

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...



...con coraggio

PARLIAMO DI COVID con
Prof. Remuzzi, da pag. 3 • Dott. Lorini, da pag. 5

Anno 38 • Numero 2 • **SETTEMBRE 2021**

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

aderente a





CUORE BATTICUORE ONLUS

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

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Renato Oldrati
Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Enrica Tironi

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
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

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: Dante Mazzoleni,
Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi,
Dante Tacchini, Enrica Tironi.

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 38 - N. 2 - SETTEMBRE 2021

Il giornale è stato chiuso in redazione il 24/08/2021

Il piacere dello stare insieme

Carissimi Soci,

la pandemia ha stravolto il nostro vivere quotidiano, imponendoci vincoli e comportamenti a cui non eravamo abituati.

Anche l'Associazione ha dovuto adeguarsi, forzatamente, sospendendo purtroppo per molti mesi tutte le attività culturali, turistiche e soprattutto motorie.

Questa fermata prolungata ha inciso parecchio, per tutti noi, sia sotto l'aspetto fisico, sospensione delle attività motorie, sia sotto l'aspetto psicologico, rinchiusi in casa e con mancanza di socializzazione e relazioni.

Fortunatamente, però, la "campagna vaccinale" messa in atto, soprattutto verso gli over 70, dovrebbe riportare in tempi medio brevi alla "quasi" normalità della vita e darci quindi la possibilità di riprendere con entusiasmo tutte le attività associative!

E su questo aspetto vorrei fare qualche riflessione.

La nostra è un'associazione di volontariato abbastanza atipica, nel senso che non ci limitiamo a fare del volontariato puro sul territorio (es. al Papa Giovanni XXIII presso il Reparto di cardiologia, nelle scuole etc.), ma proponiamo anche tutta una serie di attività, a favore dei soci e non, con l'obiettivo di prevenire le malattie cardiovascolari (prevenzione primaria) e/o di mantenere un sano stile di vita affinché queste non si ripresentino (prevenzione secondaria).

Lo sforzo organizzativo, quindi, è notevole e impegna costantemente i componenti del Consiglio direttivo e alcuni soci volontari che mettono a disposizione, gratuitamente, il loro prezioso tempo libero a favore dei soci dell'associazione.

Come si evince dal Bilancio annuale, vi sono però delle spese fisse che gravano sull'associazione, segreteria, spese postali e telefoniche, stampa del Notiziario, assicurazione etc., e che sono coperte da eventuali donazioni, dal 5x1000 ma soprattutto dal **tesseramento**.

Ed ecco quindi che se vogliamo mantenere in vita per ancora molto tempo Cuore Batticuore, è **indispensabile** che i soci rinnovino annualmente il tesseramento, linfa vitale!

La nostra, lo dico e lo ribadisco con orgoglio, è una Associazione di volontariato Onlus che ha come mission finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, favorendo l'aggregazione dei soci, e non, e di quanti sensibili alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Questo vuole significare che non dobbiamo legare solo ed esclusivamente il tesseramento alle attività proposte costantemente, ma soprattutto legarlo all'orgoglio e al piacere di far parte di un gruppo di amici che si ritrova, pandemia permettendo, con l'obiettivo comune di favorire una aspettativa di vita lunga e in salute.

È da anni che scrivo che dobbiamo tutti sentirci motore e parte integrante dell'associazione, nata proprio 38 anni fa con lo scopo di affrontare le vicissitudini della vita con coraggio, e soprattutto attornati e spronati dall'affetto di chi ci sta vicino e soffre delle stesse patologie.

Concludo augurando a tutti voi un ritorno alla vita pre-pandemia guardando al futuro con serenità, ritrovando **il piacere dello stare insieme con gioia**.

Un grosso abbraccio.

**Il Presidente
Nazzareno Morazzini**

SARS-CoV-2: guardiamolo come fenomeno sociale

Invece che concentrarsi sul fenomeno biologico proviamo a prendere quello che è successo fra febbraio e aprile dello scorso anno in un modo diverso, **guardiamolo come fenomeno sociale** e naturalmente partiamo dalla Cina. Dopo la drammatica esperienza con la SARS hanno deciso di investire in ricerca creando Università di primo ordine e facendo tornare in Cina tutti gli studenti che si erano formati all'estero soprattutto negli Stati Uniti. E così all'arrivo del nuovo virus gli scienziati e i medici cinesi sono pronti, entrano subito in azione, curano i pazienti, mettono insieme dati epidemiologici, clinici, di laboratorio, radiologici e pubblicano i risultati. I primi 41 casi di COVID-19

sono nel Lancet del 24 gennaio 2020. Chi organizza tutto è Bin Cao, pneumologo e rianimatore di Pechino. Cao insegna a tutti i pneumologi del mondo come comportarsi con questa polmonite così diversa e devastante. Spiegano a tutti, e prima di tutti, che un terzo dei pazienti avrà bisogno di terapia intensiva e che questo succede 10/15 giorni dopo l'inizio dei sintomi. E che tutti hanno una TAC tipica con la quale si arriva alla diagnosi senza ombra di dubbio prima ancora del risultato del tampone e che i livelli di citochine nel sangue sono alti. Possibile? Sì, perché la Cina sta vivendo il suo "Rinascimento" nelle arti, nella musica ma prima ancora nella scienza. Nel 2018 la Cina ha generato più pubblicazioni scientifiche di qualunque altro paese al mondo e la tendenza degli ultimi anni suggerisce che presto i lavori che vengono dalla Cina saranno i più citati di tutti. Gli scienziati cinesi sono fortissimi soprattutto nel campo dell'informatica e della fisica, meno nel campo della medicina, per adesso, ma COVID-19 ha dimostrato che anche qui i più bravi non hanno rivali. Nel sequenziare il DNA oggi i cinesi sono più avanti di tutti, hanno strumenti avanzati e un esercito di bio-informatici che collaborano ormai con i ricercatori di mezzo mondo e presto saranno imbattibili. Già tre anni fa gli scienziati della Cina avevano sequenziato l'intero genoma di un milione di uomini, un milione di animali e un milione di piante. Ora sequenziano dal DNA dei reperti fossili dei nostri antenati a quello del panda gigante. Così erano pronti per il nuovo virus anche sul piano della ricerca genetica.

La sequenza del genoma di SARS-CoV-2 è stata pubblicata il 29 gennaio 2020. C'erano altre cose da capire. COVID-19 è come Zika che in gravidanza si trasmette al feto con le conseguenze che sapevamo?



Il professor **Giuseppe Remuzzi**

Allora i medici cinesi studiano il fluido amniotico, il sangue del cordone ombelicale, il latte materno, fanno il tampone ai bambini appena nati, ma non trovano nulla. Questi bambini, al contrario di quelli delle donne infettate da Zika, sono normali, stanno bene ma intanto aumentano i pazienti in terapia intensiva. I primi dati fanno paura: il 62 per cento di chi arriva alla terapia intensiva sviluppa un danno irreversibile ad altri organi e muore, ma i programmi di ricerca per l'emergenza, sull'analisi del genoma virale, sui farmaci antivirali, sui vaccini sono impressionanti e la Cina sopprime e, per lo meno all'inizio, è capace di estinguere l'epidemia in poco tempo.

