

Bergamo Cuore



Insieme per la vita...



1983 - 2018

Anno 35 • Numero 2 • **LUGLIO 2018**

Organo di informazione dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

«**CUORE BATTICUORE** - Onlus»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11





CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Renato Oldrati
Tesoriere	Giorgio Gualtieri
Segretario	Piero Cerea

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
Riccardo Maré
Francesco Neri
Luciana Pasinetti
Mirella Rosati
Mario Zappa

COLLEGIO DEI REVISORI

Sergio Arnoldi
Cinzia Biasetti
Felice Scarpellini

COLLEGIO DEI GARANTI

Vincenzo Sirtoli
Enrica Tironi
Daniele Trabucco



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Daniele Trabucco
Vicepres. e Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Loretta Pradella

Consiglieri

Loredana Conti
Nazzareno Morazzini
Renato Oldrati
Dante Tacchini

REVISORE DEI CONTI

Lina Melocchi

Lettera del presidente

Riforma del terzo settore

Lil concetto di terzo settore (o settore no-profit) deriva dalla considerazione dell'esistenza nel sistema economico e sociale di un primo settore (lo Stato) e di un secondo (il mercato). In tal senso si identifica usualmente il t.s. con quell'insieme di attività produttive che non rientrano né nella sfera dell'impresa capitalistica tradizionale, poiché non ricercano un profitto, né in quella delle ordinarie amministrazioni pubbliche, in quanto si tratta di attività di proprietà privata.

Il terzo settore si compone quindi di soggetti organizzativi di natura privata che, senza scopo di lucro, perseguono finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale promuovendo e realizzando attività di interesse generale mediante forme di azione volontaria e gratuita o di mutualità o di produzione e scambio di beni e servizi. Le associazioni che operano in questo settore sono aumentate molto negli ultimi anni e oggi sono decine di migliaia che coinvolgono più di 6 milioni di cittadini, che dedicano tempo all'impegno volontario.

La grande numerosità e soprattutto l'estrema varietà dei soggetti e delle regole che governano questa realtà ha reso necessario una "riforma" dell'intero sistema e il 28 giugno 2017 il Consiglio dei Ministri ha approvato in via definitiva i decreti legislativi su Codice del Terzo Settore, Impresa Sociale e 5X Mille che completano la riforma del terzo settore. Per la prima volta si definisce per legge cosa è terzo settore indicando chiaramente nella legge e nei decreti quali enti e soggetti lo compongono. Cuore Batticuore Associazione Di Volontariato (ADV) e Cuore...Sport Associazione di Promozione Sociale (APS) appartengono ovviamente al terzo settore. Le associazioni di volontariato (ADV) e le associazioni di promozione sociale (APS) attualmente iscritte nei registri speciali, tenuti dalle Regioni, scompaiono e vengono sostituite dagli Enti del Terzo Settore (ETS) che saranno iscritti al "Registro unico nazionale del Terzo settore", un unico punto di riferimento, monitorato e gestito dalle Regioni, ma su unica piattaforma nazionale, che farà capo al Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Il Registro dovrà essere pubblico e accessibile a tutti gli interessati con modalità telematiche. Un importante passo in avanti sulla strada della trasparenza. Quindi le Onlus sono destinate a scomparire (come dizione) per essere assorbite in una delle sezioni del Registro Unico identificate in considerazione delle loro struttura e attività.

Tutto ciò significa che Cuore Batticuore e Cuore... Sport dovranno modificare il proprio Statuto per adeguarlo alle nuove normative.

Ma per modificare lo Statuto va indetta una "Assemblea Straordinaria per la Modifica dello Statuto". Fortunatamente l'Art. 101 della nuova riforma stabilisce che le modifiche statutarie necessarie per questo adeguamento potranno essere assunte "con le modalità e le maggioranze previste per le deliberazioni dell'assemblea ordinaria".

Come avete letto, sarà una riforma "epocale", i Consigli Direttivi di Cuore Batticuore e Cuore... Sport si stanno già muovendo, anche se con difficoltà, per adeguare i propri statuti alle nuove normative.

Vi terremo costantemente informati, sia in merito alle modifiche statutarie che dovranno essere apportate, sia sulle date delle eventuali Assemblee Straordinarie.

Nazzareno Morazzini

Convegno per il 35° anno di fondazione di Cuore Batticuore

Grande successo, grande soddisfazione!

Non potrei sintetizzare meglio l'evento del 7 aprile scorso presso la Fiera di Bergamo. Tutti gli sforzi profusi per l'organizzazione sono stati ben gratificati.

Quasi 400 persone hanno gremito l'Auditorium, e l'attenzione prestata per quasi 4 ore è stato un chiaro indice di gradimento.

I vari interventi dei relatori sono stati molto apprezzati, anche perché esposti con parole semplici e capibili, nonostante alcuni argomenti fossero tecnicamente difficili e complessi.

Abbiamo avuto una marea di complimenti, per l'organizzazione ma soprattutto per la bontà dei temi scelti. Il coinvolgimento anche di altre due associazioni che si occupano di malattie croniche, purtroppo molto comuni, diabete e tumore, ha captato la curiosità e la voglia di conoscenza di tutti i

partecipanti al convegno.

Durante il mio intervento di apertura del Convegno ho avuto modo di ringraziare tutti coloro che si sono impegnati per la buona riuscita della manifestazione, ma ritengo giusto farlo presente anche sul Notiziario e portarlo a conoscenza di chi non ha potuto partecipare.

Innanzitutto i sette relatori che hanno incantato la platea con le loro ottime relazioni, l'Ente Fiera Promoberg che ci ha ospitati, il



Apertura del convegno



Gremitissima la sala Caravaggio alla Fiera di Bergamo

Comune di Bergamo che ci ha concesso il Patrocinio, l'ASST Papa Giovanni XXIII, l'ATS Bergamo, l'ATB che hanno dato la loro collaborazione e sostegno, la Fondazione UBI che ci ha sostenuti economicamente.

Una nota di merito alla Cooperativa Calimero, che opera con i detenuti della Casa Circondariale di Bergamo, per l'ottimo coffee-break e alla Società E-venti che ci ha supportati nella organizzazione del convegno.

E infine, un ringraziamento particolare ai Consiglieri di Cuore Batticuore e Cuore Sport per aver creduto, approvato e collaborato alla realizzazione di questa importante manifestazione. Grazie di cuore!

Parlando di soddisfazioni, come si fa a non esser contenti quando in prima fila siedono ben 10 presidenti di associazioni del territorio: come ho sempre sostenuto, la collaborazione tra varie associazioni non può essere che vincente e premiante, il tutto per il benessere comune di coloro che ne hanno più bisogno.

Concludo affermando che se doviamo rendere omaggio al 35° anno di fondazione di Cuore Batticuore meglio di così non potevamo partire e spero che altre iniziative programmate per il 2018 abbiano lo stesso successo.

Nazzareno Morazzini

Carissimi Sostenitori, vi informiamo che in ben 111 avete sottoscritto di devolvere alla nostra associazione il

5 per mille

della vostra Irpef relativa alla denuncia dei redditi del 2016, concorrendo a ottenere € 4.902,70 di contributo dallo Stato.

Ve ne siamo estremamente grati e, nel rinnovarvi il nostro impegno a bene utilizzarli, ci auguriamo che vogliate continuare a sostenerci indicando nella dichiarazione dei redditi 2018 il nostro

Cod. Fiscale 01455780164

Stralci dalle relazioni al convegno

La tua salute è nelle tue mani

Dal mangiare per vivere al mangiare per stare bene

(dr.ssa Daniela Parodi)

Mangiare è una necessità per conservarsi in vita, per mantenere attive tutte le funzioni vitali dell'organismo. In natura si mangia per placare la fame. Avvertire gli stimoli della fame è un segnale buono. Ma spesso oggi si mangia anche quando non c'è lo stimolo della fame, ma si mangia per golosità, per piacere, noia, stress, perché è socializzante, per un'eccessiva offerta di cibi (almeno nelle società ricche).

