

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

...camminando

Anno 35 · Numero 3 · **NOVEMBRE 2018**

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	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

Naturalmente si invecchia... ma si può restare diversamente giovani!

di Sem Galimberti

Un mese fa è mancato mio padre Noè alla bella età di 96 anni. Anche se gli ultimi due anni lo hanno visto decadere in modo sempre più evidente — deambulazione difficile, perdita della memoria e gravi colpi alla salute — tuttavia la sua vita è stata vissuta intensamente quasi fino in fondo: ha lavorato nell'orto e guidato l'automobile fino ai novant'anni, ha coltivato la sua passione per l'opera lirica fino alla fine, ancora ottuagenario ha raggiunto l'Arena di Verona in bicicletta, ha ritagliato articoli di giornale raccogliendoli in cartelle ben ordinate come saprebbe fare un buon archivista.

Scusate il preambolo di natura personale ma la sua lezione di vita ha orientato le mie riflessioni di oggi. Il senso della perdita rimane in chi l'ha amato ma ci si può consolare ricordando il suo amore per la vita, l'entusiasmo per la cultura, la completa disponibilità all'impegno sociale per la sua famiglia e per la sua borgata.

Ecco alcuni pensieri sull'invecchiamento che mi sono venuti in questa triste evenienza che, tuttavia, non ci ha colto impreparati. In primo luogo sono convinto che la scelta dello stile di vita influenzi non poco gli effetti dell'invecchiamento, che è inevitabile. Fare attività fisica, dormire bene, avere abitudini alimentari sane, tenere sveglia la mente, coltivare interessi, andare al cinema, ai concerti, alle feste, a trovare gli amici, leggere la realtà e qualche volta indignarsi mantenendo comunque una certa distanza emotiva dagli avvenimenti, rendersi utile alla società perché tutto non inizia e tutto non finisce con noi... Per non isolarsi nella vecchiaia, occorre sia far parte di una comunità, sia aggiornare le nostre conoscenze senza respingere sdegnosi ogni innovazione tecnologica. Uscire dal proprio guscio, impegnarsi a migliorare i rapporti con se stessi, con il prossimo e con il mondo. Rimanere umani. Essere capaci di adattarsi ai mutamenti della vita. Anche se l'aspettativa di vita è da noi cresciuta di più durante il ventesimo secolo, che non nei precedenti millenni messi insieme, tuttavia gli scricchiolii e i rumori delle nostre articolazioni insieme ad altri segnali che il nostro corpo ci manda sono una tappa fondamentale del nostro vivere. Ma non siamo solo corpo! L'età avanza inesorabilmente ma la qualità della vita non deve abbassarsi.

La società glorifica la giovinezza ma negli ultimi tempi molte persone indicano la vecchiaia come il paese di bengodi: senza più grandi preoccupazioni, un certo benessere, perennemente in movimento, saggezza da elargire a piene mani, assistenza ai nipotini in un welfare pienamente realizzato. Non esageriamo. Troppo spesso i pregiudizi negativi o positivi non aiutano a comprendere un tempo della vita che, inesorabilmente, tocca ogni persona umana ed ogni espressione del creato, animali e vegetali compresi.

“La promozione della salute del cuore si impara a scuola”

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), ha predisposto per l'anno scolastico 2018/2019 nell'ambito della propria attività culturale nelle scuole.

Come è noto Cuore Batticuore da una decina di anni svolge un'intensa attività educativa nelle scuole di Bergamo e provincia tenendo lezioni di cardiologia ed esercitazioni di pronto soccorso cardiologico a circa 2000 studenti all'anno, in particolare a studenti del quarto anno delle scuole medie superiori.

In occasione degli incontri avvenuti all'inizio di questo anno con l'UST e con l'ATS per la preparazione del convegno del 7 aprile “LA TUA SALUTE È NELLE TUE MANI”, il Provveditorato ha giudicato molto interessante l'attività svolta da Cuore Batticuore nelle scuole ed ha proposto di collaborare con noi assumendosi il compito di organizzare gli interventi nelle scuole.

Ne è nato il progetto “La promozione della salute si impara a scuola” che prevede per quest'anno scolastico 2018/2019 un deciso aumento di questa attività, passando da circa 2000 a circa 3500 studenti.

Ricordiamo che questa attività consta di due distinti interventi: il primo, che definiamo “Lezioni di cardiologia”, consistenti in lezioni teoriche (con l'utilizzo di numerose diapositive)



Il nostro cardiologo parla agli studenti

della durata di due ore ciascuna, effettuate a gruppi di 100-300 studenti contemporaneamente; il secondo che abbiamo chiamato “Esercitazioni pratiche di rianimazione cardiopolmonare” utilizzando dei manichini di plastica (Mini Anne) proposte a gruppi di circa 50 studenti.

Nella settimana dal 24 al 28 settembre abbiamo tenuto le lezioni di cardiologia a 1825 studenti in 11 istituti scolastici di Bergamo e provincia:

Scuola d'arte Fantoni di Bergamo
ITC Vittorio Emanuele II di Bergamo
ITS Quarenghi di Bergamo

Liceo linguistico Falcone di Bergamo
IT Areonautico Locatelli di Bergamo
IS Marconi di Dalmine
IPSEOA Sonzogni di Nembro
Liceo Don Milani di Romano di Lomb.
ISS Rubini di Romano di Lombardia
IS Riva di Sarnico
IS Lotto di Trescore.

Nella settimana dal 12 al 16 novembre è programmato il medesimo intervento in altre nove scuole:

IS Liceo scientifico Mascheroni di Bergamo
IS Rigoni Stern di Bergamo
Liceo scientifico Lussana di Bergamo
IS Belotti di Bergamo
Liceo artistico Manzù di Bergamo
IS Amaldi di Alzano Lombardo
IS Einaudi di Dalmine
IS Ambiveri di Presezzo
IS Maironi da Ponte di Presezzo, per complessivi altri 1632 studenti.

Per completezza di informazione, possiamo anticipare che 8 Istituti Scolastici:

IS Oberdan di Treviglio
Ist. Falchetti di Treviglio
Liceo Collegio degli Angeli di Treviglio
IS Archimede di Treviglio
IS Zenale e Buttinone di Treviglio
Liceo linguistico Simon Veil di Treviglio
IS Cantoni Professionale e Agrario di Treviglio

Liceo Galilei di Caravaggio, per un totale di 1155 studenti, che sinora hanno sempre effettuato corsi in completa autonomia, hanno in programma di richiedere all'UST di Bergamo di poter entrare a far parte di questo progetto in corso a Bergamo e provincia.

Le Esercitazioni pratiche di rianimazione cardiopolmonare saranno effettuate da novembre 2018 a maggio 2019 per raggiungere tutti gli studenti previsti.



Esercitazione di rianimazione cardio-polmonare (RCP)

Indagine nelle scuole medie superiori

In occasione del convegno "La tua salute è nelle tue mani", tenutosi il 7 aprile scorso nella sala Caravaggio della Fiera di Bergamo per celebrare il 35° anniversario della fondazione di Cuore Batticuore, abbiamo distribuito un questionario a un campione di 350 studenti del quarto anno di alcune scuole medie superiori di Bergamo presso le quali abbiamo tenuto lezioni sulle malattie cardiovascolari e sulle loro cause.