Ma c'è un'altra storia, quella di Li Wenliang, l'oculista a cui hanno chiuso la bocca quando ha provato a spiegare cosa stava capitando (per poi riabilitarlo quando era già morto di COVID-19). "Non può esserci una voce sola in una società", se libertà di parola e diritti fondamentali dei cittadini non vengono rispettati disastri come quello che abbiamo vissuto sono destinati a ripetersi. Se in Cina chiunque potesse esprimere le proprie opinioni e ci fosse libertà di parola e di stampa questa crisi si sarebbe fermata prima. E il bello è che in Cina l'apparato dello Stato tradisce perfino il vecchio adagio di Mao ("fidati del popolo"), chi governa in Cina pensa tutto il contrario. Del popolo ci si deve prendere cura fino ad amarlo se volete, e poi lo si deve proteggere, salvo poi esercitare un controllo assoluto sui cittadini e sui loro comportamenti. Quanto alla fiducia no, non va concessa mai, a nessuno per nessuna ragione. La Cina ha lavorato bene nel contenere l'epidemia a Wuhan ma non è bastato. Il governo ha un'ideologia sola, la sua e ci crede fino in fondo, ma se le idee non possono circolare la gente non ha punti di riferimento, non riesce a orientarsi e, alla fine, quando nessuno si fida più di nessuno, si finisce per attribuire all'epidemia, e poi alla pandemia, chissà quale significato recondito. Invece "è successo e basta non c'è niente di strano, ragioni profonde non ce ne sono". Siamo una specie qui sulla terra — come ce ne sono tante altre — senza un'importanza particolare e il virus — come si è visto — non ha alcuna venerazione per l'uomo, peggio: per lui un uomo vale l'altro. L'epidemia ci ha messo a confronto con due circostanze opposte, medici, infermieri e chi

segue alla pagina successiva

continua dalla precedente

si prendeva cura dei malati distrutti dal lavoro e gli altri a casa — costretti o per averlo scelto — a far niente (o quasi). E non ditemi che ci si stanca anche a lavorare da casa. La stanchezza di due notti in piedi, quella che ti assale quando speri che nuovi malati non ne arrivino più, quella che ti fa sbagliare perché non hai la forza di pensare a quello che fai, è un'altra cosa.

Chissà che il Coronavirus, non possa essere l'occasione per reinventare la nostra società e averne una per cui lo stato abbandoni i meccanismi legati al mercato e promuova la cooperazione in tutti i campi ma soprattutto nel più delicato, quello della salute dei cittadini. E che ci possa essere una svolta nella direzione giusta lo si è visto con l'appello che premi Nobel, personalità del mondo della scienza, dell'arte, della Chiesa (Muhamman Yunus, l'Arcivescovo Desmond Tutu, Mikhail Gorbachev, Malala Yousafzai, e poi attori e artisti come Bono e George Clooney per fare degli esempi) e tante altre personalità hanno fatto rivolto a tutti i leader globali, ai governi e alle organizzazioni internazionali "affinché rendano dichiarazioni ufficiali che definiscano i vaccini per COVID-19 come un bene comune universale, esenti da qualsiasi diritto di brevetto e proprietà".

Ecco perché è venuto il momento di rivedere le nostre convinzioni e andare oltre il Coronavirus. E se vogliamo guardare ancora più in là, non possiamo fare a meno di riflettere sul fatto che nel giro di pochi anni i cambiamenti climatici uccideranno molte più persone di quanto abbia o avrà fatto il Coronavirus. Perché allora non c'è nessuna forma di panico davanti a una situazione così grave? Non si capisce. Tanto più che il nostro modo di vivere non è cambiato a causa del virus, ma per tutto quello che c'è stato e si è detto e scritto intorno, forse anche in

buona fede. Andando avanti chi avrà il coraggio di darsi la mano e tornare ad abbracciarsi? Finirà per essere un privilegio di pochi? C'è il rischio che per salvare l'umanità da uno dei tanti virus si rischi di creare uomini disponibili a sacrificare praticamente tutto delle loro attività, lavoro, affetti, religione, convinzioni politiche, ideali, di fronte al pericolo di ammalarsi. Ma non potrà esserci salute e benessere per ciascuno di noi se non ci prendiamo cura della salute degli altri uomini e degli altri esseri viventi, incluse le piante. Allevamenti e agricoltura intensivi, traffico internazionale di animali esotici, insediamenti dell'uomo sempre più vicini agli habitat degli animali selvatici e urbanizzazione estrema in certe aree del pianeta hanno distrutto l'interfaccia uomo-ambiente-animale. I patogeni sono sempre passati dall'animale all'uomo ma la crescita della popolazione mondiale e la profonda modificazione dell'ambiente rendono il "salto di specie" molto più frequente. Se ne esce solo con una forma di solidarietà globale e di attenzione alla natura a cui fino a poco tempo fa soltanto una élite di intellettuali particolarmente attenti aveva prestato attenzione ma che d'ora in poi dovrà coinvolgere tutti. Potrebbe anche non essere così, e la crisi sfociare invece in una nuova forma di egoismo: vivere o morire potrebbe dipendere dalla classe sociale a cui appartieni, si lasceranno sole le persone fragili e gli anziani e le *app* dei contagi si trasformeranno in una forma di controllo digitale della nostra vita. Sarebbe la barbarie del peggior capitalismo, a vantaggio di pochi e a scapito dei più, per la salute prima di tutto.

Prof. Giuseppe Remuzzi

Direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS

Su questo numero di Bergamo Cuore abbiamo l'onore di ospitare la voce di due importanti protagonisti, il dott. Lorini e il prof. Remuzzi, che in questo periodo di pandemia si sono prodigati, anche attraverso lavori di ricerca, per restituire alla Comunità scientifica internazionale quanto è stato fatto a Bergamo attraverso i risultati che si sono ottenuti nella lotta al COVID-19. Entrambi ci hanno dato una lettura del fenomeno COVID-19 molto più ampia, ci hanno fatto comprendere come la ricerca sia una delle leve più straordinarie per combattere le malattie attuali e del futuro ma soprattutto hanno aperto un panorama dove ancora c'è molto da esplorare, come ad esempio la cura dell'ambiente.

Tutti noi cittadini dobbiamo essere consapevoli e sostenere tutte le strategie per rendere il nostro pianeta più vivibile.

Nazzareno Morazzini

La sfida della scienza

Ecco, ce lo avevano detto. Arriverà un Virus che ucciderà il mondo e gli uomini saranno impotenti. Permettetemi di dirvi che è una interpretazione di ciò che è avvenuto, completamente sbagliata. Oggi, a più di un anno dall'inizio della pandemia, molti credono che il terribile tributo imposto dal nuovo coronavirus sia la prova dell'impotenza dell'umanità di fronte alla forza della natura. In realtà, il 2020 ha dimostrato che l'umanità è tutt'altro che impotente. Le epidemie non sono più forze naturali incontrollabili. La scienza le ha trasformate in sfide gestibili. Perché, allora, ci sono stati tanti morti e tanta sofferenza?

Facciamo una riflessione sulle epidemie dei secoli scorsi e guardiamo veramente se siamo gli stessi.

