

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

A cosa servono

IL CUORE e la

CIRCOLAZIONE del sangue

Insieme per la vita...

...e per il loro futuro

Anno 36 • Numero 1 • **MARZO 2019**

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

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

aderente a





CUORE BATTICUORE ONLUS

**Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari**

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Renato Oldrati
Tesoriere	Dino Salvi
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

A conclusione di un triennio

Carissimi soci,

i giorni, i mesi, gli anni corrono veloci e inarrestabili e così siamo arrivati alla fine del mio "mandato" triennale da presidente. Ritengo quindi opportuno fare il bilancio delle linee programmatiche che avevo proposto e poi approvate dal Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore.

Vediamole una per una (le principali):

1) SINERGIA CON CUORE SPORT

Con grande soddisfazione posso affermare che i rapporti tra le nostre due associazioni godono di un clima di grande fiducia e stima reciproca, condizione necessaria e indispensabile per poter finalizzare tutti i progetti in corso e quelli futuri.

A tale proposito, in questi ultimi mesi abbiamo la grande novità della "Riforma del Terzo Settore" che andrà a modificare e dare ordine al complicato e variegato mondo dell'associazionismo.

Il Terzo Settore si compone, infatti, 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.

La legge c'è ma mancano ancora i Decreti attuativi che stiamo aspettando per capire meglio come muoverci, nel frattempo posso affermare che i consiglieri di Cuore Batticuore e Cuore Sport stanno valutando attentamente la possibilità di riunificare le due associazioni in una unica, ritornando così alle origini. Essendo però le finalità delle due associazioni prevalentemente rivolte verso soggetti diversi (Cuore Batticuore

volontariato verso terzi, Cuore Sport verso i propri soci), non sarà facile trovare una tipologia di associazione che abbia il giusto compromesso.

Vi terremo informati.

2) SISTEMA INFORMATICO

Se penso allo stato dell'arte di tre anni fa, con macchine e programmi al limite dell'obsoleto, posso tranquillamente confermare che il miglioramento è stato notevole e verificabile sotto ogni punto di vista. In dettaglio:

- abbiamo acquistato due nuovi PC, e relativi schermi, con programmi aggiornatissimi
- abbiamo rinnovato anche altri tre PC migliorandone le prestazioni
- abbiamo acquistato un nuovo programma di contabilità ordinaria, Falco 9, che velocizza e migliora tutte le operazioni contabili.

Evidentemente non ci fermeremo qui, continueremo sulla strada del miglioramento in modo da poter soddisfare al meglio le esigenze dell'associazione.

3) COMUNICAZIONE E DATA BASE SOCI

È noto a tutti, ormai, che la "comunicazione" oggi è un veicolo sempre più importante e indispensabile! In questo 3° punto prendiamo in considerazione per ora solo la comunicazione verso i soci.

Il nostro "data base" era organizzato con un vecchio programma di "access" che non permetteva di creare statistiche e/o stampe utilissime per la gestione dei soci.

segue alla pagina successiva

**Nella tua dichiarazione dei redditi del 2018
ricordati di indicare il nostro **codice fiscale****

01455670164

**per destinare il 5 per mille
della tua IRPEF alla nostra Associazione**

continua dalla pagina precedente

Non erano registrati neppure i numeri di telefono e indirizzi mail, lasciando quindi solo al notiziario quadrimestrale "Bergamo Cuore" il compito di divulgare le informazioni riguardanti iniziative in essere o in programma e la vita dell'associazione stessa. Decisamente poco!

Oggi, finalmente, con l'istallazione di un nuovo software abbiamo aggiornato tutti i dati dei soci inserendo numeri di telefono di casa e cellulari, indirizzi mail, avendo così la possibilità di creare statistiche interessanti e di comunicare con i soci in tempo praticamente reale.

Abbiamo anche inaugurato il nuovo sistema di comunicazione tramite SMS che permette di avvisare tutti i soci di ogni nuovo evento messo in cantiere, innovazione molto apprezzata.

Ad oggi tramite SMS raggiungiamo circa il 90% dei soci, con la mail circa il 65%. Invito quindi i soci a comunicare al più presto, alla segreteria dell'associazione, i propri dati.

4) SITO INTERNET

Come tutti ormai sapete, da circa un anno è in funzione il nuovo Sito Internet. Semplice da usare, è fonte di tutte le informazioni, in tempo reale, riguardanti l'Associazione: dalla gita in montagna alle gite culturali, dalle vacanze marine agli aggiornamenti scientifici.

Strumento utilissimo non solo per i Soci ma anche per il mondo esterno al quale diamo la possibilità di conoscerci.

Oggi è fondamentale, per un Ente del terzo settore come il nostro, avere una capacità comunicativa coerente con la propria identità che permetta di farsi conoscere, di aprire a nuove relazioni, che consolidi l'organizzazione stessa intorno ai propri valori.

La "comunicazione" come fattore di relazione tra persone! Comunicare la propria identità, i valori su cui si fonda, gli obiettivi della propria azione sociale, i progetti in essere e quelli realizzati è oggi di vitale importanza. Dobbiamo dotarci di un piano di comunicazione efficace, gestire l'utilizzo dei "social media" attraverso un approccio strategico e pianificato che tenga evidentemente conto anche della nostra dimensione organizzativa, della nostra "mission", degli obiettivi di breve e lungo periodo. Poniamo così le basi per la

creazione di relazioni e sviluppo di tante attività.

Il saper comunicare è un'abilità relazionale che deve essere sempre affinata e migliorata onde avere risultati positivi, un miglioramento qualitativo dei rapporti sociali e quindi con una migliore qualità della vita sociale. Det-



Il Presidente Nazzareno Morazzini

to tutto ciò, devo però registrare lo scarso utilizzo di questo potentissimo strumento da parte dei soci che probabilmente hanno difficoltà di approccio ai sistemi informatici.

Invito quindi tutti i soci a documentarsi e ad imparare l'utilizzo di Internet nel più breve tempo possibile onde non mandare in fumo un patrimonio informativo di questo livello.

A novembre 2018 abbiamo organizzato un corso base di PC presso la sede, gli iscritti (28) hanno partecipato con grande volontà ma forse non è stato sufficiente. Vedremo in un prossimo futuro se sarà il caso di ripeterlo, magari cambiando formula.

5) PROGETTO "LA PROMOZIONE DELLA SALUTE DEL CUORE SI IMPARA A SCUOLA"

Come ben sapete, da anni la nostra associazione è presente nelle scuole superiori di Bergamo e provincia con i nostri cardiologi per insegnare agli studenti la prevenzione primaria riguardante le malattie cardiovascolari.

Sino al 2017 venivano istruiti circa 1500 studenti all'anno.