Il questionario, comprendente 17 domande, è stato distribuito una volta prima delle lezioni con lo scopo principale di valutare lo stato di conoscenza degli studenti in merito alle malattie stesse e una seconda volta dopo le lezioni, limitatamente alle 7 domande principali, per valutare l'efficacia della comunicazione del nostro intervento.

Dell'esame dei risultati di questa seconda parte dell'indagine ne abbiamo parlato nell'articolo pubblicato a pag. 14 del numero di luglio scorso del nostro notiziario Bergamo Cuore.

Ci occuperemo ora dei 294 questionari restituitici (su 350 distribuiti) e dei risultati relativi, ai 17 quesiti, facendo riferimento ai dati e ai grafici esposti nella pagina seguente.

Appare buona la conoscenza dell'infarto cardiaco (quesito 1), del colesterolo (q. 5) e del diabete (q. 8) così come dell'IMC (Indice di Massa Corporea) (q. 13).

Non altrettanto buona la conoscenza dell'ictus cerebrale (q. 3), dell'importanza del colesterolo (q.6) e dei valori normali della pressione del sangue (q. 10).

Addirittura scarsa la conoscenza dei propri valori di colesterolo (q. 7) e della pressione del sangue (q. 12).

Dalle risposte alle domande se hanno parenti di 1° o 2° grado con infarto cardiaco (q. 2) o con ictus cerebrale (q. 4) o con diabete (q. 9) si deduce che c'è una buona conoscenza della familiarità di queste tre patologie perché in tutte e tre è piccolo il numero di risposte NON SO; non buona invece la risposta riguardante la pressione alta dei famigliari (q. 11).

Pochi risultano inoltre i ragazzi sovrappeso o sottopeso (q. 14).

Purtroppo constatiamo che ben un terzo circa degli studenti non pratica attività fisica regolarmente (q. 15 e 16).

Da ultimo (q. 17), ci sembra di poter constatare con un certo sollievo che l'80% circa dei ragazzi non fuma.

Abbiamo motivo di ritenere che le risposte siano state spontanee e veritè-

re perché tutte le domande sono state poste in modo assolutamente anonimo.

Le lacune di conoscenza riscontrate ci suggeriscono quanto sia importante continuare con l'opera di divulgazione e sensibilizzazione che da anni Cuore Batticuore persegue al fine di prevenire il più possibile le malattie cardiovascolari.

Lasciamo alla libera valutazione del lettore ulteriori considerazioni derivanti dalla lettura dei dati che qui pubblichiamo.

Suggeriamo inoltre al lettore di provare a dare le sue risposte personali ai quesiti e di misurare il proprio **Indice**


di Massa Corporea (IMC) applicando alle misure del proprio corpo la seguente formula:

peso in chilogrammi diviso l'altezza in metri e il risultato diviso una seconda volta l'altezza in metri.

Se il risultato è:

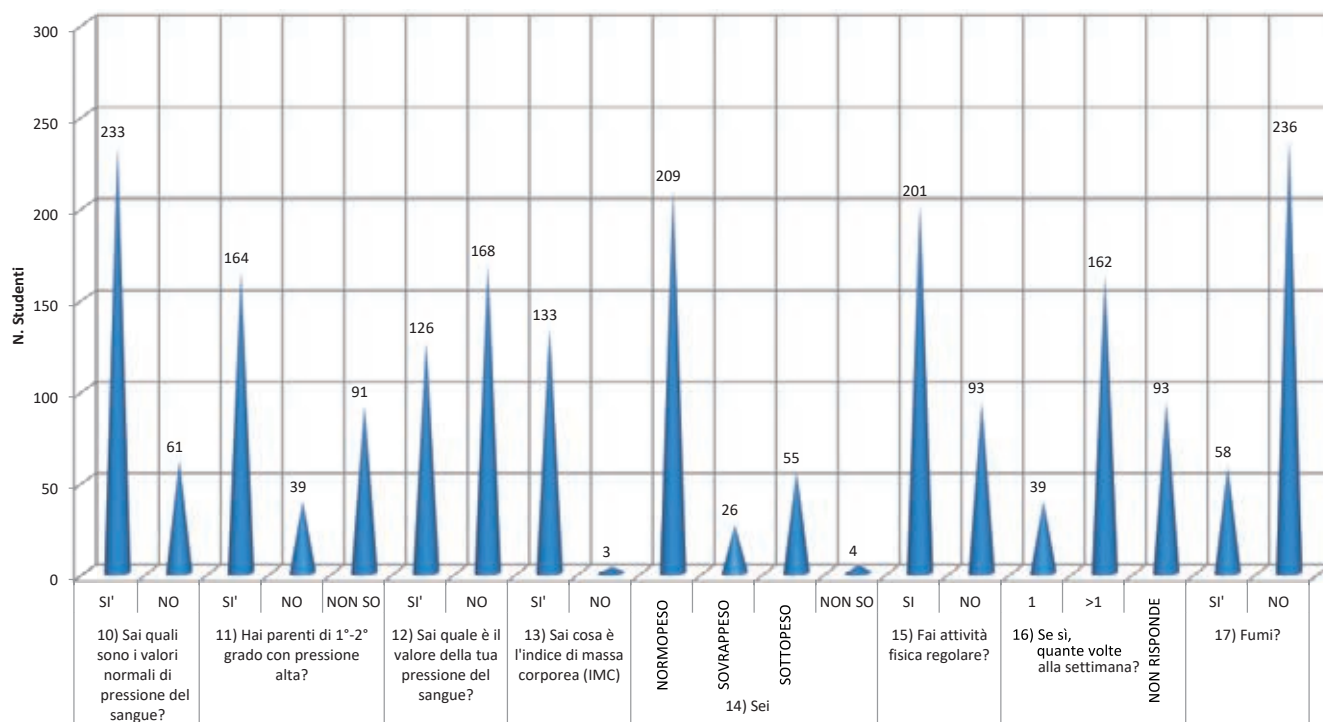
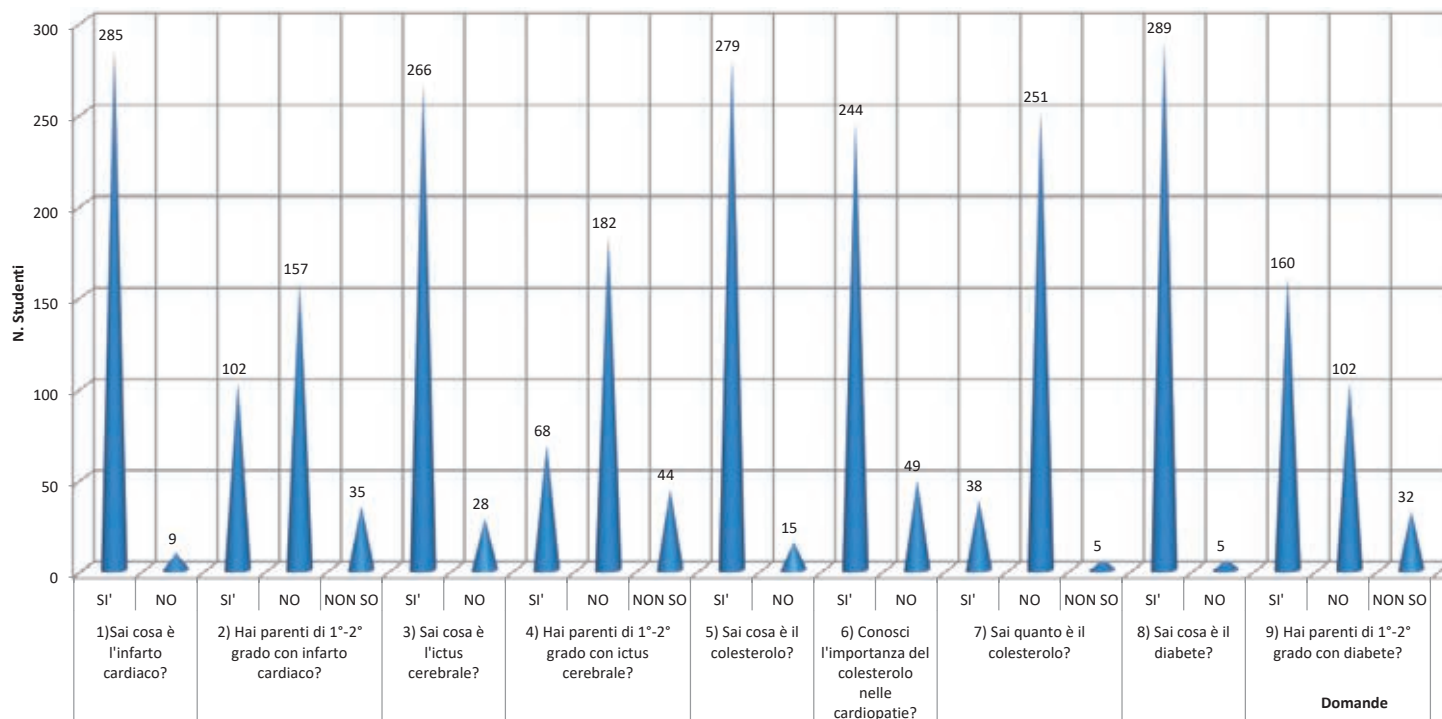
- minore di 19, trattasi di soggetto sottopeso;
- compreso tra 19 e 24, trattasi di soggetto normopeso;
- compreso tra 25 e 29, trattasi di soggetto in sovrappeso;
- maggiore di 29, trattasi di soggetto obeso.