In passato, quando il mondo affrontava flagelli come la peste nera, non aveva idea di quale fosse la causa né di come si potessero fermare. Quando arrivò l'influenza del 1918, i migliori scienziati del mondo non furono in grado di identificare il virus mortale, molte delle contromisure adottate furono inutili e i tentativi di sviluppare un vaccino efficace si dimostrarono vani. Con il Covid-19 le cose sono andate molto diversamente. I primi campanelli d'allarme su una possibile nuova epidemia hanno cominciato a suonare alla fine di dicembre del 2019. Il 10 gennaio 2020 gli scienziati non solo avevano isolato il virus responsabile, ma ne avevano anche sequenziato il genoma e pubblicato le informazioni online. Nel giro di pochi mesi è diventato chiaro quali misure potevano rallentare e fermare il contagio. In meno di un anno sono stati prodotti in massa diversi vaccini efficaci. Nella guerra contro i virus, la scienza non è mai stata così efficace e potente.

La storia ci insegna che raramente l'umanità ha potuto fermare le epidemie. Gli esseri umani non potevano monitorare le catene dell'infezione in tempo reale e, ancora più importante, non si poteva fermare la catena alimentare produttiva e distributiva. Nel 1918 si potevano mettere in quarantena le persone colpite dall'influenza, ma non si potevano tracciare i movimenti dei soggetti paucisintomatici o asintomatici. Al contrario, nel 2020 la sorveglianza digitale ha reso molto più facile monitorare e individuare i vettori della malattia, e questo ha reso possibile una quarantena più selettiva e più efficace. Ma soprattutto, l'automazione e Internet hanno reso praticabili i lockdown prolungati, almeno nei paesi ricchi.

Immaginate un campo di grano ai tempi della peste nera. Se avessero detto ai braccianti di restare a casa al momento del raccolto, la popolazione sa-



Il dottor Ferdinando Luca Lorini

rebbe morta di fame. Se gli avessero detto di andare a raccogliergli si sarebbero contagiati a vicenda. Che fare? Ora immaginate lo stesso campo di grano nel 2020. Un'unica mietitrebbia guidata attraverso un sistema gps può mietere un intero campo con un'efficienza di gran lunga maggiore e con zero possibilità di infezione.

Ma per sfamare le persone non basta raccogliere il grano. Bisogna anche trasportarlo, a volte per migliaia di chilometri. Per la maggior parte dei secoli, il commercio è stato uno dei principali "cattivi" nella storia delle pandemie. Gli agenti patogeni letali si spostavano in tutto il mondo sulle navi mercantili e le carovane a

lunga percorrenza. Per esempio, la peste nera del trecento ottenne un passaggio dall'Asia orientale al Medio Oriente lungo la via della seta, e furono le navi mercantili genovesi a portarla poi in Europa. Il commercio rappresentava una minaccia così mortale perché ogni carro aveva bisogno di qualcuno che lo guidasse, servivano decine di marinai per governare anche piccole imbarcazioni e le navi e le locande affollate erano focolai di malattie.

Nel 2020 il commercio globale ha potuto continuare a funzionare più o meno agevolmente perché coinvolgeva pochissimi esseri umani. Oggi una nave portacontainer in gran parte automatizzata può trasportare più tonnellate della flotta mercantile di un intero regno dell'inizio dell'era moderna. Certo, in questo periodo abbiamo fermato il turismo, ma il turismo e i viaggi non sono essenziali per il commercio. I turisti possono rimanere a casa e gli uomini d'affari possono usare Zoom, mentre navi fantasma automatizzate e treni quasi privi di esseri umani mantengono in moto l'economia globale. Nel 2020, mentre il turismo internazionale crollava, il volume del commercio marittimo globale è calato solo del 4 per cento.

Ora passiamo alla comunicazione, alla formazione e alla informazione. Nel 1918 era impensabile che uffici, scuole, tribunali potessero continuare a funzionare durante un lockdown. Se studenti e insegnanti restavano a casa, come si poteva fare lezione? Oggi conosciamo la risposta. Il passaggio alla modalità online ha molti inconvenienti, non ultimo l'immenso costo psicologico.

Oggi molti di noi abitano due mondi: quello fisico e quello virtuale. Quando il coronavirus è circolato nel mondo fisico, molte persone hanno spostato gran parte della loro vita in quello virtuale, dove il virus non poteva seguirle. Ovviamente gli esseri umani sono ancora esseri fisici e non tutto può essere digitaliz-

segue alla pagina successiva

continua dalla precedente

zato. L'anno del covid ha evidenziato il ruolo cruciale che molti lavori pagati poco svolgono nel mantenimento della civiltà umana: infermieri, operatori sanitari, camionisti, cassieri, addetti alle consegne.

Da più di un anno scuole, uffici e chiese si sono spostati online quasi dall'oggi al domani, e il web ha resistito. Difficilmente ci soffermiamo a pensarci, ma dovremmo farlo. Dopo il 2020 sappiamo che la vita può andare avanti anche quando un intero paese è fisicamente bloccato. Provate a immaginare cosa succederebbe se la nostra infrastruttura digitale si arrestasse in modo anomalo.

La tecnologia dell'informazione ci ha reso più capaci di reagire di fronte ai virus, ma anche molto più vulnerabili alle minacce e alle guerre informatiche. Ci sono voluti mesi prima che il coronavirus si diffondesse nel mondo e infettasse milioni di persone. La nostra infrastruttura digitale potrebbe crollare in un solo giorno.

L'anno del covid ha messo in luce un limite ancora più importante: la scienza non può sostituire la politica. Quando è il momento di decidere quali misure adottare, bisogna tenere conto di molti interessi e valori e, poiché non esiste un metodo scientifico per determinare quali interessi e valori sono più importanti, non esiste un metodo scientifico per decidere cosa fare. Per esempio, quando si deve decidere se imporre un *lockdown*, non è sufficiente chiedersi: "Quante persone si ammaleranno di covid-19 se non lo facciamo?". Ma bisogna anche chiedersi: "Quante persone cadranno in depressione se imponiamo un blocco? Quante persone soffriranno a causa della denutrizione? Quante perderanno la scuola o il lavoro? Quante saranno maltrattate o uccise dai loro conviventi?". Anche se tutti i nostri dati sono accurati e affidabili, dovremmo sempre chiederci: "Cosa conta di più? Chi lo decide? Come confrontiamo le cifre?". Questo è compito dei politici più che degli scienziati. Sono loro che devono bilanciare le considerazioni sanitarie, economiche e sociali per elaborare una politica complessiva.

Nel frattempo i tecnici stanno creando nuove piattaforme digitali che ci aiutano a funzionare in caso di *lockdown* e nuovi strumenti di sorveglianza che ci aiutano a spezzare le catene del contagio. Ma la digitalizzazione e la sorveglianza mettono a rischio la nostra privacy e aprono la strada all'emergere di regimi totalitari senza precedenti.

Una visione sul mondo

Anche se alcuni paesi si sono comportati molto bene, finora l'umanità non è riuscita a contenere la pandemia o a escogitare un piano globale per sconfiggere il virus. Nei primi mesi del 2020 è stato come guardare un incidente al rallentatore. La comunicazione ha permesso a tutti di vedere in tempo reale le immagini prima da Wuhan, poi dall'Italia (Bergamo in primis), poi da molti paesi, ma non è emersa nessuna leadership globale in grado di impedire alla catastrofe di travolgere il mondo.

