

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

*con la Speranza
nel cuore...*

CON ARTICOLI DI

dott.ssa Ippolito, dott.ssa Regazzoni, dott.ssa Rizzola, dott.ssa Viscardi

Anno 42 · Numero 1 · MARZO 2025

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

aderente a





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

BERGAMO CUORE

Semestrale 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. 1 - MARZO 2025

Il giornale è stato chiuso in redazione il 25/02/2025

Lettera del Presidente

Carissime e carissimi soci,

concludiamo insieme questo triennio con un misto di emozioni, consapevoli di tutto ciò che abbiamo realizzato e delle sfide che abbiamo affrontato. È stato un periodo di crescita, di lavoro e di collaborazione che ci ha permesso di rafforzare il nostro legame e di portare avanti progetti significativi.

Questa associazione è per me molto più di un impegno: è una missione, una famiglia, una ragione di vita. Insieme abbiamo sostenuto prove importanti, sostenendo chi vive la realtà di una patologia cardiaca, e non solo, e promuovendo con forza la prevenzione e la ricerca. Tra i tanti progetti che mi rendono particolarmente orgoglioso, non posso non ricordare il nostro impegno nella prevenzione primaria cardiovascolare rivolta agli studenti delle scuole superiori. Incontrare i giovani, sensibilizzarli sull'importanza di uno stile di vita sano ed aiutarli a comprendere il valore della salute è stata, ed è tuttora, un'esperienza straordinaria. Sono convinto che seminare consapevolezza tra le nuove generazioni sia uno dei modi più efficaci per costruire un futuro migliore per tutti.

Nutro una profonda fiducia nel futuro dell'associazione. Sono certo che sapremo proseguire con entusiasmo i progetti in corso e, se possibile, implementarli ulteriormente per ampliare il nostro impatto sulla comunità.

Considerando che sono al termine del terzo mandato, vorrei ringraziare di cuore tutti voi: i soci, i volontari, i professionisti sanitari e gli amici che ci hanno sostenuto. Senza il vostro impegno e la vostra passione, nulla di ciò che abbiamo realizzato sarebbe stato possibile. Siete voi la vera forza di questa associazione, ma sono certo che continuerete a farla crescere e a raggiungere nuovi traguardi. Non sentitevi semplici iscritti, ma consideratevi parte di una comunità che cresce insieme, dove ogni voce conta e ogni contributo è fondamentale per il nostro successo collettivo. La nostra forza deve essere sempre più nel condividere idee e nel partecipare attivamente a tutte le iniziative che ci uniscono. Proseguiremo il cammino con la stessa dedizione che ha animato il nostro lavoro in questi anni, certo che il futuro riserverà grandi successi per tutti noi.

Desidero esprimere anche un sentito ringraziamento al Comune di Bergamo, in particolare all'assessorato alle politiche sociali, agli Enti e agli amici che hanno contribuito con il loro sostegno economico, e morale, alla realizzazione delle nostre attività e progetti. La loro generosità è stata fondamentale per il raggiungimento dei nostri obiettivi, e siamo profondamente grati per il loro impegno a favore della comunità. Grazie alla loro collaborazione, possiamo continuare a crescere e a dare valore ai nostri servizi.

Un ultimo grazie, dal profondo del cuore, per tutto ciò che mi avete e che mi date costantemente: amicizia, affetto, fiducia e ispirazione.

Con affetto e gratitudine



Il Presidente
Nazzareno Morazzini

Telemedicina in cardiologia riabilitativa

Dr.ssa Valentina Regazzoni, Dirigente Medico c/o SC Cardiologia Riabilitativa ASST Bergamo Est
Dr.ssa Ginevra Rizzola, Dirigente Medico c/o SC Cardiologia Riabilitativa ASST Bergamo Est
Dr.ssa Luigina Viscardi, Dirigente Medico c/o SC Cardiologia Riabilitativa,
Responsabile Ambulatorio Scompenso ASST Bergamo Est



Da sinistra a destra **dott.ssa Valentina Regazzoni**,
dott.ssa Ginevra Rizzola, **dott.ssa Luigina Viscardi**

Negli ultimi anni abbiamo assistito allo sviluppo di nuove tecnologie, ed il numero di persone che utilizzano dispositivi digitali è significativamente aumentato. Nella pratica clinica nasce una nuova frontiera di assistenza, la “e-Health”, ossia l’uso di mezzi tecnologici per fornire informazioni, risorse e servizi che riguardano la salute.