Il questionario proposto

 CUORE BATTICUORE - Onlus		Questionario nelle scuole per il convegno "LA SALUTE E' NELLE VOSTRE MANI" del 7 aprile 2018
Età anni _____ Sesso : M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>		
Peso Kg _____ Altezza cm _____		

1-sai cosa è l'infarto cardiaco ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
2- hai parenti di primo - secondo grado (genitori, nonni, zii) con infarto cardiaco ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> NON SO <input type="checkbox"/>
3- sai cosa è l'ictus cerebrale ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
4- hai parenti di primo - secondo grado (genitori, nonni, zii) con ictus cerebrale ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> NON SO <input type="checkbox"/>
5- sai cosa è il colesterolo ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
6-conosci l'importanza del colesterolo nelle malattie sopradette ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
7- sai quanto è il tuo colesterolo ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
8- sai cosa è il diabete ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
9- hai parenti di primo - secondo grado (genitori, nonni, zii) con diabete ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> NON SO <input type="checkbox"/>
10- sai quali sono i valori normali della pressione del sangue ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
11- hai parenti di primo - secondo grado (genitori, nonni, zii) con pressione del sangue alta? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> NON SO <input type="checkbox"/>
12- sai quale è il valore della tua pressione del sangue ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
13- sai cosa è l' Indice di Massa Corporea (IMC) ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
14- sei normopeso <input type="checkbox"/> sovrappeso <input type="checkbox"/> sottopeso <input type="checkbox"/>
15- fai attività fisica regolare ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
16- se SI: una volta alla sett. <input type="checkbox"/> più di una volta alla sett. <input type="checkbox"/>
17- Fumi sigarette ? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

I risultati del questionario



Cuore Batticuore a BergamoScienza 2018

Nell'ambito del programma di BERGAMOSCienza 2018, nei giorni di giovedì 11, martedì 16 e giovedì 18 ottobre gli studenti dell'ISIS G. Natta di Bergamo hanno tenuto sei lezioni di cardiologia a studenti e adulti.

Stante la specificità della materia, gli studenti del Natta avevano chiesto la collaborazione ai cardiologi di Cuore Batticuore per la preparazione delle suddette lezioni.

Ne è nata una breve, ma molto intensa, collaborazione tra le prof.sse Gabriella Garlaschelli e Giovanna Chiodaroli,

due classi (4^a A/Liceo Scienze Applicate e 5^a A/Biotecnologie Sanitarie) di studenti del Natta e i nostri cardiologi dott. Mazzoleni e dott. Casari. La collaborazione ha consentito agli studenti di elaborare il materiale e, successivamente, di esporlo al pubblico nel corso delle lezioni.

Dobbiamo riconoscere agli studenti del Natta una buona abilità nel capire a fondo la difficile complessità dell'argomento e in più una notevole capacità di illustrarlo chiaramente. Il pubblico, da parte sua, ci è sembrato apprezzare molto questa iniziativa.



Il gruppo di lavoro che ha curato l'iniziativa

Tutela della privacy Comunicato

In seguito alla direttiva UE n. 679/2016 recepita dall'Italia nel settembre 2018 informiamo tutti i soci che i contatti delle associazioni Cuore Batticuore - Onlus e Cuore ... Sport a.p.s. con i soci stessi avvengono, oltre che con il notiziario Bergamo Cuore, anche tramite e-mail e SMS.

Qualora un socio non intenda essere contattato con tali strumenti è pregato di richiederlo alla segreteria delle succitate associazioni che provvederà alle conseguenti modifiche negli archivi dei soci.

Il Presidente di Cuore Batticuore - Onlus
Morazzini Nazzareno

Il Presidente di Cuore ... Sport a.p.s.
Trabucco Daniele

Gruppi di Cammino

NOVITÀ

A metà settembre si è costituito il Gruppo di Cammino di Cuore Batticuore aderente al Progetto "Stili di Vita Sana" promosso dall'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) di Bergamo.

L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata ininterrottamente tutto l'anno il mercoledì mattina dalle ore 9, ha la durata di circa due ore e mezza e il punto di ritrovo è nel parcheggio dell'ATB in via Croce Rossa nel quartiere di Loreto a Bergamo. Potrà essere sospesa in occasione della concomitanza di festività col mercoledì o in considerazione di condizioni atmosferiche avverse (pioggia, neve, troppo caldo d'estate o troppo freddo d'inverno).