Il rischio di oggi è di mangiare troppo (sovralimentazione). E il consiglio è semplice: mangiare di meno, con moderazione.

Altri consigli fondamentali sono: assumere meno carne (soprattutto rossa, da prendere una sola volta alla settimana), e consumare più frutta e verdura, almeno 14 volte alla settimana, variandone il colore, (per il diverso contenuto di antiossidanti). E aumentare il consumo di cereali (14 volte alla settimana) e di legumi (3 volte alla settimana), che oltre a contenere le proteine essenziali, contengono anche molte fibre.

Come l'attività motoria protegge il cuore

(dr. Antonio Piti)

Problematiche legate alla sedentarietà: sovrappeso e obesità, diabete, disturbi cardiocircolatori, ipertensione arteriosa, insufficienza venosa, osteoporosi, aumento del colesterolo, alcuni tumori.

Per contro l'esercizio fisico ha numerosi effetti positivi, sia fisici (migliora la forza e la resistenza muscolare, aumenta le difese immunitarie, regola le funzioni intestinali, previene l'insorgenza del diabete tipo 2), che psichici (migliora la fiducia in se stessi, la forza di volontà, migliora l'umore e contrasta la depressione). Complessivamente migliora la qualità e la durata della vita.

Tra i due tipi di esercizio fisico: aerobico e anaerobico, il più efficace è quello aerobico.

Come l'attività motoria previene e cura il diabete

(dr. Giorgio Severgnini)

L'importanza del riconoscimento del diabete, soprattutto nelle sue fasi precliniche, sulla base dei valori di glicemia a digiuno e dopo carico di glucosio.

L'eccesso di peso comporta l'aumento del rischio di aterosclerosi e di

infarto. La buona notizia è che riducendo il peso corporeo, o il girovita, si riduce il rischio di avere il diabete e di avere tumori.

Il concetto di "diabesità" cioè l'obesità favorisce l'insorgenza del diabete (il diabete tipo 2, il più diffuso).

L'obesità è in aumento in tutto il mondo e con essa sono in aumento le malattie cardiovascolari.

L'obesità inizia in età evolutiva ed è legata anche a fattori "culturali".

Come l'attività motoria previene e cura il cancro

(prof. Roberto Francesco Labianca)

Il cancro si vince anche giocando d'anticipo, seguendo le "regole d'oro" dettate da una parola magica: prevenzione. Cosa significa? Vuol dire **seguire uno stile di vita corretto, fin dalla più giovane età**.

Prevenzione primaria, il suo scopo è ridurre l'incidenza dei tumori controllando i vari fattori di rischio. Eliminare le cause che portano alla comparsa del tumore. Le strategie per raggiungere l'obiettivo possono essere dirette a tutta la popolazione, con consigli comuni (es. modo corretto di alimentarsi), oppure a categorie di persone considerate ad "alto rischio" (es. fumatori, chi presenta familiarità ecc.).

Prevenzione secondaria, si pone l'obiettivo di scoprire l'eventuale lesione tumorale in uno stadio molto precoce (campagne di screening). Sarà così possibile trattarle in maniera efficace.

Prevenzione terziaria, riduce il rischio delle cosiddette recidive (o ricadute) o di eventuali metastasi dopo che la patologia è stata curata con gli attuali trattamenti a disposizione.

Gli stili di vita entrano in questo campo. Per esempio l'obesità è un fattore di rischio per lo sviluppo del tumore. Le persone obese hanno più rischio di sviluppare il tumore. È una battaglia comune tra cardiologi diabetologi e oncologi.

L'attività fisica è raccomandata nella prevenzione dei tumori perché *"è scientificamente provato che l'attività fisica riduce la probabilità (fino al 50%)*



Il tavolo dei relatori al Convegno

segue alla pagina successiva



La folta presenza al Convegno degli studenti dell'Istituto Natta

continua dalla precedente **La tua salute...**

di sviluppare alcuni tipi di cancro, come quello del colon, della prostata, dello stomaco" e ancora "le donne che svolgono regolarmente esercizi presentano una riduzione del rischio relativo di neoplasia del seno di circa il 15-20%".

In Piemonte l'attività fisica è prescritta dal medico di famiglia, perché l'attività fisica ha la stessa efficacia di un farmaco e talvolta anche maggiore.

Genetica e malattie cardiovascolari

(dr.ssa Maria Iascone)

È noto che la familiarità è uno dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari. Non solo, ma è uno dei fattori più "pesanti" (cioè che ha una forte influenza) e per di più "non è modificabile" (perché scritto nei nostri cromosomi). Ma ciò che è scritto nei cromosomi lo si "eredita" dai genitori (come il colore degli occhi, dei capelli, ecc.). Ma perché allora in merito alle malattie cardiovascolari si usa il termine di familiarità e non di eredità? Quale la differenza?

Le malattie riconoscono due componenti, una genetica e una ambientale o comportamentale (stili di vita). Il manifestarsi di una malattia dipende dal bilanciamento della componente genetica con quella ambientale, in altre parole dall'interazione dei geni con l'ambiente e con lo stile di vita.

Le malattie cardiovascolari hanno sicuramente una componente legata ai cromosomi (e questo è ciò che si intende con la parola "**familiarità**") ma possono essere fortemente in-

fluenzate dall'ambiente e dalle abitudini di vita.

I geni non si possono modificare, ma le abitudini di vita sì.

Per riconoscere il peso della componente ereditaria di una malattia non è necessario ricorrere alla analisi dei cromosomi, basta fare una buona anamnesi familiare, perché questo è il mezzo più semplice, veloce ed economico per raccogliere informazioni genetiche. Quanto più numerosi saranno i parenti (nonni, zii, genitori, fratelli) affetti da una malattia cardiovascolare, tanto più "pesante" sarà nel caso specifico la componente genetica.

Gli stili di vita si imparano in famiglia e a scuola

(dr.ssa Lucia Castelli)

L'abitudine a svolgere regolarmente attività fisica si acquisisce più facilmente se si inizia in età giovane. In questo contesto fondamentale risulta l'esempio dei genitori, consolidato successivamente dalla scuola.

Vanno favorite tutte le attività ludiche, con particolare preferenza per quelle ricreative e con valore socializzante, con qualche riserva invece per quelle con una forte impronta "agonistica".

Gli strumenti che rubano tempo alle attività ludiche, oltre che rubare tempo al sonno, nei giovani sono la televisione e la play station e il telefono. Ne va moderato l'utilizzo.

Ruolo delle Associazioni

(dr. Dante Mazzoleni)

Il dott. Mazzoleni, citando le numerosissime occasioni nelle quali i soci di Cuore Batticuore, soprattutto quelli che avevano sofferto di una malattia cardiaca, hanno praticato, senza alcun inconveniente, esperienze di attività fisica anche intensa (sci di fondo in alta quota, maratona di New York ecc.), ha ricordato, non senza un pizzico di orgoglio, che trent'anni fa pochi cardiologi (tra i quali ovviamente lui stesso) avevano intuito che l'attività fisica non solo non era pericolosa per il cardiopatico, ma anzi aveva effetti salutari. Questo concetto, assolutamente sconosciuto a quel tempo (ricordiamo che alle persone che avevano avuto un infarto veniva consigliato una vita di assoluto riposo), oggi è divenuto di acquisizione generale. Tanto è vero che nelle "Linee guida della società Europea di Cardiologia del 2016 si afferma che "l'attività fisica è uno dei presidi fondamentali per garantire una corretta terapia dei pazienti coronaropatici".