Il termine Telemedicina è stato introdotto per la prima volta negli anni '70 dallo statunitense Thomas Bird per indicare “la pratica della medicina senza l’usuale confronto fisico tra medico e paziente”, utilizzando un sistema di comunicazione interattivo multimediale. Il Ministero della Salute nel 2014 ha emanato le *Linee guida di indirizzo nazionale* riguardanti la telemedicina, che viene definita come una modalità di erogazione dei servizi sanitari in cui, grazie all’utilizzo di tecnologie innovative, il professionista della salute ed il paziente (o due professionisti della salute) interagiscono, anche se non si trovano nello stesso luogo. La telemedicina consente di inviare e ricevere documenti, diagnosi e referti. Comporta la trasmissione sicura di informazioni di carattere clinico-assistenziale, necessari per la prevenzione, la diagnosi, il trattamento ed il successivo controllo dei pazienti.

La popolarità della telemedicina è cresciuta da quando la pandemia Covid-19 ha paralizzato il mondo intero agli inizi del 2020. Le applicazioni e-Health, infatti, hanno rappresentato in molti casi un’alternativa alla visita in presenza durante il *lockdown*. Ritardi e cancellazioni nelle visite, ed il blocco di molte attività ospedaliere erano all’ordine del giorno all’inizio della pandemia, penalizzan-

do soprattutto i malati cronici, come i pazienti con patologie cardiovascolari o i pazienti oncologici. Proprio in questo periodo la telemedicina ha permesso di ridurre i contatti tra le persone ed il rischio di contagio, ma anche di proseguire un’assistenza a tutti i pazienti.

All’interno della nostra Unità Operativa di Cardiologia Riabilitativa e preventiva dell’ASST Bergamo Est i primi sistemi di monitoraggio remoto dei pazienti sono stati utilizzati circa 15 anni fa.

Attualmente i nostri servizi di Telemedicina sono rivolti prevalentemente ai pazienti affetti da scompenso cardiaco, essendo pazienti fragili, e spesso con plurime patologie ed anziani, meritevoli di controlli più ravvicinati nel tempo. I servizi di telemedicina offerti comprendono:

- Teleassistenza infermieristica: supporto telefonico strutturato/videochiamate tra infermiere e pazienti, mirati al controllo di parametri clinici (pressione, peso...), al *follow-up* di pazienti con iniziale fase di instabilità clinica o in seguito a modifiche terapeutiche.
- Telemonitoraggio: raccolta sistematica di dati clinici che vengono trasmessi dal domicilio all’ospedale da PM o defibrillatori impiantati nei pazienti o da defibrillatori indossabili. Permettono di verificare il corretto funzionamento del dispositivo, e di rilevare eventuali allarmi su aritmie o altri dati clinici, garantendo un monitoraggio preciso e puntuale del paziente.
- Telenursing: interventi infermieristici di *counseling* ed educazione sanitaria, finalizzati a migliorare la consapevolezza ed il coinvolgimento del paziente nella gestione del proprio problema di salute. Mira a favorire l’aderenza terapeutica del paziente al percorso di cura.
- Televisite: atto medico in cui il professionista interagisce a distanza e in tempo reale con il paziente, anche con il supporto di un *caregiver*. I pazienti che sono candidati ad un servizio di tele visita sono: pazienti con diagnosi nota, nessun limite di età, supporto di un caregiver per l’esecuzione della “visita virtuale” o dimestichezza con la tecnologia, disponibilità di PC personale e/o smartphone, webcam e connessione internet. Disponibilità di device per la misurazione di alcuni parametri clinici (bilancia, sfigmomanometro, saturimetro...) La tele visita si conclude con l’erogazione di un vero e proprio referto, validato sul fascicolo Sanitario Elettronico del paziente e/o erogazione di piano terapeutico di farmaci che lo necessitano.
- Teleconsulto: Attività di consulenza a distanza fra medici per dialogare circa la situazione clinica di un paziente anche tramite una videochiamata, basandosi sulla condivisione dei dati clinici, referti,

segue alla pagina 6

Cuore e tiroide

Dottoressa Silvia Ippolito - S.C. Endocrinologia ASST Papa Giovanni XXIII, Bergamo