I soci incaricati di condurre il Gruppo di Cammino sono:

Nadia Rossini (cell. 349.1756227)

Rodolfo Chierchini (cell. 347.7908539)

Vittorio Fassi (cell. 339.5700856)



**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.**

VOLONTARI IN OSPEDALE

Il volontariato procede sempre con grande dedizione e professionalità, in questi mesi siamo stati impegnati a diffondere il più possibile, tra i pazienti e famigliari, il "Progetto Cardio-fitness".

Considerando che il tempo "vola", lo scorso ottobre abbiamo festeggiato i 3 anni di volontariato nel Reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII! Un bel traguardo, una "mission" che ci riempie di gioia e di grande soddisfazione, un vero fiore all'occhiello di cui Cuore Batticuore può essere fiera.

E ora vi racconto brevemente un incontro da me avuto con un paziente durante un pomeriggio di volontariato: "entro nella stanza e trovo un giovane sui 25/28 anni sdraiato sul letto che legge una rivista di ciclismo. Chiedo se posso avere la sua attenzione per qualche minuto e mi viene subito accordata. Gli spiego, sintetizzando, cosa è l'Associazione Cuore Batticuore e gli scopro che si prefigge; noto che è molto interessato a capire la differenza tra prevenzione primaria e secondaria e quindi mi soffermo volutamente sull'argomento. Alla fine mi sembra soddisfatto. Gli chiedo quindi di raccontarmi cosa gli sia successo per

essere lì ricoverato e senza esitazioni mi dice di essere un ciclista dilettante e che alla fine di una gara domenicale, vinta, nell'appoggiare la bicicletta ad un muretto improvvisamente cadeva per terra svenuto: arresto cardiaco!

Grandissimo spavento ma fortunatamente i medici presenti alla gara intervenivano immediatamente rianimandolo e trasferendolo in gran fretta in ospedale. Come ben sappiamo, "il tempo è vita".

Ovviamente ora è molto spaventato e mi confida che teme il ripetersi dell'avvenimento.

Al che cerco di rassicurarlo, per quanto possibile, decantando la bravura dei medici che lo seguono in reparto e raccontandogli che anche noi tutti cardiopatici viviamo sempre con un po' di timore, timore che affrontiamo quotidianamente ma in modo sereno e consapevole.

La convivenza con i nostri piccoli o grandi problemi è anche un modo per apprezzare profondamente il valore della vita e che quindi vale la pena di viverla intensamente e coraggiosamente.

Non sono certo di averlo convinto, ma quando l'ho salutato mi ha ringraziato e mi è parso un pochino più sereno e tranquillo."

Adesso tocca a te, unisciti al nostro Gruppo di volontari in ospedale, dedica un po' del tuo tempo libero per svolgere questa

attività che ti darà grande soddisfazione, soprattutto morale.

Ti aspetto con fiducia.

Per dare la propria disponibilità puoi telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035.210743) o al sottoscritto, Coordinatore dei volontari (cell. 338.5434680).

Nazzareno Morazzini

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, 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. 3 - NOVEMBRE 2018

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 06/11/2018



In ricordo di Giorgio Gualtieri

Scrivere due righe in ricordo di Giorgio è estremamente difficile in quanto non ci si riesce ancora a capacitare del dramma avvenuto. Troppo velocemente è mancato, e inaspettatamente.

Un amico di tutti, rigoroso e nello stesso tempo allegro e ironico, sempre pronto alla battuta, a darti una mano, un consiglio, mai primattore, ha sempre lavorato in sordina ma con grande competenza e professionalità senza mai far pesare il suo delicato e impegnativo compito di "consigliere e tesoriere" di Cuore Batticuore.

Ci mancherai amico Giorgio...

L'agenda del Cuore 2019

Viene distribuita gratuitamente a tutti i soci al momento del tesseramento 2019.

Coloro che non l'avessero ricevuta possono recarsi in sede per ritirarla.

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

Cicloturismo 2019

Pedalandò a fianco dei fiumi Tauber, Altmühl e Danubio

Dal 18 al 25 maggio 2019 pedaleremo lungo le rive dei citati 3 fiumi della Baviera attraversandola da ovest ad est nella parte ricca di vestigia romane, di foreste e di siti che uniscono delizia ambientale ed importanza storica in una mirabile simbiosi: si pensi ad esempio alla Abbazia di Welteburg lambita da un'ansa delle acque blu del Danubio che silenziosamente l'accarezzano quasi a simboleggiarne benevolenza per la sua secolare ed operosa esistenza.

In altri centri dalla quiete elegiaca conosceremo la terra natia di J.S. Mayr, maestro indimenticato del nostro Gaetano Donizetti.

Se, come ci auguriamo, le nostre pupille sapranno memorizzare la dolce ondulazione delle collinette, in parte coltivate a luppolo con teutonica geometria, allora pedaleremo a tutta birra per raggiungere quei punti ove si scorgono piccoli villaggi costruiti negli avvallamenti quasi a voler celare la loro esistenza per non dissipare l'incanto della sinuosa continuità del coltivato, del verde, delle abetaie e della armonia naturale, così capaci di conferire serenità d'animo e placidità al nostro cuore.

Giuseppe Anghileri

Vacanze al mare 2019

dal 16 al 30 giugno 2019

Diversamente da quanto indicato nel notiziario del luglio scorso (isola di Creta in Grecia), la scelta della località in cui trascorrere due settimane di vacanze al mare è caduta su **Licata in Sicilia**, ad una cinquantina di chilometri da Agrigento e dalla Valle dei Templi.

Il Serenus Village che ci ospiterà si affaccia direttamente sul mare ed è dotato di opportunità tali da assicurare relax, tranquillità e divertimento.

Informazioni e prenotazioni entro il 23 novembre presso la nostra sede.



Corso di Sci di Fondo

**Sono aperte dall'8 ottobre
le iscrizioni al corso di sci di fondo**

**NUOVA
FORMULA**

La nuova formula riguarda la preparazione presciistica che consiste in 10 incontri all'aperto, il sabato dalle ore 9 alle 11, per effettuare la ginnastica presciistica specifica e la camminata nordica propedeutica allo sci di fondo.

Il ritrovo è al parcheggio di via Vacha a Bergamo per tutti i sabati dal 10 novembre 2018 al 19 gennaio 2019, escluso l'8 dicembre.

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.

Seguiranno le 5 uscite sulla neve nei sabati dal 26 gennaio al 23 febbraio con partenza, altra novità, alle ore 7 (invece delle 6.30). A queste gite potranno partecipare (con prenotazione di volta in volta) anche escursionisti a piedi o con ciaspole e sciatori non iscritti al corso.

Corso di Yoga 2018

Martedì 6 novembre è iniziato il corso di Yoga riservato ai nostri soci. Le lezioni si svolgono, a cadenza settimanale, presso il Centro Studi Yoga di via Brigata Lupi 6 in Bergamo, dalle ore 10 alle ore 11. È possibile iscriversi prenotandosi in segreteria o chiamando Loretta Pradella (cell. 349.1749892).

La pratica di questa disciplina favorisce la riscoperta del ritmo naturale della respirazione, ritrovando il contatto con il proprio corpo nel movimento e nel rilassamento.

