

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

*Insieme per la vita...
...in aiuto all'altro*

Anno 37 · Numero 1 · MARZO 2020

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

aderente a


Conacuore
ODV
COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE



CUORE BATTICUORE ONLUS

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

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidenti	Renato Oldrati Daniele Trabucco
Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Enrica Tironi

Consiglieri

Adriano Amadigi
Loredana Conti
Egidio Gotti
Rachele Melocchi
Loretta Pradella
Dante Tacchini

COLLEGIO DEI REVISORI

Sergio Arnoldi
Cinzia Biasetti
Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI GARANTI

Venanzio Ceresoli
Alfredo Gusmini
Eugenio Rota Nodari



**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

Associazione e volontariato

Due parole per capire Cuore Batticuore

del dr. Dante Mazzoleni

“**A**ssociazione” significa mettere insieme persone che abbiano gli stessi problemi, le stesse necessità, gli stessi interessi. Quando nacque Cuore Batticuore c’era il problema di tante persone affette da serie patologie cardiovascolari, reduci da eventi patologici che avrebbero condizionato la loro vita futura, sia per la qualità che per la durata.

Per questi pazienti, la cui vita era cambiata da un giorno all’altro, le prospettive non erano certo delle più favorevoli.

Però, di fronte a questo futuro incerto e preoccupante sia dal punto di vista fisico che psicologico, c’era l’“evidenza” scientifica che per un malato di cuore poteva esserci una vita ancora “bella” da essere vissuta, purché con le attenzioni e le cure costanti che la situazione patologica richiedeva.

L’intuizione di associare cardiopatici, mettendo insieme chi aveva ripreso una vita “normale” e chi invece era appena uscito dall’episodio patologico, aveva il significato preciso di aiutare i neo malati mostrando loro, attraverso l’esempio dei “colleghi” già usciti da tempo dalla fase acuta della malattia, che era possibile riprendere una vita attiva e soddisfacente.

Ancora al giorno d’oggi sono moltissimi i nuovi pazienti con eventi acuti che necessitano di essere aiutati a conoscere la loro malattia, ad averne cura e ad impostare una vita normale per gli anni a venire. La “mission” di Cuore Batticuore è questa oggi, come al momento in cui l’Associazione è stata creata.

“Volontario” è la persona che agisce per aiutare chi ha bisogno e che lo fa esclusivamente per il bene altrui, senza trarne un vantaggio personale.

L’unico “vantaggio” è la soddisfazione interiore di agire per il bene di chi attraversa un momento difficile.

I volontari di Cuore Batticuore sono spesso pazienti che, a loro volta, sono stati aiutati ad affrontare i problemi generati dalla loro patologia da persone che si sono messe “volontariamente” a disposizione dell’associazione. Molte volte sono parenti o amici di cardiopatici che, riconoscendo il “bene” fatto ai loro cari, sono disposti a spendere gratuitamente il loro tempo per essere di supporto a chi ne ha bisogno.

I volontari di Cuore Batticuore vanno a trovare i pazienti cardiologici in ospedale, per confortarli, prospettando loro un futuro positivo, facendoli partecipi dei moltissimi esempi che Cuore Batticuore può raccontare.

I volontari vanno nelle scuole superiori di Bergamo e provincia a spiegare ai ragazzi come si fa “a non ammalarsi” di cuore e come bisogna comportarsi di fronte ad una persona che sta sviluppando quella malattia pericolosissima che è l’infarto cardiaco.

I volontari organizzano una serie lunghissima di attività motorie che sono oggi scientificamente dimostrate come una delle “cure” principali per chi è reduce da un infarto o da un intervento di stent o di by pass coronarico.

I volontari sono tutti impegnati a far capire alle persone ammalate e non che “stando insieme”, “associandosi”, è molto più facile superare il periodo buio della malattia; in particolar modo della malattia cardiovascolare che fa tanta paura e che è sempre più frequente in questa nostra società competitiva e stressante.

L’esempio di vita attiva e serena che i nostri volontari cardiopatici danno è e sarà sempre la medaglia più bella della nostra Associazione.

Il self-care nelle malattie cardiovascolari: prendersi cura di sé per vivere meglio

di Ercole Vallone e Davide Ausili



Ercole Vallone, Professore Associato di Scienze Infermieristiche, Università degli Studi di Roma Tor Vergata

self-care nell'attuale panorama socio-politico e sanitario. Che cosa intendiamo per *self-care*? Quanto è importante il *self-care* e che ruolo hanno i professionisti della salute rispetto al *self-care*?

Una definizione di *self-care* tra le più inclusive è sicuramente quella dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che definisce il *self-care* come le abilità che hanno le persone, le famiglie e le comunità di promuovere la salute, prevenire le malattie, mantenere la salute, affrontare le malattie e le disabilità con o senza il supporto dei professionisti della salute. Percepriamo in questa definizione il vasto profilo del *self-care* che non interessa solo il singolo ma anche la sua famiglia e la comunità, e che non riguarda solo la prevenzione ma anche la cura della malattia e delle disabilità. Capiamo anche che il *self-care* non è solo un atteggiamento individuale che può avere, per esempio, un paziente che impara cosa fare nel caso compaia-



Davide Ausili, Ricercatore di Scienze infermieristiche, Università degli Studi di Milano - Bicocca

Sempre più nel mondo della salute si parla di *self-care* ed anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato nel 2019 un documento per enfatizzare il ruolo primario che ha il

no alcuni sintomi della propria malattia, ma è un atteggiamento anche sociale e politico. Infatti, per esempio, se le città non sono costruite con aree verdi, sarà più difficile per questi cittadini praticare attività fisica, e quindi una parte del proprio *self-care*.