Conclusioni del coordinatore

(dr. Angelo Casari)

Attività fisica: l'importanza della attività fisica nella prevenzione delle tre malattie discusse (malattie cardiovascolari, diabete e tumori) è stato il filo conduttore di larga parte del convegno. Sinteticamente si può riassumere che l'attività fisica è efficace come mezzo di prevenzione, sia primaria che secondaria, di tutte e tre le malattie. Per quanto riguarda la malattie cardiache e il diabete questa era nozione già abbastanza conosciuta. Meno nota era invece l'importanza dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie tumorali.

Molto interessante anche il sinergismo dell'efficacia dell'attività fisica nella prevenzione del diabete e delle malattie cardiovascolari. È noto infatti che i numerosi fattori di rischio cardiovascolare (familiarità, età, colesterolo, ipertensione, obesità, diabete) hanno un "peso" diverso nel favorire questa malattia. Tra questi il diabete è uno dei fattori più "pesanti". Orbene l'attività fisica interviene in questo meccanismo con duplice forza: essa favorisce la cura e la prevenzione del diabete, e al tempo stesso previene la malattia cardiovascolare stessa.

Il paziente cardiopatico e al tempo stesso diabetico (e non sono pochi) traggono quindi dalla regolare esecuzione di attività fisica il massimo dei vantaggi.

ASSEMBLEA DI CUORE BATTICUORE 2018

Carissimi soci,

esprimo la mia massima soddisfazione per la vostra grande partecipazione all'assemblea annuale di Cuore Batticuore, probabilmente anche favorita dalla concomitanza con il Convegno "La tua salute è nelle tue mani" che ha richiamato l'interesse generale di soci e non.

Come l'anno scorso, non ho voluto leggere il Bilancio sociale che è consultabile da tempo in sede, ma ho preferito soffermarmi su alcuni punti che naturalmente ritengo importantissimi per il prosieguo attivo della nostra associazione.

Una breve sintesi:

a) **Informatizzazione:** come da sempre sostenuto, la "comunicazione" ai nostri giorni è essenziale e fondamentale e quindi, avendo ormai gli strumenti necessari per operare, ho



Grande interesse per il concerto che ha preceduto l'assemblea

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2017

ONERI

Oneri per attività tipiche	33.501,00
Servizi	17.441,00
Personale	9.492,00
Elargizioni e donazioni	280,00
Accantonamento progetti futuri	5.000,00
Ammortamenti	1.288,00
Oneri per raccolta fondi	3.665,00
Giornate del Cuore	1.265,00
Operazione Noci Salvacuore	2.400,00
Oneri per attività accessorie	3.010,00
Oneri finanziari	281,00
Totale oneri	40.457,00
Avanzo di gestione	8.144,00
Totale a pareggio	48.601,00

PROVENTI

Proventi da attività tipiche	43.542,00
quote associative	12.435,00
obblazioni da privati ed Enti	31.107,00
Proventi da raccolta fondi	5.054,00
Giornate del Cuore	944,00
Operazione Noci Salvacuore	4.110,00
Proventi finanziari	5,00
Totale proventi	48.601,00
Totale a pareggio	48.601,00

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2017

ATTIVITÀ

Immobilizzazioni materiali	3.477,00
Attivo circolante	52.903,00
Crediti	50,00
Disponibilità liquide	52.853,00
Ratei e risconti	1.292,00
TOTALE ATTIVITÀ	57.672,00

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	37.381,00
Fondo di dotazione	29.237,00
Avanzo di gestione	8.144,00
Fondo rischi e progetti futuri	8.000,00
TFR di lavoro subordinato	1.270,00
Debiti	3.065,00
Ratei e risconti	7.956,00
TOTALE PASSIVITÀ	57.672,00

fatto una piccola dimostrazione ai presenti di come si utilizza Internet e in particolare di come ci si muove nel nostro nuovo Sito Internet. La procedura è molto semplice ed è l'unico strumento che ci permette di essere aggiornati sulle attività in corso e future dell'associazione in tempo praticamente reale. Se i soci lo riterranno interessante e utile a Settembre organizzeremo un Corso di Informatica con poche nozioni semplici e mirate ma che aiutino a muoversi agevolmente in questo mondo infinito.

b) **Progetto Mini Anne:** progetto fondamentale e nostro fiore all'occhiello, ma vi rimando ad un articolo specifico di questo Notiziario.

c) **Tesseramento:** dopo molti anni di continua diminuzione del numero dei soci, finalmente quest'anno il trend si è invertito e si annota un **leggero aumento**.

Ora non abbassiamo la guardia, ognuno di noi deve sentirsi parte integrante dell'associazione e quindi deve fare un po' di sforzo per cercare di coinvolgere famigliari, conoscenti e amici affinché sottoscrivano la nostra tessera.

Se poi si riuscisse a convincere qualche benefattore a donare anche piccole quote potremmo pensare a progetti ambiziosi per il futuro. Naturalmente non è impresa semplice, ma con la buona volontà qualcosa si ottiene sempre.

Grazie ancora per la vostra partecipazione, un cordiale saluto a tutti voi.

Nazzareno Morazzini



In data 7 aprile 2018, presso la sala Caravaggio alla Fiera di Bergamo, si è tenuta l'Assemblea annuale dei Soci di Cuore... Sport per l'approvazione del Bilancio Sociale per l'anno 2017.

Numerosa è stata la partecipazione con 108 Soci presenti.

L'assemblea è stata aperta dal Presidente Daniele Trabucco, che ha sottolineato come l'esercizio trascorso sia stato impegnativo per le difficoltà organizzative, burocratiche e contabili che hanno richiesto un notevole impegno da parte di tutti i componenti del Consiglio ed ai quali ha rivolto il suo personale ringraziamento esteso anche ai componenti della segreteria, ai volontari ed a tutti i soci indistintamente e concludendo con un particolare invito a tutti i Soci ad una più intensa e fattiva cooperazione all'attività dell'Associazione.

L'intervento successivo è stato del tesoriere Dino Salvi che prima di dare lettura del bilancio ha elencato alcuni dati significativi delle attività svolte nell'anno:

- I soci regolarmente tesserati al 31.12.2017 sono risultati 385.
- Alle attività per ginnastica vertebrale, preventiva e di mantenimento, hanno partecipato 170 iscritti divisi su sette corsi in tre palestre.
- Al cardio-fitness hanno preso parte alle sedute 30 soci.
- In gennaio le due settimane bianche hanno avuto luogo ancora a Dobbiaco con 73 soci.
- Il corso di sci di fondo, preceduto da due corsi di ginnastica di preparazione, si è svolto con 6 uscite sulla neve con una media di 48 partecipanti. Attività che si è conclusa con la "Tre Giorni a Santa Caterina Valfurva" con 37 adesioni.
- L'attività di Nordic Walking, iniziata in sordina, ha raggiunto una costante partecipazione di una quindicina di appassionati.
- 15 nostri soci hanno preso parte alla settimana cicloturistica lungo il fiume Mur in Austria nel mese di giugno ed alla gita di un giorno in Valtellina.

- Alle escursioni in montagna, da marzo a ottobre, si sono contate complessivamente 600 presenze in 23 uscite e 87 hanno partecipato alla gita di "Quattro giorni alle Dolomiti di Brenta" a fine giugno. Tre di queste gite sono state allietate da concerti di musica classica favorevolmente accolti.
- Sono proseguiti i corsi di ballo liscio con una trentina di appassionati.
- 32 soci sono andati a settembre in gita a San Pietroburgo e Mosca e 28 hanno

trascorso una vacanza marina a Marina di Pisticci nel mese di giugno.