Turismo e cultura 2019

dal 1 al 7 settembre 2019

Anche nel 2019 il turismo culturale sceglie le perle di casa nostra: quelle della **Campania**, luoghi eccezionali da visitare in un solo colpo.

Tenendo come base Salerno, ci sposteremo quotidianamente per visitare Capri e Anacapri; la costiera amalfitana in crociera con sosta ad Amalfi e Positano; successivamente Ravello, Minori e Vietri sul Mare; poi Pompei e Sorrento; indi Napoli e Spaccanapoli; infine, trasferendoci a Caserta per l'ultimo pernottamento, la Reggia di Caserta.

Informazioni e prenotazioni presso la nostra sede entro il 18 febbraio 2019.



Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa

Dal 27 al 30 giugno il “cuore” ha “vibrato” sulle Dolomiti

L'esperienza di questo breve, ma intenso soggiorno del folto gruppo di “Cuore ... Sport”, si è rivelato ricco di soddisfazione, per l'opportunità di aver vissuto giornate splendide, in un territorio che dal 2009 è stato dichiarato “Patrimonio Naturale dell'Umanità”, le cui montagne, il grande Messner indica come le più belle del mondo. Oltre al grande fascino dei paesaggi, le Dolomiti rappresentano un immenso museo naturalistico che testimonia la grandiosa trasformazione geologica avvenuta nel corso delle ultime centinaia di milioni di anni della nostra Terra.

Il gruppo dei partecipanti ha potuto fruire di un'ottima regia organizzativa di Dino Salvi, coadiuvato nella conduzione escursionistica dall'infaticabile Pietro Assandri e da Renato Oldrati, il quale, da esperto conoscitore di questi luoghi, ci ha fornito preziosi consigli, suggerimenti e utilissime informazioni sulla enorme e variegata rete di opportunità che la zona di soggiorno ci poteva offrire. Le strutture ospitanti ci hanno garantito eccellenti condizioni di vitto, alloggio e servizi vari, con notevole disponibilità e gentilezza di tutto il Personale.

Le clementi condizioni meteorologiche ci hanno permesso di attuare pienamente il programma proposto nel corso di queste giornate, attraversando i pittoreschi alpeggi di Siusi, fra le ampie distese di fioriture multicolori e i caratteristici e ordinatissimi masi altoatesini, ci hanno consentito di “ammirare e “toccare con mano” i possenti bastioni che si ergono vigili sopra i Passi Gardena e Sella, penetrando gli ancora selvaggi canaloni che frazionano i loro scoscesi e irregolari versanti. Qua e là, tra i ciottoli, timidi steli solitari di fiori mon-

tani sembravano volersi celare da sguardi indiscreti, mentre in prossimità di anfratti, ai margini del sentiero, o tra i dirupi, infiorescenze e piccole corolle multicolori tingevano fittamente cuscini di terra che contrastavano il dominante grigiore della pietra. I percorsi lungo verdissime vallate della Val Gardena e le folte pinete ci hanno fatto assaporare profumi dimenticati, silenzi accarezzati solo da timide brezze di frescura che si alternavano a più invasive, ma periodiche folate di vento che scendevano con forza dai severi e sovrastanti torrioni dei Pizze de Cir, che insieme agli altri gruppi montuosi contornano uno scorcio di Paradiso. L'ultima giornata di soggiorno è stata un vero tripudio di grandi emozioni. Sotto un cielo fortemente luminoso e pulito, il giro ad anello da Santa Cristina e Col Raiser all'Alpe Stevia e discesa, ci ha lasciato “senza fiato”, per il grande fascino dei pinnacoli delle Odle, del discretamente faticoso sentiero detritico che porta alla Forcella La Pizza e al rifugio Stevia, da cui lo sguardo a trecentosessanta gradi ci ha lasciato inaspettatamente rapiti per la

bellezza quasi irreale del panorama. All'interno di questa eccezionale cornice montana, decoravano il quadro le delicate chine di un verde vellutato, le macchie boschive, corsi d'acqua trasparente e piccole malghe con greggi di pecore indifferenti al nostro passaggio. L'appuntamento per il rientro con i pullman è avvenuto nel rispetto orario concordato, che ci ha consentito un ritorno a casa in prima serata, fisicamente un poco stanchi, ma gratificati e pienamente soddisfatti.

Ritengo di poter concludere esprimendo un sentito ringraziamento alla Direzione organizzativa per la magnifica opportunità dell'iniziativa, trascorsa senza alcun incidente di percorso, per la simpatica e piacevole compagnia e, da ultimo, per la scelta felice dei conduttori dei mezzi di trasporto che ci hanno accompagnato nel corso di queste giornate, che resteranno positivamente impresse nell'archivio della nostra memoria.

2 luglio 2018

Santo Giancotti



Dolomiti 2018 - Tutti insieme al Rifugio Col Raiser in Val Gardena prima di suddividersi su percorsi ad impegno diversificato

Gite in montagna

Il 20 ottobre sono terminate le escursioni in montagna iniziate il 24 marzo con la gita lungo l'Adda con la punta massima di partecipazione di 62 soci e che hanno interessato principalmente le nostre valli bergamasche ed alcune della Valcamonica e lecchesi.

Delle 23 gite programmate, 3 non sono state effettuate per il maltempo. La partecipazione complessiva dei soci si è mantenuta come negli anni precedenti nell'ordine delle 600 unità.

Molto gradita ed apprezzata è stata la gita in pullman del 26 maggio al lago di Ledro attraverso la panoramica Strada del Ponale.

Sempre grande successo ed apprezzamento hanno riscosso anche quest'anno i "Quattro giorni alle Dolomiti" di fine giugno in Valgardena con ben 87 partecipanti estasiati dalle bellezze dei luoghi.

Lusinghiero apprezzamento per i musicisti che si sono esibiti nei tre concerti di musica classica tenuti nel Santuario del Lavello a Calolziocorte, nella chiesetta di S. Alessandro a Villongo e nella chiesa di Ama-Aviatico.

Alla proiezione di un filmato riassuntivo di tutte le gite hanno potuto assistere i conviviali che hanno partecipato al tradizionale pranzo di fine attività del 27 ottobre presso il ristorante "Alle trote" di Bondo Petello.

Concludo confermando anche per il prossimo anno l'impegno mio e di tutti i collaboratori, che ringrazio per l'appoggio datomi nella conduzione dell'attività, con l'augurio di un'altra stagione densa di soddisfazioni.

N.B. Chi desiderasse proporsi a collaborare nella scelta delle gite, nella stesura del programma, nell'organizzazione e coordinamento, non esiti a contattarmi. Mi farebbe molto piacere!

Dino



Il concerto nella chiesa di Ama di Aviatice



Turismo 2018 - Nella Valle dei Templi presso Agrigento

CORSI DI GINNASTICA

Un'attività fisica moderata e praticata regolarmente è salutare per tutti, in particolare per gli appartenenti alla "terza età". Vieni con noi in palestra, fai una prova, non te ne pentirai.