Cuore e tiroide: un legame importante per la salute

La tiroide è una piccola ghiandola situata nella parte anteriore del collo, a forma di farfalla. È costituita da due lobi, destro e sinistro, uniti da una sottile struttura chiamata istmo. La principale funzione della tiroide è produrre gli ormoni tiroidei, tiroxina (FT4) e triiodotironina (FT3), la cui produzione è regolata dal TSH (ormone tireostimolante).



La dottoressa Ippolito

aiuta a mantenere una pressione sanguigna stabile.

- **Effetti sul rene:** La tiroide influenza anche i reni, regolando il volume di liquidi nel corpo e la pressione sanguigna attraverso la regolazione di ormoni che agiscono sul rene.

- **Effetti sul metabolismo:** Problemi alla tiroide possono determinare alterazioni del peso, della glicemia, dei grassi nel sangue e, di conseguenza, provocare o peggiorare le malattie cardiovascolari.

Queste le principali funzioni della tiroide:

Regolazione del metabolismo

Gli ormoni tiroidei influenzano il metabolismo, ovvero la capacità del corpo di trasformare il cibo in energia. Essi controllano la velocità con cui le cellule lavorano, influenzando il consumo calorico e la produzione di calore.

Crescita e sviluppo

La tiroide è essenziale per la crescita e lo sviluppo, soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza. È cruciale anche per lo sviluppo del cervello nei primi anni di vita.

Controllo del sistema cardiovascolare

Gli ormoni tiroidei regolano la frequenza cardiaca e la forza di contrazione del cuore, mantenendo una buona salute cardiovascolare.

Regolazione del sistema nervoso

La tiroide influenza il funzionamento del sistema nervoso, contribuendo al mantenimento di una buona concentrazione, memoria e stabilità emotiva.

Supporto al sistema muscolo-scheletrico

Gli ormoni tiroidei aiutano a mantenere ossa forti e muscoli sani, regolando il metabolismo del calcio e delle proteine. Una tiroide ben funzionante è quindi essenziale per il benessere generale. Alterazioni della sua funzione possono portare a ipotiroidismo (attività ridotta) o ipertiroidismo (attività eccessiva), con effetti sul metabolismo, sull'energia e su molti altri aspetti della salute.

Come la tiroide influenza il cuore

Gli ormoni tiroidei agiscono direttamente e indirettamente sul metabolismo cardiovascolare.

- **Effetti sul cuore:** gli ormoni tiroidei aiutano a regolare la contrazione e il rilassamento del muscolo cardiaco. Favoriscono un battito più efficiente e un miglior rilassamento tra un battito e l'altro.

- **Effetti sui vasi sanguigni:** gli ormoni tiroidei contribuiscono a mantenere i vasi elastici e ben dilatati, riducendo la resistenza al flusso sanguigno. Questo

Ipotiroidismo e cuore

Quando la tiroide non produce abbastanza ormoni (ipotiroidismo), il cuore può risentirne in diversi modi:

- **Funzione cardiaca ridotta:** L'ipotiroidismo può rallentare il battito cardiaco e rendere il muscolo cardiaco meno efficiente. Questo può portare a una ridotta capacità di pompare il sangue causando, nei casi più gravi, insufficienza cardiaca.

- **Ipertensione e accumulo di liquidi:** L'ipotiroidismo può aumentare la pressione sanguigna diastolica e causare ritenzione idrica, aggravando problemi cardiaci preesistenti.

- **Rischi metabolici:** Questa condizione può favorire l'aumento di colesterolo e resistenza all'insulina, determinando anche incremento di peso e aumentando il rischio di malattie cardiovascolari.

La terapia dell'ipotiroidismo prevede l'utilizzo dell'ormone tiroideo sintetico, la levotiroxina. Questa terapia ha mostrato benefici su lipidemia, glicemia e parametri ecocardiografici.