È seguita poi la lettura del bilancio 2017 con illustrazioni e commenti alle voci dello Stato Patrimoniale e del Conto Economico chiuso con un avanzo di **851,21 euro**; bilancio approvato con 115 voti favorevoli (108 dai soci presenti + 7 per delega).

Successivamente è stato presentato il bilancio preventivo per l'anno 2018, anch'esso approvato all'unanimità, ed una panoramica sulle attività future.

Dino Salvi

CONTO ECONOMICO ANNO 2017

COSTI		RICAVI	
Ginnastica	22.639,26	Ginnastica	23.338,92
Attività invernali	16.906,00	Attività invernali	18.255,00
Attività estive	20.773,26	Attività estive	21.480,00
Assicurazioni	7.448,00	Quote associative	7.700,00
Elargizioni	2.200,00	Donazioni	50,00
Ammortamenti	118,00	Ricavi diversi	111,81
Totale costi	70.084,52	Totale ricavi	70.935,73
Avanzo di gestione	851,21		
Totale a pareggio	70.935,73	Totale a pareggio	70.935,73

STATO PATRIMONIALE AL 31 DICEMBRE 2017

ATTIVITÀ		PASSIVITÀ	
Disponibilità finanziarie	26.415,24	Patrimonio Netto	9.273,92
Cassa	8,07	Avanzo esercizi precedenti	8.422,71
Banca	26.407,17	Avanzo d'esercizio	851,21
Immobilizzazioni	590,00	Ammortamenti	177,00
Crediti verso Erario	127,68	TFR di lavoro subordinato	382,4
Ratei e risconti attivi	5.682,66	Debiti	871,72
TOTALE A PAREGGIO	32.815,58	Ist. Prev.	384,44
		Fornitori	277,28
		Personale Segreteria	246,00
		Ratei e risconti passivi	22.110,00
		TOTALE A PAREGGIO	32.815,58

CORSO DI GINNASTICA VERTEBRALE



È una metodica efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali. Adatta a chi soffre di dolori acuti e cronici a livello lombare, dorsale e cervicale. Attraverso gli esercizi il soggetto prende coscienza della propria colonna vertebrale, degli eventuali atteggiamenti scorretti,

delle zone rigide e dolorose. Con gli esercizi specifici il soggetto riduce il dolore e le conseguenti limitazioni, affina gradualmente la capacità di controllo e impara ad usare correttamente la colonna vertebrale nei movimenti quotidiani.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 10 settembre 2018.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2018 a maggio 2019.

PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).

Un corso che si effettua nelle giornate di **lunedì dalle 16 alle 17** e di **mercoledì dalle 17 alle 18**.

CORSO DI GINNASTICA DI PREVENZIONE E MANTENIMENTO



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. In

questo ambito si inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta "ginnastica di mantenimento" con lo scopo di prevenire le ricadute (prevenzione secondaria).

La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell'insorgere del rischio cardio-vascolare. Pertanto la ginnastica di mantenimento è consigliata anche a chi non ha avuto problemi cardio-vascolari (prevenzione primaria).

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, dal 10 settembre 2018.
- **Durata dell'attività:** da ottobre 2018 a maggio 2019.

PALESTRA ISTITUTO G. FALCONE Bergamo - via Dunant, 1 (angolo via Broseta).

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e di **giovedì dalle ore 17 alle 18 e dalle ore 18 alle 19**.

PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE G. ROSA Bergamo, Via Conca Fiorita (entrata palestra: via Marzabotto).

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì** e di **giovedì dalle ore 18 alle 19 e dalle ore 19 alle 20**.

PALESTRA COMUNALE MOZZO Mozzo, via Verdi.

Due corsi che si effettuano nelle giornate di **martedì e venerdì dalle ore 15 alle 16 e dalle ore 16 alle 17**.

IMPORTANTE - In tutte e tre le palestre il corso della **prima ora** sarà impostato per un'attività motoria di **minor intensità**;
il corso della **seconda ora** sarà impostato per un'attività motoria di **maggior intensità**.

Il partecipante potrà scegliere, in base alle proprie capacità od esigenze, di frequentare il primo o il secondo corso (anche su consiglio dell'istruttore dopo una prima frequentazione).

CORSI DI BALLO LISCIO



Il ballo per tenersi in forma, per divertirsi, per socializzare, per aver cura di se stessi stando insieme. Siamo giunti al quarto anno di attività registrando sempre maggior coinvolgimento fra i soci, compresi quelli che non avevano mai ballato o avevano smesso da molto tempo o non sono in coppia, perché, con lo staff di assistenti del maestro Egidio, alle lezioni di "Quelli che il ballo" c'è posto per tutti. Si riprenderà ad ottobre con livelli intermedi o avanzati, per coloro che proseguono in approfondimenti sempre più raffinati, e con livello base per quelli che vogliono cominciare da capo o consolidare la tecnica già acquisita.

- **Iscrizioni:** presso la Scuola di Ballo "Quelli che il ballo by Egidio", contattando direttamente il maestro Egidio al numero 347.7980777.
- **Durata dell'attività:** una lezione alla settimana per dieci settimane, con inizio del corso a ottobre, gennaio e metà marzo.

ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE (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).

SETTIMANE BIANCHE

A Dobbiaco, presso l'Hotel Monica:

1° TURNO: da sabato 5 a sabato 12 gennaio 2019

2° TURNO: da sabato 12 a sabato 19 gennaio 2019.

La prenotazione delle settimane bianche, accompagnata dal versamento dell'acconto, si riceverà:

– da lunedì 8 ottobre per chi conferma lo stesso turno di settimana bianca fruito nel 2018,

– da lunedì 15 ottobre per tutti.

CORSO DI SCI DI FONDO - NUOVA FORMULA!!!

• **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, da lunedì 8 ottobre 2018.

PREPARAZIONE PRESCHIISTICA

Dieci uscite all'aperto al sabato dalle ore 9 alle 11 per effettuare ginnastica specifica e camminata nordica.

Ritrovo nel parcheggio di Via Vacha a Bergamo nei giorni:

10 - 17 - 24 novembre 2018

1 - 15 - 22 - 27 dicembre 2018

5 - 12 - 19 gennaio 2019.

In caso di condizioni atmosferiche avverse, la ginnastica specifica si terrà, in due turni (dalle ore 9 alle 10 e dalle ore 10 alle 11), nella vicina palestra della scuola elementare Rosmini con accesso da via Vacha.

USCITE SULLA NEVE

N. 5 uscite al sabato con **partenza alle ore 7.00**, nei giorni
26 gennaio, 2 - 9 - 16 - 23 febbraio 2019.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

28 febbraio, 1 e 2 marzo 2019.

ESCURSIONE CON GLI SCI E/O CIASPOLADA

sabato 9 marzo 2019.

CENA DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI

Sabato 16 marzo 2019.

NB. Le località verranno definite in funzione dell'innevamento. Il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano le varie attività invernali saranno a disposizione presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 24 settembre 2018.

GRUPPO DI CAMMINO

Viene praticato da ottobre a novembre e da marzo a giugno, il mercoledì mattina, con uscite di circa tre ore, su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città.

Il punto di ritrovo, di norma, è il parcheggio ATB presso la Croce Rossa, a Loreto alle ore 9.

Non è necessaria la prenotazione ma è consigliabile informarsi preventivamente presso la sede per eventuali cambiamenti di programma occasionali.

