

# Bergamo Cuore

BERGAMO  
CITTÀ DEL CUORE

*Insieme per la vita...*

*...in buona salute*

**CON ARTICOLI DI**

Dott.ssa Luigina Viscardi - Dott.ssa Simonetta Cesa

**Anno 42 · Numero 2 · SETTEMBRE 2024**

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

«**CUORE BATTICUORE - ODV**»

24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a



# Lettera del Presidente

**C**arissimi,

anche il 2024 sta trascorrendo rapidamente, sembra che il tempo fluisca sempre più veloce. Quasi tutti noi abbiamo lasciato la nostra vita lavorativa tuttavia siamo costantemente animati dalla voglia di fare, di non fermarci mai, di sentirci ancora vivi e in attività e tutto ciò evidentemente contribuisce a rendere, apparentemente, le giornate più corte.

Nel frattempo "invecchiamo"!

E a questo proposito vorrei soffermarmi per proporvi qualche considerazione.

Il contesto attuale è caratterizzato da un aumento dell'aspettativa di vita media, non accompagnato però da un corrispettivo incremento della qualità della vita. Quindi dobbiamo riflettere sul benessere della popolazione.

Il benessere è determinante per migliorare la qualità della vita, allungarne la speranza offre opportunità uniche, ma evidentemente molto dipende da come si affronta l'invecchiamento.

Ricordiamoci che Invecchiare in salute implica anche il mantenimento di una buona capacità funzionale. Vivere questi "anni" in buon stato fisico e mentale, partecipando attivamente alle attività organizzate dalla comunità e dalle varie associazioni di volontariato, non solo arricchisce la nostra esperienza individuale, ma consolida anche il tessuto sociale. Coltivare amicizie, non solo con persone della propria età, e mantenere rapporti sociali anche con i giovani diventa fondamentale: i nipoti, se si ha la fortuna di averli vicini, sono la vita che entra in casa con nuovi interessi e prospettive sul mondo.

In realtà, se "gli anni in più" sono marcati da problemi di salute e/o isolamento sociale, le conseguenze diventano pesantemente negative, influenzando sia l'individuo che l'intera società.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) sottolinea l'importanza di "invecchiare in modo sano", identificando l'attività fisica e la dieta equilibrata come elementi chiave nella prevenzione di malattie non trasmissibili, come quelle cardiovascolari, tumori, diabete, problemi di salute mentale etc.

Cuore Batticuore si impegna costantemente a diffondere queste indicazioni sanitarie per far sì che entrino nella nostra quotidianità e diventino per tutti noi la normalità: impegna-

moci a fare una attività fisica giornaliera, a mangiare in modo adeguato, a coltivare i nostri interessi e le nostre passioni, ad essere curiosi della vita per poterla vivere in maniera appagante; la curiosità è un inesauribile interesse per quanto non si conosce, è il piacere di guardare da nuove angolazioni e approfondire quanto già noto, è il desiderio di fare nuove esperienze ed è l'entusiasmo nell'accogliere le novità.

Se facciamo nostro quanto descritto sopra, sono sicuro che sapremo contaminarci in modo positivo a vicenda per vivere i nostri anni con leggerezza e vivacità.

Questo è l'impegno dell'associazione e questo è il mio augurio: di rivederci e ritrovarci in modo gioioso ancora per molti anni.

CUORE BATTICUORE è, e sarà sempre, al vostro fianco!

Con grande affetto

Il Presidente  
Nazzareno Morazzini

**INVITIAMO I SOCI A DEDICARE  
QUALCHE ORA DEL PROPRIO  
TEMPO LIBERO  
ALL'ASSOCIAZIONE PER LE  
ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO  
IN OSPEDALE, NELLE SCUOLE  
E ALTRE OCCASIONALI.  
L'IMPEGNO CHE CHIEDIAMO  
SARÀ STABILITO IN BASE ALLA  
VOSTRA DISPONIBILITÀ.  
PER MANTENERE ALTO IL  
PROFILO DI CUORE BATTICUORE  
E POTER PROSEGUIRE I PROGETTI  
IN CORSO ABBIAMO BISOGNO DI  
VOI, VI ASPETTIAMO.  
GRAZIE**

# Cardiologia riabilitativa e preventiva... tra presente e futuro

La riabilitazione cardiologica è un processo multifattoriale attivo e dinamico, che ha il fine di favorire la stabilità clinica, ridurre le disabilità conseguenti alla malattia cardiaca e supportare la ripresa di un ruolo attivo nella società, riducendo il rischio di successivi eventi cardiovascolari e migliorando la qualità della vita e la sopravvivenza.

La Cardiologia Riabilitativa è rivolta a pazienti con: esiti di intervento cardiocirurgico per by-pass aorto-coronarico, sostituzione valvolare, miectomia, post infarto miocardico e nei pazienti con scompenso cardiaco.

Molti studi sia nazionali che internazionali hanno dimostrato come la semplice attività fisica, iniziata in strutture dedicate, ed il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare abbiano ridotto la mortalità, le re-ospedalizzazioni e migliorato la performance cardiaca, e come il supporto psicologico possa agevolare l'adattamento al nuovo stile di vita.

Cambiare stile di vita vuol dire riprogrammare in modo salutare il proprio modo di vivere, seguendo una dieta appropriata, abolendo le cattive abitudini come il fumo e l'abuso di alcol, controllando il peso corporeo, facendo un'attività fisica regolare ed imparando a reagire ed a difendersi dallo stress e dall'ansia. Diverse figure specialistiche (il medico, l'infermiere, il fisioterapista, il dietista...) possono essere di supporto, per motivare ed accompagnare con competenza il paziente verso il cambiamento del proprio stile di vita. Fondamentale è anche la figura dello psicologo perché **il cuore è il motore della vita ma è anche il centro delle nostre emozioni**. Un evento cardiaco mette a dura prova, si assiste ad un cambiamento della percezione di sé, nel riconoscersi in un corpo diverso, non più integro, un senso di fragilità si accompagna alla sensazione di non essere più padrone della propria vita, è quindi rilevante la figura di uno specialista che può supportare il paziente in questo percorso di adattamento.

Il percorso riabilitativo prevede più fasi: inquadramento clinico e diagnostico, valutazione dello stato nutrizionale, ottimizzazione della terapia farmacologica, programma psicoeducazionale e nutrizionale, training fisico personalizzato e controllato. L'approccio al paziente è svolto quindi da un **team multidisciplinare** e per ogni paziente viene definito un **Progetto riabilitativo individuale** che permette la visione globale dello stato funzionale e delle capacità residue del paziente, ove possibile, attraverso l'utilizzo di scale validate e riconosciute da società scientifiche, definisce gli interventi utili al raggiungi-



Dott.ssa **Luigina Viscardi**, UOC Riabilitazione Specialistica Cardiovascolare ASST Bergamo Est - Ospedale di Seriate con il dott. **Vittorio Giudici**, Direttore SC Riabilitazione Specialistica Cardiovascolare ASST Bergamo Est - Ospedale di Seriate

mento degli obiettivi prefissati, prevede la rivalutazione periodica dei risultati raggiunti e la verifica degli obiettivi attesi.

Al termine del percorso riabilitativo, il team valuta l'efficacia degli interventi attuati e verifica il raggiungimento degli obiettivi pianificati che condivide con il paziente. Insieme concorderanno il rientro al domicilio o la necessità di attivare una dimissione in regime protetto.

Le attuali linee guida raccomandano la riabilitazione cardiologica dopo la fase acuta delle principali malattie cardiovascolari con il massimo livello di evidenza. Tuttavia esistono ancora delle barriere all'accesso dei pazienti alle strutture di cardiologia riabilitativa. Queste barriere sono rappresentate dal gran numero di pazienti candidati alla riabilitazione cardiologica a fronte di una ricettività

ancora insufficiente.

All'interno della nostra U.O di Cardiologia Riabilitativa e Preventiva dell'ASST Bergamo Est offriamo un servizio di riabilitazione degenziale, ossia in regime di ricovero, per i pazienti con maggior complessità clinica. Per pazienti invece che alla dimissione dal reparto per acuti presentano una maggior stabilità dal punto di vista cardiovascolare ed una maggior autonomia funzionale, viene proposto un percorso riabilitativo ambulatoriale in regime MAC (Macro attività ambulatoriale complessa) organizzato in 3 mattine a settimana in cui i pazienti non solo svolgono sedute di training fisico sotto la guida di fisioterapisti, ma partecipano attivamente ad incontri educativi con psicologa, dietista, interventi di counselling per smettere di fumare, sedute di training di rilassamento...