Una delle ragioni del divario tra il successo scientifico e il fallimento politico è che gli scienziati hanno collaborato a livello globale, mentre i politici tendevano a litigare. Lavorando in condizioni di forte stress e incertezza, gli scienziati di tutto il mondo hanno condiviso liberamente le informazioni e si sono affidati ai risultati e alle intuizioni gli uni degli altri. Molti importanti progetti di ricerca sono stati condotti da squadre internazionali. Bergamo ha dovuto imparare una dura lezione ma ogni giorno ha reso disponibili le proprie certezze ed i propri dubbi. Così ha fatto tutta la comunità scientifica "libera". Al contrario, i politici non sono riusciti a formare un'alleanza internazionale contro il virus e ad accordarsi su un piano globale. Molti paesi hanno falsificato o nascosto i dati sull'andamento della pandemia. La mancanza di cooperazione internazionale si manifesta non solo in queste guerre di propaganda, ma ancora di più nei conflitti per le scarse attrezzature mediche. Anche se ci sono stati molti casi di collaborazione e generosità, non è stato fatto alcun serio tentativo di mettere in comune tutte le risorse disponibili, snellire la produzione globale e garantire un'equa distribuzione delle forniture.

Finché il virus continuerà a diffondersi, nessun paese potrà sentirsi veramente al sicuro. Una nuova mutazione in qualche remota città del mondo potrebbe rendere il vaccino inefficace e provocare una nuova ondata di contagi. Nell'emergenza in corso gli appelli al mero altruismo probabilmente non prevarranno sugli interessi nazionali. Ma la cooperazione globale non è altruismo. È essenziale per garantire l'interesse nazionale.

In primo luogo, dobbiamo salvaguardare la nostra infrastruttura digitale, che è stata la nostra salvezza, ma presto potrebbe essere la fonte di un disastro ancora peggiore della pandemia. In secondo luogo, ogni paese dovrebbe investire di più nel sistema sanitario pubblico. Sembra ovvio, ma a volte i politici e gli elettori riescono a ignorare le lezioni più scontate. Terzo, i paesi più ricchi hanno interesse a proteggere i paesi più poveri. Se un nuovo virus passa da un pipistrello a un essere umano in un villaggio di una giungla remota, nel giro di pochi giorni quel virus potrebbe arrivare nel centro dell'Europa.

La chiosa finale, per me, è molto semplice. Non possiamo impedire la comparsa di nuovi virus, un processo evolutivo naturale che va avanti da miliardi di anni e continuerà anche in futuro. Ma oggi abbiamo le conoscenze e gli strumenti necessari per impedire che un nuovo virus si diffonda e scateni una pandemia. Se il covid-19 continuerà a diffondersi nel 2021 e ucciderà milioni di persone, o se una pandemia ancora più mortale colpirà l'umanità nel 2030, non sarà né una calamità naturale né una punizione divina, sarà un fallimento umano e, più precisamente, un fallimento politico.

Buona vita a tutti.

Dott. Ferdinando Luca Lorini

*Direttore Dipartimento di Emergenza Urgenza
e Area Critica Anestesia
ASST Papa Giovanni XXIII - Bergamo*

ASSEMBLEA DI CUORE BATTICUORE 2021



Sabato 22 maggio 2021 si sono riuniti in assemblea ordinaria in seconda convocazione i soci di Cuore Batticuore Onlus, presso la sala riunioni del Tempio Votivo a Bergamo, per deliberare sul seguente ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2020, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2020
- Relazione del Collegio dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2020
- Bilancio di previsione anno 2021.

Il Presidente Nazzareno Morazzini, a inizio assemblea, chiede ai presenti un minuto di silenzio per ricordare il Dr. Casari Angelo, recentemente scomparso, e tutti i soci che sono mancati nell'anno della pandemia.

Prosegue mettendo in rilievo il notevole successo del Progetto "La promozione della salute del cuore si impara a scuola — Mini-Anne" realizzato nelle scuole medie superiori, nonostante le grandi difficoltà incontrate a causa della pandemia.

Informa poi l'Assemblea sul Progetto pilota "La salute a scuola", progetto che si sta realizzando dal 22 febbraio 2021 presso l'Istituto Superiore "Mamoli" di Bergamo e proseguirà fino al 31 maggio 2022; il finanziamento è interamente sostenuto da Cuore Batticuore nella speranza che in seguito le Istituzioni possano proseguire nella realizzazione del progetto sulle linee guida dell'Associazione.

Il progetto prevede l'inserimento nell'Istituto di un Infermiere specializzato per un totale di 12 ore settimanali e al servizio di studenti e docenti.

Illustra quindi gli aspetti salienti del bilancio sociale sottolineando le difficoltà affrontate durante la pandemia del 2020 che hanno portato alla sospensione della quasi totalità delle attività della associazione stessa quali: volontariato in ospedale, giornate del cuore, giornate delle noci, attività motorie (palestra, gruppi di cammino, escursionismo del sabato), attività di sci di fondo (uscite del sabato e tre giorni sulla neve), pranzo sociale, gita sociale, tour culturale del Peloponneso, ciclo-gita e vacanze marine.

Sottolinea però che le attività sospese saranno riproposte non appena superate le difficoltà della pandemia.

Il Presidente informa l'Assemblea della donazione di cinque elettrocardiografi all'Ospedale Papa Giovanni XXIII, che ringrazia l'Associazione per il supporto, e della donazione di un elettrocardiografo da parte della associazione "I buongustai".

Prende poi la parola il dott. Dante Mazzoleni che ricorda la figura del Dr. Angelo Casari, costante presenza e impegno all'interno dell'associazione, che mancherà a tutti.

Il dottor. Mazzoleni sottolinea che la gravità vissuta con il Covid non deve far dimenticare che, nel campo della cardiologia, l'infarto rimane la prima causa di morte e sottolinea la necessità di una maggior conoscenza sul territorio della nostra associazione nel campo della prevenzione.

Successivamente prende la parola il tesoriere Defendente Salvi per la lettura del bilancio consuntivo 2020 compo-

sto dallo stato patrimoniale e dal conto economico sottolineando che nonostante tante traversie il bilancio ha chiuso positivamente con un avanzo di 1.885 euro grazie soprattutto alle quote associative versate per il 2020 da 481 soci, dal contributo del 5x1000 e dalle oblazioni pervenute da privati, enti ed associazioni.

La Presidente del Collegio dei revisori dei conti, Cinzia Biasetti, legge la relazione del Collegio dei Revisori dei conti sul bilancio al 31 dicembre 2020. L'Assemblea approva all'unanimità.

Il Tesoriere illustra il bilancio preventivo 2021 che viene approvato all'unanimità.

Da ultimo il Presidente, nel sottolineare che la quota di tesseramento dal 2001 è rimasta invariata, informa l'Assemblea sulla decisione unanime del Consiglio Direttivo di portare la quota di iscrizione all'associazione, a partire dall'anno 2022, a 30 € (trenta euro) comprensiva di assicurazione contro gli infortuni. L'Assemblea condivide all'unanimità.