CORSI DI YOGA

L'associazione Centro Studi Yoga — via Brigata Lupi, 6 - Bergamo - tel. 392 0412106 — propone, a condizioni agevolate ai nostri soci, la partecipazione a corsi di yoga sia appositamente organizzati per gruppetti sia con inserimento singolo in corsi già predisposti. I corsi sono adatti a tutte le età e non richiedono particolari prerogative fisiche.

Sono previsti 2 corsi che inizieranno al raggiungimento di un minimo di 6 partecipanti e si svolgeranno nei seguenti giorni:

martedì dalle 10 alle 11

mercoledì dalle 18 alle 19.

RACCOMANDAZIONI VALIDE PER TUTTE LE ATTIVITÀ MOTORIE

- Le proposte contenute nel presente programma sono riservate ai soci in regola con il pagamento della tessera.
- Le attività proposte coinvolgono oltre ai mesi finali del 2018 anche i mesi iniziali del 2019; si consiglia pertanto di rinnovare il tesseramento per il 2019 all'atto dell'iscrizione alle attività.
- L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone o cose nel corso delle attività.
- Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12. (tel. 035.210743) e/o consultare il sito web.

CONSIGLIERI INCARICATI

- ATTIVITÀ CULTURALI E TURISTICHE: Dante Tacchini e Loretta Pradella.
- ATTIVITÀ IN PALESTRA, BALLO E YOGA: Loretta Pradella.
- CICLOTURISMO: Nazzareno Morazzini
- ATTIVITÀ INVERNALI: Dante Tacchini
- ESCURSIONISMO: Dino Salvi
- GRUPPO DI CAMMINO: Renato Oldrati

Cuore Batticuore anche in TV e su L'Eco di Bergamo

Le nostre iniziative per sensibilizzare i nostri concittadini nel conoscere e contrastare le malattie cardiovascolari passano anche attraverso le televisioni e la stampa locali.

Infatti martedì 27 marzo dalle 17.30 alle 18.00 sul canale 216 "seilav Bergamo" e venerdì 30 marzo dalle 12.20 alle 12.30 sul canale 17 "BTV Bergamo" i nostri "messaggeri" Nazzareno Morazzini (presidente) e Dante Mazzoleni (cardio-

logo) sono stati intervistati per presentare la nostra *mission* e le nostre attività in occasione del 35° anniversario della fondazione di Cuore Batticuore.

Ottima esposizione ha avuto su L'Eco di Bergamo la presentazione prima e la recensione poi del nostro convegno "La tua salute è nelle tue mani" svoltosi, con grande successo, il 7 aprile nella sala Caravaggio della Fiera di Bergamo.

TURISMO 2019... IN CANTIERE

VACANZE MARINE

dal 15 al 29 giugno 2019
nell'Isola di Creta in Grecia

TOUR CULTURALE

prima decade di settembre 2019
Costiera amalfitana, Pompei, Caserta

CHIUSURA ESTIVA

*La sede rimarrà chiusa
i giovedì di luglio
e dal 30/7 al 31/8.
Si riapre
lunedì 3 settembre.*

Buone vacanze a tutti.

L'agenda del Cuore 2019

È pronta
l'agenda del Cuore 2019.
Contiene preziose indicazioni
per la salute del tuo cuore.
Verrà distribuita
gratuitamente a tutti i soci
in occasione del tesseramento
per il 2019.

L'U.N.C.I. premia Cuore Batticuore

L'Unione Nazionale Cavalieri d'Italia (U.N.C.I.), in occasione del 27° convegno nazionale degli insigniti agli Ordini della Repubblica Italiana tenutosi presso il Grand Hotel San Marco di Bergamo l'11 marzo 2018, ha conferito il Premio della Solidarietà a Cuore Batticuore.

Il Presidente Nazionale dell'U.N.C.I. Gr. Uff. MdL Rag. Marcello Annoni ha consegnato al Presidente di Cuore Batticuore Nazzareno Morazzini la pergamena ricordo e l'assegno donazione.

Siamo molto grati all'U.N.C.I. per l'onore che ci viene da questo riconoscimento e per l'apprezzamento del nostro operare.



La gita sociale 2018 nella Laguna di Venezia è andata al di là delle migliori aspettative. La formula mini-crociera, la brillante guida, l'ottimo pranzo a bordo, le interessanti soste nelle isole e la fortunatamente bellissima situazione meteo hanno soddisfatto la sessantina di soci qui raggruppati all'entrata della chiesa sull'Isola di San Giorgio.

Settimana nelle scuole

Già da molti anni i cardiologi di Cuore Batticuore sono presenti in molte scuole superiori di Bergamo e provincia con lezioni teoriche e pratiche riguardanti la prevenzione primaria e la rianimazione cardio polmonare.

Coordinati dalla Prof.ssa Mirella Rosati, hanno sempre trovato il tempo e l'entusiasmo per insegnare ai ragazzi come ci si deve comportare quotidianamente per raggiungere un adeguato stile di vita che possa salvarli da eventuali futuri problemi cardiovascolari.

Questa iniziativa è veramente un fiore all'occhiello di Cuore Batticuore, forse la più importante in assoluto, considerando che ci si rivolge ad una platea giovane con aspettative di vita serena e in buona salute.

Durante alcuni incontri con Rappresentanti dell'ATS (Azienda di Tutela del-

la Salute) e dell'UST (Ufficio Scolastico Territoriale) di Bergamo, abbiamo pensato di proporre il progetto a tutte le scuole di Bergamo e provincia coinvolgendo quindi migliaia di studenti delle Scuole Superiori: sarebbe un evento straordinario di cui essere fieri sia per la portata numerica che etica!

Il programma si svilupperebbe nell'arco di una settimana, probabilmente da lunedì 24 a sabato 29 settembre 2018.

Ovviamente, tornando con i piedi per terra, considerando le difficoltà organizzative e logistiche nel muovere così tante persone, dovremo avere il benestare dei massimi dirigenti di ATS e UST, ma confidiamo in un loro assenso, visto gli obiettivi che ci poniamo.

Vi terremo informati.

Nazzareno Morazzini

Le Giornate del Cuore 2018



**Sabato 6
e domenica 7 ottobre
sul Sentierone**

- misurazione del tasso di colesterolo, della pressione arteriosa e dell'indice di massa corporea
- dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare

in collaborazione con il 118 e la CRI

vi aspettiamo !!!



Cuore Batticuore da anni distribuisce gratuitamente la pubblicazione "100 RICETTE E UN CUORE" dalla quale è stata estratta la seguente ricetta.

*Salsa
allo Yogurt*

Frullare lo yogurt con una manciata di menta tritata. Aggiungere un po' di pepe e tenere la salsa in frigorifero. Al momento di servire versare il composto in una o più ciotoline, decorando con qualche fogliolina di menta.

Servire con verdure crude come sedano, finocchi, indivia belga.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Luglio 2018

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Escursioni in montagna

venerdì 27

- Chiusura della sede dal 30 luglio al 31 agosto inclusi

Settembre

sabato 1 - 8 - 15 - 22 - 29

- Escursioni in montagna

lunedì 3

- Riapertura della sede di Cuore Batticuore e Cuore ... Sport

lunedì 10

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra e di ballo

da lunedì 24 a sabato 29

- **La Settimana nelle Scuole**

Ottobre

lunedì 1

- Inizio dei corsi di ginnastica

venerdì 5

- Inizio dei corsi di ballo

sabato 6 e domenica 7

- **Le Giornate del Cuore**

sabato 13 - 20

- Escursioni in montagna

lunedì 8

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica e al ciclo di uscite sulla neve
- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco solo per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2018

lunedì 15

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti

sabato 27

- Incontro conviviale di chiusura delle attività di escursionismo e cicloturismo

Novembre

sabato 10 - 17 - 24

- Ginnastica presciistica (primi 3 incontri)

sabato 17 e domenica 18

- **Le Noci del Cuore**

Maggiori dettagli per ogni singola iniziativa sono a disposizione in sede e sul sito web

Consuntivo dell'attività nelle scuole

Molto intensa, anche in questo anno scolastico 2017/2018, è stata l'attività dei nostri cardiologi dottori Mazzoleni, Casari e Brevi coordinati dalla professoressa Rosati.