La richiesta ed il bisogno sul territorio tuttavia continuano a crescere ed a superare l'offerta erogata. Per estendere questo servizio ad un numero sempre maggiore di cittadini non possiamo fermarci al nostro presente, ma dobbiamo guardare al futuro, nell'ottica del crescente sviluppo dei servizi informatici e della loro applicazione in ambito sanitario.

Già da tempo le nostre visite cardiologiche sono affiancate e supportate da servizi di Televisita e Teleassistenza infermieristica che permettono da remoto di svolgere alcune attività che non richiedono la presenza fisica del paziente in ambulatorio, per esempio il controllo di esami ematici o l'erogazione di piani terapeutici.

*segue alla pagina 5*

# Il futuro delle Case di Comunità

Dott.ssa Simonetta Cesa - Direttore Socio-sanitario dell'ASST Papa Giovanni XXIII

Negli ultimi anni, per rispondere meglio ai bisogni della popolazione, il servizio sanitario, sia a livello nazionale che regionale, ha focalizzato la propria attenzione sull'assistenza territoriale. Il rationale di questa scelta è la convinzione che il territorio sia il luogo più idoneo per prendere in carico i problemi di salute delle persone con patologie croniche o fragilità e per prevenire le stesse. La Casa di Comunità è uno degli elementi centrali di questo cambiamento di contesto di assistenza e cura. È un luogo, facile da individuare e in cui accedere, destinato alla popolazione che vi abita vicino e in cui trovano spazio servizi sanitari, sociosanitari, sociali e associazioni di volontariato. Per comprendere meglio le possibilità offerte da una Casa di Comunità, di seguito, si riporta un quadro esemplificativo dei servizi che si possono trovare.

**Nel Punto Unico di Accesso**, dove lavorano infermieri, assistenti sociali e personale amministrativo, una persona può accedere liberamente per ricevere orientamento e risposte ai propri bisogni di salute o sociali. Di fronte a un problema complesso entrerà in gioco anche un'Equipe **di Valutazione Multidimensionale**, composta da diversi professionisti, che cercherà di trovare la strategia di gestione del caso più appropriata. Nella Casa di Comunità si trova anche la **Continuità assistenziale** dove lavorano medici che garantiscono risposte negli orari di chiusura dei medici di medicina generale e pediatri di libera scelta. Non è un servizio ad accesso libero ma prima sarà necessario telefonare al numero 116117.

**Punto prelievi e ambulatori specialistici**, compresa la diagnostica ambulatoriale, sono altri servizi che si possono trovare. Non si può accedere liberamente ma solo con impegnativa del medico e prenotazione. Negli ambulatori specialistici ci sono i medici che lavorano anche in ospedale, in particolare diabetologi, cardiologi, terapisti del dolore, geriatri, reumatologi, geriatri, gastroenterologi, pneumologi, psicologi etc., che fanno principalmente visite di controllo a persone con patologia cronica. Può essere attivata anche la **radiologia domiciliare**, un servizio a favore di persone anziane, disabili o le cui condizioni di salute non permettono il trasporto in una struttura ospedaliera, attivabile con impegnativa medica. La tipologia di esami radiologici eseguibili sono esami radiologici del torace, esami radiologici del bacino e dell'anca (solo per pazienti sotto i 60 kg di peso), esami radiologici articolazioni (spalla, gomito, polso, ginocchio, e caviglia), esami radiologici arti superiori e inferiori, esami radiologici mano e piede.

Accanto agli ambulatori specialistici, ci sono anche gli **ambulatori infermieristici** dove lavorano infermieri che erogano prestazioni di base (somministrazione di terapie, medicazioni, misurazione parametri vitali, etc.), educazione sanitaria e informazione all'utenza. In questi ambulatori si può accedere liberamente ma, per le prestazioni terapeutiche di natura farmacologica, è necessaria l'impegnativa del medico.

**Il Servizio Infermieri di Famiglia e di Comunità** è un'altra importante componente della Casa di Comunità. L'Infermiere di Famiglia e di Comunità è responsabile della gestione dei processi infermieristici in ambito comunitario. Attraverso la vicinanza, la proattività e l'approccio multiprofessionale,

promuove un'assistenza di natura preventiva, curativa, riabilitativa e palliativa, differenziata per bisogno e per fascia di età, attraverso interventi orientati a garantire risposte eque ai bisogni di salute della popolazione di uno specifico ambito territoriale di riferimento. L'Infermiere di Famiglia e di Comunità garantisce, ad esempio, la promozione della salute e la prevenzione, la presa in carico delle persone con malattie croniche in tutte le fasi della vita e delle persone con livelli elevati di rischio di malattia (per esempio per età avanzata), l'adesione terapeutica e a stili di vita sani attraverso interventi di educazione sanitaria, una comunicazione efficace e un ascolto attivo dell'utenza e interventi per sviluppare la capacità di autocura degli individui. Gli Infermieri di Famiglia garantiscono le attività descritte al domicilio, con interventi come visite, insegnamenti, addestramenti, monitoraggio, consulenza e sostegno nelle decisioni e anche a distanza, tramite la telemedicina; il tutto ad accesso libero.

L'offerta di cure al domicilio si completa anche con la presenza, in alcune Case della Comunità, del Servizio Cure Domiciliari, in cui lavorano medici, infermieri, fisioterapisti e operatori sociosanitari. Il servizio, cui si accede tramite impegnativa del medico, garantisce tutte le attività di cure domiciliari previste dalla normativa (es. prelievi, prestazioni generiche, gestione alvo, gestione catetere, gestione stomie, gestione lesioni, fisioterapia, trattamenti terapeutici, etc.) per persone in particolari condizioni e che non possono accedere ai servizi ambulatoriali. Il Servizio Cure Domiciliari garantisce, sempre con impegnativa del medico, anche trasfusioni al domicilio (solo globuli rossi concentrati, non piastrine o plasma), in elezione, per pazienti che hanno necessità



La dottoressa Simonetta Cesa

*segue alla pagina successiva*

continua dalla precedente

### Case di Comunità

indifferibile di essere trasfusi e che non possono essere trasportati.

Nella Casa di Comunità si possono trovare anche **servizi** come “scelta e revoca” per cambiare il proprio medico di medicina generale, centro unico di prenotazione (CUP), servizi di fornitura presidi per incontinenza, stomie, diabetici, celiaci, forniture protesiche e ortopediche e nutrizione enterale, servizi per il riconoscimento di invalidità civile, handicap, disabilità, cecità, sordità etc.

Accanto a servizi dedicati ai singoli utenti, nella Casa di Comunità si organizzano **eventi di promozione della salute**, aperti al pubblico, su temi di rilevanza come prevenzione delle cadute, benessere nella menopausa, i benefici del movimento, il gioco d'azzardo e **programmi vaccinali e di screening**.

La Casa di Comunità non è, come previsto dal nome stesso, un luogo solo dedicato alla salute ma anche alla comunità stessa. Al suo interno trovano spazio **Associazioni di Volontariato** ed Enti del Terzo Settore che, condividendo un luogo con i servizi sanitari e sociosanitari, sono facilitate nel progettare, insieme ai professionisti sanitari e sociali, strategie e soluzioni di risposta ai bisogni.

Ogni Casa di Comunità, a seconda della popolazione prossima a cui si rivolge, può offrire servizi diversi, talvolta aggiuntivi rispetto a quanto descritto. In ogni caso gli obiettivi trasversali delle funzioni che ricomprende sono accompagnare gli anziani ad una vita lunga ma in buona salute, aiutare la persona con cronicità o fragilità e il suo *caregiver* a gestire nei luoghi più idonei la propria condizione, attivare le risorse più appropriate per rispondere pienamente ai bisogni della persona, in qualunque fascia d'età.



Borgo Palazzo, Bergamo



Sant'Omobono Terme



Villa d'Almè



Zogno



Matteo Rota, Bergamo



Via Ghirardelli, Bergamo

continua dalla pagina 3

### Cardiologia riabilitativa

Attualmente in Regione Lombardia la Teleriabilitazione non è ancora rendicontata, tuttavia rappresenta il futuro. Per Teleriabilitazione si intende una forma di Telemedicina che consente di fornire servizi di riabilitazione a distanza, direttamente a casa del paziente. Utilizza diversi tipi di tecnologie della telecomunicazione, tra cui video, siti web e programmi informatici, per guidare il paziente nel tipo di riabilitazione richiesto. È rivolta in particolare a persone che hanno difficoltà logistiche o problemi lavorativi per recarsi in ospedale, per affiancare anche in questi casi il paziente nel reinserimento del proprio contesto sociale e lavorativo.