Nel 2018 il salto di qualità: in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Territoriale (UST), ex Provveditorato agli Studi di Bergamo, e l'Azienda di Tutela

della Salute (ATS), ex ASL, abbiamo inaugurato un progetto, dedicato alle classi quarte degli Istituti Superiori, che prevede due ore di lezione teorica sulle malattie cardiovascolari e due ore di lezione pratica sul massaggio cardiaco e utilizzo corretto del defibrillatore.

La novità è che sono state coinvolte ben 29 Scuole di Bergamo e provincia, da Lovere ad Alzano Lombardo, da Romano di Lombardia a Treviglio-Caravaggio con una partecipazione di circa 4.780 studenti! Un successone! Un grazie infinito ai dottori Brevi, Casari, Giudici, Mazzoleni, Melizza e Pitì per la loro dedizione e disponibilità.

Un grazie di cuore anche ai numerosi volontari che hanno affiancato i nostri medici nella parte pratica di massaggio cardiaco.

Ma non finisce qui, infatti questo progetto, sempre in collaborazione con ATS e UST, dovrebbe proseguire nei prossimi anni cercando di coinvolgere tutte le scuole

di Bergamo e Provincia, e se così fosse, penso che Cuore Batticuore sarebbe l'unica associazione a livello nazionale ad aver attivato un formazione di questo tipo così completa e professionale.

Farò, faremo, quindi, di tutto nel prossimo futuro per informare Enti e Istituzioni della Città, Provincia, Regione e nazionali di questo grande progetto che ha l'obiettivo finale di dare un futuro migliore a tutti i nostri ragazzi insegnando loro uno stile di vita sano sia per loro che per tutti coloro che li circondano.

Sicuramente un fiore all'occhiello per la nostra associazione.

Nelle prossime pagine del Notiziario troverete un approfondimento del dr. Angelo Casari.

6) PROGETTO CARDIO-FITNESS

Abbiamo scritto più volte di questo grande progetto e quindi penso siate tutti ben informati sugli sviluppi che ha avuto nel tempo. Attualmente beneficiano del servizio cinque pazienti al mese, tutti molto soddisfatti del Corso che prevede cinque lezioni teoriche sulle malattie cardiovascolari e otto sedute di approccio pratico (su cyclette), con una gestione personalizzata dell'attività fisica, sotto controllo infermieristico.

segue alla pagina successiva

Vorremmo che i pazienti aumentassero, ma non è semplice far capire a chi ha subito una malattia di cuore che l'attività fisica rappresenta il modo migliore per poter riprendere una vita quotidiana normale, sana e serena.

Noi proseguiamo comunque nella nostra missione e faremo di tutto per coinvolgere anche enti e istituzioni affinché diffondano sempre più la cultura dell'attività motoria e fisica e che ci aiutino quindi in questo nostro non facile percorso.

7) VOLONTARIATO IN OSPEDALE

L'iniziativa ormai ha superato i suoi tre anni di vita, anni di grande impegno e dedizione da parte dei volontari che si alternano, due pomeriggi la settimana, nelle corsie del Reparto di Cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Un'esperienza sicuramente gratificante e che permette di far conoscere la nostra Associazione agli abitanti del territorio tramite colloqui diretti con i pazienti, e familiari, e con la diffusione del nostro materiale informativo (100 ricette e un cuore – Se ti sta a cuore il tuo cuore – Il notiziario quadrimestrale – La brochure pieghevole di Cuore Batticuore e Cuore Sport – La brochure del Cardio Fitness).

Nel tempo il numero dei volontari è cresciuto da otto a sedici e ne sono estremamente orgoglioso.

8) CONVEGNO 35° DI FONDAZIONE DI CUORE BATTICUORE

Il 2018 è stato l'anno delle molte iniziative, ma certamente quella più importante è stata l'organizzazione del Convegno per il 35° di Fondazione di Cuore Batticuore.

Una sede prestigiosa, l'auditorium (pieno in ogni ordine di posti) della Fiera di Bergamo, e sette prestigiosi relatori che hanno incantato la platea con le loro splendide relazioni ad alto valore scientifico. I temi del Convegno hanno spaziato dalle malattie cardiovascolari, alla diabetologia, all'oncologia, all'alimentazione, all'insegnamento nelle scuole di stili di vita salutari e benefici.

Questo formidabile insieme di argomenti si è potuto ottenere grazie alla volontà del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore di coinvolgere sempre più le realtà di altre associazioni per aprire orizzonti nuovi e avere costantemente

scambi di esperienze e sinergie comuni tendenti ad allargare le nostre conoscenze ed iniziative.

Il Convegno è stato certamente un grosso successo, sia per l'organizzazione sia per l'immagine dell'associazione. Su tutto il nostro territorio esso rimarrà una pietra miliare della nostra storia.

9) COINVOLGIMENTO SOCI

Purtroppo negli ultimi anni il trend di iscrizioni è sempre stato di leggero calo, salvo negli ultimi tempi.

migliore di tutti noi e di tutti coloro che ci seguiranno, facciamo nostro lo slogan: PORTA UN SOCIO, INSIEME PER LA VITA.

10) SINERGIE

Come avete potuto leggere nei punti precedenti, Cuore Batticuore è uscita, in questi ultimi anni, dal suo guscio e si è aperta a confronti e collaborazioni con Associazioni e Istituzioni del territorio, ottenendo il grosso risultato di essere ora molto ben conosciuta e apprezzata per le tante iniziative messe in campo.

Non dimentichiamoci che, grazie alla generosità di alcuni soci e ai contributi di UBI Bergamo, Credito Bergama-



La promozione della salute del cuore si impara a scuola

Le motivazioni sono molteplici, ma sicuramente pesa il fatto che l'età media dei nostri soci lievita verso l'alto e non vi è ricambio generazionale. Una delle fonti importanti di finanziamento della nostra associazione è proprio il tesseramento: si intuisce quanto questo fattore pesi sui conti economici.

La "mission" di Cuore Batticuore è sicuramente la prevenzione primaria e secondaria, entrambe accomunate dall'obiettivo di corretti stili di vita e dalla conoscenza approfondita dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Ecco quindi l'invito che sin dal mio primo giorno da Presidente ho rivolto ai nostri soci: essere soci di Cuore Batticuore non significa solo essere in regola con il tesseramento, ma sentirsi parte integrante e viva di un'associazione che opera per migliorare la nostra vita, possibilmente prima che tragici avvenimenti ci colpiscano; significa propagandare l'associazione a più persone possibili; ricercare nuovi soggetti che abbiano interesse a iscriversi e partecipare alle nostre iniziative.