Infine il Presidente ringrazia tutti gli intervenuti, il Consiglio Direttivo per la costante presenza, i Volontari per il loro impegno, i Medici per la loro presenza e disponibilità ed il Personale della segreteria per la professionalità.

Lo Stato patrimoniale ed il conto economico al 31 dicembre 2020 sono pubblicati nella pagina seguente.

La promozione della salute del cuore si impara a scuola, Mini-Anne

Il progetto, che ha preso avvio nel 2008, ha lo scopo di diffondere la conoscenza delle norme per la prevenzione delle malattie cardiovascolari nelle scuole medie superiori di Bergamo e provincia in stretta collaborazione con l'UST (Ufficio Scolastico Territoriale) di Bergamo e l'ATS (Azienda Tutela della Salute) di Bergamo.

In particolare si rivolge agli studenti del quarto anno (17 - 18 anni) ai quali, durante incontri-conferenze tenuti dai nostri cardiologi volontari, vengono illustrate le cause e i sintomi delle malattie cardiovascolari, i corretti stili di vita per prevenirle e viene spie-



Il nostro cardiologo parla agli studenti

gato e sperimentato sul campo come praticare la rianimazione cardio polmonare tramite l'utilizzo di appositi

manichini (mini-anne) e l'utilizzo corretto del defibrillatore.

Queste lezioni si sono sempre svolte con la presenza degli studenti in aule o palestre debitamente attrezzate; dal 2020 la pandemia Covid 19 ha stravolto e costretto a riorganizzare la programmazione.

Nonostante gli evidenti disagi creatisi, ben 11 Istituti scolastici di Bergamo e provincia, per un totale di 2200 studenti, hanno comunque aderito all'iniziativa, le lezioni teoriche sono state tenute in DAD (didattica a distanza).

A detta dei nostri medici, è stata veramente un'esperienza nuova e particolare che li ha indotti ad approcciarsi alle classi in maniera molto diversa da come erano normalmente abituati (avendo sempre insegnato in presenza la relazione docente-studente era molto più diretta e favoriva l'instaurarsi di un feeling più immediato); tuttavia questa modalità didattica andrà maggiormente affinata perché in ogni caso presenta anche dei vantaggi più immediati (possibilità di raggiungere più studenti in una lezione...)

E comunque è stato un successo e soprattutto un esperimento che potrebbe rivelarsi fondamentale in caso del ripetersi di eventi, simili alla pandemia, tali da non permettere lezioni in presenza (facendo i debiti scongiuri).

Il progetto è da almeno 13 anni un fiore all'occhiello di Cuore Batticuore e faremo di tutto per poterlo mantenere in vita negli anni futuri.

È un progetto che è nato ed è sempre stato fortemente sostenuto dal nostro amico dr. Angelo Casari che ha sempre condiviso e speso molto del suo prezioso tempo libero per un futuro in salute dei nostri ragazzi. Il mio pensiero va quindi a lui con l'auspicio che la nostra associazione possa sempre mantenere progetti con standard elevati e con un target rivolto a tutta la popolazione.

Il benessere e la salute sono un bene prezioso che va salvaguardato e noi come associazione ci adopereremo perché questo obiettivo si realizzi attraverso le nostre numerose iniziative!

continua dalla precedente

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2020

ONERI

Oneri per attività tipiche	38.122,45
Servizi	12.938,81
Personale	9.398,41
Elargizioni e donazioni	9.166,60
Ammortamenti	1.4048,46
Notiziario e agenda	5.570,17
Oneri per raccolta fondi	2.400,00
Giornate del Cuore	0,00
Operazione Noci Salvacuore	2.400,00
Oneri per attività accessorie	8.236,65
Oneri finanziari	419,66
Totale oneri	49.178,76
Avanzo di gestione	1.885,33
Totale a pareggio	51.064,09

PROVENTI

Proventi da attività tipiche	41.442,82
Quote associative	10.215,00
Oblazioni da privati ed Enti	17.540,86
Cinque per mille	13.686,96
Proventi da raccolta fondi	1.545,00
Giornate del Cuore	0,00
Operazione Noci Salvacuore	1.545,00
Altri proventi	8.076,27
Totale proventi	51.064,09
Totale a pareggio	51.064,09

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2020

ATTIVITÀ

Immobilizzazioni materiali	2.630,19
Attivo circolante	59.511,72
Crediti	352,00
Risconti attivi	2.806,46
TOTALE ATTIVITÀ	65.300,37

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	52.544,06
Fondo di dotazione	50.658,73
Avanzo di gestione	1.885,33
TFR di lavoro subordinato	2.645,92
Debiti	2.507,40
Risconti passivi	7.602,99
TOTALE PASSIVITÀ	65.300,37

Nazzareno Morazzini

LA SALUTE A SCUOLA

Il Progetto “La Salute a Scuola” ha ufficialmente avuto inizio il 18 febbraio 2021; un periodo questo non certo facile considerato tutte le problematiche legate alla pandemia da COVID 19 soprattutto perché a scuola non erano presenti gli studenti o lo erano solo in minima parte. Questo tuttavia non ci ha fermato, anzi, abbiamo ritenuto che questi ultimi 3 mesi dell’anno scolastico 2020-2021 potevano servire a tarare in maniera più precisa l’intervento dell’Infermiere e nel contempo attivare il suo periodo di inserimento e di conoscenza dell’Istituto, degli studenti, del corpo insegnante e del personale di supporto. Questo periodo è servito anche per far conoscere il progetto all’esterno (abbiamo ottenuto diversi patrocini!) attraverso canali di comunicazione (giornali e TV locali), ma anche su stampa nazionale (la nostra esperienza è stata descritta nella monografia pubblicata da FederSanità).

Questa strategia è stata vincente: abbiamo avuto la possibilità di rendere visibile quanti benefici può portare, in termini di risultati di salute sulla popolazione, la presenza di un professionista che, per formazione e competenza, è vicino ai nostri giovani.

L’Infermiere ha raccolto i dati relativi ai più significativi bisogni di salute degli studenti afferenti a questo istituto e su questi dati, con la docente referente del progetto, sta predisponendo un piano di intervento per il prossimo anno scolastico.

A seguire potete leggere l’articolo che ci ha inviato l’infermiere Paolo De Lia, che a mio parere, ha sintetizzato in maniera molto incisiva il lavoro svolto in questi primi tre mesi.

Nazzareno Morazzini



L’Istituto Mamoli

Da febbraio 2021 grazie al contributo dell’Associazione Cuore Batticuore Onlus e in collaborazione con CNAI, ARLI (Associazione Regionale Lombardia Infermieri), Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo, ATS Bergamo, OPI Bergamo, Università degli studi Milano-Bicocca, corso di laurea in infermieristica con sede presso ASST Papa Giovanni XXIII Bergamo, ho avuto la possibilità di svolgere un’attività molto particolare, cioè dedicarmi al benessere e garantire la salute all’interno della scuola ISIS M.G. Mamoli.