Durante le lezioni su come conoscere e contrastare le malattie cardio-vascolari e sull'addestramento alla rianimazione cardio-polmonare, abbiamo incontrato circa 1600 studenti del quarto anno delle scuole medie superiori nei seguenti istituti:

- Ist. Sup. "Einaudi" di Dalmine (Liceo scientifico, Ist. tecnico commerciale, Liceo socio-sanitario)
- Liceo scientifico "Sant'Alessandro" di Bergamo
- Liceo artistico "Manzù" di Bergamo
- Ist. tecnico e Liceo scientifico "Maironi da Ponte" di Presezzo
- Liceo scientifico "Lussana" di Bergamo
- Liceo scientifico "Mascheroni" di Bergamo
- Ist. tecnico commerciale "Belotti" di Bergamo



L'attenzione degli studenti durante la lezione di rianimazione cardio-polmonare

- Liceo scientifico "Amaldi" di Alzano lombardo
 - Liceo psicopedagogico "Suore Sacramentine" di Bergamo
 - Ist. alberghiero di San Pellegrino.
- In proposito pubblichiamo una mail della prof.ssa Roberta Colombi, inse-

gnante presso l'Istituto Maironi da Ponte di Presezzo, a seguito di una lezione ai suoi alunni, da parte del nostro cardiologo dr. Brevi, sulle cardiopatie e sulla rianimazione cardiopolmonare.

Gent.ma prof. Rosati,

Le porgo i più sentiti ringraziamenti per l'egregio lavoro svolto a favore degli studenti del nostro Istituto.

Durante gli incontri svoltisi presso l'Istituto Maironi da Ponte di Presezzo, gli studenti hanno apprezzato e sottolineato soprattutto il contagioso entusiasmo unito a serietà ed enorme competenza nel trattare le tematiche proposte.

Inutile sottolineare quanto sia importante la realizzazione di interventi di educazione e di sensibilizzazione, rivolti in particolare ai giovani, per "formare" da un lato soggetti in grado di intervenire in situazioni di emergenza e per incentivare, dall'altro, l'adozione di stili di vita corretti e sicuri che formino cittadini consapevoli, sensibili e responsabili in atteggiamenti di solidarietà e di aiuto all'altro.

Gli allievi delle classi che hanno usufruito dell'attività formativa hanno potuto acquisire conoscenze e competenze altamente qualificate ed hanno manifestato vivo apprezza-

mento per le modalità ed i contenuti in cui si è esplicitato l'intervento.

Unitamente ai più sinceri ringraziamenti miei personali e degli alunni, vi giunga il saluto riconoscente della Dirigente, prof.ssa Nielfi, che si rammarica di non essere riuscita a ringraziare di persona il dott. Brevi.

Mi auspico un arrivederci al prossimo anno scolastico per il proseguimento di una collaborazione per noi tanto preziosa quanto auspicata.

Con riconoscenza, cordialità.

Roberta Colombi



La musica del cuore

Continua la collaborazione con l'Associazione Sala Greppi per partecipare al Festival Internazionale "CONCERTI D'AUTUNNO 2018" che inizierà nella seconda metà di settembre nello storico teatro di via Greppi in Bergamo.

Informazioni e prenotazioni da settembre presso la nostra segreteria.

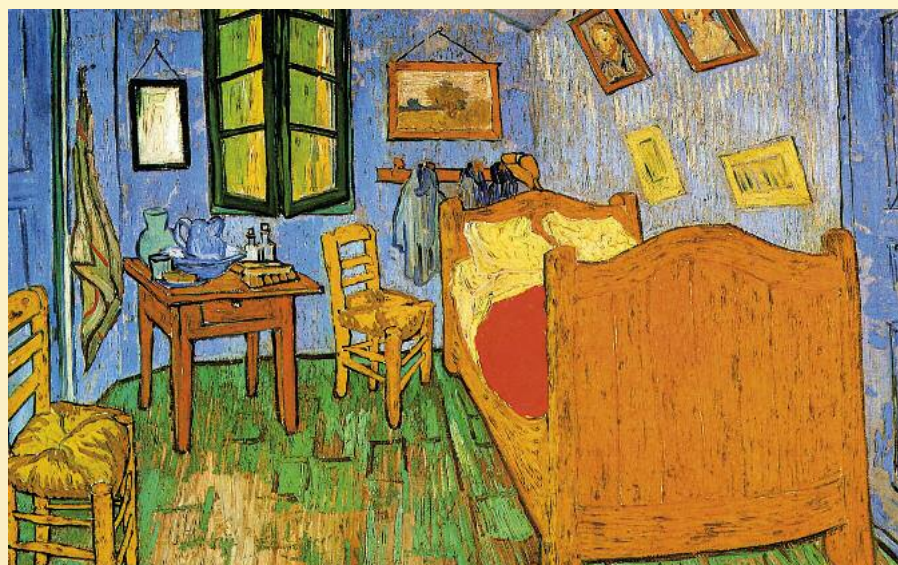
Si invitano tutti i soci che non vi avessero ancora provveduto a comunicare alla segreteria il proprio indirizzo di posta elettronica (e-mail) e/o il proprio numero di cellulare, al fine di permettere la diffusione rapida di comunicazioni.

**SE TI SENTI PARTE INTEGRANTE
E MOTORE DI
CUORE BATTICUORE
RINNOVA IL TUO TESSERAMENTO
E PORTA UN NUOVO SOCIO**

Momenti di cultura

Arte moderna: per una conoscenza specifica

di Sem Galimberti



Van Gogh - La stanza di Vincent ad Arles

ciò che gli uomini definiscono come ARTE. Può bastare? Certamente no. Occorre approfondire i diversi momenti della storia dell'arte in riferimento ai fatti storici, alle mutazioni del gusto, alle intuizioni degli artisti, agli eventi culturali di ogni epoca.

È per questo che abbiamo organizzato un mini corso di conoscenza della storia dell'arte più vicina al nostro tempo, quella che ha gettato le basi del gusto novecentesco fino ad arrivare al nuovo millennio. Si tratta di vedere insieme le opere dei maggiori protagonisti dell'arte moderna, dagli impressionisti ai simbolisti, dall'esplorazione della realtà fino alla metafora, dal visivo al concetto, dal paesaggio che si imprime sulla retina al paesaggio del sentimento intimo. Seguiremo i percorsi dei

L'arte moderna e contemporanea è per molti un terreno di difficile comprensione. Cosa è l'arte? Chi ne stabilisce la validità? È possibile

comprendere i fenomeni più vistosi e provocatori dell'arte contemporanea? Può una ruota di bicicletta, un barattolo di merda in scatola, una pittura incomprensibile essere spiegata ad un pubblico di non addetti ai lavori?



Kandinskij - Il Cavaliere Errante

I movimenti dell'arte moderna: dalla realtà all'astrattismo

**1° Il valore della luce:
gli impressionisti**

**2° Van Gogh, Gauguin
e gli altri simbolisti**

3° Kandinskij e l'astrattismo

Tre incontri con il **prof. Sem Galimberti** che si terranno nei mesi di settembre, ottobre e novembre 2018.

I dettagli del programma saranno a disposizione in sede e sul sito internet dell'Associazione a partire dall'inizio di settembre 2018.