Sentiamoci parte attiva dell'associazione con lo scopo di ottimizzare le risorse a disposizione per un benessere

sco e Assessorato alla coesione Sociale del Comune di Bergamo, abbiamo potuto donare ben cinque elettrocardiografi da installare su altrettante ambulanze della Croce Rossa e del 118, acquistare cinque Cyclette per il progetto Cardio Fitness e ristampare migliaia di copie dei nostri libretti "100 ricette e un cuore" e "Se ti sta a cuore il tuo cuore" da distribuire gratuitamente durante tutte le nostre attività. Proseguiremo nei prossimi anni su questa fondamentale direttrice.

In conclusione, penso che tutti gli obiettivi fissati tre anni fa dal Presidente e dal Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore siano stati raggiunti e ringrazio quindi sentitamente tutti coloro che con me si sono prodigati in tale impegno. Grazie di cuore.

Questo scritto, come già detto, è la sintesi delle Linee Guida del triennio del mio mandato e del Consiglio Direttivo che dovrà poi essere ratificata da tutti voi in occasione dell'Assemblea dei soci convocata per Sabato 13 aprile 2019.

Un abbraccio e un caro saluto a tutti voi.

Nazzareno Morazzini

Genetica e malattie cardiovascolari

EREDITARIETÀ e FAMILIARITÀ

dott. Angelo Casari

Riprendiamo e illustriamo in maggior dettaglio l'argomento già trattato nel numero di Luglio 2018 di "Bergamo Cuore".

Tutti sappiamo che la **familiarità** è uno dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari. Non solo, esso è anche uno dei fattori di rischio più "pesanti", ha cioè un forte potere nel favorire la malattia. In aggiunta, la familiarità è un fattore di rischio "non è modificabile", perché è scritto nei nostri cromosomi. Ma ciò che è scritto nei cromosomi (il colore degli occhi, dei capelli, ecc. ecc.) lo si "eredita" dai genitori. Ma se la familiarità è un fattore scritto nei nostri cromosomi perché per essa non si usa il termine di EREDITÀ, ma solo quello di FAMILIARITÀ?

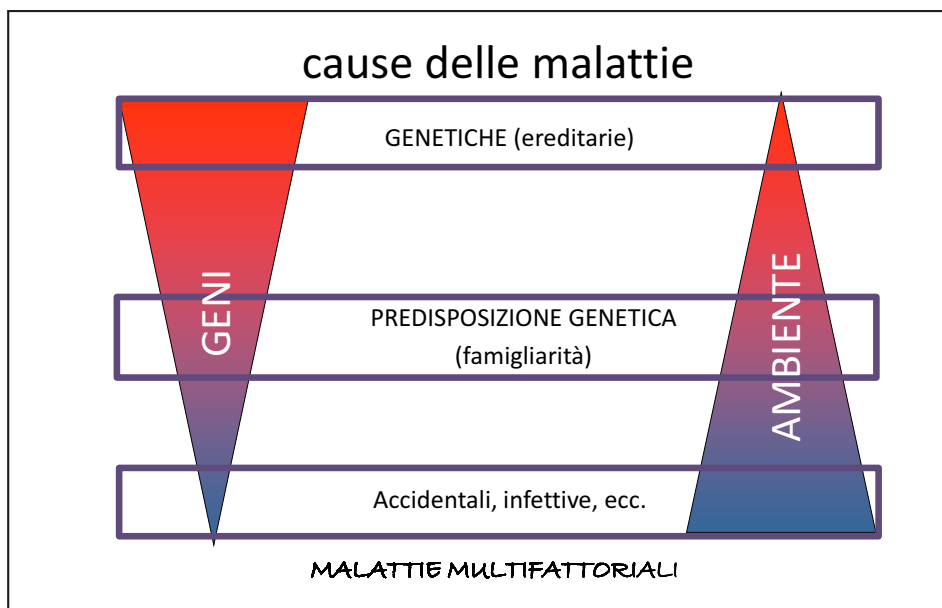
Quale la differenza tra questi due termini?

Lo ha spiegato molto bene la dottoressa lascone nel suo intervento in occasione del convegno "La tua salute è nelle tue mani" del 14 aprile 2018 illustrandolo con il grafico riportato in figura.

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

Nel grafico si notano due triangoli: quello di sinistra (con la base in alto) che illustra il "peso" delle componenti genetiche (ereditarie); quello di destra (con la base in basso) che illustra e il "peso" delle componenti ambientali (o delle abitudini di vita).

Alcune malattie, come ad esempio l'emofilia (malattia tipicamente



ereditaria), sono localizzate nella parte superiore del grafico. Esse hanno una componente esclusivamente genetica (sono scritte nei cromosomi). Trattasi delle tipiche malattie ereditarie, che vengono ereditate direttamente dai genitori e che non possono in alcun modo essere modificate dai comportamenti.

Le malattie che occupano invece la parte bassa del grafico sono totalmente indipendenti dai cromosomi, ma dipendono esclusivamente dai fattori ambientali. Tipici sono i traumi o le malattie infettive (ad esempio: ci si ammala di malaria solo frequentando zone dove vive la zanzara anofeles).

Nel mezzo del grafico si collocano la maggior parte delle malattie, perché sono sostenute sia da fattori ereditari che da fattori ambientali e comportamentali, in misura diversa. Tra queste si collocano le malattie di

nostro più stretto interesse: le malattie cardiovascolari. Esse infatti hanno sicuramente una componente legata ai cromosomi (e questo è ciò che si intende con la parola FAMILIARITÀ) ma possono essere fortemente influenzate dall'ambiente e dalle abitudini di vita.

Come abbiamo già ripetutamente scritto: 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 (indagine delle malattie nei familiari), 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.

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

La promozione della salute del cuore si impara a scuola

Come già riportato nel numero di novembre 2018 di “Bergamo Cuore”, questo è il titolo del progetto che Cuore Batticuore, in collaborazione con l’UST (Ufficio Scolastico Territoriale, ex Provveditorato agli studi) e ATS (Azienda Territoriale Sanitaria, ex ASL), sta realizzando nel corso dell’anno scolastico 2018/2019 nell’ambito della propria attività culturale rivolta agli studenti del quarto anno delle scuole medie superiori della provincia di Bergamo.

Di seguito illustriamo in dettaglio i contenuti di queste lezioni.

Il Titolo della lezione teorica di cardiologia, che consta di due ore di lezione illustrata con l’ausilio di numerose diapositive ed è rivolta a gruppi di 100/200 studenti per lezione, è: **Nell’INFARTO CARDIACO ACUTO il TEMPO è VITA: la “rete” di salvataggio per l’infarto cardiaco.**

La lezione ha come scopo fondamentale quello di portare a conoscenza degli studenti che nella provincia di Bergamo c’è una **“rete di salvataggio per l’infarto”** che permette di minimizzare i danni prodotti da un infarto cardiaco acuto.