Qui ho conosciuto persone stupende, a partire dalla dirigente Armanda Ferrarini, i professori, rappresentanti dei genitori e studenti che mi hanno accolto con molto entusiasmo. Ho avuto da subito uno studio dedicato dove poter ricevere chiunque avesse bisogno di interventi infermieristici e la richiesta è stata altissima, per: CRISI EPILETTICHE (GESTIONE URGENZA E ATTIVAZIONE DEL 112), CEFALEE, GASTROENTERITI, SINDROMI DA RAFFREDDAMENTO, GESTIONE SINTOMI COVID, LIPOTIMIE, IPO/IPERGLICEMIE, MALESSERE PSICO-FISICO, ATTACCHI DI PANICO/ANSIA, ATTACCHI DI ASMA/DISPNEA, TRAUMI CONTUSIVI.

Ho svolto la mia attività anche a livello collettivo, sia in presenza che in Didattica a Distanza (DAD) affrontando tematiche di attualità: GESTIONE SEGNI-SINTOMI COVID, VACCINI ANTI-COVID, ANDAMENTO PANDEMICO, IMPRESSIONI E REGOLE DA RISPETTARE, PREVENZIONE ED EDUCAZIONE SANITARIA, RILEVAZIONE DEI PRINCIPALI PARAMETRI VITALI (Polso, Pressione Arteriosa, Frequenza respiratoria), con uno specifico riferimento alle malattie cardiovascolari.

Mi sono reso disponibile anche con reperibilità telefonica in modo tale da garantire continuità rispetto il mio lavoro e di gestire situazioni anche a distanza.

Ho predisposto un protocollo interno (in via di approvazione) per una corretta attivazione di una rete contro tutti i tipi di violenza riferita (fisica, psicologica, verbale, sessuale ecc...)

Mi sono dedicato inoltre ad un’attività di ricerca/raccolta dati in modo che ogni momento fosse tracciato e fossero chiari i bisogni sanitari e socio-sanitari all’interno della scuola, soprattutto in vista di molte altre attività che verranno proposte il prossimo anno scolastico.

Ritengo questa prima esperienza non un punto di arrivo, ma solo un punto d’inizio per costruire un percorso di salute che tenga conto degli innumerevoli bisogni che sono emersi dal mondo scolastico. Fondamentale è il rapporto di fiducia che si è costruito con studenti e personale dell’istituto in questi pochi mesi: permetterà di svolgere al meglio il mio lavoro nel prossimo anno scolastico.

Infermiere Paolo De Lia



L’infermiere **Paolo De Lia** all’opera

ESCURSIONI IN MONTAGNA 2021

Sabato 4 settembre - EF

IL MONTE DEI FRATI m. 710 - da Villa d'Adda
Dislivello m. 350 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 11 settembre - EF

SANTUARIO DELLA CORNABUSA m. 700 - da Cepino
Dislivello m. 260 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 18 settembre - EF

LA VIA VALERIANA - da Pilzone a Marone (BS)
Percorso semipianeggiante 11,7 km - ore 4.00 PARTENZA ore 7.30

Sabato 25 settembre - EF

MONTE ALTO - m. 652 - da Nigoline di Cortefranca (BS)
Dislivello m. 440 - ore 3.00 A/R PARTENZA ore 7.30

Sabato 2 ottobre - EF

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

Sabato 9 ottobre - EF

VAL de GRU m. 900 - da Orezza
Dislivello m. 200 - ore 4.00 A/R PARTENZA ore 8.00

Sabato 23 ottobre - EF

VAL BIANCINO m. 1100 - da Introbio
Dislivello m. 550 - ore 3.30 A/R PARTENZA ore 7.30

Il programma potrebbe subire variazioni. 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

L'Associazione CUORE BATTICUORE declina ogni responsabilità per danni causati a persone e cose nel corso delle escursioni da parte dei partecipanti.

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

- 1 - I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE BATTICUORE.
- 2 - Le escursioni 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 lentamente.**
- 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 il coordinatore: **Dino Salvi 035 460306 - cell. 3480481007**.
- 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.

CORSI DI GINNASTICA

La ginnastica è un'attività motoria molto importante per la prevenzione delle cardiopatie (e non solo) e per il mantenimento di un buon stato di salute, grazie alla facilità e alla regolarità con cui può essere eseguita.

Per praticarla in palestra, in tempo di Covid, è l'attività che presenta le maggiori difficoltà organizzative, essendo di gruppo e al coperto. Faremo comunque ogni sforzo per realizzarla tenendo conto di tutte le normative e delle attenzioni che ci verranno indicate.

Poiché alcuni degli enti che ci concedono l'uso delle palestre non ci hanno ancora confermato le richieste da noi effettuate, vi invitiamo a contattare la nostra sede nel mese di settembre per conoscere dove, in quali giorni e orari e da quando potremo riprendere i corsi di ginnastica.



ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE... SULLA NEVE

Sci di fondo ed escursionismo invernale a piedi o con ciaspole

Lo sci di fondo e l'escursionismo con l'uso dei bastoncini, a piedi o con le ciaspole, sono attività fisiche molto adatte al cardiopatico perché consentono di adattare l'entità dello sforzo alle sue capacità e impegnano la quasi totalità della sua muscolatura corporea.

SETTIMANE BIANCHE A DOBBIACO, PRESSO L'HOTEL MONICA

1° TURNO: da sabato 8 a sabato 15 gennaio 2022

2° TURNO: da sabato 15 a sabato 22 gennaio 2022.

La prenotazione delle settimane bianche si riceverà:

- da lunedì 11 ottobre per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2020,
- da lunedì 18 ottobre per tutti.

• **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, da lunedì 11 ottobre 2021.

PREPARAZIONE PRESCHIISTICA ED ALL'ESCURSIONISMO INVERNALE

Dieci incontri di preparazione alle attività invernali sulla neve.

Si terranno presso la palestra della scuola elementare Rosmini in Bergamo (accesso da via Vacha) al sabato in due turni: dalle 9 alle 10 o dalle 10 alle 11.

30 ottobre 2021

6 - 13 - 20 - 27 novembre 2021

4 - 11 - 18 dicembre 2021

8 - 22 gennaio 2022.

USCITE SULLA NEVE

Cinque uscite al sabato con partenza alle ore 7.00, nei giorni: 29 gennaio - 5 - 12 - 19 - 26 febbraio 2022.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE A SARRE IN VALDAOSTA

5 - 6 - 7 marzo 2022.

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA DELLE ATTIVITÀ INVERNALI

Sabato 12 marzo 2022.

NB. Le località verranno definite in funzione dell'innevamento. Il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano le varie attività invernali saranno a disposizione presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 27 settembre 2021.

GRUPPO DI CAMMINO

L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata il mercoledì mattina di norma dalle ore 9 e ha la durata di circa due ore e mezza. Il punto di ritrovo è nel parcheggio dell'ATB in via Croce Rossa nel quartiere di Loreto a Bergamo.

Potrà essere sospesa 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).

PROGETTO CARDIO-FITNESS

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.

Sedute di allenamento, lezioni teoriche ed iscrizioni presso la sede dell'associazione a partire da novembre 2021.