Le indicazioni al trattamento con levotiroxina variano in base a età e sintomatologia. In generale, si trattano ipotiroidismi con TSH > 10 mU/L e nei soggetti sintomatici; nelle donne in età fertile, in presenza di anticorpi contro la tiroide o di livelli di FT4 ridotti, si può decidere di introdurre la terapia sostitutiva anche per valori minori di TSH.

Ipertiroidismo e cuore

Quando la tiroide produce troppi ormoni (ipertiroidismo) possiamo avere questi problemi cardiaci:

- **Tachicardia:** aumento anomalo della frequenza cardiaca.

- : rischio significativo di alterazione del ritmo cardiaco, rischio di fibrillazione atriale.

- **Incremento della contrattilità cardiaca:** il cuore lavora più intensamente, con possibile sovraccarico.

- **Insufficienza cardiaca:** nei casi gravi, il cuore può non sostenere lo sforzo richiesto.

Anche l'ipertiroidismo lieve, può nel tempo provocare questi problemi cardiaci, soprattutto negli anziani. Quindi, in presenza di livelli di TSH < 0,1

segue alla pagina 6

Effetti cardiovascolari dei nuovi farmaci antidiabetici

Dottor Bruno Carrara

Da alcuni anni un'azienda farmaceutica danese ha commercializzato un nuovo farmaco antidiabetico: la Semaglutide (nome commerciale Ozempic® e Rybelsus®). Questo farmaco nasce per il trattamento del diabete di tipo 2.

Il diabete mellito di tipo 2, detto anche diabete dell'adulto, rappresenta il 90% dei casi di diabete ed è una malattia cronica non trasmissibile geneticamente caratterizzata da elevati livelli di glucosio (zucchero) nel sangue. Il diabete di tipo 2 è dovuto ad un'alterazione della quantità o del meccanismo d'azione dell'insulina, l'ormone che abbassa il livello di zucchero nel sangue. La Semaglutide agisce determinando un aumento della produzione di insulina. Inoltre questo farmaco riduce la secrezione di glucagone, l'ormone che aumenta il rilascio degli zuccheri che sono immagazzinati nel fegato. Questo farmaco consente, quindi, di tenere sotto controllo la glicemia.

Questi farmaci anti-diabete sono stati utilizzati anche per indurre la perdita di peso, infatti hanno anche la capacità di rallentare lo svuotamento gastrico in seguito all'assunzione di cibo e di ridurre l'appetito mediante l'invio di segnali di sazietà al cervello. Una volta assunti dai pazienti, vanno ad interagire con le aree del cervello che regolano i nostri comportamenti alimentari, inducendoci a smettere di mangiare e stimolando una sorta di rifiuto verso i cibi ultra-processati: patatine, merendine confezionate, bevande zuccherate, bevande energetiche, molti prodotti da fast food, pesce e carne trasformati (polpette, wurstel, salsicce o bastoncini di pesce), salse e condimenti industriali (maionese, ketchup, salsa barbecue) pizze surgelate, creme spalmabili, quelli che più fanno ingrassare.

Sin dal 2016 molti studi clinici hanno dimostrato che la Semaglutide può prevenire eventi cardiovascolari importanti, come l'infarto acuto del miocardio o l'ictus, e la mortalità ad essi associata. In particolare, uno studio recente in più di 17.000 pazienti con malattia cardiovascolare aterosclerotica e in sovrappeso o obesi, ha dimostrato che la Semaglutide riduce del 20% il rischio di eventi cardiovascolari maggiori (infarto, ictus, fatali e non-fatali) rispetto a chi ha ricevuto placebo, una formulazione visivamente simile alla Semaglutide, ma senza contenere il farmaco. In altri studi in pazienti obesi o con diabete di tipo 2, soprattutto con ipertensione arteriosa, questo farmaco ha ridotto in modo signifi-



cativo i valori di pressione sistemica, indipendentemente dalla riduzione della glicemia e del peso corporeo.