La rete è costituita da circa 50 auto-mezzi, distribuiti sul territorio provinciale, collegati telefonicamente con una “Centrale Operativa” (che attualmente è presso l’Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo) e con cinque ospedali (Ospedale Papa Giovanni XXII — Ospedale Bolognini di Seriate — Ospedale di Treviglio — Clinica di Zingonia — Clinica Humanitas Gavazzeni) dotati di una speciale sala operatoria (la cosiddetta sala di **EMODINAMICA**) nella quale viene praticata la più **moderna terapia dell’infarto cardiaco acuto** (angioplastica coronarica e stent).

La “rete” viene attivata chiamando il 112.

Ma quale è la principale funzione di questa rete? La sua funzione è esattamente quella di **ridurre al minimo il tempo che intercorre tra l’inizio dell’infarto e l’applicazione della più moderna terapia dell’infarto stesso**, cioè l’esecuzione di una “ANGIOPLASTICA CORONARICA”. Perché, come riportato nel titolo: **nell’infarto cardiaco acuto “il TEMPO è VITA”**, cioè VITA del MUSCOLO CARDIACO. Tanto più breve è il tempo che intercorre tra l’inizio dell’infarto e l’esecuzione dell’angioplastica, tanto più è ridotto il danno prodotto dall’infarto al muscolo cardia-

co stesso. Se, in caso fortunato, l’angioplastica fosse eseguita entro la prima ora, o ora e mezza, l’infarto potrebbe ritenersi “evitato” (come illustrato nel filmato “Nell’infarto acuto il tempo è vita” visionabile sul sito di Cuore Batticuore).

L’arrivo precoce dell’autoambulanza riduce il tempo durante il quale può comparire quella pericolosissima aritmia, la famosa FIBRILLAZIONE VENTRICOLARE, che è causa della cosiddetta “morte improvvisa”. Così facendo si minimizza il ricorso alla rianimazione cardiovascolare, oggetto della successiva esercitazione pratica.

Questa rete c’è e funziona bene.

Ma pochi ne conoscono l’esistenza, e pertanto è poco utilizzata.

Ma perché la rete venga attivata è necessario che qualcuno, di solito il paziente stesso, la attivi. In altre parole quando il paziente avverte disturbi (sintomi) che gli fanno sospettare di avere un infarto, deve attivare la rete chiamando il numero telefonico 112. Se nessuno la attiva la rete rimane silente.

Ma la conoscenza della esistenza della “rete” suscita negli studenti la ovvia curiosità di conoscere quali sono i sintomi (disturbi o sensazioni fastidiose) che devono mettere in sospetto una persona di avere un infarto cardiaco. E così in una spiegazione di 15/20 minuti insegniamo agli studenti quali sono i **sintomi** dell’infarto cardiaco acuto: il dolore (tipologia, sede, intensità, durata), il sudore freddo, la nausea, il vomito, le vertigini, ecc. Di più, gli studenti chiedono giustamente di sapere se è possibile, ed eventualmente come fare a, **prevenire l’infarto cardiaco**. Da qui la necessità di una breve lezione che illustri i **fattori di rischio coronarico**, cioè quelle condizioni che favoriscono la crescita all’interno delle arterie delle famose “placche aterosclerotiche”.

Complessivamente si tratta di una vera e propria “lezione di cardiologia”, molto estesa e molto approfondita e che, dalle numerose domande poste dagli studenti, ci pare utile e molto apprezzata.

Il Titolo della esercitazione pratica (che dura due ore e viene effettuata con circa 50 studenti) è:

IL MASSAGGIO CARDIACO e il DEFIBRILLATORE sono parte essenziale della “rete” di salvataggio per la mor-

te improvvisa. Entrambi fanno parte della medesima “rete” descritta sopra.

In alcuni casi, particolarmente sfortunati, l’infarto cardiaco acuto si complica per al comparsa della FIBRILLAZIONE VENTRICOLARE: pericolosissima aritmia perché causa un arresto cardiaco e quindi la morte del paziente stesso. La cosiddetta “morte improvvisa”.

La tempestiva esecuzione del **massaggio cardiaco e l’intervento del defibrillatore consentono invece di evitare questo tragico evento**. Ma l’intervento è tanto più efficace quanto più è precoce. Due numeri: la sopravvivenza delle persone affette da un arresto cardiaco è del 10 % circa. Se il massaggio cardiaco inizia tempestivamente e viene precocemente attivato anche il defibrillatore, la sopravvivenza può aumentare e raggiungere il 75%.

La lezione è divisa in tre momenti: nella prima mezz’ora, con l’uso di diapositive, spieghiamo perché nell’ischemia cardiaca (fase acuta dell’infarto) il cuore può fermarsi (arresto cardiaco e morte improvvisa) per la comparsa della fibrillazione ventricolare. Poi per un’ora, con la collaborazione dei soci volontari di Cuore Batticuore e con l’uso di manichini di plastica gonfiabili (i famosi Mini Anne), insegniamo agli studenti a riconoscere l’ARRESTO CARDIACO, a chiamare con urgenza il 112, e ad eseguire correttamente il MASSAGGIO CARDIACO ESTERNO (compressioni toraciche che, quando eseguite correttamente, consentono di mantenere in vita il cervello). In pratica insegniamo agli studenti quella attività che va sotto la sigla di BLS (Basic Life Support).

Nell’ultima mezz’ora insegniamo agli studenti l’uso del DEFIBRILLATORE (DAE).

Per chiarezza: quando in caso di arresto cardiaco “insegniamo a chiamare con urgenza il 112” significa che il soccorritore attiva quella stessa “rete” che abbiamo descritto sopra per l’infarto cardiaco acuto. In questa seconda evenienza, la “rete” viene attivata con urgenza e dirige immediatamente un’autoambulanza verso la persona affetta da morte improvvisa per iniziare immediatamente le manovre di Rianimazione Cardio Polmonare.

Angelo Casari

G
I
T
A

S
O
C
I
A
L
E

Le ville venete navigando lungo la Riviera del Brenta

martedì 28 maggio 2019

Dopo la mini crociera nella laguna di Venezia durante la gita sociale dell'anno scorso, il quadro delle pertinenze del grande città dei Dogi si fa completo navigando lungo la Riviera del Brenta dove sono sorte le ville "di campagna" della nobiltà veneziana.

La via d'acqua del Naviglio del Brenta per i veneziani era la più naturale per raggiungere con i "burchielli" queste eccezionali dimore sulla terra ferma.

Percorreremo gran parte di questa via d'acqua visitando due tra le più importanti ville: Villa Pisani a Strà e Villa Widman Rezzonico Foscari a Mira mentre tante altre le ammireremo da bordo della motonave che ci trasporterà, tra ponti e chiuse, da Strà a Malcontenta con sosta per il pranzo a Oriago di Mira.