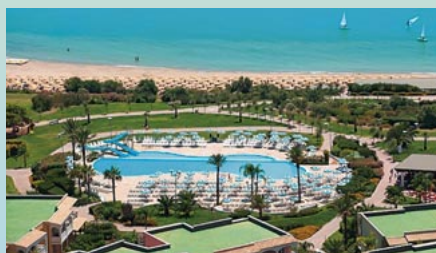
Il Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore ha deliberato di rendere gratuita la partecipazione al Corso "Cardio Fitness" ai Soci, con priorità ai cardiopatici.

Vacanze al mare 2022

Serenusa Village Licata (Agrigento)

da domenica 12 a domenica 26 giugno 2022

Informazioni in segreteria e sul sito



Cicloturismo 2021

Ciclogita dei tre laghi: RESIA CALDARO CALDONAZZO

da mercoledì 15 a domenica 19 settembre 2021

Dal lago di Resia, lungo il fiume Adige, con pernottamenti a Silandro, Merano, Bolzano e Trento, passando dal lago di Caldaro e, infine, per giungere al lago di Caldonazzo.

Come negli anni precedenti il pullman, con il carrello porta biciclette (anche elettriche) seguirà i ciclisti, fermandosi ogni 20-30 Km, per raccogliere gli stanchi e trasportare chi vuole evitare i lunghi tratti in salita.

Gita sociale PARMA e i luoghi verdiani

Giovedì, 23 settembre 2021



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** 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.

Dopo la pausa pranzo, 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**

GIORNATE DEL CUORE 2021

Sabato 16 e domenica 17 ottobre 2021



Anche quest'anno, nonostante la difficile situazione causata dalla pandemia in corso, Cuore Batticuore sarà presente sul Sentierone di Bergamo con un proprio gazebo e le tende della Croce Rossa.

I nostri medici e cardiologi con le Crocerossine, assistiti dai nostri volontari, effettueranno la misurazione dei valori di colesterolo, pressione arteriosa e IMC (Indice di Massa Corporea).

È un servizio gratuito rivolto a tutta la popolazione del territorio per sensibilizzare sulla necessità di tenere sotto controllo i valori misurati onde prevenire eventuali malattie cardiovascolari e non solo.

Pensiamo sia cosa gradita e il successo ottenuto negli anni scorsi — da 350 a 400 persone controllate ogni anno — ci stimola a proseguire in questa missione che riteniamo fondamentale per il nostro benessere.

Gli operatori dell'AREU 118 ci affiancheranno con il loro gazebo e le loro iniziative.

Vi aspettiamo numerosi.



La tradizionale distribuzione delle noci per sostenere le nostre iniziative per la prevenzione delle malattie cardiovascolari sarà effettuata

**sabato 20 e domenica 21
novembre 2021**

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

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

Pranzo Sociale annuale domenica 5 dicembre 2021

alle ore 12.30

in località da definire

Ci incontreremo, come è ormai tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarsi gli auguri di buone feste e buon anno 2022.

Il pomeriggio sarà allietato da musica e balli, se consentito.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di amici e parenti,
**prenotando possibilmente entro
mercoledì 1 dicembre 2021.**



Momenti di cultura

La voce di Dante Alighieri ci parla ancor oggi?

di Sem Galimberti



Il VII centenario della morte di Dante Alighieri (1275-1321) ci offre lo spunto per interrogarci sull'attualità della sua opera e del suo pensiero. Non è operazione inutile, specialmente in questo tempo difficile che, come nella Divina Commedia, ci potrebbe transitare dall'inferno al paradiso, secondo un percorso virtuoso che va dal dramma alla serenità. L'inferno pandemico che abbiamo attraversato (forse) tutti nel mondo, ci ha lasciato un gran carico di interrogativi che anche l'opera di un grande personaggio del passato potrebbe aiutarci a sciogliere. In che cosa consiste questa attualità, in un tempo così cambiato che ha conosciuto nel corso dei secoli anche altri inferni come le guerre e le carestie e, nel nostro tempo, la bomba atomica di Hiroshima e Nagasaki o l'olocausto dei campi di sterminio?

Innanzitutto l'opera dell'Alighieri è uno dei classici così fondamentali e immortali mai caduti nell'oblio (come i libri della Bibbia, l'Iliade e l'Odissea, l'Eneide, I Promessi sposi...) e dunque stimolo alle letture intelligenti che adattano i grandi temi del passato con l'oggi. Le riletture che operiamo oggi non sono più quelle di quando eravamo sui banchi di scuola. Chi si accosta ai testi lo fa con la

sensibilità di un filtro nuovo che aggiunge valore a valore.

Nell'opera di Dante, e ancor di più nella testimonianza della sua vita, l'esperienza dell'esilio, iniziata nel 1302, lo ha portato a peregrinare per varie corti e città dell'Italia centro settentrionale, riflettendo su "quanto sa di sale lo pane altrui". E alla fine, quanti intellettuali sono perseguitati anche oggi per le loro idee, quanti uomini di cultura sono ancora nelle carceri delle dittature, a quante censure sono sottoposti i loro scritti? L'esperienza della peregrinazione di Dante ci parla immediatamente della politica quando non è più al servizio della polis ma degli interessi di parte, della prevaricazione, degli arrivismi personali. Il sommo poeta ha ribadito più volte le sue convinzioni in merito, perfino l'elencazione delle sue illusioni come uomo al servizio della comunità: la separazione degli ambiti tra stato e chiesa, il danno delle fazioni che generano ingiustizie e violenze, la critica severissima contro gli ignavi, i fraudolenti, i traditori degli amici. Dante ha parlato chiaro, non ha girato intorno alle problema-

tiche del suo e del nostro tempo. Ha chiarito che cosa intendeva con la parola amore, nel senso dello stil novo del suo tempo ma anche della dignità degli affetti, della donna "angelicata" che non è mai un piaggeria ma la sintesi del rispetto, dell'affetto e dell'aspirazione al bene. Di fronte al barbaro trattamento dei femminicidi delle nostre cronache più buie, una lezione di gentilezza e di rispetto (...tanto gentile e tanto onesta pare — la donna mia quand'ella altrui saluta). Il poeta civile e morale non si esime mai dall'indicarci nel contrappasso con il bene, i grandi vizi di ogni tempo: la cupidigia, la superbia, l'arricchimento illecito, il tradimento.

Il viaggio di Dante verso il Paradiso, accompagnato da Beatrice, è metafora di un viaggio che l'uomo deve compiere per uscire dalle proprie miserie e mettersi nei panni dell'altro, di chi insegue un destino migliore, di chi è disposto a cambiare, a mettersi in gioco, a costruire un mondo migliore salendo sempre verso l'alto, anche quando lo assale qualche vertigine passeggera.



INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DIETA E DINTORNI

CARBOIDRATI SÌ O NO E QUALI?

I Carboidrati sono gli zuccheri e cioè una componente fondamentale per il nostro metabolismo energetico insieme alle proteine ed ai grassi.

I carboidrati si dividono in zuccheri semplici (zucchero da cucina e della frutta) e complessi (contenuti nel pane, nella pasta, nel riso e cereali in genere).

Le regole semplificate sono le seguenti.

- È opportuno usare il meno possibile lo zucchero da cucina perché fa aumentare molto la glicemia (indice glicemico massimo).
- Il fruttosio (zucchero semplice della frutta) fa aumentare meno la glicemia e perciò è molto meno dannoso.

c) I carboidrati complessi hanno una minore capacità di far aumentare la glicemia. Se però ne ingeriamo alte dosi l'innalzamento della glicemia sarà importante.