Questo servizio naturalmente affianca valutazioni fatte in presenza, la tecnologia infatti rappresenta un valido aiuto alla Medicina ed alla Riabilitazione, affiancandola, ma non sostituendosi ad essa, perché il rapporto umano medico-paziente rappresenta il fulcro imprescindibile della Medicina, e noi medici non dobbiamo mai dimenticare ciò che diceva un famoso filosofo francese:

*“Una gran parte di quello che i medici sanno è insegnato loro dai propri malati”* (M. Proust).

Luigina Viscardi

# Flora intestinale e microbiota

Dr. Bruno Carrara

Tra le nuove acquisizioni scientifiche che hanno caratterizzato l'inizio del ventunesimo secolo, rivestono un ruolo di rilievo le conoscenze su ciò che fino al 2005 veniva chiamata la "flora intestinale".

Per molto tempo si è ritenuto che il nostro intestino ospitasse una popolazione di batteri e che questi batteri appartenessero al regno vegetale, da qui la definizione di "flora intestinale". Oggi sappiamo che, non solo l'intestino, ma molte altre parti del nostro corpo come la pelle, i capelli, la cavità orale, gli organi genitali e diversi tratti delle vie aeree, ospitano una grande popolazione di microrganismi (non solo batteri, ma anche virus, miceti, protozoi). Questi microbi non appartengono al regno vegetale, alla flora, ma ad altri regni dei viventi: archeobatteri, eubatteri, protisti, funghi. Per questi motivi nel 2005 Jeffrey Gordon, lo studioso americano a cui si devono gli studi più significativi su questi temi, ha proposto di definire l'insieme di questi microbi come "microbiota intestinale". Questa nuova definizione è stata accettata ed è tutt'ora in uso. Il microbiota è patrimonio esclusivo di ogni singolo individuo, ogni persona ha un suo microbiota, che rappresenta, quindi, una vera e propria impronta biologica, capace di distinguerci gli uni dagli altri. Accanto a questo concetto è stata sviluppata la nozione di microbioma: il microbioma è l'insieme del patrimonio genetico (DNA e RNA) dei microrganismi ospitati nel nostro corpo; essi interagiscono con il nostro organismo, o parti di esso (per esempio, l'intestino o la cute). Questi microrganismi operano insieme alle nostre cellule. Il corpo umano è costituito da circa 10 trilioni (10 mila miliardi) di cellule, ma i microbi che ospitiamo sono 100 trilioni. A ogni cellula "umana" del corpo corrispondono quindi 10 microbi, ospitati dentro e sopra di noi. Il microbiota umano risiede praticamente in tutto il nostro corpo: per la maggior parte (più del 70%) si trova nel tratto gastro-intestinale, decine di trilioni di organismi i cui genomi contengono collettivamente circa 100 volte più geni del nostro genoma e ci forniscono capacità funzionali che noi non abbiamo dovuto sviluppare da soli.

Un microbiota intestinale sano è caratterizzato da una grande "biodiversità", è cioè composto da diverse specie di microrganismi, presenti in un buon numero di unità, con una prevalenza di microrganismi vantaggiosi per l'uomo, e in equilibrio tra loro e con l'intestino che li ospita. Il microbiota intestinale è, infatti, composto da batteri "buoni" (ad esempio Bifidobatteri e Lactobacilli) e da batteri "cattivi" ossia patogeni (ad esempio *Enterococcus faecalis* e *Clostridium difficile*). È fondamentale per la salute del nostro corpo che i microrganismi buoni e cattivi vivano in equilibrio: condizione definita eubiosi. Se questo equilibrio viene alterato, si instaura uno stato di disordine, definito disbiosi. Un microbiota intesti-

nale sano svolge numerose ed importanti funzioni per tutto l'organismo: elimina le sostanze tossiche, favorisce la digestione degli alimenti, protegge l'apparato cardiocircolatorio, contribuisce alla sintesi di vitamine essenziali, come l'acido folico, le vitamine del gruppo B e la vitamina K. Un'altra funzione svolta dal microbiota intestinale è la regolazione della motilità intestinale o peristalsi. I batteri contenuti nel lume intestinale stimolano, infatti, le cellule nervose intestinali favorendo il naturale meccanismo di contrazione e rilassamento del colon durante la digestione. Infine, il microbiota intestinale, interagendo con il sistema immunitario, impedisce la crescita di tanti microrganismi dannosi. Lo stato di disbiosi, al contrario, è correlato non soltanto a malattie dell'apparato digerente, ma anche a malattie metaboliche (diabete, obesità), neurologiche e malattie cardiovascolari.

Molti studi concordano nel porre in relazione il consumo di carni rosse con la produzione di un metabolita batterico (TMAO) da parte di batteri intestinali Gram negativi in regime di disbiosi. Questo metabolita è in grado di alterare la produzione di colesterolo e di favorire, quindi, l'ipertensione arteriosa, l'aterosclerosi, la formazione di trombi e di peggiorare lo scompenso cardiaco. Per mantenere un microbiota intestinale sano è importante rispettare delle buone abitudini alimentari (dieta varia e bilanciata) e seguire uno stile di vita sano (fare attività fisica, avere una buona qualità del sonno). Una dieta ricca di frutta, verdura, fibre e cereali (frumento, riso, mais, avena, farro) ed un consumo moderato di alimenti di origine animale (pesce, carne bianca, latticini, uova) è associata ad un microbiota intestinale con una maggiore biodiversità e, al tempo stesso, fornisce le sostanze ideali per la proliferazione di batteri buoni. Al contrario, il consumo ricorrente di cibi pronti (contenenti coloranti e conservanti), di bevande zuccherate, di dolci realizzati con zucchero raffinato o di snack (dolci o salati) promuove la disbiosi.

Queste indicazioni sono ancor più valide negli anziani in cui il numero e la varietà dei microrganismi contenuti nell'intestino diminuisce, minacciando la preziosa condizione di "eubiosi". Questa riduzione è spesso associata a cambiamenti nell'alimentazione e nello stile di vita che sopraggiungono con l'avanzare dell'età: il calo di appetito, una dieta più monotona, le difficoltà nella masticazione, l'assunzione di farmaci e la riduzione dell'attività fisica possono essere fattori associati a questi cambiamenti.

Il microbiota ci accompagna per l'intero corso della nostra vita, dalla nascita alla vecchiaia e assume un ruolo importante nel definire il nostro stato di salute e malattia, prendersi cura del nostro microbiota vuol dire prendersi cura della nostra salute e del nostro benessere.

# Pensare e camminare. Camminare è pensare

Agata Salamone

La filosofia e il cammino sono le più nobili delle discipline, l'una perché è il tentativo di arrivare alle verità più profonde oltre ogni apparenza, malgrado la fragilità del pensiero umano, l'altro perché squadrna il mondo in ogni sua piega e ruga sotto i nostri piedi. Si cerca un senso per vivere in un modo umano con la filosofia, come si cerca una direzione, una traccia, un sentiero verso una meta designata con il cammino, con disciplina e fatica in entrambi i casi. Insisto su questa similitudine: come l'esercizio del pensiero in sovrappiù permette un risultato inat-

perché possiamo goderne la visione, tutto ciò diventa frequentazione di una bellezza esplicita, esposta, senza veli e senza contraddizioni, che lascia il pensiero sgombro e l'anima rigenerata. "Questa camminata ci lascia sempre un senso di positività benefica, Grazie a tutti" così si è espressa una mia compagna di cammino, malgrado la fatica delle salite e delle discese di stamani. Animali senza istinto quali siamo, scegliamo il cammino come un esercizio di libertà, un liberatorio movimento, di chi "viaggia in direzione ostinata e contraria" di chi rimane aperto con i suoi sensi all'esperienza del mondo senza l'attaccamento statico ripetitivo e consumistico alle abitudini.