Manuali per mantenere sano il cuore



Dopo la nuova edizione, un anno fa, di "100 Ricette e ... un cuore", ora è pronta anche la nuova edizione di "Se ti sta a cuore il tuo cuore" avente come sottotitolo "Manuale per chi vuol mantenere sano il proprio cuore ... e per il paziente che ha subito un attacco di cuore".



Entrambe le pubblicazioni hanno ottenuto il **patrocinio dell'Assessorato alla coesione sociale del Comune di Bergamo** e sono in distribuzione **gratuita** a chiunque ne sia interessato.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2019

sabato 2

- Ultima escursione sulla neve (sci di fondo, escursione a piedi o con ciaspole).

da venerdì 8 a domenica 10

- Vacanza di tre giorni sulla neve a Villabassa - Alta Val Pusteria (sci di fondo, escursioni a piedi o con ciaspole).

sabato 16

- Cena di chiusura delle attività invernali all'Osteria del Piajo di Nembro.

sabato 23

- Anteprima escursionistica: quattro passi lungo l'Adda.

sabato 30

- Escursione in montagna.

Aprile

sabato 6 - 20 - 27

- Escursioni in montagna

sabato 13

- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore ed elezioni degli organismi sociali.
- Assemblea ordinaria di Cuore ... Sport.

domenica 14

- Ciclogita nel parmense.

Maggio

sabato 4 - 11 - 18 - 25

- Escursioni in montagna.

da sabato 18 a sabato 25

- Cicloturismo lungo i fiumi della Baviera (Germania).

martedì 28

- Gita sociale alle Ville storiche della Riviera del Brenta.

Giugno

sabato 1 - 8 - 15 - 22

- Escursioni in montagna.

da domenica 16 a domenica 30

- Soggiorno al mare in Sicilia a Licata - Serenus Village.

da mercoledì 26 a sabato 29

- Escursionismo e turismo nelle Dolomiti del Cadore.

Luglio

sabato 6 - 13 - 20 - 27

- Escursioni in montagna.

Settembre

da domenica 1 a sabato 7

- Turismo e cultura sulla Costa amalfitana.

ESCURSIONI IN MONTAGNA 2019

Sabato 23 marzo - EF

PASSEGGIATA LUNGO L'ADDA - da Brivio al Santuario della Rocchetta
Percorso pianeggiante - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 30 marzo - EF

LUNGO LA BASSA VALLE DELL'OLMO - da Piazza Brembana
Dislivello m. 320 - ore 4.30 PARTENZA ore 8.00

Sabato 6 aprile - EF

MADONNA DELLO ZUCCARELLO (Nembro) - SELVINO m. 900
Dislivello m. 450 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 13 aprile - EF

Assemblee delle Associazioni

Sabato 20 aprile - EF

ROTA IMAGNA - LA PASSATA m. 1244 - da Rota Imagna
Dislivello m. 562 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 27 aprile - EF

SAN LUCIO (Clusone) - MONTE FOGAROLO m. 1490
Dislivello m. 463 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 4 maggio - EF

DA LUMEZZANE a CONCHE e SAN GIORGIO m. 1125 - da Fraz. Rava (Bs)
Dislivello m. 385 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 11 maggio - EF

FORRA DI SAN MICHELE - da Campione del Garda - giro ad anello
Dislivelli per saliscendi m. 510 - km 12,40 - ore 6.00 (in pullman)
PARTENZA ore 6.30

Sabato 18 maggio - EF

MONTE ALTISSIMO m. 1703 - da Borno (Bs)
Dislivello m. 594 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 25 maggio - EF

DA GANDINO a MONTE DI SOVERE - m. 1237
Dislivello m. 507 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 1 giugno - EM

DAL COLLE DI ZAMBLA ALLA CIMA GREM m. 2049
Dislivello m. 798 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 8 giugno - EF

CAMPIONE E CAMPIONCINO m. 2174 - da Schilpario Cimalbosco
Dislivello m. 600 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 15 giugno - EF

CIMA DELLA ROSETTA m. 2156 - da Morbegno Val Gerola (So)
Dislivello m. 650 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 22 giugno - EF

PRATI PARINI m. 780 - CANTO ALTO m. 1148 - da Sadrina/Cler
Dislivello m. 254 - 620 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Da mercoledì 26 a sabato 29

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI DEL CADORE

[Vedi programma dettagliato](#)

Sabato 6 luglio - EM

CIMA PAPA GIOVANNI PAOLO I m. 2230 - da Roncobello-Baite di Mezzeno
Dislivello m. 640 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 13 luglio - EF

ALPE CAMPO m. 1652 - da Bodengo in Valchiavenna (So)
Dislivello m. 700 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 20 luglio - EF

MONTE PALABIONE m. 2358 - dal Passo dell'Aprica (So)
Dislivello m. 663 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 27 luglio - EM

VAL SALARNO - RIFUGIO PRUDENZINI m. 2225 da Fabrezza (Bs)
Dislivello m. 795 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 7 settembre - EF

FIUME DI LATTE - MORTERONE m. 1070 da Vedeseta
Dislivello m. 250 + diversi saliscendi - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 14 settembre - EM

RIFUGIO MONTE VACCARO m. 1510 - da Parre
Dislivello m. 800 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 21 settembre - EF/EM

CORNA GRANDE ai Piani di Bobbio m. 2090 - da Ceresola di Valtorta
Dislivello m. 400 - ore 3.00 / m. 800 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 28 settembre - EF

VALLE DELL'ACQUA m. 791 - da Luzzana
Dislivello m. 476 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 5 ottobre - EF

VIA MERCATORUM - da S.Giovanni Bianco al Cornello dei Tasso
Dislivello m. 400 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 12 ottobre - EF

MONTE DUE MANI m. 1657 - da Forcella di Olino (Lc)
Dislivello m. 488 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 19 ottobre - EF

MONTE PORO e MONTE ALTO m. 1880-1723 da Malga Alta del Pora
Dislivello m. 381 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 26 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ in località da definire

Anche quest'anno, visto l'alto gradimento ottenuto negli anni precedenti con **"Camminando: SULLE NOTE IN QUOTA"**, alcune nostre gite saranno accompagnate da concerti di musica classica.

N.B.: Il programma non dovrebbe subire variazioni; tuttavia per informazioni e descrizioni dettagliate delle escursioni si consiglia di consultare preventivamente i programmi che mensilmente saranno a disposizione presso la sede e sul sito dell'Associazione: www.cuorebatticuore.net



QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI DEL CADORE

26-27-28-29 giugno 2019



Selva di Cadore

I quattro giorni quest'anno saranno dedicati alla scoperta delle Dolomiti del Cadore dove troviamo alcune delle cime dolomitiche più conosciute, oggi Patrimonio Naturale dell'Umanità Unesco: Antelao, Tre Cime di Lavaredo, Marmarole, Pelmo, Sorapis. Sono tutte vette leggendarie e di potente bellezza.