All'inizio di ottobre sono iniziati i corsi di ginnastica in palestra; termineranno a maggio. Il programma settimanale è il seguente:

Istituto Falcone	lunedì	ore 16/17	ginnastica vertebrale
	mercoledì	ore 17/18	ginnastica vertebrale
Istituto Falcone	martedì e giovedì	ore 17/18	ginnastica di minore intensità
Istituto Falcone	martedì e giovedì	ore 18/19	ginnastica di maggiore intensità
Elementari Rosa	martedì e giovedì	ore 18/19	ginnastica di minore intensità
Elementari Rosa	martedì e giovedì	ore 19/20	ginnastica di maggiore intensità
Comunale Mozzo	martedì e venerdì	ore 15/16	ginnastica di minore intensità
Comunale Mozzo	martedì e venerdì	ore 16/17	ginnastica di maggiore intensità.

Il partecipante potrà scegliere, in base alle proprie capacità o esigenze, di frequentare il corso con ginnastica di minore o maggiore intensità anche su consiglio dell'istruttore dopo una prima frequentazione.

È possibile iscriversi, rivolgendosi alla segreteria, in qualunque momento, anche a corsi già iniziati, con una riduzione del costo proporzionata al numero di mesi non usufruiti.



Vacanze al mare 2018 - Marina di Ginosa in Puglia

Progetto Cardio-Fitness

A settembre, dopo la pausa estiva, sono ricominciati i corsi del Progetto Cardio-Fitness che vengono effettuati presso la struttura Ospedaliera del Matteo Rota.

Alle sedute di allenamento fisico su cyclette possono partecipare contemporaneamente cinque soci per ogni corso, previa iscrizione accompagnata da esito di test da sforzo recente. La partecipazione alle lezioni teoriche, oltre ai cinque iscritti, è aperta a tutti senza obbligo di iscrizione.

Il calendario di ogni corso viene definito di volta in volta. Di norma, le otto sedute di allenamento vengono effettuate il martedì e il venerdì mattina dalle 9.30 alle 10.30 e le lezioni teoriche vengono tenute il martedì mattina dopo le sedute di allenamento.

Il programma prevede due tipi di intervento

A) Lezioni teoriche su seguenti argomenti:

- 1) **Cause** delle malattie cardiovascolari
- 2) Come riconoscere i **sintomi** della malattia ed evitare così le complicanze
- 3) **Corretta alimentazione** quale fattore fondamentale per la **prevenzione**
- 4) Efficacia dell'**attività motoria**

B) Allenamento fisico su cyclette

n. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con **intensità dello sforzo personalizzata** sulla capacità del paziente sulla base di una **valutazione di personale altamente specializzato**.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Per informazioni e/o prenotazioni si prega di contattare la segreteria di Cuore Batticuore al tel. 035.210743 o passando dalla sede in via Garibaldi 11/13 (BG) presso la struttura del Matteo Rota.

Orari d'ufficio: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00.

Le Giornate del Cuore

Grande successo delle due "Giornate del Cuore" promosse da Cuore Batticuore sul Sentierone di Bergamo. Una "mission" che da anni si tramanda riscontrando costantemente un forte interesse e partecipazione della popolazione del nostro territorio.

Aiutata da due belle, o quasi, giornate di sole i nostri cardiologi Mazzoleni e Casari, coadiuvati dalle Crocerossine della Croce Rossa di Bergamo, hanno controllato il colesterolo, la pressione arteriosa e l'Indice di Massa Corporea (IMC) a ben 300 persone contente di sentirsi dire che a tavola si può mangiare di tutto ma con moderazione!

Un grazie ai volontari della Croce Rossa che con i loro fantasiosi gazebo, insieme a quelli di Cuore Batticuore, hanno dato colore e sorrisi all'intera manifestazione.



La tradizionale distribuzione delle noci per sostenere le nostre iniziative e il fondo PRICARD per la prevenzione e la ricerca sulle malattie cardiovascolari sarà effettuata

sabato 17 e domenica 18 novembre 2018

all'angolo tra Largo Rezzara e Via XX Settembre, a Bergamo.

**Vi aspettiamo numerosi e confidiamo
nella vostra GENEROSITÀ**

PERCHÉ LE NOCI? Perché sono preziose alleate della nostra salute grazie alla loro azione antiossidante e all'elevato contenuto di acidi grassi insaturi, rientrando a pieno titolo tra gli alimenti utili per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e il rischio di patologie cardiovascolari.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Novembre 2018

sabato 10 - 17 - 24

- Preparazione presciistica

lunedì 12

- Conferenza su Picasso

giovedì 15

- Visita alla mostra "Picasso - Metamorfosi" a Milano

sabato 17 e domenica 18

- Distribuzione delle Noci del Cuore in Via 20 Settembre, angolo Largo Rezzara

Dicembre

sabato 1 - 15 - 22 - 29

- Preparazione sciistica

domenica 2

- Pranzo sociale presso il Ristorante Grotta Azzurra in via Ruggeri da Stabello, 51 - Bergamo

venerdì 21

- Ultimo giorno di apertura della sede

Gennaio 2019

sabato 5 - 12 - 19

- Preparazione presciistica

lunedì 7

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

da sabato 5 a sabato 12

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

da sabato 12 a sabato 19

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

sabato 26

- Prima uscita sci di fondo

Febbraio

sabato 2 - 9 - 16 - 23

- Uscite sci di fondo

Marzo

sabato 2

- Escursione sulla neve (extra corso sci di fondo)

da venerdì 8 a domenica 10

- Vacanza di tre giorni sulla neve a Villabassa in Alta Pusteria

sabato 16

- Cena di chiusura delle attività invernali in località da definire

VACANZE NATALIZIE

*La sede rimarrà chiusa
da lunedì 24 dicembre
a venerdì 4 gennaio.
Si riapre
lunedì 7 gennaio.*

Buone vacanze a tutti.



Pranzo Sociale annuale

Domenica 2 dicembre 2018

alle ore 12.30 presso il

Ristorante Grotta Azzurra

in via P. Ruggeri da Stabello, 51 - Bergamo

Ci incontreremo, come è ormai tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarcì gli auguri di buone feste e buon anno 2019.

Il pomeriggio sarà allietato da musica e balli.

Alle 11.30, nella vicina chiesa di Sant'Antonio di Padova verrà celebrata la Santa Messa.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di amici e parenti, prenotando possibilmente entro mercoledì 28 novembre 2018.



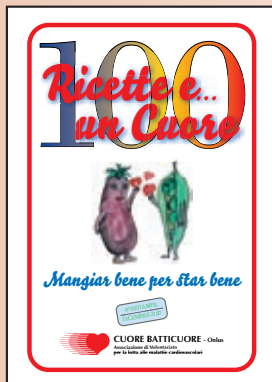
Cuore Batticuore da anni distribuisce gratuitamente la pubblicazione "100 RICETTE E UN CUORE" dalla quale è stata estratta la seguente ricetta.