Si può anche commentare diffusamente il guadagno di salute e di benessere psicologico che ne ricaviamo, ma è quella leggerezza della compagnia, quel ridere all'unisono, quel darsi reciprocamente tempo, quell'aspettarsi al passo pericoloso, quel sorvegliare l'affanno del compagno che fanno star bene, un modo molto femminile di cura e di sostegno che fa cantare di gioia, alla fine, anche senza voce. "Benedetto respiro faticato" scrive la poetessa Gualtieri, che quando ringrazia per tutte le cose belle scrive: "Per la diversità delle creature/che popolano questo universo singolare / Ringraziare desidero... Per l'arte dell'amicizia". È un'arte. Si pensa al camminare come a un



teso, quello di sentirsi in relazione con il contesto universale della comunità umana, così c'è un risultato inatteso e sovrabbondante che il camminare in gruppo facilmente consente di raggiungere, forse anche molti altri. Esso dà una particolare gioia, produce un'amicizia di tipo particolarmente grande, l'amicizia che fa dei compagni di cammino presenze gioiose e arricchenti.

In un bel sonetto Dante, il Poeta, dichiarava il suo grande desiderio di poter viaggiare per diporto, senza scopi pratici, discutendo familiarmente ed elegantemente con gli amici e le amiche. È la compagnia che trasforma il cammino, da esercizio salutare, quale in effetti esso è, a spasso e gaudio, trasforma la fatica del cammino in piacere condiviso, la competizione del confronto con gli altri in sollecitudine e attenzione per gli altri. Frequentare i sentieri, i boschi, i paesaggi extraurbani dove si ritrova la vita in una dimensione antica, densa di silenzio e di attesa, dove si ritrovano i pianori e le terrazze belvedere come fossero regali fatti apposta

banale movimento di gambe, ma è tutto il corpo che entra in relazione col suo ambiente, sono coinvolti tutti i suoi sensi, non è solo con le articolazioni che si cammina. C'è il tatto che è il "guardiano della realtà", che ci incorpora in essa, ci ricorda dove siamo e chi siamo, è il sentimento dei nostri confini. C'è il gusto, il contatto con la concretezza esistenziale, l'assaggio di un frutto selvatico o la bontà dell'acqua sorseggiata a una fonte. C'è l'udito e l'olfatto per raccogliere i segnali del mondo circostante, c'è l'occhio che fruga vicino e lontano e misura insieme il tempo e lo spazio.

Così anche la filosofia non è solo affare di testa, non c'è solo da ragionare, da calcolare, da astrarre. Essa ha a che fare con la vita quotidiana, con la concretezza dei gesti, con la complessità dei sentimenti, con le parole, con l'immaginario e con le rappresentazioni mentali, anche con quelle indotte, pubblicizzate. Esige una presenza integrale di spirito. Il cammino la favorisce. Altro risultato inatteso e sovrabbondante.

# ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI del 20 aprile 2024



Sabato 20 aprile alle ore 15, si è riunita l'Assemblea dei Soci dell'Associazione Cuore Batticuore ODV presso la Sala della Comunità Missionaria Paradiso in via Cattaneo, 7 a Bergamo per deliberare sui seguenti punti all'O.D.G.:

- Bilancio di esercizio chiuso al 31/12/2023
- Relazione del Revisore dei Conti 2023.

A norma di Statuto il presidente dell'associazione Nazzareno Morazzini, assume la presidenza dell'assemblea. Viene eletto a segretario dell'assemblea, su proposta del presidente, la signora Conti Elena che accetta.

Sono presenti di persona o per delega 34 associati in regola con il versamento della quota sociale relativa al 2024.

Dopo i saluti di benvenuto ai presenti, apre l'Assemblea il Presidente Morazzini Nazzareno con l'assegnazione delle targhe di riconoscenza a persone che si sono distinte per il bene di Cuore Batticuore. Queste sono il dr. Alfredo Gusmini, socio, Defendente Salvi, socio Tesoriere, Dr.ssa Marcella Messina Assessore Politiche Sociali del comune di Bergamo e Giuliana D'Ambrosio socia.

## 1. Bilancio di esercizio chiuso al 31/12/2023

Per il Bilancio Sociale interviene il presidente Morazzini che esplica tutte le

attività effettuate a favore dei soci dall'associazione nell'anno 2023 notevolmente incrementate dopo il termine della pandemia quali:

- volontariato in ospedale in due reparti quello di cardiologia e da quest'anno anche in quello di cardiocirurgia;
- Giornate del cuore di maggio ed ottobre;
- Giornata delle noci a novembre;
- Attività motorie: palestra, gruppi di cammino, camminate del sabato e quattro giorni in montagna;
- Attività di sci di fondo: uscite del sabato, tre giorni in montagna e settimana bianca;
- Pranzo sociale;
- Gita sociale alle Isole Borromeo.

Il presidente illustra i progetti nelle scuole:

- “La salute a scuola” che Cuore Batticuore ha finanziato anche per il 2023 con l'inserimento dell'infermiere scolastico presso l'Istituto Mamoli di Bergamo perché sostenuto da diversi contributi ricevuti e per l'importanza che ha assunto nell'ambito scolastico.
- “Una questione di cuore” lezioni di prevenzione rivolto a studenti delle scuole superiori di Bergamo e provincia. Un'ora di teoria e successivo insegnamento pratico su manichini del massaggio cardiaco e utilizzo corretto del defibrillatore.
- “La salute del cuore si cura da giovani”: studio osservazionale per indivi-

duare la popolazione giovanile (studenti delle scuole superiori) a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta.

Successivamente il Presidente chiama il Revisore dei Conti Rag. Rapelli Pietro a illustrare il bilancio economico.

Prende quindi la parola e con dovizia di particolari e precisione spiega all'assemblea i dati dello Stato Patrimoniale, il Rendiconto Gestionale e la relazione di Missione al 31 dicembre 2023.

## 2. Relazione Revisore dei Conti

Il Revisore dei Conti Rag. Rapelli, nominato con delibera del 2 maggio 2022, relaziona sull'esercizio di vigilanza e regolarità contabile e finanziaria della gestione dell'Associazione Cuore Batticuore ODV e attesta la corrispondenza del Bilancio Consuntivo alle risultanze di gestione ed esprime parere favorevole alla sua approvazione. Preso atto che non ci sono motivi che ostacolino l'approvazione del Bilancio Consuntivo, ai sensi dell'art. 6 dello Statuto, con voti palesemente espressi, l'Assemblea approva all'unanimità.

## 3. Bilancio di Previsione 2024

Il Revisore dei Conti Rag. Rapelli, presenta il Bilancio di Previsione per l'anno 2024 che con voti palesemente espressi, l'Assemblea approva all'unanimità.

A conclusione il presidente Morazzini Nazzareno, ringrazia i soci intervenuti, la Segreteria dell'Associazione Cuore Batticuore, tutti i volontari che sempre con passione si impegnano per il bene dell'Associazione e dichiara chiusa l'assemblea alle ore 17.

*La Segretaria dell'Assemblea*  
**Conti Elena**

*Il Presidente dell'Assemblea*  
**Morazzini Nazzareno**



## RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2023

<b>ONERI E COSTI</b>	
<b>Da attività di interesse generale</b>	<b>44.373</b>
Servizi	15.738
Personale	9.380
Ammortamenti	730
Oneri diversi di gestione	18.525
<b>Da attività diverse</b>	<b>33.293</b>
<b>Da attività di raccolta fondi</b>	<b>7.165</b>
<b>Da attività finanziarie e patrimoniali</b>	<b>382</b>
<b>Totale oneri e costi</b>	<b>85.213</b>
<b>Avanzo d'esercizio</b>	<b>4.945</b>
<b>Totale a pareggio</b>	<b>90.158</b>

<b>PROVENTI E RICAVI</b>	
<b>Da attività di interesse generale</b>	<b>45.848</b>
Quote associative	12.740
Erogazioni liberali	17.566
Cinque per mille	6.255
Contributi da privati	5.737
Contributi da enti pubblici	3.550
<b>Da attività diverse</b>	<b>38.585</b>
<b>Da attività di raccolta fondi</b>	<b>5.725</b>
<b>Totale proventi e ricavi</b>	<b>90.158</b>
<b>Totale a pareggio</b>	<b>90.158</b>



## **CUORE BATTICUORE** ODV

Associazione di Volontariato  
per la lotta alle malattie  
cardiovascolari

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Nazzareno Morazzini  
Vicepresidente e Tesoriere  
Dino Salvi  
Segretario Enrica Tironi

### Consiglieri

Bruno Carrara  
Egidio Gotti  
Giovanni Melizza  
Rachele Melocchi  
Loretta Pradella  
Gianfranco Ricci  
Dante Tacchini  
Angelo Turani

### ORGANO DI CONTROLLO

Pietro Rapelli

### COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Venanzio Ceresoli  
Alfredo Gusmini  
Eugenio Rota Nodari

## STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2023

<b>ATTIVO</b>	
<b>Immobilizzazioni materiali</b>	<b>2.140</b>
<b>Attivo circolante</b>	<b>92.297</b>
<b>Crediti diversi</b>	<b>350</b>
<b>Ratei e risconti attivi</b>	<b>3.044</b>
<b>TOTALE ATTIVO</b>	<b>97.831</b>

<b>PASSIVO</b>	
<b>Patrimonio Netto</b>	<b>53.476</b>
Fondo di dotazione	48.531
Avanzo d'esercizio	4.945
<b>TFR di lavoro subordinato</b>	<b>4.411</b>
<b>Debiti diversi</b>	<b>12.269</b>
<b>Ratei e risconti passivi</b>	<b>27.675</b>
<b>TOTALE PASSIVO</b>	<b>97.831</b>



Info: segreteria di Cuore Batticuore  
tel. 035.210743

lunedì - mercoledì - venerdì dalle 9 alle 12.