A cosa sono dovuti gli effetti protettivi sull'apparato cardiovascolare? L'attività, e, quindi l'usura del muscolo cardiaco sono in relazione alla massa corporea da irrorare. Sono inferiori nella persona normo-peso, cioè con indice di massa corporea fino a 25 (IMC: peso in Kg/altezza in m²) rispetto ad una persona sovrappeso (IMC fino a 30), o obesa (IMC oltre 30). Ne consegue che nei pazienti obesi il calo di peso si rifletterà positivamente sul minor lavoro che il cuore dovrà svolgere. I pazienti diabetici traggono giovamento da un miglior

controllo della glicemia e di conseguenza dalla minor incidenza delle micro-angiopatie diabetiche (che colpiscono i vasi sanguigni di reni, occhi o nervi, cervello e miocardio) e delle macro-angiopatie (che restringono le grandi arterie del cervello o del collo, così come le arterie coronariche o le grandi arterie delle gambe). A questi effetti si aggiunge, come già accennato, la capacità di rilassare la muscolatura dei vasi arteriosi e di aumentare l'escrezione del sodio, ambedue i meccanismi favoriscono un calo della pressione arteriosa con beneficio di tutto l'apparato cardio-circolatorio.

In Italia Semaglutide (Ozempic®) è rimborsato dal Sistema Sanitario Nazionale (SSN) solo per il trattamento di adulti affetti da diabete mellito di tipo 2 non adeguatamente controllato, in aggiunta alla dieta e all'esercizio fisico. Va infine considerato un aspetto etico: la corsa all'uso di Semaglutide da parte di chi è obeso o semplicemente in sovrappeso (nonostante i costi e la ripresa di peso alla sospensione del trattamento), attualmente mette a rischio la disponibilità di Semaglutide per la popolazione di pazienti con diabete di tipo 2.

Se si è in sovrappeso, o obesi, e cardiopatici è opportuno rivolgersi al proprio medico per avere consigli su come dimagrire in maniera sicura e accertarsi che non vi siano altre cause. In genere, il modo migliore per perdere peso consiste nel combinare una dieta salutare con attività fisica regolare. Bisogna definire il proprio fabbisogno energetico, anche sulla base dell'attività svolta giornalmente. Inoltre, si deve stabilire un piano di attività fisica, anche solo una camminata a passo svelto di 30 minuti per 5 giorni a settimana, e non necessariamente un programma sportivo vero e proprio.

immagini riguardanti il caso condiviso per via telematica.

- **Teleriabilitazione:** tipo di trattamento che permette al paziente di usufruire di prestazioni di riabilitazione a distanza, tramite il supporto delle nuove tecnologie.

Per attivare e gestire servizi di telemedicina non ci si può basare sull'improvvisazione, o trasformare semplici videochiamate in un'attività di Telesorveglianza, ma servono delle competenze ben definite: competenze tecniche di base sul funzionamento dei device e dei sistemi di monitoraggio, competenze tecniche di educazione sanitaria, competenze informatiche, competenze relazionali e comunicative (adottare un ascolto attivo, decodificare il linguaggio verbale e non verbale, accogliere dubbi e perplessità... fornire un supporto). È importante quindi che il personale coinvolto in queste attività venga adeguatamente preparato. Nell'ultimo anno abbiamo collaborato alla creazione di una Fad, ossia di un corso online, rivolto a tutti gli operatori sanitari che desiderano avvicinarsi alla sanità Digitale.

Al giorno d'oggi la Telemedicina rappresenta a tutti gli effetti un'opportunità sia per il paziente che per le strutture sanitarie, per migliorare gli outcome clinici, organizzativi, economici e sociali. Dal punto di vista della struttura sanitaria erogante: migliora l'efficienza nella gestione delle risorse del centro, garantisce una maggior continuità della presa in carico, minimizza i rischi di contagio e permette una miglior gestione delle liste di attesa. Dal punto di vista del paziente ritrova un maggior supporto continuativo che garantisce un maggior senso di continuità assistenziale, ed aiuta il paziente a sviluppare una maggior consapevolezza del proprio stato di salute, ottenendo di conseguenza una maggiore compliance terapeutica ed una miglior qualità di vita.

Dobbiamo quindi provare a cambiare prospettiva, imparare a vedere la telemedicina come una rete virtuale di alleanze tra professionisti della salute e paziente, ed allo stesso modo lo schermo del nostro computer non rappresenterà più un ostacolo, ma una porta che si aprirà verso nuove prospettive di cura.



mU/L, soprattutto in presenza di fattori di rischio cardiovascolari, è utile eseguire ulteriori accertamenti, per valutare l'introduzione di una terapia specifica.