Il Cadore è un territorio ricco di vedute paesaggistiche, luoghi della natura, dove le tradizioni e la storia sono ancora ben radicati nelle persone. Un patrimonio unico per il turista più attento e alla ricerca di emozioni originali.

Il programma sarà di soddisfazione per tutti i partecipanti, dagli escursionisti con tracciati montani impegnativi ai turisti con rilassanti e panoramiche passeggiate nelle ridenti località di Pieve di Cadore ed Auronzo con i loro laghi.

L'albergo, situato a Calalzo di Cadore, è un ottimo 3 stelle con piscina, wellness-center e dove una calda atmosfera, in totale relax, ci accompagnerà durante il nostro soggiorno.

Il viaggio di andata e ritorno e i vari spostamenti saranno effettuati con pullman turistico che sarà a nostra disposizione per tutta la vacanza.

Il programma dettagliato è disponibile in segreteria oppure consultabile e scaricabile dal nostro sito:

www.cuorebatticuore.net



Il Lago di Sorapis

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1 - I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE TASSATIVAMENTE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE ... SPORT.

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

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

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

5 - Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è presso il **Parcheggio ATB di via Croce Rossa**. Il trasporto è effettuato con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni, quindi, prima della partenza.



6 - Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la **Sede** (al mattino) **tel. 035 210743**, oppure presso i coordinatori: **Dino Salvi 035-460306 - cell. 348-0481007 - Pietro Assandri cell. 349-3468463 - Renato Oldrati 035-255820 / 347-4341101 - Cesare Colleoni 035-317419 / 347-6263856 - Pepi Pasqualini 035-808644 / 366-5996110.**

7 - Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono né aggiungono valore alla gita.

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

- 1 - COSA DEVO FARE PER NON AVERE RICADUTE?
- 2 - DOVRÒ SEMPRE PRENDERE TUTTI QUESTI FARMACI?
- 3 - POSSO GUIDARE L'AUTOMOBILE?
- 4 - QUANDO POSSO RIPRENDERE L'ATTIVITÀ SESSUALE?
- 5 - QUALI CIBI POSSO MANGIARE E QUALI EVITARE? POSSO BERE VINO?
- 6 - È PREOCCUPANTE LA PRESSIONE BASSA?
- 7 - E LA PRESSIONE ALTA?
- 8 - CHE VALORI DI COLESTEROLO DEVO TENERE?
- 9 - CHE VALORI DI GLICEMIA DEVO TENERE?
- 10 - QUANDO POTRÒ RIPRENDERE IL LAVORO?
- 11 - DOVRÒ CAMBIARE ATTIVITÀ LAVORATIVA?
- 12 - POSSO ANDARE IN AEREO?
- 13 - POSSO ANDARE IN MONTAGNA? A CHE ALTEZZA?
- 14 - POSSO FARE ATTIVITÀ SPORTIVA? QUALE, COME E QUANTA?
- 15 - DOVRÒ RIPETERE LA CORONAROGRAFIA?

IL CARDIO-FITNESS

serve a rispondere a tutte queste domande, ad insegnarvi tutti i comportamenti adatti a mantenere "in forma" il vostro cuore e ad evitare di ricadere nella medesima malattia.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI RIVOLGITI ALLA NOSTRA SEGRETERIA

CICLOTURISMO

dal 18 al 25 maggio 2019

Pedalando lungo i fiumi della Baviera

VACANZE AL MARE

dal 16 al 30 giugno

Al Serenus Village di Licata in Sicilia

TURISMO E CULTURA

dal 1 al 7 settembre

La costa amalfitana, Capri e Caserta

Per eventuali ultime opportunità di partecipazione e maggiori dettagli per ogni singola iniziativa rivolgersi in sede.



GRUPPO DI CAMMINO

Non è più una novità!

Il Gruppo di cammino di Cuore Batticuore è partito alla grande.

Infatti sempre più numerosi sono i soci che si ritrovano alle 9 di ogni mercoledì mattina al parcheggio dell'ATB in via Croce Rossa, nel quartiere di Loreto in Bergamo, per una salutare e piacevole camminata nella periferia della città e sui magnifici colli che la dominano.

E non c'è maltempo o freddo rigido che li fermi!

Per i soci la partecipazione è libera e, per tenersi informati, richiedere l'inserimento del proprio cellulare nel gruppo WhatsApp a Nadia Rossini (cell. 349.175.6227) che con Rodolfo Chierchini (cell. 347.790.8539) e Vittorio Fassi (cell. 339.570.0856) conducono il gruppo.



QUIZ

Secondo te, da dove provengono la gioiosa soddisfazione e la bellezza che illumina questi volti?

- 1) dalla levataccia che hanno fatto per partire quando ancora era buio?
- 2) dalle tre ore di viaggio sotto un cielo plumbeo che non prometteva niente di buono?
- 3) dal freddo e dalla fatica dell'andare precario su quei piccoli sci?

Niente di tutto ciò! Lo scoprirai venendo a sciare con noi!

Nel sole della Val d'Aosta - Brusson - febbraio 2019

Momenti di cultura

Milano, città di Leonardo

di Sem Galimberti

Esattamente cinquecento anni fa moriva in Francia Leonardo da Vinci. Il re Francesco I lo aveva accolto in quel paese con tutti gli onori, dandogli la possibilità di attendere alle sue ricerche nella tranquillità del magnifico castello di Cloux, dove il maestro, il 2 maggio 1519, muore amorevolmente assistito dall'amico e seguace Francesco Melzi, suo esecutore testamentario. Scompare così il genio più grande di tutto il Rinascimento, colui che fu capace di aprire nuove strade all'avventura umana, non solo artistica. "Veramente mirabile e celeste fu Leonardo... laonde volle la natura tanto favorirlo, che ovunque e' rivolse il pensiero, il cervello e l'animo, mostrò tanta divinità nelle cose sue, che nel dare la perfezione di prontezza, vivacità, bontade, vaghezza e grazia nessun altro mai gli fu pari". Così scriverà il Vasari alcuni decenni dopo.

Ma il luogo dove Leonardo maturò tutta la sua scienza fu proprio Milano. Qui giunse a trent'anni, chiamato dal duca Giangaleazzo Sforza e dallo zio Ludovico il Moro perché potesse esprimere al meglio le sue ampie possibilità di espressione. Il genio sapeva spaziare dalla musica all'improvvisazione poetica, dalla filosofia all'architettura, dalle fortificazioni alla scultura fino alla mirabile se-



quenza che, dalla città del Moro, ha dato capolavori al mondo intero. Basti citare il "La Vergine delle Rocce" destinato alla Chiesa di San Francesco Grande, ora al Louvre di Parigi. Questa ed altre opere dello stesso periodo quali "Il ritratto di Musico" all'Ambrosiana, e "La dama con l'ermellino" oggi conservata a Cracovia (presunto ritratto di Cecilia Gallerani, amica del Moro) testimoniano la profonda creatività esercitata nella città meneghina.