Se è importante che tutti pratichino un buon *self-care*, questo è ancora più importante nell'ambito delle malattie cardiovascolari, sia in termini di prevenzione sia in termini di cura e di riabilitazione. E forse in quest'ambito gli studi sul *self-care* sono stati i più numerosi. Questi studi hanno ampiamente dimostrato che quando le persone con malattie cardiovascolari praticano un adeguato *self-care* si riduce la mortalità, migliorano i sintomi, si riducono gli accessi ospedalieri, migliora la qualità di vita e, non ultimo, si riducono anche i costi per la salute. Nonostante ciò, diversi studi dimostrano che i pazienti con malattie cardiovascolari non praticano un adeguato *self-care*. Perché? La risposta va ricercata nella natura complessa del *self-care* in cui giocano un ruolo determinante non solo la volontà del singolo, ma anche la famiglia ed il quartiere in cui vive, la disponibilità dei servizi sociosanitari, il tempo ad esso dedicato dal personale sanitario e così via. Sappiamo ad esempio che variabili individuali quali la depressione, relazioni difficili all'interno della famiglia, quartie-



segue alla pagina successiva

continua dalla precedente

Self-care...

ri senza spazi verdi e l'eccessiva lontananza da luoghi di cura, diminuiscono il *self-care* e quindi peggiorano la vita delle persone. Il *self-care* richiede infatti cono-

adeguato. Dati simili sono stati riscontrati in altre malattie croniche spesso associate alle malattie cardiovascolari come il diabete, e le malattie respiratorie. I cittadini, oggi più di ieri, sono consapevoli



scienze sulla malattia, capacità di risolvere i problemi di salute, saper gestire bene la terapia, monitorare il proprio corpo e i suoi segnali, imparare stili di vita salutari.

Cosa possono fare i professionisti della salute per promuovere il *self-care* nelle malattie cardiovascolari? Probabilmente, quello che è ancora carente nel nostro sistema sanitario è l'educazione alla salute e al *self-care* del paziente e della sua famiglia. In Italia abbiamo un ottimo sistema sanitario per la cura delle malattie cardiovascolari ma l'educazione al *self-care* è ancora carente. Quanti servizi, in ospedale o sul territorio, dedicano il tempo necessario per educare il paziente e la sua famiglia su come gestire la propria malattia? Uno studio che abbiamo effettuato nel 2015 ha dimostrato che solo il 20% dei pazienti con scompenso cardiaco praticava un *self-care*

che la salute dipende anche dai loro comportamenti e desiderano apprendere di più sulle malattie e come gestirle. Purtroppo, la fretta con cui i professionisti della salute devono spesso erogare le loro prestazioni, non permette di "perdere tempo" per stare accanto, informare ed educare il paziente e la sua famiglia. Le risorse disponibili spesso sono maggiormente orientate al trattamento del problema acuto, che è senz'altro importante ma non sufficiente, piuttosto che all'informazione e all'educazione sanitaria, come componente essenziale della cura. Il nuovo Codice Deontologico dell'Infermiere, approvato nel 2019, all'art. 4 recita che "Il tempo di relazione è tempo di cura". Non è una frase "romantica" ma un principio sostenuto da evidenze scientifiche. Un recente studio che abbiamo presentato all'ultimo Congresso

dell'American Heart Association tenutosi a Filadelfia negli USA ha dimostrato che il colloquio motivazionale, che potremmo definire un colloquio con una forte connotazione empatica, era in grado di aumentare del 10% il numero dei pazienti con adeguato *self-care* rispetto alla mera informazione veicolata con un opuscolo e/o in pochi minuti a latere alle visite o agli esami di routine, come spesso nei nostri servizi accade. Questo denota che i nostri pazienti non hanno bisogno solo di informazioni ma di un contatto più personale con chi li assiste. Numerosi studi, a partire dagli anni '90, hanno dimostrato che servizi infermieristici di monitoraggio, informazione, educazione dei pazienti con malattie cardiovascolari, migliorano l'aderenza terapeutica, il *self-care*, la qualità di vita e addirittura allungano la vita. In questa newsletter, si è parlato in passato di "Infermiere di famiglia e di comunità" e pare che la consapevolezza sul contributo che gli infermieri possono dare alle persone con malattie croniche stia crescendo nella popolazione. Non possiamo che



augurarci quindi che pazienti, famiglie e infermieri insieme, possano sempre più influenzare le politiche sanitarie per far sì che questi servizi, che la ricerca ha dimostrato essere efficaci in ospedale o sul territorio, siano sempre più presenti per chi ne ha bisogno, anche nella nostra realtà, come in molti paesi avviene già da tempo. La recente riforma sanitaria lombarda, così come il patto nazionale per la salute, lasciano aperte delle strade che possono portare a questo importantissimo cambiamento. Quindi, insieme, pazienti e professionisti della salute, possono fare la differenza in questo momento così cruciale per migliorare l'assistenza alle persone con malattie cardiovascolari e valorizzare il tempo della relazione e della cura, che significa attenzione, vicinanza, monitoraggio, informazione ed educazione delle persone, delle famiglie, e delle comunità. Ai cittadini servirebbe davvero molto, agli infermieri farebbe molto piacere poter mettere a frutto appieno anche questa parte della loro crescente professionalità e preparazione universitaria.



Progetto Cardio-Fitness



Essere ignoranti o essere consapevoli?

Un soggetto reduce da un grave evento cardiaco (infarto, angioplastica, stent, by pass) deve avere estrema attenzione per evitare ricadute.

Questa attenzione dipende da alcune fondamentali conoscenze.

Essere “**ignoranti**”, cioè non conoscere i problemi, è la base dello star male. Facciamo l'esempio di alcune nozioni di cui è indispensabile essere consapevoli:

- Dovrò prendere farmaci per tutto il resto della mia vita? Potrò ridurre le dosi?
- Quali devono essere le regole per la mia alimentazione?
- Quale pressione del sangue devo mantenere?
- Che valori di colesterolo devo tenere? Che valori di glicemia devo tenere?
- Dovrò fare attività fisica? Di che intensità?
- Etc. Etc.

Con il Cardio Fitness imparerete a star bene ed a vivere una vita soddisfacente anche dopo una seria patologia cardiovascolare.