Amiodarone

L'amiodarone, un farmaco antiaritmico ampiamente utilizzato, merita particolare attenzione. Contendo iodio, può influenzare la funzione tiroidea in due modi: causando ipotiroidismo, bloccando la sintesi degli ormoni tiroidei, oppure ipertiroidismo.

Per questo motivo, chi assume amiodarone deve essere monitorato regolarmente per valutare la salute della tiroide e prevenire complicazioni cardiovascolari. Oltre alla funzione tiroidea prima e durante l'assunzione di amiodarone, può essere utile anche ricercare la presenza di una patologia pre-esistente della tiroide tramite ecografia tiroidea e ricerca degli anticorpi (anti-tireoglobulina, anti-tireoperossidasi e, se ipertiroidismo, anti-recettore del TSH).

Conclusioni

La tiroide e il cuore sono strettamente collegati, e il corretto funzionamento di questa ghiandola endocrina è essenziale per la salute cardiovascolare.

È importante prestare attenzione ai sintomi potenzialmente associati a disfunzione tiroidea: stanchezza, aumento di peso, intolleranza al freddo, pelle secca possono indicare ipotiroidismo; tachicardia, perdita di peso, intolleranza al caldo e nervosismo possono far sospettare ipertiroidismo. Sebbene siano sintomi poco specifici, riconoscere questi segnali e riportarli al proprio medico può permettere di diagnosticare precocemente eventuali disfunzioni tiroidee e avviare una terapia efficace, riducendo i rischi per il cuore e la salute generale.

Cari soci,

Cuore Batticuore è pronta a dare il via a una nuova fase di sviluppo, e abbiamo quindi bisogno del vostro contributo attivo. È con sommo piacere che vi invitiamo a **presentarvi come candidati per il ruolo di Consigliere** nel prossimo Consiglio direttivo che rappresenta il cuore decisionale della nostra organizzazione.

I membri del consiglio hanno un ruolo cruciale nel definire le strategie, prendere decisioni importanti e guidare verso un futuro di crescita.

**Se avete passione, idee innovative
e voglia di fare la differenza,
QUESTA È L'OPPORTUNITÀ
CHE FA PER VOI.**

**Confermate la vostra candidatura presso
la segreteria al più presto.**

Grazie

La salute del cuore si cura da giovani

Dottoressa Giusi Tiraboschi

Eccoci qui di nuovo per aggiornare i nostri soci e tutti i lettori del nostro notiziario circa l'avanzamento del progetto "La salute del cuore si cura da giovani", intervento rivolto agli studenti di 5ª superiore di alcuni istituti di Bergamo e provincia. Il progetto, come ampiamente illustrato nelle scorse edizioni di Bergamo Cuore, mira ad individuare la popolazione giovanile con familiarità per malattie cardiovascolari e con fattori di rischio correlati (ipercolesterolemia, diabete ed ipertensione arteriosa) affinché questa "intercettazione precoce" nei diciottenni possa sensibilizzarli e possa facilitarli nell'acquisire una maggior consapevolezza nell'adozione di stili di vita sani. Studi scientifici a livello internazionale hanno infatti dimostrato che:

- molti dei fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari sono già presenti in giovane età e tra quelli non modificabili la familiarità assume una rilevante importanza;
- se in una famiglia ci sono parenti stretti che soffrono o hanno sofferto di malattia cardiaca, il rischio di ammalarsi delle medesime patologie sembra aumentare significativamente.



Le nostre volontarie nelle scuole

Nell'anno scolastico 2023-2024 sono stati coinvolti 606 studenti di tre istituti superiori: dopo un incontro formativo nel quale i nostri medici hanno spiegato i concetti basilari dello sviluppo delle malattie cardiovascolari e dei fattori di rischio ad esse collegati, con un approfondimento circa il fattore di rischio FAMILIARITÀ, abbiamo chiesto agli studenti di compilare un questionario attraverso il quale si andava ad indagare la presenza nella loro famiglia (parenti di I e II grado) di persone portatrici di malattie al cuore e/o dei fattori di rischio sopracitati.



Tutti al lavoro con gli studenti

Ogni singolo studente che ha risposto al questionario ha ricevuto, attraverso una lettera, suggerimenti/consigli personalizzati per mantenere stili di vita sani.