Pollo aromatico



RICETTA PER 4 PORZIONI

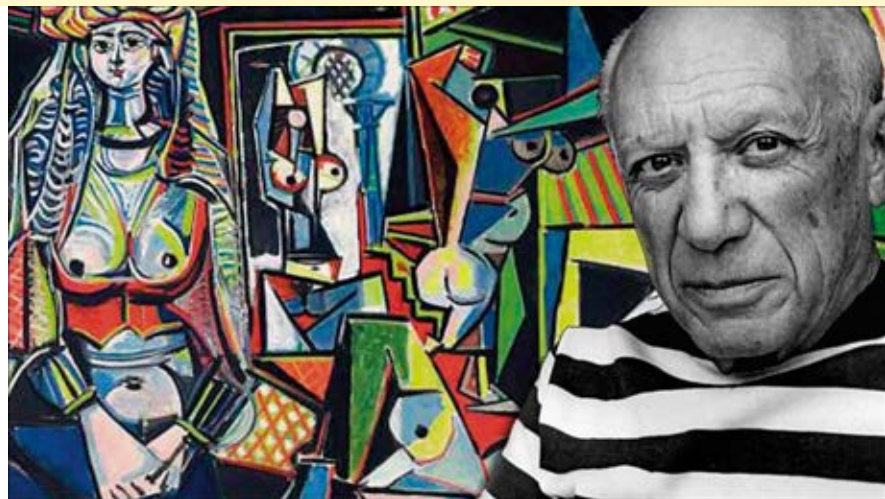
Tagliare il pollo a piccoli pezzi dopo averlo spellato. Passarlo nella farina a cui saranno stati aggiunti sale, noce moscata, scorza grattugiata di limone e arancia. Farlo rosolare in una padella molto larga precedentemente riscaldata, aggiungendo qualche cucchiaino di brodo, tenendo vivace il fuoco e rivoltando spesso. Aggiungere una spruzzata di brandy quando il pollo avrà preso completamente colore. Passare quindi i pezzi di pollo in una teglia da forno e infornare a 190° per circa un'ora, aggiungendo ogni tanto il liquido di cottura.



Momenti di cultura

Pablo Picasso, artista antico e moderno

di Sem Galimberti



PICASSO METAMORFOSI

lunedì 12 novembre - ore 15.30

presso la sala riunioni
della Croce Rossa Italiana a Loreto

CONFERENZA
del prof. Sem Galimberti
in preparazione della

VISITA ALLA MOSTRA
allestita a Palazzo Reale a Milano,
che si terrà
giovedì 15 novembre

È considerato il più grande artista del Novecento ma per molti non addetti ai lavori è solo l'incomprensibile artista responsabile del decadimento delle belle arti. Un giudizio, quest'ultimo, che denota la superficialità di chi si esprime senza conoscere la materia. Intendiamoci: l'arte contemporanea non è facile da comprendere e ha sempre bisogno di una spiegazione, di una introduzione.

Tuttavia Pablo Picasso non è un contemporaneo pur avendo avuto la fortuna di una lunga vita che si è conclusa nel 1973. Essendo nato nel 1881 – più di centotrent'anni fa – oggi è considerato dagli esperti come l'innovatore più importante della sfera artistica, come un artista che ha incarnato più di tutti gli altri l'idea di modernità. “Tutto quello che Picasso tocca, diventa oro”, scrivevano i contemporanei un po' invidiosi di questo re Mida della pittura. Lui rispondeva: “Ho impiegato tutta la vita per imparare a dipingere come un bambino”. A fronte dell'orrore che suscitavano i suoi quadri, così sconvolgenti da scandalizzare i borghesi, le sue vendite sono sempre salite alle stelle ed anche oggi le poche opere rimaste sul mercato registrano cifre sconvolgenti.

Pittore moderno ed antico, nello stesso tempo. La sua opera è intrisa di antico, come dimostra la bella esposizione allestita a Palazzo Reale di Milano, aperta fino al 17 febbraio 2019. Abbiamo conosciuto in mostre del passato il Picasso tragico e figurativo del periodo blu, il Picasso del cubismo che introduceva in pittura il senso della simultaneità nella visione, il Picasso folclorico delle corride, il Picasso socio-politico di Guernica. Ora incontriamo il Picasso cantore del mito e del classico. La tematica della mostra si snoda sulle reminiscenze del passato e dell'antico, delle metamorfosi, del repertorio di mitologia composto da fauni, baccanti, centauri, idoli, dee e satiri, menadi e danze bacchiche, in una ridda di elementi ispirativi che sono anche pre-

senti in mostra, provenienti dai dipartimenti di arte greca, romana ed etrusca del Louvre. Terracotte, vasi, statue, rilievi, placche votive stanno accanto alle opere picassiane in un colloquio che a volte si stravolge e a volte si integra ma sempre dimostrando una grande capacità dell'artista che nella sua fucina ha gli strumenti per le elaborazioni più innovative. È il fascino delle sue pulsioni, tra erotismo e desiderio di una prolungata fertilità creativa.



Pablo Picasso - Il bacio

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

PRESSIONE ALTA E STILE DI VITA

La pressione alta si cura con farmaci e con lo stile di vita. Anzi, prima con lo stile di vita e poi con i farmaci, perché nei casi di ipertensione solo lieve spesso le modifiche dello stile di vita ottengono da sole una normalizzazione dei valori pressori.

Inoltre anche quando si rendono necessari i farmaci, un corretto stile di vita consente di ridurre il dosaggio dei farmaci, pure indispensabili per ottenere valori normali di pressione.

Gli stili di vita adeguati riguardano:

- Il controllo del peso corporeo e, se necessario, il calo di peso se si è in sovrappeso o peggio ancora obesi.
- Attività motoria aerobica regolare: almeno ½ ora al giorno, possibilmente tutti i giorni della settimana.
- Riduzione del sale nell'alimentazione, evitando di aggiungere sale ai cibi e scegliendo cibi con basso contenuto di sale.
- Aumentare il contenuto di potassio nella dieta, per l'effetto antiipertensivo dimostrati da questo ione. Abbondare quindi nel consumo di frutta e verdura.

Queste norme sono semplici. Tutti i medici dovrebbero suggerirle ai propri pazienti e tutti i pazienti dovrebbero metterle in pratica. Riducendo così la greve malattia rappresentata dall'ipertensione arteriosa.

DOPO L'IMA

(INFARTO DEL MIOCARDIO ACUTO)

IL RENE COME VA?

Le malattie renali sono spesso associate a rischio elevato di malattie cardiovascolari.

Se i reni non funzionano bene (insufficienza renale cronica) il rischio di avere un infarto o un ictus aumenta e tanto più quanto più è grave l'insufficienza renale.

I test che valutano la funzione renale sono la "creatinina" nel sangue e la "creatinina clearance", cioè quanto è il potere "purificante" dei reni rispetto alle scorie che si formano nel nostro organismo. Un altro esame importante è quello delle urine: la "proteinuria" (presenza di proteine nelle urine) è un segnale di malfunzionamento del rene; anche questo legato ad un aumento del rischio cardiovascolare.

Tra gli esami che periodicamente vengono fatti dopo un infarto, vanno compresi anche quelli che valutano la

DIETA E DINTORNI

RIDURRE IL COLESTEROLO SENZA FARMACI?

Quasi ogni giorno ci può capitare di vedere in televisione o sui giornali annunci pubblicitari di sostanze che sarebbero in grado di abbassare il nostro colesterolo e perciò proteggerci contro le malattie cardiache e vascolari.