Programma allenamento fisico su cyclette

- N. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con intensità dello sforzo personalizzata sulla base di una valutazione di personale specializzato.
- N. 4 lezioni teoriche, tenute dal dr. Dante Mazzoleni, sulle cause delle malattie cardiovascolari, come riconoscerne i sintomi e come prevenirle.

Il Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore ha deliberato di rendere **gratuita la partecipazione al Corso “Cardio Fitness” ai Soci e non**, per tutto l'anno 2020, con priorità ai Soci cardiopatici.

PARTECIPATE

Per informazioni e prenotazioni telefonate alla nostra segreteria, tel. 035-210743.

Progetto scuola 2019-2020



Siamo ormai in dirittura d'arrivo del “Progetto scuola 2019-2020”. Un “fiore all'occhiello” di Cuore Batticuore, una “mission primaria”.

Dai primi riscontri sembra che i Dirigenti delle scuole siano soddisfatti del lavoro svolto ma, quello che ci conforta maggiormente, è il fatto che gli studenti siano molto partecipi ed entusiasti degli insegnamenti che i nostri medici mettono in campo.

A tal proposito è con molto piacere che pubblichiamo uno stralcio della lettera che i ragazzi dell'Istituto Maironi da Ponte di Presezzo ci hanno fatto pervenire.

Il giorno 4 dicembre 2019, ci è stato presentato in auditorium un tema molto serio che ha catturato particolarmente la nostra attenzione. L'associazione Cuore Batticuore è intervenuta

presentandoci una lezione di cardiologia, per sensibilizzare noi ragazzi alla conoscenza approfondita di una situazione che potrebbe colpire chiunque: l'arresto cardiaco. Ci sono stati presentati i comportamenti scorretti che portano ad aumentare il rischio di infarto e abbiamo potuto osservare dimostrazioni pratiche di pronto intervento, ovvero il massaggio cardiaco e l'uso del defibrillatore.

Speriamo di essere riusciti a comunicarvi l'interesse provato e ringraziamo profondamente tutta l'associazione per averci offerto questa preziosa opportunità!

Classe 5ª AA - Istituto Superiore Statale Maironi da Ponte

Questa lettera ci conforta e soprattutto è una conferma che questo progetto va sostenuto nel tempo, con tutte le forze a disposizione, alla ricerca del miglioramento continuo e con l'obiettivo di migliorare sempre più la qualità di vita dei nostri ragazzi per un futuro in salute e longevo.

Sul prossimo notiziario pubblicheremo i risultati di un questionario che il Provveditorato agli studi di Bergamo farà compilare a tutte le scuole che hanno partecipato alle lezioni e che ci darà vari indici di gradimento del nostro progetto.

Nazzareno Morazzini

I sette anni della bella storia di Cuore ... Sport



Come già preannunciato e a seguito della decisione unanime del Consiglio direttivo, **con l'anno 2019 sono termi-**



riate forme di riabilitazione e promuovere iniziative e attività rivolte alla prevenzione ed all'acquisizione di cor-

retti stili di vita, offrendo agli associati momenti di incontro e socializzazione e promuovendo attività fisiche e culturali. Ed è attraverso le prestazioni volontarie di alcuni soci che vengono promossi e organizzati corsi di ginnastica preventiva, riabilitativa e di mantenimento, corsi di sci di fondo, escursioni in montagna e passeggiate, ciclogite, corsi di ballo, soggiorni marini, tour turistici nonché attività culturali e ricreative.

Portato a termine il 2013 dai soci fondatori, che ne hanno curato la gestione e l'amministrazione provvisoria, nel 2014 Cuore...Sport diventa a tutti gli effetti operativa legalmente e contabilmente a seguito dell'elezione da parte dell'Assemblea dei Soci del primo Consiglio direttivo che resterà in carica per il triennio 2014/2016 e sarà composto dal Presidente Trabucco Daniele e dai Consiglieri Rota Nodari Eugenio, Salvi Dino, Tacchini Dante, Previtali Alberto, Conti Loredana, Casari Angelo i quali si divideranno l'amministrazione, la programmazione e conduzione delle varie attività.

Nel triennio successivo 2017/2019 il Consiglio sarà invece formato da Tra-



L'escursionismo

nate tutte le attività di Cuore...Sport che dal 2020 tornano nuovamente ad essere gestite da Cuore Batticuore mentre la definitiva chiusura sarà deliberata nel corrente anno appena saranno completate tutte le formalità necessarie.

Sono trascorsi più di sei anni da quando Cuore...Sport si sostituisce a Cuore Batticuore nella gestione di tutte quelle attività che da norme statutarie ad essa erano precluse.

È così che con delibera del Consiglio direttivo di Cuore Batticuore, **nasce nell'aprile del 2013 Cuore...Sport**, Associazione di promozione sociale (Aps) **per svolgere diverse attività a favore dei soci**, senza finalità di lucro, ispirata a principi di solidarietà e democrazia ed accomunando cardiopatici e non. Lo scopo è di sostenere gli associati colpiti da cardiopatie nella scelta di appro-



Lo sci di fondo - Schilpario, 12 marzo 2016

bucco Daniele riconfermato Presidente e dai consiglieri Salvi Dino, Conti Lore-dana, Pradella Loretta, Tacchini Dante, Morazzini Nazzeno e Oldrati Renato.

Durante questi quasi sette anni l'operatività dell'Associazione è stata molto intensa e ha richiesto molto impegno sempre alla ricerca del nuovo e del meglio per la soddisfazione dei soci.

Parliamo dell'**attività invernale dello sci di fondo** con le settimane bianche in quel di Dobbiaco in Val Pusteria, meta annuale di due settimane per una settantina di soci; con le 5/6 uscite, precedute da cicli di preparazione presciistica, nelle giornate di sabato sulle piste della Valle d'Aosta, del Trentino, dell'Alto Adige, del Veneto, della Lombardia e della Svizzera e splendidi periodi di tre giorni in Val Martello, a Vipiteno e Villabassa (due volte per ciascuna località).