Possiamo tentarci. La prima affermazione di comprensibilità parte da una constatazione: non è possibile stabilire che cosa è arte e che cosa non lo è. Quando tentiamo di definire che cosa è l'arte, ci capita di girarci intorno senza mai poterla definire con esattezza. Arte è copia della realtà? Arte è tecnica e metodo? Arte è espressione dello spirito? Arte è tutto

grandi artisti della fine dell'Ottocento fino ai primi decenni del Novecento: Monet, Renoir e Degas, Van Gogh e Gauguin, Kandinskij e Munch... al fine di comprendere la temperie visiva che va dalla Ville Lumière al gelo nordico, dal paesaggio fluviale francese alle nevi della Norvegia, passando per le steppe della Russia fino alla Nuova Oggettività tedesca di Monaco e Berlino.

Indagine nelle scuole medie superiori

In occasione del convegno del 7 aprile abbiamo effettuato un'indagine tra gli studenti del quarto anno delle scuole medie superiori, nelle quali Cuore Batticuore tiene lezioni sulla salute, per valutare il grado di conoscenza degli studenti in merito alle malattie cardiovascolari e alle loro cause. Per questo scopo, prima di iniziare la lezione, abbiamo distribuito a 350 studenti un questionario contenente sette domande (vedi tabella), teso a valutare la loro conoscenza delle principali malattie cardiovascolari: l'infarto cardiaco e l'ictus cerebrale. Il medesimo questionario è stato distribuito dopo la lezione ed è stato raccolto nella settimana suc-

cessiva. Lo scopo era di valutare l'efficacia del nostro intervento.

Dall'analisi delle risposte emerge che c'è una buona conoscenza delle due malattie più gravi: l'infarto cardiaco, che sale dal 95% prima al 97% dopo la lezione; l'ictus cerebrale, che sale dall'76% prima all'90% dopo la lezione.

Buona anche la conoscenza del colesterolo, che dall'88% sale al 95%. Meno conosciuto è il nesso tra il colesterolo e le malattie cardiovascolari che parte dal 58% prima e sale all'83% dopo la lezione.

Poco conosciuto è il valore della propria pressione arteriosa che prima della lezione è del 44%, e sale molto, al

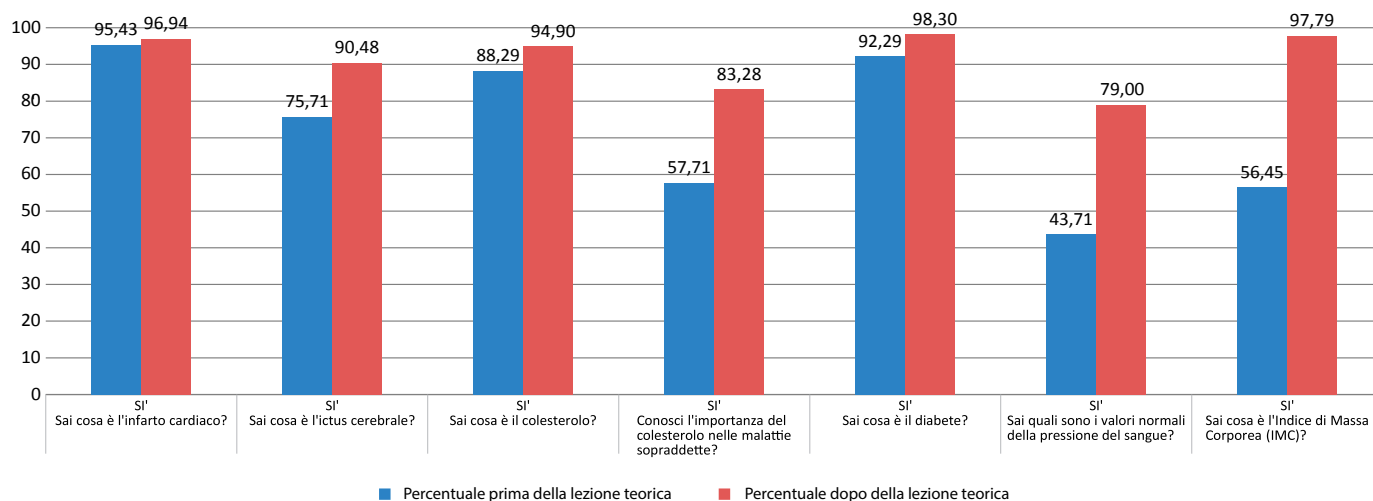
79% dopo la lezione (ad indicare che gli studenti sono stati positivamente incuriositi alla conoscenza del valore della propria pressione del sangue).

La conoscenza dell'Indice di Massa Corporea (IMC), che come noto esprime il rapporto tra peso corporeo e altezza, ci è sembrata piuttosto bassa: 56%, che è però salito molto, al 98%, dopo il nostro intervento.

Per concludere ci è parso che l'interesse degli studenti per queste problematiche sia notevole e che il nostro intervento sia di positivo stimolo alla loro curiosità e conoscenza.

Angelo Casari

Confronto in percentuale tra prima e dopo la lezione teorica



PROGETTO CARDIO FITNESS

Riteniamo opportuno ripubblicare questo articolo considerando l'importanza dell'iniziativa

Questa nuova attività che Cuore Batticuore ha iniziato nel gennaio 2017 è rivolta alle persone che:

- 1 - Hanno avuto un recente **infarto cardiaco acuto**.
- 2 - Sono stati sottoposti ad **angioplastica coronarica, con o senza STENT**.
- 3 - Hanno un'**angina pectoris** o una **sindrome coronarica acuta**.
- 4 - Sono stati operati di **By-Pass aorto-coronarico**.
- 5 - Hanno uno **scompenso cardiaco**.

SCOPO DELL'INIZIATIVA

Al fine di **evitare la ricaduta nella medesima malattia** ai suddetti pazienti i cardiologi consigliano vivamente di **"eseguire regolarmente attività fisica"**, perché l'esecuzione della attività fisica costituisce un **vali-**

do modo di prevenire le ricadute nella medesima malattia (prevenzione secondaria).

Ma, **nella maggior parte dei casi**, questi pazienti **non seguono questo consiglio**, per due motivi:

- 1 - Hanno **paura** ad eseguire sforzi fisici, perché **temono che possano essere pericolosi**.
- 2 - Non sanno quale tipo di "attività fisica" possono praticare, ma soprattutto **non sanno quale intensità di sforzo** il proprio cuore può sopportare **senza correre pericoli**.

Per le suddette "paura" ed "ignoranza" questi pazienti, rinunciano a mettere in pratica questo suggerimento, rinunciando così ad adottare il fattore di prevenzione secondaria più efficace: l'esecuzione regolare di una attività fisica.

IL PROGETTO

Dopo una valutazione cardiologica, ottenuta mediante una prova da sforzo al cicloergometro, il paziente nell'arco di tempo di **un mese** esegue **otto sedute** (due sedute alla settimana della durata ciascuna di **un'ora**) consistenti nel **pedalare su di una cyclette** con uno **sforzo calibrato** sulla **capacità cardiaca adattata sul singolo paziente (sotto controllo medico)**.

Risultato atteso:

- 1 - Il paziente in queste otto sedute **impara quale è l'intensità dello sforzo che il suo cuore può sopportare senza pericolo**.
- 2 - **Acquista sicurezza** e potrà da solo a domicilio continuare a praticare questa nuova attività, per il resto della sua vita.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

MORTALITÀ DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA

D. - Negli ultimi mesi ho letto sul giornale locale di almeno 4 o 5 episodi di persone morte di infarto durante una attività sportiva (ciclismo, tennis, escursioni in montagna, ecc.). Ma è possibile evitare queste disgrazie?