Il riso rosso, la monacolina, gli steroidi vegetali e molte altre sono componenti vegetali che si trovano in natura e per questo vengono definiti "integratori alimentari" e non farmaci.

Queste sostanze hanno realmente la capacità di ridurre l'assorbimento dei grassi e quindi la possibilità di ridurre il nostro colesterolo. Non è pertanto "falsa pubblicità" quella fatta per questi prodotti. L'effetto di riduzione del colesterolo degli integratori alimentari è però modesto (non più del 10%) e pertanto spesso insufficiente per ottenere i valori di colesterolo desiderati per i nostri pazienti.

Faccio un esempio: se un paziente ha avuto un infarto cardiaco, il medico deve ridurre il suo colesterolo a livello "il più basso possibile", perché è dimostrato in modo incontestabile che in questi casi "più basso è il colesterolo" e "più basso è il rischio di ricadute". Se questo paziente ha 280 mg/dl di colesterolo totale, con l'uso degli integratori alimentari il colesterolo potrà scendere al massimo fino a 250. Il cardiologo vuole invece fare scendere il suo colesterolo almeno del 50%, portandolo a meno di 140 mg/dl.

Ma per ottenere questo risultato non ci sono che le statine. Queste sono i farmaci che negli ultimi venti anni hanno prodotto i grandi risultati sulla durata e sulla qualità della vita nelle persone che hanno avuto un infarto cardiaco. Non date retta alle "fake news" che descrivono effetti collaterali pesanti per le statine. Come per tutti i farmaci anche le statine possono avere effetti collaterali, ma questi sono rari e quasi mai di rilevante peso clinico, a fronte di una loro indiscussa efficacia quando siano assunte alle dosi adeguate.

funzione del rene. Va infine ricordato che le malattie renali sono spesso causate dal diabete, dell'ipertensione arteriosa e dal colesterolo elevato cioè dagli stessi fattori che sono i maggiori responsabili dell'infarto cardiaco stesso.

Le "cure" farmacologiche e gli stili di vita protettivi sono pertanto spesso gli stessi, sia per i cardiopatici che per i nefropatici.

"Linee guida europee per la prevenzione cardiovascolare"

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

EREDITARIETÀ DELLE MALATTIE CARDIACHE

D. - Sono un giovane di 22 anni. I miei due nonni hanno entrambi avuto un infarto cardiaco. Siccome ho sentito dire che l'infarto è "ereditario" mi sto preoccupando molto sia per i miei genitori che per me stesso. Cosa mi suggerisce?

R. - È vero che esiste una predisposizione genetica all'infarto ed in tutte le patologie vascolari legate all'aterosclerosi. Sono anche stati individuati i siti sui cromosomi che possono essere responsabili di questa pericolosa associazione. La scienza medica non è però ancora in grado di correggere questa situazione agendo sui cromosomi stessi. È possibile che nei prossimi decenni si possa raggiungere anche questo traguardo terapeutico. Sarebbe un grande passo in avanti

nella lotta contro le malattie cardiovascolari che sono la principale causa di morte nella nostra società.

Per ora chi ha un "albero genealogico" con molte di queste malattie deve essere solo estremamente attento nell'evitare i "fattori di rischio modificabili" che, come si sa, possono aumentare enormemente il rischio di malattia.

Questo vale tanto più in chi ha sia il nonno paterno sia quello materno affetti da una importante incidenza della patologia cardiovascolare, come nel suo caso.

È regola fondamentale non fumare!!!

È fondamentale, già in età giovane, sapere quanto è il valore del colesterolo nel sangue. Questo perché l'"ipercolesterolemia" è spesso ereditaria. E, in tale evenienza, si possono riscontrare valori di colesterolo alti già in età in-

fantile. In tal caso è indicato intervenire (anche farmacologicamente) già in giovane età.

Va inoltre controllata la pressione arteriosa, che è un fattore di rischio molto importante e che anch'essa ha spesso una componente genetica e che talvolta può manifestarsi già in età giovanile.

Fondamentale è controllare il diabete (anche in esso c'è spesso una predisposizione genetica). Se un giovane ha diabetici in famiglia deve assolutamente rispettare alcune regole: a) non aumentare di peso, b) ridurre l'uso di zuccheri, c) fare una costante, sia pure moderata, attività fisica.

A proposito di colesterolo alto, di ipertensione arteriosa alta e di diabete, dobbiamo avere presente che sono "assassini silenziosi" perché danneggiano piano piano, giorno dopo giorno, le nostre arterie, senza che ce ne accorgiamo.

Infine sarebbe molto utile evitare il più possibile gli stress, anche se questa raccomandazione è più difficile da mettere in pratica rispetto alle precedenti. Questi suggerimenti valgono sia per i suoi genitori e valgono anche per lei, che ha solo 22 anni.

Non richiedono grandi interventi di un medico o di un cardiologo, ma una attenzione costante della persona che si trova nella spiacevole condizione di vedere un alto numero di situazioni patologiche nella sua famiglia.

TEST DA SFORZO

D. - Ho avuto un infarto due anni fa e purtroppo dopo qualche mese mi è subentrato uno "scompenso cardiaco", perché il mio cuore non "pompa" più bene (la mia F.E.: Frazione di Eiezione è del 35%). Prendo molti farmaci che effettivamente mi hanno aiutato a migliorare e adesso riesco a fare qualche passeggiata, pur con molta paura. Avendo consultato Cuore Batticuore mi è stato proposto di fare un corso di attività fisica controllata per vedere se fosse possibile avere un ulteriore miglioramento della mia condizione clinica.

Siccome i cardiologi di Cuore Batticuore mi hanno richiesto un Test da Sforzo per potere "dosare correttamente" l'attività fisica che potrei svolgere, ho chiesto al mio medico curante di poter accedere a tale Test da Sforzo. Il mio medico di base mi ha sconsigliato di eseguire tale Test da Sforzo, dicendo che è pericoloso, per cui mi sono fermato e mi sono rassegnato ai limiti che purtroppo mi condizionano la vita. Cosa ne pensa?

R. - La risposta al suo medico è contenuta nelle "Linee Guida della Società Europea di Cardiologia" del 2016 che riassumono l'opinione di tutti i cardiologi europei e che riportano: *"l'attività fisica è uno dei presidi fondamentali per garantire una corretta terapia nei pazienti coronaropatici"*. Oltre a questo suggerimento per tutti i pazienti con infarto o con malattia coronarica in generale, i cardiologi europei scrivono nelle suddette Linee Guida 2016, specificamente dedicate alla *"diagnosi e trattamento dello scompenso cardiaco acuto e cronico"*: *"per tutti i pazienti con scompenso cardiaco è raccomandato di svolgere un allenamento fisico adeguatamente disegnato"*. Ma per disegnare un allenamento fisico adeguato è indispensabile eseguire un Test da Sforzo, per vedere la risposta del singolo paziente ad un determinato e progressivo sforzo.

Inviti quindi il suo medico a consultare queste Linee Guida per intraprendere la strada suggerita da tutta la Comunità Scientifica Cardiologica internazionale.

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