Delle **escursioni in montagna** che da marzo ad ottobre nelle giornate di sabato hanno portato una media di 30 (con punte anche di 50) persone per gita a godere delle bellezze delle nostre montagne lombarde (escursioni talvolta impreziosite dalle note di concerti di musica classica) e dei "4 giorni nelle Dolomiti" trascorsi due volte in Val Gardena, 2 volte in Val di Fassa, alle Dolomiti del Brenta, alle Pale di San Martino e nel Cadore.

Delle **ciclogite**, ritrovo annuale per gli appassionati della bicicletta, per una settimana lungo i fiumi dell' Austria (Danubio, Mur), della Germania (Neckar, Mosella, Reno e della Baviera) della Slovenia e dell'Italia.

Del **turismo culturale** con gite in Andalusia, Belgio-Olanda, Romania, Russia (S. Pietroburgo - Mosca - Anello d'oro), Tour della Sicilia, Costiera Amalfitana.



I corsi di ginnastica

Delle **vacanze marine** in Sardegna, in Puglia, in Sicilia, in Calabria, in Basilicata.

Delle **gite sociali e culturali** a Bologna (mostra di Veermer), a Mantova, a Milano (Expo, mostre del Caravaggio, di Frida Kalo, di Leonardo), a Venezia con la sua laguna, alle ville della Riviera del Brenta.

Dei **corsi di ginnastica**, da ottobre a maggio, seguiti da una media di 150 partecipanti divisi tra le palestre di Bergamo (Falcone e C. Fava) e di Mozzo.

Del **Gruppo di cammino** che ogni mercoledì si è dato appuntamento per una passeggiata sui nostri colli.

Dei **corsi di ballo** aperti a tutti, principianti e non.

Dei **cicli di Cardio-Fitness** ogni quattro settimane.

A questo punto viene spontaneo chiedersi: **perché chiude Cuore...**

Sport?

La risposta è presto detta.

Da oltre un anno è in atto e si sta perfezionando (si spera che entro metà anno 2020 possa concludersi) la **riforma del Terzo settore** che accomuna tutte le organizzazioni di volontariato. Detta riforma dà la possibilità a tutte le associazioni di modificare i propri statuti rendendoli meno restrittivi pur nel rispetto delle norme che regolano il

volontariato. Per cui l'**attuale statuto di Cuore Batticuore** che prevedeva che le attività fossero fatte dai soci a favore di terzi, **verrà modificato** con "a favore di terzi per le attività primarie e dei propri soci per le attività secondarie senza scopo di lucro". Visto che già da tempo tutte le attività di Cuore...Sport, esclusi i corsi di ginnastica e di sci di fondo (attività secondarie), sono demandate ad agenzie esterne, risulta evidente lo svuotamento dell'attività di Cuore...Sport e il **possibile ritorno ad un'unica associazione, cioè Cuore Batticuore**.

Notevoli saranno i vantaggi: una sola associazione, una sola contabilità, un solo Consiglio direttivo, una sola anagrafe dei soci, un'unica assicurazione, riduzione del personale amministrativo e delle spese di gestione, meno consulenze, meno imposte.

Nel momento in cui si chiude non può mancare un **caloroso e riconoscente ringraziamento** indistintamente a tutti i volontari che, sia come membri del Consiglio direttivo sia operativamente nella realizzazione delle varie iniziative, hanno contribuito con idee, tempo e disponibilità alla buona riuscita di tutta l'attività di Cuore...Sport.

Un particolare ringraziamento va alla signora Laura Rota che ha terminato il suo rapporto di lavoro con Cuore...Sport col dicembre 2019. La sua collaborazione generosa ed assidua è stata di notevole aiuto in tutto questo impegnativo periodo. **GRAZIE LAURA!!!**

Ma una così bella storia non può finire, perché l'auspicio è che tutti i volontari che hanno dato vita a Cuore...Sport continuino ad operare con gli stessi intenti e con lo stesso spirito in Cuore Batticuore.



Il cicloturismo

ESCURSIONI IN MONTAGNA 2020

Sabato 21 marzo - EF

L'ADDA DELLE VECCHIE CENTRALI
da Crespi d'Adda al Santuario della Rocchetta e ritorno - Percorso pianeggiante
lunghezza 16 km - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 28 marzo - EF

VALLE SAN MARTINO - da loc. Foppa a Coldara - giro ad anello
Dislivello m. 385 - lunghezza 6 km - ore 3.30 PARTENZA ore 8.00

Sabato 4 aprile - EF

SENTIERO ALTO - Alle propaggini del Misma - da Cornale di Pradalunga
Dislivello m. 470 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 11 aprile - EF

COLLI di ALBANO SANT'ALESSANDRO - TORRE DE' ROVERI
Dislivello m. 250 - lunghezza 9 km - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 18 aprile - ASSEMBLEA DELL'ASSOCIAZIONE

Sabato 25 aprile - EF

VALLE DELL'ACQUA m. 791 - da Luzzana
Dislivello m. 476 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 2 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 9 maggio - EF

SASSO PREGUDA e SAN TOMASO m. 750 - Da Valmadrera (Lc)
Dislivello m. 520 - lunghezza 9,5 km - ore 4.30 PARTENZA ore 7.30

Sabato 16 maggio - EF

MONTISOLA - da Sulzano (Bs)
Dislivello m. 411 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 23 maggio - EF

PASSO DI BACIAMORTI m. 1540 - da Pizzino
Dislivello m. 524 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 30 maggio - EF

MONTE BRONZONE m. 1334 - da Viadanica
Dislivello m. 900 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 6 giugno - EF

VAL CODERA m. 825 - da Novate Mezzola (So)
Dislivello m. 509 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 13 giugno - EF

MONTE GUGLIELMO m. 1948 - da Pisogne (Bs)
Dislivello m. 653 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 20 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 24 a sabato 27 giugno