Gli studenti che avevano dichiarato di avere la familiarità positiva per malattie cardiovascolari e /o fattori di rischio correlati sono stati invitati a sottoporsi a:

- misurazione del profilo lipidico (Colesterolo totale, Colesterolo HDL, Colesterolo LDL, Trigliceridi)
- misurazione del IMC (Indice di Massa Corporea) e circonferenza vita
- misurazione della pressione arteriosa.

Al termine della rilevazione di questi dati ciascuno di loro ha avuto un colloquio con uno dei nostri medici per ricevere le indicazioni specifiche riferite alla propria situazione.

Dei risultati di questo progetto daremo ampio risalto prossimamente in quanto si vuole fare un approfondimento più specifico anche sui dati che verranno raccolti quest'anno. Quanto emerso comunque è in linea con i dati pubblicati nella letteratura internazionale e cioè che già, in questa fascia di età, ci sono giovani che presentano valori oltre i limiti di colesterolo.

In questo anno scolastico 2024-2025 abbiamo ampliato la nostra offerta coinvolgendo ben sei istituti di Bergamo e provincia per un totale di circa 1100 studenti: Istituto Tecnico Commerciale e Turistico Statale Vittorio Emanuele II-Bergamo, ISIS "Mariagrazia Mamoli" - Bergamo, ISIS "Luigi Einaudi" - Dalmine, Istituto Tecnico Industriale "Guglielmo Marconi"- Dalmine, ISIS "Oscar Romero"- Albino, ISIS "Betty Ambiveri" - Prezezzo.

È questo un progetto impegnativo che coinvolge molti volontari dell'associazione: siamo convinti, tuttavia, che sempre più i nostri interventi debbano essere rivolti a questa fetta di popolazione perché la lotta alle malattie cardiovascolari passa attraverso l'educazione alla salute e alla prevenzione primaria nelle giovani generazioni.

Corso di informatica di base per utilizzo del personal computer effettuato nel 2024

Negli ultimi giorni del dicembre scorso è terminato, presso la sede di Cuore Batticuore, il corso computer base iniziato il 3 ottobre 2024, a cui hanno partecipato 7 soci, suddivisi in due sessioni, tutti dotati del proprio *notebook* chi con Windows 10 chi con il nuovo sistema operativo Windows 11.

Il corso si è sviluppato sfruttando appieno i comandi del computer, imparando le tecniche dell'uso del mouse, le regole per la creazione delle cartelle contenenti i dati, nonché lo spostamento, la copia e l'annullo degli stessi.

Abbiamo analizzato e discusso le regole che l'informatica attuale impone per la generazione dei nomi dei files, delle cartelle e delle password generate per l'utilizzo delle varie applicazioni presenti, sia in ambito notebook che in ambito smartphone.

Ci siamo inoltrati nel mondo della posta elettronica provando ad inviare e ricevere messaggi e anche ponendo attenzione a tutta la posta definita spam che giornalmente riceviamo e che spesso, per poca attenzione, crea enormi disservizi bloccandoci il PC.

Abbiamo analizzato alcuni problemi fondamentali: primo in ordine di importanza è la sicurezza del mantenimento dei propri dati e a seguire la manutenzione degli stessi ed il download (cioè lo scarico da internet di applicazioni necessarie come l'uso di programmi antivirus).

Il corso non è entrato nei dettagli operativi degli smartphone, ma quanto abbiamo appreso valeva sia per personal computer che per i telefonini. Infatti



Una lezione del nostro corso di informatica

ti abbiamo provato come salvare i dati del proprio telefonino sul PC, come sincronizzare la rubrica telefonica, i contatti e le mail tra telefonino e Pac ottenendo la duplica di queste informazioni tra due diversi strumenti salvaguardo i nostri dati.

I problemi che sorgono nell'utilizzo del computer spesso demoralizzano, sconsigliano e possono scatenare un rifiuto. Come tutte le cose che non si conoscono genera forse anche un po di timore, ma con un approccio positivo possiamo addentrarci in questo mondo tecnologico che rende la nostra quoti-

dianità più semplice poiché questa scatola misteriosa contiene un sacco di possibilità sia di lavoro che di svago. È un magnifico strumento il cui scopo non è ovviamente solo quello di leggere e scrivere messaggi sui *social* ma anche avere una visione globale sul mondo.