### BERGAMO CUORE Quadrimestrale dell'Associazione di Volontariato "Cuore Batticuore - ODV"

**Redazione:** Bergamo - Via Garibaldi, 11  
**Direttore responsabile:** Sem Galimberti  
**Coordinatore di redazione:** Dino Salvi  
**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 42 - N. 2 - SETTEMBRE 2024

Il giornale è stato chiuso in redazione il 26/08/24

# CUORE: I rischi per le donne

Un focus sulla salute di genere



L'Auditorium Lucio Parenzan del Papa Giovanni XXIII ha ospitato il giorno 13 aprile 2024 il convegno "Il cuore delle donne" organizzato dall'Associazione Cuore Batticuore, in collaborazione con il Comune di Bergamo e patrocinato dalla Provincia. Obiettivo mettere in luce la salute e la medicina di genere sfatando il mito che le donne siano meno soggette degli uomini a malattie cardiovascolari. "La nostra Associazione — ha detto Nazzareno Morazzini, presidente di Cuore Batticuore — è impegnata da 41 anni nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Oggi è una giornata dedicata alle giovani donne perché per evitare alcune malattie cardiovascolari è necessario averne consapevolezza e fare prevenzione." "L'Ospedale Papa Giovanni lavora sulla prevenzione primaria, secondaria e terziaria — ha detto il direttore generale Francesco Locati. — La prevenzione primaria dimostra una minore incidenza di malattie, tra cui quelle cardiovascolari, in chi adotta uno stile di vita sano".

Il direttore sociosanitario del Papa Giovanni Simonetta Cesa ha spiegato che "la letteratura evidenzia come gli approcci debbano essere diversi, per

questo è bene parlarne fin dalla giovane età". Le malattie legate al cuore, nelle donne sono poco riconosciute. L'idea che non siano a rischio di malattie cardiache va dunque rivista. L'obesità è uno dei fattori di rischio: "La sindrome metabolica nelle donne è spesso causata da sovrappeso e a fattori legati alla sedentarietà ed ad un'alimentazione sbagliata", ha detto Roberto Trevisan, direttore Malattie Endocrine e Diabetologia del Papa Giovanni. Per Ariela Benigni, coordinatrice delle ricerche del Mario Negri, la medicina di genere dimostra che le differenze biologiche, psicologiche, sociali influiscono sull'insorgenza della malattia, per questo farmaci e cure dovrebbero avere una differenziazione tra i due sessi".

"La salute della donna riguarda il suo intero organismo, non solo l'apparato riproduttivo, poiché il suo corpo risente molto degli ormoni, principalmente estrogeni e progesteroni" ha spiegato Roberta Marabini, ginecologa del Papa Giovanni, che ha aggiunto: "Purtroppo ci sono dei fattori di rischio poco considerati come lo stress, la depressione e l'ansia, che sono killer silenziosi, e le malattie infiammatorie

croniche autoimmuni che possono portarla a malattie cardiovascolari e cardiache importanti. È necessario averne piena consapevolezza e agire per diminuire quanto possibile tutto ciò".

Al convegno è intervenuta anche Roberta Rossini, direttrice della cardiologia dell'ospedale Santa Croce di Cuneo: "Le malattie cardiovascolari riguardano anche le donne — ha ribadito —. Le cardiopatie "spesso specifiche" vanno studiate perché hanno una dignità e la maggior parte delle malattie cardiovascolari hanno fattori di rischio modificabili, sui quali bisogna ancora lavorare".

**N.B.** Articolo redatto da Tiziana Genise e pubblicato su L'eco di Bergamo.

## Quattro giorni alle Dolomiti



I classici "QUATTRO GIORNI IN MONTAGNA" si sono svolti quest'anno dal 27 al 30 giugno in Val di Fassa. Siamo quindi ritornati dopo alcuni anni a rivedere le nostre bellissime Dolomiti, scelta particolarmente gradita ai 40 partecipanti. I percorsi sono stati opportunamente scelti per essere accessibili a tutti anche con l'uso di mezzi di risalita dove richiesti per raggiungere la meta prefissata.

Così è stato per il primo giorno con destinazione il rifugio Roda de Vael dove tutto il gruppo, sebbene diviso in due in due, escursionisti e camminatori, si è poi lì ricomposto dando libero sfogo a libagioni e cantate tra le spettacolari guglie del Catinaccio.

Il secondo giorno, ritenuta l'escursione da Canazei al Rifugio Contrin alla Marmolada accessibile a tutti anche se piuttosto lunga, si è data piena libertà ad ognuno di disporre delle proprie forze a piacimento così c'è stato chi ha coperto interamente il percorso di andata e ritorno e chi ha preferito fermarsi in una delle baite e malghe disseminate lungo il tragitto ma sempre con lo sguardo rivolto alle cime ancora innevate della Marmolada.

Il terzo giorno, con partenza dal passo Sella, abbiamo percorso il lungo sentiero Friedrich August con alle spalle le pendici pratoe e le punte del massiccio del Sassolungo che conduce al rifugio Sassopiatto sotto l'omonima cima. Anche questa volta solo pochi arditi hanno raggiunto la meta, mentre gli altri hanno preferito ritrarsi e rifocillarsi a metà del percorso presso il rifugio Pertini ma comunque tutti ugualmente ripagati dallo splendido paesaggio circostante e dalla esplosione di fiori e stelle alpine.

Quarto giorno, la fatica nei più comincia a farsi sentire, così programmiamo una visita alla cittadina di Moena mentre i più accaniti non disdegnano di avventurarsi in un'ultima ascesa al Rifugio Passo delle Selle ex avamposto del fronte austriaco durante la prima guerra mondiale.

Quattro giorni trascorsi in piena tranquillità e armonia, con giornate di sole tra splendidi panorami e con rilassanti passeggiate ed in compagnia di un gruppo affiatato. Da non tralasciare l'ottimo trattamento riservatoci dall'Hotel Cristallo al Passo san Pellegrino che ci ha ospitato ed un doveroso ringraziamento al nostro autista Pippo che oltre all'ottima guida ha assecondato in ogni nostra richiesta.

Dino

## Gita sociale 2024

Si è svolta giovedì 23 maggio la nostra annuale gita sociale a Gualtieri, Guastalla, Brescello e Sabbioneta.

Siamo partiti al gran completo con il bus per raggiungere le interessanti località della bassa Reggiana, le famose Terre di Po e dei Gonzaga, ricche di tesori da scoprire tra storia, cultura, tradizioni e buona tavola.

A Brescello, terra in cui Giovannino Guareschi ambientò le avventure di Don Camillo e Peppone, abbiamo piacevolmente ritrovato i luoghi dei film che li ha fatti conoscere in tutto il mondo.

Da Boretto abbiamo intrapreso una tratta di navigazione fluviale del Po, con uno sguardo a "pelo d'acqua" al paesaggio, gustando le specialità culinarie locali servite direttamente sulla Motonave Stradivari.

La visita pomeridiana a Sabbioneta avrebbe necessitato molto più tempo del pomeriggio che avevamo a disposizione, perché la città, che è stata riconosciuta come uno dei



Borghi più belli d'Italia per la sua storia e la sua unicità, è ricca di importanti testimonianze artistiche riconosciute come Patrimonio dell'umanità dall'Unesco.