E Milano ha costruito un palinsesto di iniziative (dal maggio 2019 al gennaio 2020) per guidare lo spettatore lungo le innumerevoli tracce e suggestioni leonardesche presenti in città. Dalla navigazione sui Navigli lombardi progettati dallo scienziato, al Cenacolo del Refettorio delle Grazie, dall'invenzione grafica e pittorica della Sala delle Asse fino a quello scrigno prezioso dell'Ambrosiana con il Codice delle Acque. Sarà un tour che si presenta allettante. Si partirà dal Castello con percorsi multimediali e si approderà a Palazzo Reale dove sarà allestita una colossale mostra intitolata "Il meraviglioso mondo della natura prima e dopo Leonardo". Altre iniziative verranno comunicate di volta in volta per un focus sul genio del Rinascimento che molti riconoscono solo come autore de "La Gioconda", quadro che attira le folle a Parigi ma che non è un modello ideale della bellezza femminile bensì un simbolo dell'enigma che sta in ciascuno di noi.

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

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 36 - N. 1 - MARZO 2019

Sito Internet:
www.cuorebatticuore.net

E.mail:
cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 05/03/2019



Il Cenacolo del Refettorio delle Grazie a Milano

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

SPORT E DINTORNI

SI MUORE DI PIÙ PER PIGRIZIA CHE PER FUMO?

Un recente articolo pubblicato su una prestigiosa rivista Americana (JAMA) riporta i risultati di uno studio condotto su 122 mila pazienti, seguito per otto anni.

La mortalità per tutte le cause è stata tanto minore quanto più alto era il livello di allenamento fisico. Questo valeva soprattutto per i pazienti con più di 70 anni.

Gli svantaggi per i sedentari sono risultati maggiori addirittura di quelli dei fumatori e dei soggetti con diabete.

Il grado di forma fisica cardiorespiratoria era stabilito con il test da sforzo.

Le conclusioni dello studio dicono che «si spendono ogni anno miliardi per curare le malattie cardiovascolari ed il diabete, quando sarebbe molto più efficace riuscire ad indurre i pazienti a praticare una attività sportiva il più regolarmente possibile, se non addirittura quotidianamente».

Come dice Cuore Batticuore da sempre!

SPORT E DINTORNI

INVECCHIAMENTO ATTIVO

Un signore francese di 106 anni ha percorso in bicicletta in un velodromo 23 Km in un'ora.

È fantastico. Perché significa che alla sua età il suo cuore e i suoi muscoli hanno ancora una grande efficienza. Ma significa anche che funziona bene anche il suo cervello, perché la concentrazione e l'equilibrio necessari per una tale prestazione sportiva sono ottime. Tutti vorremmo invecchiare in queste condizioni di efficienza.

Possiamo forse accontentarci di qualcosa di meno, ma una lezione la dobbiamo imparare: per invecchiare tanto e soprattutto per invecchiare bene è indispensabile farsi aiutare dalla attività motoria e dallo sport.

È infatti ampiamente documentato che le persone che si mantengono attive "vivono" più a lungo e con meno acciacchi.

DIETA E DINTORNI

MENO ZUCCHERO! E I DOLCIFICANTI?

È già da tanto tempo che abbiamo segnalato che quanto meno zucchero usiamo tanto meglio è per la nostra salute.

Questo è documentato in modo ormai scientificamente incontestabile. L'uso di dolcificanti al posto dello zucchero pur essendo abbastanza diffuso non è ancora stato studiato in modo da avere risposte precise in merito all'innocuità dell'uso a lungo termine di queste sostanze (saccarine, aspartame ecc.). Sicuramente l'uso dei dolcificanti al posto dello zucchero è preferibile quando il problema principale è quello del dimagrire (cioè di assumere meno calorie possibili). Infatti i dolcificanti apportano pochissime calorie e in questo senso sono molto meglio dello zucchero. Non sappiamo però ancora se i dolcificanti usati in grande quantità e molto a lungo possono creare qualche problema al nostro metabolismo. Per esempio sappiamo che alterano in modo importante il microbioma intestinale (i batteri nel nostro intestino) e questo potrebbe a lungo termine avere effetti negativi.

Quale è quindi la soluzione del problema?

Imparare a rinunciare al gusto "dolce".

Nei bambini è facile, se non vengono abituati ad assumere sostanze dolci non faranno fatica a rinunciare a tutto quello che è dolce anche da adulti.

Per chi è adulto e già "dipendente" dai cibi dolci: usare i dolcificanti per non ingrassare, ma piano piano cercare di rinunciare a ciò che è dolce. È quasi come smettere di fumare! Ma porta altrettanti vantaggi alla nostra salute.

DOPO L'IMA

(INFARTO DEL MIOCARDIO ACUTO)

FIBRILLAZIONE ATRIALE E DEMENZA

Sappiamo da tempo che i pazienti con fibrillazione atriale hanno un'alta incidenza di ictus, causato da emboli che partono dal cuore e vanno al cervello. La terapia anticoagulante orale (TAO) è indispensabile perciò per ridurre il rischio di embolie cerebrali da parte di trombi che si formano nel cuore del paziente con fibrillazione atriale.

È invece più recente la dimostrazione che nella fibrillazione atriale c'è un altro rischio grave per il cervello. È possibile che piccolissimi emboli partano (sempre dal cuore) e, giorno dopo giorno, senza che il paziente se ne accorga, vadano al cervello a distruggere dei neuroni, dando così origine a disturbi della sfera cognitiva, fino alla vera e propria demenza.

Ecco perciò che la ricerca per riconoscere la fibrillazione atriale ed il suo trattamento sono molto importanti, sia per la perdita di efficienza che il cuore subisce quando è in fibrillazione atriale, sia per le possibili gravi conseguenze che possono generare i grossi emboli (ictus) ed i piccoli emboli (demenza), riscontrabili quando si è in presenza di questa aritmia cardiaca purtroppo molto diffusa e spesso mal curata.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

COCAINA E MALATTIE CARDIACHE

D. - Ho sentito dire che la cocaina può provocare l'infarto. È vero? Come succede?

R. - È vero. La cocaina può scatenare un infarto cardiaco e spesso anche una morte improvvisa per arresto del cuore. La cocaina ha un potente effetto "vaso-costrittore"; è in grado cioè di fare restringere le arterie. Questo effetto è diverso da persona a persona e non facilmente prevedibile. La potenza vaso-costrittrice della cocaina è tale che può far "occludere completamente" anche un'arteria normale. Ecco perciò che anche in una persona giovane e con coronarie normali si può instaurare un

infarto cardiaco in seguito all'assunzione di cocaina. Ancora più facilmente questo può avvenire in un soggetto magari un po' più avanti negli anni e che, come succede molto spesso, ha già qualche "placca aterosclerotica" anche senza avvertire alcun disturbo.