R. - Risponderò citando le raccomandazioni della Società Europea di Cardiologia (quindi non il parere di una sola persona ma di tutta la comunità scientifica).

“Il rischio di eventi cardiovascolari avversi durante attività fisica è estremamente basso in soggetti apparentemente sani (circa 10 morti all'anno su un milione di persone). Questo rischio è largamente compensato dai vantaggi concreti sulla salute prodotti dalla attività fisica.

“Il rischio è più modesto se l'attività sportiva è moderata rispetto all'attività fisica vigorosa”.

Se si vuole intraprendere un'attività leggero/moderata (come un programma di cammino) non è necessaria una valutazione medica preliminare.

Se si vuole invece iniziare un programma più impegnativo è necessaria una valutazione del singolo individuo da parte di un medico, che tenga in considerazione la situazione clinica globale del soggetto ed il livello di attività fisica che intende intraprendere.

Le persone che solo occasionalmente svolgono attività motoria hanno un rischio maggiore di gravi problemi cardiaci rispetto a chi si allena regolarmente.

I soggetti da tempo sedentari, quelli con fattori di rischio ed in particolare quelli che hanno già avuto problemi cardiocircolatori, devono sottoporsi ad un “test da sforzo” prima di essere avviati ad una attività motoria o ad uno sport. Il test da sforzo permetterà di

impostare un allenamento efficace e sicuro per ogni paziente.

Come vedete le regole sono chiare e sono dettate in modo ufficiale dai cardiologi di tutta Europa.

Allenarsi fa bene purché sia fatto in modo corretto e controllato.

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica
con elettrocardiogramma
e rilascio
di relativa relazione.

Per appuntamento:
Segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743

ANTIDOLORIFICI E PRESSIONE ALTA

D. - Sono una signora di 65 anni e mi curo da oltre 10 anni per la pressione alta. Soffro anche di grave artrosi alle ginocchia ed alla schiena per cui mi capita abbastanza spesso di dover prendere farmaci antidolorifici ed antiinfiammatori. In questi casi purtroppo riscontro degli aumenti della pressione che mi preoccupano molto. Come devo comportarmi? P.S. Sono alta 170 cm e peso 85 Kg.

R. - Il suo caso è abbastanza frequente, perché l'artrosi e l'ipertensione arteriosa sono patologie molto diffuse, soprattutto dopo una certa età.

Va detto in primo luogo che qualsiasi tipo di dolore fa aumentare la pressione, sia esso un dolore acuto o un dolore ricorrente o cronico. Va detto poi che quello da lei riscontrato è assolutamente vero: i farmaci antidolorifici ed antiinfiammatori hanno molto spesso l'effetto collaterale di fare aumentare la pressione. L'unico farmaco

indenne da questo rischio è il paracetamolo, che però spesso è troppo leggero come antidolorifico. In un caso come il suo bisogna trattare l'artrosi (per quanto possibile) con fisioterapia e con il calo di peso (almeno 8-9 chili in 4-6 mesi). Questa è la base di ogni intervento terapeutico. Se poi i dolori persistono bisogna per forza ricorrere ai farmaci. In questo caso andrà tenuto strettamente sotto controllo l'andamento della pressione arteriosa, eventualmente aumentando il dosaggio o il numero dei farmaci antiipertensivi.

Così facendo si può sperare di ottenere buoni risultati sui dolori artrosici senza creare pericolosi aumenti della pressione arteriosa.

Ovviamente poi, se il fisiatra non riuscirà a ridurre il dolore e rendere accettabile la qualità della vita, saranno necessarie altre soluzioni, oggi disponibili per alcune patologie (ad esempio la chirurgia e la protesi delle articolazioni colpite).

BERGAMO CUORE

Quadrimestrale dell'Associazione di Volontariato “Cuore Batticuore - Onlus”

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Mario Zappa

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Mirella Rosati, Renato Oldrati, Dino Salvi, Loretta Pradella, Nazzareno Morazzini.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte San 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 35 - N. 2 - LUGLIO 2018

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il ??????????



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

ASSISTE

il cardiopatico nel recupero
psico-fisico e nella
prevenzione delle ricadute

PROMUOVE

l'adozione di appropriati stili
di vita e la conoscenza
dei fattori di rischio
per prevenire le cardiopatie

SOSTIENE

il finanziamento di progetti
di ricerca, diagnosi e terapia
delle malattie del cuore

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuorebatticuore@tin.it
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 01455670164

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- ♥ Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- ♥ Promozione di iniziative per l'**attività fisica e motoria** per cardiopatici e non (palestra, yoga, escursionismo a piedi, in bicicletta, con gli sci di fondo, con le ciaspole ...) e per favorirne l'**aggregazione** e la **socializzazione** (gite turistiche e culturali, soggiorni di gruppo, ballo ...).
- ♥ Le GIORNATE DEL CUORE: manifestazioni di sensibilizzazione "in piazza" con misurazione della **pressione arteriosa**, del **tasso di colesterolo** e dell'**indice di massa corporea**.
- ♥ Pubblicazione di BERGAMO CUORE, notiziario quadrimestrale spedito a tutti i soci.
- ♥ Pubblicazione di approfondimenti monografici ("Se ti sta a cuore il tuo cuore", "100 ricette e un cuore", l'Agenda annuale del Cuore...).
- ♥ Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- ♥ Conferenze nelle Scuole, nei Centri della Terza età, nei Centri culturali, nelle Aziende, nelle Associazioni sportive, nei Gruppi di cammino.
- ♥ Esercitazioni pratiche di rianimazione cardio-polmonare (Progetto Mini Anne) nelle Scuole medie superiori.

- ♥ Raccolta fondi per donazioni di strumenti ad Aziende ospedaliere e Agenzie di pronto soccorso.
- ♥ Finanziamento della ricerca a favore del fondo PRICARD (Promozione Ricerca Cardiologica) tramite la vendita delle NOCI DEL CUORE.
- ♥ Servizio di caricamento su supporto magnetico (pen drive) della **cartella sanitaria** del cardiopatico.
- ♥ Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre strutture del settore (open day ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato ...).

COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ♥ **Diventando**
socio ordinario € 20,00
o socio sostenitore da € 30,00
- ♥ **Facendo una donazione liberale** tramite posta o banca (deducibile dalla dichiarazione dei redditi).
- ♥ **Destinando il 5x1000** nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore indicando il

Codice fiscale 01455670164

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore Onlus
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT16T031111109000000003832 c/o UBI Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

PROMOSSA

dall'Associazione di Volontariato
Cuore Batticuore - ONLUS
di cui condivide le finalità

REALIZZA INIZIATIVE

per il **recupero psico-fisico** di chi
è stato colpito da malattia di cuore e
per la **prevenzione**
delle malattie cardiovascolari

LE ATTIVITÀ DI CUORE ... SPORT

Cuore ... Sport organizza diverse
attività motorie nel corso di tutto
l'anno:

- ♥ ginnastica preventiva, riabilitativa, di mantenimento e vertebrale
- ♥ corsi di yoga
- ♥ corsi di ballo
- ♥ ginnastica presciistica
- ♥ sci da fondo
- ♥ escursionismo
- ♥ nordic walking
- ♥ cicloturismo

Cuore ... Sport realizza inoltre attività di socializzazione ricreative e culturali.

- ♥ soggiorni marini e montani
- ♥ visite a mostre e a città d'arte
- ♥ viaggi turistici e culturali.

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ

Diventa socio € 40,00

Se sei già socio di
Cuore Batticuore € 20,00

Il versamento può essere effettuato:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT31C0503411102000000021473 presso il Banco Popolare (ex Credito Bergamasco) Filiale di Piazza Pontida - Bergamo

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuoresport@cuorebatticuore.net
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 95204670160