Al rientro in Bergamo, in serata, i nostri soci ed amici hanno mostrato apprezzamento ed entusiasmo, tanto che alcuni avrebbero voluto già prenotarsi per le prossime gite che cercheremo di organizzare con sempre maggior impegno.

Arrivederci, quindi, alla gita sociale 2025.

Loretta



# Resoconto gite in montagna 2024



Anche quest'anno, sebbene tra molte titubanze e non poche difficoltà, siamo riusciti a programmare le classiche gite in montagna del sabato. Per favorire una maggior adesione, le escursioni sono state distribuite quasi tutte nelle nostre valli bergamasche, tranne un paio nel lecchese con percorsi accessibili a tutti, con lunghezze contenute e modici dislivelli. Iniziate a fine marzo, abbiamo concluso la prima parte del programma alla fine di luglio per riprendere, dopo la pausa di agosto, ancora a settembre. La partecipazione è stata complessivamente lusinghiera con un minimo di 12 ad un massimo di 20 soci per gita e con grande soddisfazione, di nuove presenze a questa attività. I giudizi espressi dai partecipanti sono stati più che positivi ma ciò che maggiormente ci ha colpito è l'atmosfera di spensieratezza, la voglia di stare insieme, il condividere le emozioni e soprattutto l'immediata amicizia che si instaura con tutto il gruppo. Tutto questo ci fa ben sperare e sarà di ulteriore sprone per continuare anche per prossimo il futuro.





## Resoconto attività palestre 2023/2024

Al 31 maggio l'attività di ginnastica in palestra per la stagione 2023/2024 si è conclusa con un bilancio più che lusinghiero rispetto alla partecipazione. Ben 129 sono stati i soci regolarmente iscritti e così distribuiti nei vari corsi tenuti dagli istruttori del C.U.S. di Dalmine nelle sottocitate palestre:

n. 35 alla Palestra della Scuola Svizzera

n. 31 alla Palestra di Mozzo

n. 22 alla Palestra Palascherma (ginnastica vertebrale)

n. 22 alla palestra Palascherma (Ginnastica di mantenimento)

n. 19 alla Palestra della Scuola Rosmini

(Ginnastica preparatoria per lo sci di fondo).

Tutto questo ci fa ben sperare anche per la prossima stagione che inizierà ad ottobre e che ci auguriamo sia ancora più prolissa di praticanti.

**P.S.** Per locazione palestre ed orari per l'anno 2024/2025, vedasi l'articolo alla pagina successiva.



## Attività invernali sulla neve 2024

Anche questo inverno, siamo riusciti ad organizzare le attività invernali sulle nevi dell'Alto Adige.

Non è stato facile, ma con ostinazione e con l'aiuto dell'Associazione siamo riusciti a svolgere tutto il programma proposto; oltre alle due settimane bianche presso l'Hotel Villa Monica dal 6 al 24 gennaio 2024, sempre ben accolti dall'ospitalità e professionalità di Monika, Roman e Claudia.

Complessivamente i due gruppi hanno raggiunto le 60 presenze, che si sono divertite a sciare nelle diverse discipline o camminare nei candidi sentieri di tutta la Val Pusteria.

Non sono mancati anche momenti di sofferenza, ma che il gruppo della seconda settimana è riuscito a risolvere con grande disponibilità, professionalità e pazienza.

Si sono aggiunte le uscite dei fine settimana, delle cinque programmate, ne abbiamo annullata una a causa del maltempo; la partecipazione è stata di 20 persone per tre uscite e di 30 persone per la quarta in concomitanza della "salamata" che è sempre apprezzata e molto bene organizzata dalle bravissime cuoche che offrono i loro ottimi manicaretti e dai bravi cantinieri che inaffiano il tutto con vini ben assortiti.

Infine dobbiamo registrare i tre giorni di chiusura delle attività invernali a Riva di Tures, in val Fiscalina e in val Casies con un gruppo di 24 partecipanti. Alloggiati presso l'Hotel Rose di Villabassa, da tutti apprezzatissimo per la qualità delle stanze e la bontà della cucina.

Con l'occasione vorremmo ringraziare la ditta Locatelli per i servizi di trasporto e l'ottimo autista Pippo Dominoni per la grande disponibilità e cortesia.

Ci auguriamo che ciò che abbiamo fatto vi abbia soddisfatti cari soci, e se in qualche cosa abbiamo mancato ce ne scusiamo, aspettandovi l'anno prossimo con le nuove proposte invernali magari con qualche amico in più.

Intanto vi ringraziamo e vi salutiamo, Loretta, Gianni, Dante.

Dante Tacchini

## 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, con gli sci 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.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, da lunedì 14 ottobre 2024.

#### NOVE INCONTRI DI PREPARAZIONE ALLE ATTIVITÀ INVERNALI SULLA NEVE

Nove incontri si terranno presso la palestra della scuola elementare Rosmini in Bergamo (accesso da via Vacha) al sabato in un turno: dalle 9.30 alle 10.30.

2 - 9 - 16 - 23 - 30 novembre 2024  
7 - 14 - 21 - 28 dicembre 2024  
4 gennaio 2025.

#### SETTIMANE BIANCHE A DOBBIACO, PRESSO L'HOTEL MONICA

1° TURNO: da sabato 11 a sabato 18 gennaio 2025  
2° TURNO: da sabato 18 a sabato 25 gennaio 2025.

La prenotazione delle settimane bianche si riceverà:

- da lunedì 14 ottobre per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2024
- da lunedì 21 ottobre per tutti.

#### USCITE SULLA NEVE

Quattro uscite al sabato con partenza alle ore 7.00, nei giorni:  
1 - 8 - 15 - 22 febbraio 2025.

#### VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

IN LOCALITÀ DA DEFINIRE  
1 - 2 - 3 marzo 2025.

**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 30 settembre 2024.

## Richiesta Certificato d'idoneità alla pratica sportiva

Tutti i Soci praticanti delle attività di Cuore Batticuore (palestra, presciistica, sci di fondo, discesa, escursioni in montagna) dovranno presentare all'atto dell'iscrizione il certificato medico con validità annuale.

Per agevolare i Soci, Cuore Batticuore organizza la visita cardiologica con ECG e relativo certificato di idoneità in Sede.

**È NECESSARIA  
LA PRENOTAZIONE  
ENTRO IL 20 SETTEMBRE  
2024,  
CHIAMANDO  
LA SEGRETERIA:  
TEL. 035 210743**

## CORSI DI GINNASTICA VERTEBRALE E DI MANTENIMENTO

da ottobre a maggio

La ginnastica è un'attività motoria molto importante per la prevenzione delle cardiopatie (e non solo) e per il mantenimento di un buono stato di salute, grazie alla facilità ed alla regolarità con le quali può essere praticata. I corsi per la stagione 2024/2025 avranno inizio l'1 ottobre 2024 e termineranno il 30 maggio 2025 e si terranno nelle seguenti palestre ed orari.

#### BERGAMO - Zona Stadio Palestra Scuola Pascoli, Redona

Via Papa Leone XIII, 7

##### Ginnastica di mantenimento

Lunedì: dalle ore 18.30 alle ore 19.30

Lunedì: dalle ore 19.30 alle ore 20.30

#### Palestra Papa Giovanni XXIII, Monterosso

Via Righi, 2

##### Ginnastica di mantenimento

Giovedì: dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Giovedì: dalle ore 19.00 alle ore 20.00

#### BERGAMO - Zona Loreto Palascherma comunale

Largo Giovanni Fabre, 1

##### Ginnastica vertebrale

Martedì e Giovedì: dalle ore 16.00 alle ore 17.00

##### Ginnastica di mantenimento

Martedì e Giovedì: dalle ore 17.00 alle ore 18.00

#### MOZZO

##### Palazzetto dello sport

Via G. Verdi, 2

##### Ginnastica di mantenimento

Martedì e Venerdì: dalle ore 15.30 alle ore 16.30

#### PRESCIISTICA

Corso di 10 lezioni di ginnastica preparatoria allo sci di fondo

#### BERGAMO

##### Palestra scuola Rosmini

Via Vacha

Sabato: dalle ore 9.30 alle ore 10.30 nelle seguenti date: 2-9-16-23-30 novembre; 7-14-21-28 dicembre, 4 gennaio 2025.