Quella che una volta chiamavamo "morte da overdose" in un consumatore di cocaina oggi si può ipotizzare di chiamarla più correttamente "morte per ostruzione coronarica".

Dopo avere spiegato i danni enormi che la cocaina può provocare in chi la assume, faccio un'altra considerazione.

La cocaina è oggi molto diffusa anche da noi e non solo nelle grandi me-

tropoli del mondo. L'uso di cocaina in una regione si può dedurre dai residui di cocaina che vengono espulsi con le urine e vengono poi a ritrovarsi nelle falde acquifere.

Bene. Dall'analisi delle falde acquifere della regione Lombardia si ricava che la nostra regione è una delle più grandi consumatrici di questa droga in Europa.

Possiamo da ciò dedurre che molti infarti e molte morti cardiache siano da imputare all'uso di questa droga. Sarebbe opportuno che tutta la popolazione conoscesse questa realtà per potersi pertanto difendere da questo rischio.

MASSAGGIO CARDIACO E RESPIRAZIONE BOCCA A BOCCA

D. - Ho recentemente assistito alla dimostrazione pratica di Rianimazione Cardio Polmonare (RCP) insegnata agli studenti delle scuole medie superiori, che è stata molto interessante.

Mi domando però perché si è insegnato solamente il massaggio cardiaco e non la "respirazione bocca a bocca" che, se non ricordo male, era l'altra componente dell'intervento di RCP.

R. - La Rianimazione Cardio Polmonare è l'unico modo per mantenere in vita (in pratica di evitarne la morte cerebrale) un paziente in arresto cardiaco, fino all'arrivo del DEFIBRILLATORE. Questo è l'unico strumento capace di interrompere questa mortale aritmia, che in pratica realizza un arresto cardiaco.

Il defibrillatore fa ripartire il cuore, ed evita quindi la morte del paziente, evento che se non trattato avviene dopo pochi minuti.

Il massaggio cardiaco permette di "pompare" un po' di sangue dal cuore verso il cervello, consentendone la permanenza in vita.

Sappiamo ormai con certezza che il massaggio cardiaco rappresenta la

componente più importante dell'effetto "salvavita". Esso è facile da effettuarsi e, se bene spiegato, viene appreso senza difficoltà.

La respirazione bocca a bocca aggiunge poco all'effetto salvavita ed inoltre è più complicata sia da insegnare che da eseguire. Senza contare che mentre il massaggio cardiaco è praticabile senza remore da qualsiasi persona, la respirazione bocca a bocca crea qualche imbarazzo, soprattutto se ci si trova a rianimare una persona sconosciuta.

Nelle ultime linee guida (2010 e 2015) l'American Heart Association (associazione dei cardiologi americani) suggerisce che in caso di Arresto Cardio Respiratorio (ACR) un soccorritore laico può dedicarsi al solo massaggio cardiaco, evitando di praticare le ventilazioni bocca a bocca. Le motivazioni di questo cambiamento vanno ricondotte ad indagini condotte a partire dagli anni '90 nelle quali gli intervistati dichiararono che "di fronte ad un soggetto in ACR, si sarebbero sentiti in difficoltà a dover praticare la respirazione bocca a bocca (anche e soprattutto per questioni igieniche) e piuttosto avrebbero pre-

ferito non agire affatto, attendendo passivamente l'arrivo dei soccorritori".

Insegnare soltanto il massaggio cardiaco è pertanto una scelta di convenienza ma anche molto utile dal punto di vista concreto, perché sempre più numerose persone possono imparare a "salvare una vita".

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica
con elettrocardiogramma
e rilascio
di relativa relazione.

Per appuntamento:
Segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743



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



Firma _____

(ogni associato può rappresentare con delega scritta due soci - Art. 9)

all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 13 aprile 2019, in seconda convocazione, delega il Socio _____ a rappresentarlo

Socio dell'associazione Cuore ... Sport,

DELEGA - Il Sottoscritto, _____



www.cuorebatticuore.net
cuoresport@cuorebatticuore.net

Cod. Fisc. 95204670160

Telefono 035.210743

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Associazione di promozione
sociale per persone
cardiopatiche e non



A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2019
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, due soci (art. 9)

Daniele Trabucco

Il Presidente

- per deliberare sul seguente Ordine del giorno:
- Bilancio sociale al 31 dicembre 2018,
 - stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2018
 - Bilancio di previsione 2019
 - Relazione del Revisore dei conti al 31 dicembre 2018

Sabato 13 aprile 2019 alle ore 15.30

In prima convocazione il giorno 12 aprile 2019 alle ore 12.00
ed in seconda convocazione

che si terrà presso la Sala del Tempio Votivo in Via Torino, 12 - Bergamo

Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

SEI INVITATO A PARTECIPARE!

CARO SOCIO

**IL BILANCIO SOCIALE
ED ECONOMICO
AL 31/12/2018**

è a disposizione dei soci che
volessero prenderne visione
da lunedì 8/04/2019 presso
la nostra segreteria
e comunque sarà distribuito
all'inizio dell'Assemblea.

CÀNDIDATI

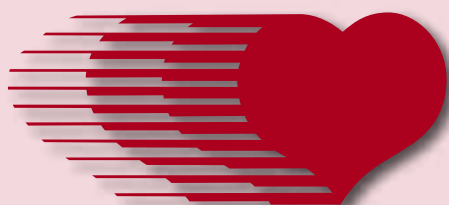
*per il rinnovo del Consiglio direttivo.
Porta il tuo contributo di idee e collaborazione.
Segnala la tua disponibilità alla segreteria
entro venerdì 12 aprile 2019.*

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2018

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione da lunedì 8/04/2019 presso la nostra segreteria e comunque sarà distribuito all'inizio dell'Assemblea.

Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la Sala del Tempio Votivo in Via Torino, 12 - Bergamo



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it

In prima convocazione il giorno 12 aprile 2019 alle ore 11.00
ed in seconda convocazione

Sabato 13 aprile 2019 alle ore 14.30

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2018, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2018
- Bilancio di previsione 2019
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2018
- Elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2019/2021
- Elezione del Collegio dei Revisori dei conti per il triennio 2019/2021
- Elezione del Collegio dei Garanti per il triennio 2019/2021

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2019 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 13 aprile 2019, in seconda convocazione.

(ogni associato può rappresentare con delega scritta un solo socio - Art. 17)



Firma _____