROLO HDL (COLESTEROLO BUONO)?

Il colesterolo HDL ripulisce il colesterolo depositato nelle placche sulla parete delle arterie, perciò ha un importante ruolo protettivo contro l'aterosclerosi. Più elevato è il colesterolo HDL, più alta è la protezione contro le malattie cardiovascolari. Il livello di colesterolo HDL nel sangue di una persona è determinato soprattutto dalle sue caratteristiche genetiche; è perciò una questione ereditaria quella di avere o meno il colesterolo HDL alto.

Purtroppo non è ancora possibile modificare la nostra situazione genetica. Possiamo però ottenere degli incrementi del colesterolo HDL (sia pure non più del 10-20%) con due accorgimenti:

- bere quantità moderate di vino (1/4 di litro al giorno)
- fare regolarmente una attività fisica moderata-intensa.

Per quanto riguarda eventuali farmaci per far aumentare il colesterolo HDL, a tutt'oggi non ne esistono in commercio. Molti sono però gli studi in corso ed è possibile che tra pochi anni si arrivi a qualche terapia farmacologica capace di farci raggiungere l'obiettivo di alzare il colesterolo HDL nel sangue di quei soggetti che, sfortunatamente, lo hanno basso.

CONTRO L'ALZHEIMER: NUOVI SUGGERIMENTI

L'Alzheimer è una patologia molto grave e purtroppo in grande aumento. Molti studi sono in corso per cercare di conoscere meglio questa patologia, per curarla, ma soprattutto per prevenirla.

Due suggerimenti riguardo la dieta pubblicati di recente su riviste scientifiche internazionali:

- 1) Il caffè ritarda la comparsa della malattia. Abbiamo già detto più volte che dosi moderate di caffè (3-4 tazzine al giorno) sono permesse anche ai cardiopatici, anzi hanno un effetto antiossidante e perciò protettivo. Ora sappiamo che il caffè può far bene al nostro cervello, perciò concediamoci con piacere qualche pausa di relax con una buona tazzina di caffè.
- 2) Il rosmarino contiene composti di natura polifenolica che hanno effetto antiossidante (utili perciò per cuore e arterie). Queste sostanze ora hanno dimostrato un effetto protettivo sulle cellule cerebrali contro i radicali liberi, proteggendo contro l'Alzheimer e il Parkinson. Abbondiamo perciò con queste foglioline che sono anche così gustose al palato!

Le vostre domande

risponde il cardiologo Dott. Dante Mazzoleni

COSA FARE DOPO UNA SINDROME CORONARICA ACUTA?

D. - Sono reduce da una "sindrome coronarica acuta" diagnosticata in un ricovero urgente un mese fa. Non c'è stato infarto perché hanno fatto un'angioplastica con stent immediatamente dopo il ricovero. Vorrei chiedere quale dovrà essere ora la mia vita futura?

R. - "Sindrome coronarica acuta" è sinonimo di "angina instabile" e significa che una coronaria sta per chiudersi in modo acuto e perciò il paziente è a rischio imminente di avere un infarto cardiaco. La causa di questa situazione è quasi costantemente un trombo, cioè un grumo di sangue che occlude un ramo coronarico sovrapponendosi ad una placca coronarica già preesistente. Questa è una situazione molto grave perché durante la fase acuta è alto il rischio di arresto cardiaco e perciò di morte improvvisa.

Può però succedere che fortunatamente il trombo si sciolga in modo spontaneo e l'infarto venga evitato. In particolare se il cardiologo interviene con l'angioplastica o con i farmaci che sciolgono il trombo è possibile risolvere brillantemente la situazione ed evitare che una porzione di muscolo cardiaco sia rovinata per sempre.