Esistono due regole per ridurre l'effetto dei carboidrati sulla glicemia:

- usare pane, pasta, riso integrali invece di prodotti in bianco;
- accompagnare all'uso di pane, pasta e riso l'uso di verdura in quanto le fibre della verdura rallentano notevolmente l'assorbimento intestinale dei carboidrati.

Quindi nessuna scelta radicale ma solo qualche accorgimento semplice per aiutare il nostro metabolismo e la nostra salute!

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Settembre 2021

sabato 4 - 11 - 18 - 25

- Escursioni in montagna

da sabato 4 a sabato 11

- Turismo e cultura nel Peloponneso in Grecia

lunedì 13

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra

da mercoledì 15 a domenica 19

- Ciclo gita dei tre laghi Resia, Caldaro e Caldonazzo

giovedì 23

- Gita sociale 2021
Parma e i luoghi verdiani

Ottobre

sabato 2 - 9 - 23

- Escursioni in montagna

martedì 5

- Inizio dei corsi di ginnastica

lunedì 11

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica e al ciclo di uscite sulla neve
- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2020

sabato 16 e domenica 17

- Le Giornate del Cuore

lunedì 18

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti

sabato 30

- Preparazione presciistica (primo incontro)

Novembre

sabato 6 - 13 - 20 - 27

- Preparazione presciistica

sabato 20 e domenica 21

- Le Noci del Cuore

Dicembre

sabato 4 - 11 - 18

- Preparazione presciistica

domenica 5

- Pranzo sociale annuale



Gennaio 2022

sabato 8 - 22

- Preparazione presciistica

venerdì 7

- Riapertura della sede

da sabato 8 a sabato 15

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

da sabato 15 a sabato 22

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

sabato 29

- Uscita sulla neve

Febbraio

sabato 5 - 12 - 19 - 26

- Uscite sulla neve

Marzo

da sabato 5 a lunedì 7

- Tre giorni sulla neve a Sarre in Valle d'Aosta

sabato 12

- Incontro conviviale di chiusura delle attività invernali

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

COSA È SUCCESSO AD ERIKSEN?

D. - Mi ha molto impressionato quello che è successo al calciatore dell'Inter e della nazionale danese. Vuole spiegarmi con precisione di cosa si è trattato?

R. - Il cuore di Eriksen si è fermato di colpo; è subentrata cioè una fibrillazione ventricolare che vuol dire una alterazione del ritmo cardiaco così grave che blocca la contrazione del cuore e il flusso del sangue a tutti gli organi.

Il cervello senza apporto di sangue per 10-15 secondi crea la sincope e cioè la perdita di coscienza e la caduta a terra (come è successo ad Eriksen).

Se il cuore rimane fermo per più di 1 minuto cominciano i danni irreversibili per il cervello e se l'arresto cardiaco dura più di 10-15 minuti il paziente non può più recuperare le capacità mentali.

Quando si instaura una fibrillazione ventricolare c'è un solo modo per far ripartire il cuore: dare uno shock elettrico con il defibrillatore.

Il medico che ha soccorso Eriksen immediatamente ha fatto questo; ha usato il defibrillatore ed il calciatore ha ripreso immediatamente coscienza come si è visto dalle immagini mentre usciva in barella dal campo. Se non ci fosse stato il defibrillatore in pochi minuti sarebbe morto. Unica possibilità di tenerlo in vita era il massaggio cardiaco in attesa dell'arrivo del defibrillatore.

Riguardo alla causa scatenante di questo episodio bisogna dire quanto

segue: nella grande maggioranza dei casi la fibrillazione ventricolare si presenta in situazioni cardiologiche gravi (es. infarto cardiaco acuto, scompenso cardiaco ed altro). Nel caso di un atleta, soprattutto di alto livello e quindi con controlli cardiologici molto frequenti ed approfonditi, bisogna dire che ci sono malattie del "sistema elettrico del cuore" che qualche rara volta non vengono individuate ai normali test cardiologici e che possono esplodere all'improvviso.

Eriksen ha avuto con tutta probabilità un evento simile e "per fortuna" gli è capitato in un luogo dove c'era un defibrillatore ed una persona che lo sapeva utilizzare.

Probabilmente gli accertamenti eseguiti nei giorni successivi saranno in grado di scoprire la causa del grave evento e suggerire tutte le terapie del caso, compresa la sia pur remota possibilità di ritornare a fare il calciatore.

TERAPIA UGUALE PER TUTTI?

D. - Sono un infartuato di vecchia data (7 anni fa). Un mio amico che ha recentemente messo uno stent prende gli stessi farmaci che prendo io. Vuole spiegarmi il perché?

R. - Vi faccio l'elenco delle diagnosi che hanno tutte la stessa causa, cioè il restringimento o addirittura l'occlusione di una coronaria:

- 1) Infarto miocardico acuto (IMA)
- 2) Angina instabile
- 3) Intervento di by-pass aorto coronarico
- 4) Applicazione di uno stent per restringimento (stenosi) coronarica.

Quando è passata la fase acuta tutti questi pazienti hanno un unico obiettivo: evitare il ripetersi di problemi alle coronarie e perciò al muscolo cardiaco (miocardio).

Questo obiettivo richiede l'uso dei seguenti farmaci:

- 1) Antiaggreganti piastrinici (aspirina e simili) per evitare la formazione di trombi nelle arterie.
- 2) Beta bloccanti per ridurre il lavoro del cuore ed evitare aritmie pericolose
- 3) Statine perché è fondamentale tenere il colesterolo più basso possibile in quanto le placche della ostruzione coronarica sono costituite da colesterolo.

Ecco perché lo schema terapeutico è simile in tutti i pazienti che hanno avuto un problema coronarico e che devono evitare le ricadute.

Ogni paziente poi potrà avere magari altri farmaci per necessità individuali (vedi pressione alta, glicemia alta etc.).

**Per le domande
è possibile
contattare il dott.**

**Dante
Mazzoleni**

**anche via mail all'indirizzo
segreteria@cuorebatticuore.net**

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con elettrocardiogramma
e rilasci 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 lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 9 alle 12, previo appuntamento
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 € 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: IT10Q0538711109000042552810 c/o BPER Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Caro socio ti invitiamo a rinnovare l'iscrizione a Cuore Batticuore per l'anno 2022

Rinnovare il **TUO** tesseramento ci dà il **TUO** chiaro e tangibile segno di sostegno e di condivisione dei nostri obiettivi e ci incoraggia nel perseguirli.

Il costo della tessera è stato modificato da € 20,00 a € 30,00 per includere l'assicurazione in caso di infortunio o morte

a seguito della partecipazione ad una qualunque delle nostre numerosissime attività.

Al momento del tesseramento ti verrà offerta **gratuitamente**

la nuova **Agendina del Cuore 2022**, completamente rinnovata nei testi.

Se hai un parente o un amico cardiopatico regalagli l'iscrizione alla nostra Associazione. Gli darai l'occasione di conoscere un ambiente fatto di informazioni, attività e solidarietà che potrà aiutarlo a migliorare il suo stato di salute.