QUATTRO GIORNI IN VALLE D'AOSTA

[Vedi programma dettagliato](#)

Sabato 4 luglio - EM

CORNA TRENTAPASSI m. 1248 - da Zone (Bs)
Dislivello m. 580 - ore 4.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 11 luglio - EM

RIFUGIO OMIO m. 2100 - da Bagni di Masino (So)
Dislivello m. 928 - ore 6.00 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 18 luglio - EF

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

Sabato 25 luglio - EF

RIFUGIO CALVI m. 2015 - da Carona
Dislivello m. 795 - ore 5.30 A/R PARTENZA ore 6.30

Sabato 5 settembre - EF

RIFUGIO LAGO BRANCHINO m. 1787 - da Valcanale
Dislivello m. 700 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 12 settembre - EF

CASCATE DELL'ACQUA FRAGGIA m. 1050 - da Borgonovo di Piuro (So)
Dislivello m. 647 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 19 settembre - EF

RIFUGIO GRASSI m. 1987 - da Ceresola
Dislivello m. 642 - ore 3.00 salita - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 7.00

Sabato 26 settembre - EF

SANTUARIO MADONNA DELLA CORONA m. 774 - da Brentino (Vr) - in pullman
Dislivello m. 587 - ore 2 di salita PARTENZA ore 7.00

Sabato 3 ottobre - EF

MONTE GIOCO m. 1366 - da Lepreno
Dislivello m. 495 - ore 5.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 10 ottobre - EF

RIFUGIO TRE PIZZI m. 2116 - da Roncobello-Mezzeno
Dislivello m. 525 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 17 ottobre - EF

PARCO DEL SERIO - da Basella a Seriate e ritorno
Percorso pianeggiante - km. 20 - ore 6.00 PARTENZA ore 8.00

Sabato 24 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ in località da definire

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 fra i monti della Valle d'Aosta

24-25-26-27 giugno 2020

Quest'anno, anche se con nostalgia, perché sei anni dedicati alla scoperta di quelle fantastiche montagne che sono le Dolomiti ed il ricordo delle meravigliose giornate passate in compagnia di persone entusiaste, non si possono facilmente dimenticare, andremo alla scoperta delle montagne della Valle d'Aosta.

Montagne dall'aspetto più severo ma non scordiamoci che saremo fra le

cime più alte d'Europa come il Monte Bianco, il Monte Rosa, il Cervino ed il Gran Paradiso. Toccheremo vallate dai caratteristici villaggi alpini ancora legati a vecchie tradizioni, ricche di cascate, laghi, boschi, che si prestano a facili passeggiate e visite a località turistiche come Cogne, la Thuile, alla stessa Aosta e d'intorni con i numerosi castelli.

Agli escursionisti saranno riservati percorsi più impegnativi (non difficili) per raggiungere rifugi e località a quote medio alte.

A Sarre, località poco distante da Aosta, è situato l'albergo; un ottimo 3 stelle con piscina, una piccola sauna ed un bagno turco 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



REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

- 1 - I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE BATTICUORE + CONTRIBUTO ASSICURAZIONE.
 - 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. Di norma è previsto il pranzo al sacco; munirsi quindi di vivande e bevande.
 - 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 / 348.0481007; Pietro Assandri 349.3468463; Renato Oldrati 035.255820 / 347.4341101 - 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 BATTICUORE declina ogni responsabilità per danni causati a persone e cose nel corso delle escursioni da parte dei partecipanti.**

Tour del Peloponneso

dall'1 all'8 settembre 2020

Se parliamo di una terra ricca di storia e di bellezze naturali, di sicuro stiamo parlando della regione greca del Peloponneso.

Volere su Atene e da lì partiremo con la visita alla sempre splendida Acropoli e alle altre bellezze di cui la città è ricca.

Proseguiremo poi per Monemvasia, fortezza bizantina e veneziana, Sparta e la visita di Mistras, Gyteio, le grotte marine di Diros, Kalamata, il sito archeologico di Antica Messene e il castello di Koroni.

Infine andremo a Nauplia, prima capitale della Grecia, in Argolide e ai siti archeologici di Tirinto, Micene e Nemea, concludendo il tour ammireremo l'imponente opera del Canale di Corinto prima di rientrare ad Atene.



Gruppo di Cammino



L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata 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 nei mesi di luglio e agosto e in concomitanza di festività col mercoledì o in considerazione di condizioni atmosferiche avverse.

La partecipazione del Socio di Cuore Batticuore è gratuita e non richiede alcuna prenotazione.

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).

Vacanze marine Marina di Sibari, sulla costa ionica della Calabria

da domenica 14 a domenica 28 giugno 2020

Si torna sulle coste del mare Ionio, a Marina di Sibari frazione di Cassano all'Jonio, in provincia di Cosenza. Il Villaggio Club "Baia degli Achei" è luogo ideale per chi desidera rigenerarsi da stress e fatiche. È situato all'interno di una rigogliosa pineta che si affaccia su una grande spiaggia privata e che include anche un laghetto naturale, riservato agli ospiti per la pesca sportiva. Una pista ciclabile, che si snoda ai margini della spiaggia, collega gli altri lidi della marina.

Ciclogita dei tre laghi: RESIA CALDARO CALDONAZZO

Da sabato 23 a giovedì 28 maggio 2020

Dal Passo Bernina (m 2330 slm) a Samedan e, lungo la valle del fiume Inn, a Zernez e Martina. Poi salita a Nauders (Austria), al lago di Resia, il fiume Adige e, passando dal lago di Caldaro, fino a Trento. Di seguito salita a Pergine Valsugana, al lago di Caldonazzo, per finire a Bassano del Grappa (m 139 slm).

Con numerose e lunghe discese e poche salite, lungo strade prevalentemente ciclabili e asfaltate, sei giorni in bicicletta e cinque notti in albergo per un totale di 388 chilometri.