Quando però si è risolto il fatto acuto, il paziente non è affatto guarito "per

sempre". Anzi da questo momento il paziente ed il suo medico devono avere la forte consapevolezza che c'è stata la "rivelazione" di un problema alle coronarie che prima non si conosceva ma che c'era già. Da questo momento in avanti il paziente dovrà modificare ra-

dicalmente il suo stile di vita per evitare di ricadere in una situazione di grande pericolo. La "prevenzione secondaria" seguita con estrema attenzione sarà l'unico modo concreto per evitare la progressione della malattia ed il suo ripresentarsi.

COLESTEROLO ALTO SENZA PROBLEMI. COME È POSSIBILE?

D. - Conosco due fratelli che hanno più di ottanta anni, che hanno entrambi il colesterolo sopra i 300 mg e non hanno nessuna malattia importante. Come è possibile che, con questi valori di colesterolo, non abbiano nessun disturbo cardiocircolatorio?

R. - I valori di colesterolo alti sono un'importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Tanto più è il colesterolo nel sangue, tanto più se ne può depositare sulla parete delle arterie e provocare le placche aterosclerotiche. Il colesterolo agisce però in collaborazione con tutti i molti fattori di rischio che possono coesistere. Se tutti gli altri fattori sono ben controllati il suo potere di creare danno diventa molto minore. Inoltre

quando c'è il colesterolo alto bisogna considerare quale è il valore del colesterolo buono (HDL). Questa porzione di colesterolo infatti protegge le arterie e perciò contrasta efficacemente i valori elevati del colesterolo cattivo (LDL).

Va infine sottolineato che esistono sicuramente nel sangue fattori protettivi contro l'aterosclerosi. La scienza medica è però ancora molto "ignorante" su questo argomento e per ora non disponiamo ancora dei mezzi per valutare questa protezione e magari per renderla più efficiente.

È probabile che i suoi amici ultraottantenni, in buona salute nonostante i valori molto elevati di colesterolo, posseggano fattori di protezione a noi ignoti e che costituiscono la fortunata spiegazione della loro buona salute in così tarda età.

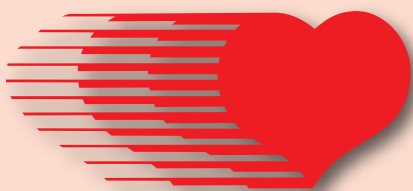
operazione noci salva**cuore**

7, 8, 9 NOVEMBRE 2008

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

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

Cuore Batticuore è sempre alla ricerca di nuovi volontari che presenzino gli stand. La disponibilità può essere comunicata alla Segreteria (tel 035.210743).



L'Associazione Cuore Batticuore in collaborazione con la A.S.L. della provincia di Bergamo e con l'Ordine dei medici della provincia di Bergamo, organizza:

Le Giornate del Cuore 2008

Presso il **Centro Culturale S. Bartolomeo**

Bergamo Largo Belotti n. 1 - alle ore 18



Convegno - tavola rotonda su: **La psicologia al servizio dell'ammalato di cuore**

MODERATORE:

- Dott. **Antonello Gavazzi** U.O. Cardiologia - OO.RR. di Bergamo

RELATORI:

- Prof. **Paride Braibanti** Docente di Psicologia della salute - Università di Bergamo
"Psicologia della salute nei percorsi di cura"
- Dott.ssa **Mariasimonetta Spada** Responsabile USSD di Psicologia clinica - OORR Bergamo
"Fattori psicologici, emozionali e relazionali coinvolti nella malattia di cuore"



In **Piazza Pontida** dalle ore 9.00 alle 18.00

Allestimento stand con la collaborazione della CRI e della protezione civile.

- Mostra esposizione sulla prevenzione delle malattie cardiache
- Misurazione della pressione arteriosa e del tasso di colesterolo



In **Piazza Pontida** - alle ore 9.00

"Biciclettata del Cuore"

Partenza: ore 9 - Tragitto: Bergamo e provincia - 2 ore circa.

Accompagna: Rodolfo

La manifestazione è organizzata con il patrocinio di