**Maggiori dettagli  
per ogni singola  
iniziativa sono  
a disposizione in sede  
o consultando il sito  
[www.cuorebatticuore.net](http://www.cuorebatticuore.net)**

## 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.

Il socio incaricato di condurre il Gruppo di Cammino è Nadia Rossini (cell. 349.1756227).

## STIAMO ORGANIZZANDO un gruppo WHATSAPP

di tutti i soci per inviarvi informazioni anche con allegati di tutte le nostre iniziative in tempo reale.

Vi invitiamo a inserire il seguente numero nelle vostra rubrica del cellulare



**+393339798448**



## Corsi per l'utilizzo del personal computer - Corso base

Dal giorno 3 ottobre 2024 inizierà un **corso di Computer Base** da 10 lezioni, della durata di un'ora e mezza ciascuna, e ogni sessione sarà composta al massimo da 5 partecipanti tutti dotati del proprio notebook.

Il corso si terrà tutti i giovedì secondo i seguenti orari:

- primo corso dalle ore 9.00 alle ore 10.30
- secondo corso dalle ore 10.30 alle 12.00

Il **corso Computer Base** è una delle soluzioni più adatte per imparare, in modo guidato, a familiarizzare con il Personal Computer e imparare a svolgere le operazioni di base. Pensato per chi non ha molta dimestichezza con la tecnologia e offre le **competenze** necessarie per **utilizzare** e sfruttare appieno le abilità e soprattutto i comandi del **computer**, nonché un percorso che dà **gli strumenti necessari** per iniziare a **navigare su Internet** e imparare ad **inviare e ricevere** messaggi di **posta elettronica**, sino ad arrivare addirittura alla gestione dei social.

Può essere utile ad un neofita o principiante nell'uso del computer, o se vuoi comprendere come navigare in sicurezza, come crearti e gestirti un account di posta elettronica, come utilizzare i **social** ed effettuare operazioni di copia di file e stampa.

- Il personal computer, hardware, periferiche (RAM, HDD, MAIN BOARD)
- Concetti di Software ed i Sistemi Operativi (Microsoft win10),
- Il desktop, le finestre le icone, etc.
- Come ottimizzare il vs. PC, cartelle, files, la loro gestione e i back-up
- I Software Applicativi (Office, Excel, Word) e le altre alternative
- Posta Elettronica (Creazione indirizzo di posta, gestione della casella di posta, etc.)
- Internet (Navigare nel Web ed i Social Network)
- La sicurezza e la protezione da virus sul vs. PC
- Come accedere ai siti istituzionali (Inps, Agenzia entrate, Regione Lombardia)
- Sincronia e similitudini tra PC e smartphone.



## COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

### Settembre 2024

da domenica 1 a sabato 7

- Turismo e cultura  
"IL CILENTO E IL VALLO DI DIANO"

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Escursioni in montagna

lunedì 16

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra

### Ottobre

martedì 1

- **Inizio dei corsi di ginnastica**

lunedì 14

- 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 2024

sabato 19 e domenica 20

- **Le Giornate del Cuore**

lunedì 21

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti.

### Novembre

sabato 2 - 9 - 16 - 23 - 30

- Preparazione presciistica

sabato 9 e domenica 10

- **Le Noci del Cuore**

### Dicembre

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Preparazione presciistica

domenica 1

- **Pranzo Sociale annuale**

### Gennaio 2025

sabato 4

- Preparazione presciistica

da sabato 11 a sabato 18

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

da sabato 18 a sabato 25

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

### Febbraio

sabato 1 - 8 - 15 - 22

- Uscite sulla neve

### Marzo

da sabato 1 a lunedì 3

- Tre giorni sulla neve in località da definire

## LE GIORNATE DEL CUORE

**Sabato 19 e  
domenica 20 ottobre 2024**

Cuore Batticuore, sempre attiva sulla prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari, organizza due giornate dedicate ai soci e alla popolazione dove saranno misurati i seguenti parametri: colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, trigliceridi, pressione arteriosa, IMC (Indice di Massa Corporea). Al termine delle misurazioni colloquio con un medico dell'Associazione. La domenica mattina misurazione della glicemia a digiuno a cura dell'Associazione Diabetici di Bergamo.

La manifestazione sarà organizzata in collaborazione con la Croce Rossa Italiana Sez. di Bergamo e con le Crocerossine.

**I gazebo saranno allocati  
in via XX Settembre,  
angolo Largo Rezzara  
a Bergamo, e gli orari saranno  
comunicati la settimana  
precedente.**

**VI ASPETTIAMO NUMEROSI**

## Pranzo Sociale annuale

**domenica  
1 dicembre 2024**

alle ore 12.30

Ristorante "La Grotta Azzurra"

via Pietro Ruggeri da Stabello 51, Bergamo

Ci incontreremo, come ormai è tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarci gli auguri di Buone Feste e di Buon anno 2025.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di parenti ed amici.

**Prenotazione entro  
lunedì 25 novembre 2024.**

**VI ASPETTIAMO NUMEROSI**



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

**Sabato 9 e domenica 10  
novembre 2024**

Via XX Settembre  
angolo Largo Rezzara (Bergamo).

**Vi aspettiamo numerosi**



## Momenti di cultura

# Bergamo, capitale della cultura

di Sem Galimberti

Bergamo Capitale della Cultura ha condiviso con Brescia un anno di iniziative che hanno cementato il rapporto con la città cugina in nome della collaborazione socio-culturale. Speriamo in una sedimentazione che vada al di là dell'iniziativa temporale. Spingendosi un poco più in là, il rapporto in nome dell'arte è avvenuto anche con la sorprendente città partenopea attraverso una mostra importante all'Accademia Carrara: "Napoli a Bergamo". Titolo sicuramente allettante per coloro che hanno studiato i tanti rapporti artistici intercorsi tra il territorio bergamasco e la tentacolare città campana, a partire dal soggiorno inquieto di Michelangelo Merisi da Caravaggio in quel luogo di rifugio dopo i suoi cruenti scontri romani. Attraverso la mediazione di Venezia, la pittura napoletana del '600 arriva a Bergamo. Tra le testimonianze più significative troviamo il grande telero del "Passaggio del Mar Rosso" di Luca Giordano che viene ospitato addirittura nella Basi-

lica di S. Maria Maggiore in Città Alta. Dall'eredità del Caravaggio si arriva così al primo barocco, con le opere in loco di Battistello Caracciolo, Jacopo de Ribera e Mattia Preti. Una rassegna stimolante che collega territori lontani ma caratterizzati da una intensa circolarità della cultura.

Se la mostra alla Carrara sarà chiusa prima della pubblicazione di Bergamo Cuore, l'invito è a recarsi un poco più vicino, esattamente a Clusone al Museo Arte Tempo dove è allestita una piccola ma significativa mostra documentaristica sulla figura di Clara Maffei, la Contessa di origine clusonese che tenne gran salotto a Milano ai tempi del primo Risorgimento. Un salotto letterario nella Milano in fermento, frequentato da intellettuali famosi come

Alessandro Manzoni e Giuseppe Verdi. Qui la Contessa creava contatti artistici e politici che hanno favorito le famose Cinque Giornate anti-austriache di Milano.

Il suo nome da nubile era Elena Chiara Maria Antonia Carrara Spinelli, figlia di un conte della piccola nobiltà provinciale con villa nel centro più importante della Val Seriana. La tranquillità e la pace dei luoghi ameni, dove la Contessa veniva a villeggiare, costituiva una vera e propria boccata d'aria fresca estensibile ai suoi innumerevoli ospiti tra cui Giuseppe Verdi e la moglie Giuseppina Strepponi. A due secoli dalla sua nascita, il Comitato e la Città di Clusone non potevano esimersi dal silenzio intorno a quella figura



La locandina della mostra dedicata a Clara Maffei



Edvard Munch, *L'urlo*

che è considerata un'eroina del Risorgimento italiano. Nel Museo Arte Tempo possiamo trovare quadri e ritratti, lettere e oggetti, documenti originali illustrativi che ripercorrono il rapporto tra Clarina Maffei e Clusone, luogo che amò profondamente e in cui trovava la calma serena dopo le temperie del turbolento clima lombardo veneto.

Dopo una scappatella a Clusone, potremo andare al Palazzo Reale di Milano dove, fino a gennaio, troveremo una grande rassegna sul pittore e incisore Edvard Munch (1863-1944) con cento opere che arrivano direttamente da Oslo, tra cui il quadro famoso intitolato "Il grido" o "L'urlo". Malattia, pazzia, amore e morte hanno segnato la sua vita creativa nel simbolismo marcato di questo clima nordico, in paesaggi freddi e invernali ai lati dei fiordi norvegesi.