Come negli anni precedenti il pullman, con il carrello porta biciclette, seguirà i ciclisti, fermandosi ogni 20-30 Km, per raccogliere gli stanchi e trasportare chi vuole evitare i lunghi tratti in salita: da Martina a Nauders e da Trento a Pergine Valsugana.

Visita il nostro sito
www.cuorebatticuore.net

Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2020

sabato 21

- Anteprema escursionistica: "L'Adda delle vecchie centrali idroelettriche"

sabato 28

- Escursione in montagna

Aprile

sabato 4 - 11 - 25

- Escursioni in montagna

sabato 18

- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore

lunedì 20

- Conferenza su Peterzano

mercoledì 22

- Visita alla mostra "in Peterzano" all'Accademia Carrara

Maggio

sabato 2 - 9 - 16 - 23 - 30

- Escursioni in montagna

da sabato 23 a giovedì 28

- Ciclogita dei tre laghi: Resia, Caldaro e Caldonazzo

mercoledì 27

- Gita sociale a Parma e nei luoghi verdiani

Giugno

sabato 6 - 13 - 20

- Escursioni in montagna

da domenica 14 a domenica 28

- Soggiorno al mare a Sibari in Calabria

da mercoledì 24 a sabato 27

- Escursionismo e turismo in Valle d'Aosta

Luglio

sabato 4 - 11 - 18 - 25

- Escursioni in montagna

Settembre

da martedì 1 a martedì 8

- Turismo e cultura nel Peloponneso in Grecia

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.

Gita sociale PARMA e i luoghi verdiani

mercoledì 27 maggio 2020

Parma, capitale italiana della cultura 2020, non poteva non essere la meta della nostra annuale gita sociale.

Accompagnati da una guida per l'intera giornata, in mattinata faremo una breve passeggiata all'esterno del **Castello di Fontanellato** prima di raggiungere le terre verdiane.

A **Roncole** con la visita alla **Casa natale di Giuseppe Verdi** (solo in esterno) e la **Chiesetta** in cui apprese le prime nozioni musicali. Una passeggiata nel centro storico di **Busseto**, ricco di memorie verdiane con la visita al **Teatro Verdi** ed al **Museo Verdiano**.

La visita al Teatro Verdi sarà effettuata accompagnati da cantanti e attrici che ci offriranno un originale racconto ricco di aneddoti di vita privata e fatti storici del Maestro.

Seguirà pausa pranzo presso il Ristorante Paroletta di Fontanellato.

Il pomeriggio sarà dedicato a **Parma** con visita al centro storico e ai principali luoghi culturalmente e turisticamente più importanti della città.

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI PRESSO LA SEGRETERIA
ENTRO VENERDÌ 24 APRILE 2020**



La possibile agenda settimanale

delle attività motorie del socio di Cuore Batticuore

• martedì pomeriggio	da ottobre a maggio	palestra
• mercoledì mattina	da settembre a giugno	gruppo di cammino
• giovedì pomeriggio	da ottobre a maggio	palestra
• venerdì sera	da ottobre a maggio	ballo
• sabato	da novembre a marzo	presciistica e sci di fondo
• sabato	da marzo a ottobre	escursionismo

Carissimi Soci,

sarebbe molto importante che in occasione della dichiarazione dei redditi sceglieste di devolvere il 5 per mille a Cuore Batticuore Onlus.

Ricordiamo che il gesto non costa nulla a tutti noi: basta indicare il **codice fiscale** di Cuore Batticuore Onlus nell'apposito riquadro della dichiarazione dei redditi.

Cod. Fisc. 01455670164

Per l'Associazione è una voce di bilancio importante che ci permette di mantenere i progetti in corso e mettere in atto nuove iniziative. Se poi riuscite a coinvolgere anche amici e parenti il risultato potrebbe essere molto positivo.

Un sincero grazie dal Consiglio Direttivo.



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: segreteria@cuorebatticuore.net
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 ...).

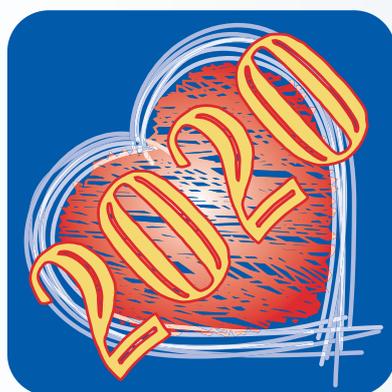
COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ♥ Diventando socio € 20,00
- ♥ 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.



Caro socio

**ti invitiamo a rinnovare
il tesseramento
per l'anno 2020.**

Se lo farai, sarà un chiaro segnale di sostegno
e di condivisione dei nostri obiettivi
e ti consentirà di partecipare
alle nostre attività
realizzate per la salute del tuo cuore.

Momenti di cultura

Al lume di una candela

di Sem Galimberti

A Milano, Palazzo Reale, si è aperta una importantissima mostra che fa il punto sulla figura di uno dei più celebri artisti del Seicento, il lorenese George De la Tour (1593 - 1652). Pittore della luce, artista molto affermato ai suoi tempi, gentiluomo alla corte dei re di Francia, De la Tour si colloca nella scia della luminosità del Caravaggio che forse ha conosciuto nel suo ipotetico viaggio a Roma. Da pittore affermato ai suoi tempi, subì un lungo oblio dopo la morte. La sua riscoperta è iniziata solo nel secolo scorso, quando i critici d'arte iniziarono a studiarlo come uno dei principali riferimenti del barocco francese. Palazzo Reale ospita fino al 7 giugno più di trenta opere del lorenese. Una vera impresa dato che le sue tele sono sparse in tutto il mondo dall'America alla Francia, dalla Russia ai paesi nordici e non è facile ottenere prestiti così cospicui dato che in Italia non c'è alcuna opera del

che si legano alle situazioni di gioco e di rissa, di suonatori ambulanti e santi mendicanti, di tavolate allegre in cui si pranza al suono delle cornamuse. La cifra stilistica del Caravaggio si caratterizza per le luci diffuse; quella di De la Tour per la fonte diretta, la candela o la lanterna che determina la trasparenza di chi assiste alla scena

che emerge dal buio di fondo. Famosissima è l'opera "Il neonato" (proveniente dal Museo di Rennes), considerata il prototipo di una natività laica. Non ci sono aureole, non è scena sacra bensì la rappresentazione del mistero di ogni nascita che si estende all'umanità intera.

Anche a Bergamo ci si occupa indirettamente del valore della luce in una mostra (dal 6 febbraio al 7 maggio, Accademia Carrara) che fa il punto sul maestro di Caravaggio, Simone Peterzano. Michelangelo Merisi fu alligato nel suo studio di Milano per quattro anni prima di trasferirsi definitivamente a Roma. Peterzano era di famiglia bergamasca trasferita a Venezia e il pittore fu allievo di Tiziano; orgogliosamente si firmava come alunno del grande maestro. In mo-



Michelangelo Merisi da Caravaggio - I Musicisti



Georges de La Tour - Newlyborn infant

maestro francese. De la Tour è immediatamente riconoscibile per i suoi soggetti che rappresentano i profondi contrasti tra la luce e le tenebre, i temi diurni e notturni, le candele che squarciano il buio, i personaggi segnati dal realismo marcato, i soggetti

stra oltre ai lavori di Peterzano ci sono due opere di Caravaggio e altre testimonianze delle imprese di Antonio Campi, Tiziano, Veronese e Tintoretto e 27 disegni su carta.

Tiziano e Caravaggio in PETERZANO

lunedì 20 aprile 2020 - ore 14.30

presso la sala riunioni
della Croce Rossa Italiana a Loreto

CONFERENZA

della professoressa
Graziella Mastrogiacomo
in preparazione della

VISITA ALLA MOSTRA

allestita all'Accademia Carrara,
che si terrà

mercoledì 22 aprile - ore 15

**Informazioni e prenotazioni
entro venerdì 27 marzo**

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

SPORT E DINTORNI

UNA "SPAZZOLATINA AL GIORNO"...

"Una spazzolatina al giorno leva il cardiologo di turno".

Sembra una battuta (ma è una affermazione "scientifica", non una stramba invenzione). Ora vi spiego.

Fare attività sportiva fa aumentare la velocità di scorrimento del sangue, ed il sangue veloce pulisce lo "sporco" che si deposita sulla superficie interna delle nostre arterie.

Ogni giorno si deposita un po' di "placca aterosclerotica" (come un piccolo velo di polvere molto sottile). Questo velo lo si può "spazzolare" con un esercizio fisico di moderata intensità e di modesta durata. Con l'esercizio fisico possiamo perciò tenere pulite le nostre arterie.

Attenzione però: non basta un esercizio fisico sportivo una volta ogni tanto perché "pulire" le arterie non è possibile se l'accumulo di "sporco" è notevole. A questo punto non basta "spazzolare" ma diventa necessario usare l'angioplastica e lo stent (cosa fattibile, ma non certo semplice, e difficilmente ripetibile).

Quindi, per evitare di avere bisogno del cardiologo, suggeriamo a tutti (giovani ed anziani, sani e ammalati) di fare 30-40 minuti al giorno di camminata a piedi, o in bicicletta o ciclette, o palestra, o qualsiasi attività sportiva, anche moderata, ma costante.

SPORT E DIFESA IMMUNITARIE

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

È ormai dimostrato con certezza che l'esercizio fisico attiva il nostro sistema immunitario. Si è già visto da molto tempo che negli animali le guarigioni da patologie infiammatorie e le cicatrizzazioni sono molto più facili in quelli fisicamente allenati piuttosto che nei sedentari. È oggi ormai certo che l'attività fisica stimola il sistema immunitario non solo negli adulti ma anche negli anziani. È inoltre accertato che il virus influenzale colpisce di più i sedentari e soprattutto induce danni più gravi.

Questa è una motivazione in più per cercare di raggiungere una buona forma fisica e per mantenere l'allenamento anche quando l'età è molto avanzata.

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore
Batticuore **tel. 035.210743**

DIETA E DINTORNI

STATINE E DOLORI MUSCOLARI

Le statine sono farmaci eccellenti. Con il loro uso siamo riusciti ad evitare un numero enorme di infarti e di ricidive dopo gravi episodi cardiovascolari.

Questi farmaci possono ridurre il colesterolo cattivo (Col. LDL) anche del 50-70% e questo è estremamente positivo per i pazienti che hanno la necessità di proteggere le loro arterie.

Come tutti i farmaci anche le statine possono avere effetti collaterali. Il più comune è rappresentato dai "dolori muscolari" che possono interessare una piccola percentuale di pazienti che usano questo farmaco (5-7 %).

Cosa fare quando ci sono dolori muscolari? In primo luogo bisogna essere sicuri che siano dolori muscolari causati dalle statine. Deve esserci cioè una sufficiente evidenza che si può ottenere in questo modo: se sospendendo il farmaco per una settimana i dolori regrediscono e si ripresentano quando si riprende il farmaco, c'è una buona evidenza della responsabilità del farmaco. Se questa prova viene ripetuta una seconda volta possiamo davvero ritenere che l'effetto collaterale è proprio dovuto alla statina. Per avere una conferma certa bisogna fare un esame del sangue che si chiama "CPK". Questo CPK è contenuto nei muscoli e se è la statina che davvero danneggia i nostri muscoli, il valore del CPK nel sangue aumenta.

Cosa bisogna fare quando abbiamo la dimostrazione che la statina è responsabile dei nostri dolori muscolari? Cambiamo la statina (ce ne sono 4 o 5 tipi). Se cambiando la statina il dolore non si ripresenta abbiamo risolto il problema. In caso contrario bisogna ricorrere ad altri farmaci che abbassano il colesterolo. Primo fra tutti l'ezetimide e/o gli integratori vegetali, conoscendo però questo dato: questi altri farmaci sono molto meno efficaci nell'abbassare il colesterolo. Rinunciare alle statine deve essere perciò fatto solo quando il disturbo è insopportabile.