Sem Galimberti

# INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni



**I nostri volontari e infermieri nelle scuole**



**I nostri medici nelle scuole**

## DIETA E DINTORNI

### PESCE: VANTAGGI E RISCHI

Ben noto è l'effetto protettivo del consumo di pesce sulle malattie cardiovascolari: in particolare è certo che sono gli oli di pesce che proteggono le nostre arterie e il nostro cuore (gli omega tre): purtroppo si sa che il pesce può essere contaminato dal mercurio. Questa è una preoccupazione che ogni tanto viene sollevata.

L'FDA (Food and Drug Administration - ente degli Stati Uniti che vigila su dieta e farmaci) consiglia di evitare pesci a possibile contaminazione di mercurio per i bambini e per le donne in gravidanza. Tra questi pesci sono segnalati i grossi pesci oceanici, come il pesce spada e lo squalo.

Non dobbiamo però preoccuparci granché: di fronte a piccoli rischi c'è la certezza di grandi effetti favorevoli da parte del pesce assunto con la dieta. È importante inoltre rilevare che il pesce che più frequentemente viene assunto (salmone, sardine, trote, aringhe, ostriche) hanno contenuti in mercurio inesistenti o bassissime. È pertanto sempre più auspicabile che l'utilizzo del pesce si diffonda nella nostra alimentazione allo scopo di proteggere le nostre arterie dalla malattia aterosclerotica.

### VERDURA E PRESSIONE DEL SANGUE

Molte verdure contengono alcune sostanze (i nitrati) che una volta introdotti nel nostro organismo vengono trasformati in ossido nitrico (NO). Questa sostanza ha un effetto vasodilatatore e perciò anche antiipertensivo. Un recente studio ha dimostrato che la barbabietola rossa ha queste proprietà ed è pertanto raccomandabile a chi ha la pressione alta. Altre verdure hanno fra i loro costituenti i nitrati, in particolare la lattuga, le spinaci, il sedano, la mela, il prezzemolo, il basilico. Abbondiamo pertanto nel consumo di questi alimenti che proteggono le nostre arterie e contestualmente gli organi che facilmente vengono danneggiati dall'ipertensione arteriosa.



## Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

### INFARTO SENZA PREAVVISO

**D. - Leggo spesso di persone, soprattutto giovani, che muoiono improvvisamente per infarto senza avere avuto in precedenza alcun disturbo. Come è possibile che un'arteria coronarica si chiuda improvvisamente senza avere dato in precedenza alcun segno di malfunzionamento?**

R. - L'infarto è dovuto alla chiusura di una coronaria: il meccanismo della occlusione è nella gran parte dei casi il seguente:

- 1 - La coronaria ha, al suo interno, una o più placche di aterosclerosi.
- 2 - La placca si rompe e in quel punto si forma un trombo (un grumo di sangue) che occlude completamente il vaso sanguigno. Il blocco completo del flusso sanguigno porta alla morte (infarto) quella parte di muscolo cardiaco che rimane senza ossigeno.

Nei casi in questione, e cioè di infarto senza alcun preavviso clinico, cosiddetti "a ciel sereno", la situazione è la seguente:

- Il paziente ha placche aterosclerotiche di dimensioni modeste e che pertanto non provocano alcun disturbo.
- La rottura della placca porta alla formazione del trombo, e di conseguenza all'infarto, senza che prima il paziente abbia avuto alcun disturbo.

Le persone giovani hanno di solito placche ateromasiche più piccole (proprio perché le placche aumentano di dimensione molto lentamente nel corso degli anni), e questo spiega perché più spesso i giovani hanno un infarto senza preavviso.

Ma perché una placca, anche piccola, può rompersi e produrre il danno dell'infarto?

Purtroppo in questo campo i cardiologi non hanno a tutt'oggi certezze. Sicuramente una placca può "instabilizzarsi" e rompersi in conseguenza dei fattori di rischio noti: grossi stress, squilibri della pressione arteriosa, del diabete, del colesterolo, eventuali infiammazioni. Molti fattori però ci sfuggono e la ricerca scientifica in questo campo dovrà fare ancora molti progressi.

Sul fatto che poi un infarto "a ciel sereno" sia più grave di quello che si verifica in persone che già da anni sof-

frono di problemi coronarici, va detto che il paziente che ha già sperimentato disturbi cardiaci, di solito sa come comportarsi in queste occasioni, e perciò si espone meno ai gravi rischi che la situazione comporta, e che se una situazione di deficit coronarico esiste da molto tempo, nel nostro cuore si creano meccanismi di "compensazio-

ne". Si possono infatti sviluppare altri piccoli rami coronarici (circoli collaterali) che contribuiscono a ridurre il danno in occasione di una occlusione completa ed acuta. Questo è anche il motivo per cui nelle persone anziane è più facile avere infarti meno pericolosi e meno devastanti rispetto alle persone più giovani.

### I CIRCOLI COLLATERALI

**D. - Ho sentito un mio amico di 64 anni a cui hanno trovato delle arterie delle gambe molto compromesse ma con "circoli collaterali ben sviluppati".**

**Mi chiarisce il significato di questa situazione?**

R. - Tutte le arterie del nostro corpo possono andare incontro a fenomeni ostruttivi.

Sono le cosiddette "placche aterosclerotiche" al cervello, che possono creare guai al cuore, al rene etc.

Quando le placche ostruiscono la circolazione agli arti inferiori si è di fronte a disturbi legati alla deambulazione: dolori ai polpacci o alle cosce che insorgono quando si cammina e regrediscono se si sospende il cammino.

Tali disturbi possono progredire sino ad avere danni più gravi come le ulcere ai piedi e la necessità di amputazioni.

In questi casi di importanti ostruzioni alle arterie, il nostro organismo cerca di supplire con lo sviluppo di "circoli collaterali".

È come se in un fiume con grave ostruzione al flusso della corrente si formassero dei piccoli rigagnoli laterali che cercano di scavalcare il tappo e far di nuovo proseguire il corso dell'acqua.

I circoli collaterali permettono spesso un buon flusso di sangue ed il paziente può avere un grande beneficio anche con scomparsa dei sintomi.

Ma come si fa a far sviluppare i circoli collaterali agli arti inferiori?

C'è un solo modo: camminare, camminare, magari arrivando sempre alla soglia in cui inizia il dolore e poi fermarsi. E poi riprendere!

Tutti i giorni, almeno per mezz'ora.

Con questa tecnica quasi sempre nell'arco anche di poche settimane si riesce a sviluppare i circoli collaterali e si ha un notevole miglioramento dei sintomi del paziente.

Quindi l'allenamento costante è un assoluto aiuto alla terapia farmacologica, che pure è importante.

**P.S.** Anche per le ostruzioni alle coronarie c'è la possibilità di sviluppo dei circoli collaterali. L'allenamento dei pazienti cardiopatici deve però essere eseguito sotto controllo di personale qualificato ed esperto perché altrimenti ci possono essere effetti non desiderati per il paziente imprudente.



**Per le domande  
è possibile**

**contattare il dott.**

**Dante  
Mazzoleni**

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



## CUORE BATTICUORE

ODV

Associazione di Volontariato  
per la lotta alle malattie  
cardiovascolari

### SUPPORTA

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 supporto 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, in 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 periodico 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.
- ♥ 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 ODV
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT10Q0538711109000042552810 c/o BPER Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



## ISCRIVITI A CUORE BATTICUORE

Se sei già socio, rinnova la tua iscrizione.  
Regala l'iscrizione ad un familiare  
o ad un amico cardiopatico.

**Per l'anno 2025 il costo è di € 30**

(compresa l'assicurazione per i rischi derivanti  
dalla partecipazione alle attività dell'associazione)

L'iscritto riceve gratuitamente

l'Agendina del Cuore 2025 e il notiziario Bergamo Cuore  
e può partecipare a tutte le iniziative promosse dall'associazione.

L'iscritto col suo sostegno condivide i nostri obiettivi,  
ci incoraggia a perseguirli e dà forza al nostro impegno nel volontariato.

**CUORE BATTICUORE - ODV**  
Associazione di Volontariato  
per la lotta alle malattie cardiovascolari

TESSERA ASSOCIATIVA

Socio n. \_\_\_\_\_  
rilasciata a \_\_\_\_\_  
residente a \_\_\_\_\_