OBESI ED ATTIVITÀ FISICA

Fare attività fisica regolarmente aiuta a dimagrire.

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

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

PLACCHE ALLE CAROTIDI

D. - Ho 59 anni. Recentemente durante un check-up generale, mi hanno trovato una ostruzione del 30% in una arteria carotide. Io non ho nessun disturbo particolare. Quali precauzioni devo adottare? Devo prendere dei farmaci?

R. - Le carotidi (le arterie che portano il sangue al cervello) possono andare incontro alla formazione di "placche", come tutte le altre arterie del corpo. Quando l'ostruzione è modesta di solito non ci sono disturbi. Disturbi compariranno qualora la placca divenga più grande.

In casi come il suo bisogna porsi un obiettivo preciso: fare di tutto per non fare aumentare le dimensioni della placca. Le placche aterosclerotiche sono dovute ai fattori di rischio, che pertanto d'ora in avanti Lei dovrà controllare nel modo più attento possibile. Evitare assolutamente il fumo. Cercare il più possibile di non essere sovrappeso. Fare un'attività fisica costante. Mantenere la pressione del sangue nella norma. Evitare il più possibile gli stress. Adottare una dieta con meno grassi animali (grassi saturi) possibile. Dovrà inoltre controllare gli esami del sangue almeno una volta all'anno tenendo d'occhio soprattutto la glicemia ed i grassi (colesterolo, trigliceridi).

Questo è quanto Lei può (deve) fare per evitare che la placca aumenti di dimensioni e possa provocare disturbi. Sarà inoltre opportuno fare dei controlli annuali con l'ECO-doppler dei vasi del collo per vedere se la placca è aumentata. Sappia che qualche volta le placche possono anche "regredire" quando vengano rispettate tutte le regole della prevenzione. Per quanto riguarda i farmaci è indicato anche l'uso di Aspirina a piccole dosi per proteggere dal rischio di trombosi. Quasi

sempre è indicato l'uso di statine, perché in questi casi è importante che il colesterolo sia il più basso possibile. Se c'è inoltre una pressione alta, anche questa va controllata con i farmaci.

Per concludere: la sua condizione non è grave, ma va tenuta sotto controllo, in attesa di sorveglianza affinché non diventi grave. Segua le indicazioni che le ho suggerito: sono semplici ma richiedono la sua quotidiana collaborazione.

PERCHÉ GLI ANTIAGGREGANTI PIASTRINICI

D. - Sono un paziente di 70 anni che ha avuto un infarto cardiaco 6 mesi fa. In tale occasione mi hanno applicato due stent. Tra le terapie consigliatemi ci sono due "antiaggreganti piastrinici" (cardioaspirina e plavix) che dovrò continuare fino ad un anno dopo la data dell'infarto. Vorrei sapere il significato di questa prescrizione "a tempo".

R. - Lo "stent" che viene applicato per mantenere "aperta" una coronaria, che al momento dell'infarto si stava per chiudere, è una struttura metallica, di forma molto simile ad una molletta di una penna biro. Lo stent è molto efficace nel mantenere aperta la porzione di coronaria che stava per chiudersi. Esso è però un corpo estraneo al nostro organismo e come tale è possibile che sulla sua superficie interna si depositino delle "piastrine" (che sono piccole componenti del sangue) e che venga per ciò a formarsi un "trombo" (piccolo grumo di sangue che può a sua volta bloccare il flusso del sangue, provocando così problemi anche più gravi).

L'uso di farmaci "antiaggreganti piastrinici" serve ad evitare che le piastrine aderiscano una all'altra e vadano a formare il "trombo". Il rischio che si formi il trombo è molto alto nei primi mesi dopo l'applicazione dello stent mentre diminuisce molto dopo alcuni mesi.

È stato ampiamente dimostrato che l'uso di due farmaci antiaggreganti ri-

duce in modo drastico la formazione del trombo. Dopo sei mesi — un anno il rischio di trombosi si riduce notevolmente e da allora in poi si può ridurre la terapia antiaggregante ad un solo farmaco (di solito la cardioaspirina).

Il singolo antiaggregante va di solito mantenuto "per sempre" in quanto chi ha già avuto problemi coronarici rimane sempre con un rischio di recidive.

Questa tempistica di somministrazione e successiva riduzione degli antiaggreganti è molto importante per evitare di perdere il grande risultato terapeutico ottenuto con lo stent.

È raro che l'uso di questi antiaggreganti provochi effetti collaterali importanti. In ogni caso il paziente non deve modificare questo schema di terapia senza avere consultato il proprio cardiologo.

BERGAMO CUORE

Quadrimestrale dell'Associazione di Volontariato "Cuore Batticuore - Onlus"

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Renato Oldrati

Collaboratori: Angelo Casari, Dante Mazzoleni, Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi, Dante Tacchini, Enrica Tironi, Mario Zappa.

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 37 - N. 1 - MARZO 2020

Il giornale è stato chiuso in redazione il 05/03/2020

Per le domande
è possibile
contattare il dott.

**Dante
Mazzoleni**

anche via mail all'indirizzo
segreteria@cuorebatticuore.net

PARTECIPA

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2019

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione da mercoledì 8/4/2020 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
segreteria@cuorebatticuore.net

In prima convocazione il giorno 17 aprile 2020 alle ore 14.30

ed in seconda convocazione

Sabato 18 aprile 2020 alle ore 14.30

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2019, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2019
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2019
- Bilancio di previsione 2020

A norma di statuto:

- (art. 9) - Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2020
- (art. 15) L'avviso di convocazione dell'Assemblea è pubblicato nella bacheca della Sede dell'associazione e a pag. 16 del notiziario Bergamo Cuore - Anno 37 - n. 1 - marzo 2020.
- (art. 17) - Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio

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 18 aprile 2020, in seconda convocazione.

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



Firma _____