Per questa ragione sarà nostra cura per l'anno 2025 programmare un nuovo corso di informatica di base, anche se al momento non siamo in condizioni di prevederne il periodo.

Angelo Turani

CARDIO FITNESS

Terminato l'ultimo Corso di Cardio Fitness, con grandissima soddisfazione dei partecipanti, siamo pronti per ripartire con un altro nel mese di marzo. Iscrivetevi, sicuramente ne trarrete grande beneficio.



Giornate del Cuore, ottobre 2024

Le Giornate del cuore, una manifestazione ormai diventata una tradizione, un'azione positiva offerta alla popolazione con lo scopo di sensibilizzare le persone sulla salute cardiovascolare e a identificare eventuali fattori di rischio in modo tempestivo.

La collaborazione con la Croce Rossa di Bergamo e con l'Associazione Diabetici di Bergamo è come sempre riuscita alla perfezione dando un'ottima immagine globale.

Il servizio offerto ai cittadini è stato veramente importante ed efficace, si pensi che in due giornate abbiamo effettuato i seguenti test:

TEST COLESTEROLO	N. 300
TEST GLICEMIA A DIGIUNO	N. 102
ECG (elettrocardiogrammi)	N. 70

Non dimentichiamoci che abbiamo anche misurato la pressione arteriosa e l'IMC, Indice di Massa Corporea.

Solo Cuore Batticuore ha messo in campo 4 medici e 18 volontari.

Certamente questa iniziativa sarà ripetuta a maggio e a ottobre 2025 in quanto è la manifestazione che per la sua eccellenza è richiesta e attesa dalla nostra gente.

Dobbiamo essere tutti orgogliosi della nostra associazione che ormai è conosciuta e riconosciuta dagli Enti più importanti e presenti sull'intero territorio.



Tour del Cilento e il Vallo del Diano

SETTEMBRE 2024

Come ogni anno organizziamo un tour per i nostri soci, nella nostra bella Italia e quest'anno dall'1 al 7 settembre 2024, la meta è stata il Cilento con la partecipazione di diciotto soci rimasti entusiasti di questo territorio ai confini della Campania e della Basilicata.

Siamo partiti da Bergamo per Paestum, su di un bus guidato magistralmente da Gaetano.

Il giorno successivo, riposati dal viaggio, ci siamo goduti una stupenda escursione in motobarca lungo la costa di capo Palinuro, nome del mitico nocchiero troiano di Enea.

Bellissime le grotte del litorale con abbaglianti giochi di luce e ombre, maestosi gli archi in pietra, gli scogli e le falesie che si tuffano nel mare dai diversi colori.

Il giorno seguente, dal blu del mare al verde della campagna di Agropoli e visita al borgo di Castellabate.



Il gruppo dei soci alla Certosa di Padula

Poi visita al parco archeologico di Velia, città greca e poi romana e quindi per riposare le stanche membra, pranzo ad Acciaroli con vista sul borgo di pescatori.

Il quinto giorno è stato tutto dedicato all'entroterra del Vallo del Diano dove la montagna la fa da padrone. Visita alla imponente e maestosa Certosa di Padula fondata nel trecento, ampliata dai certosini e arricchita dall'architettura barocca e in seguito visita a Teggiano.

Il giorno seguente la meraviglia dei resti della città della Magna Grecia di Paestum con gli imponenti templi dorici e lo stupendo museo archeologico con gli unici affreschi della tomba del tuffatore, spiegati mirabilmente dalla guida del tour, l'archeologo Gerry.

Abbandonata Poseidonia, partenza per la Toscana per visitare Poggibonsi e il borgo medioevale murato e turrito di Monteriggioni ed infine rientro nella nostra bella Bergamo.

Dante Tacchini

Attività invernali sulla neve 2025

GENNAIO - MARZO 2025



Il gruppo a Villabassa di Dobbiaco



Vista sulle Tre Cime di Lavaredo

Come ogni inverno Cuore Batticuore organizza le attività invernali sulla neve, anche questo anno ci siamo ripromessi di non mancare a questo appuntamento, anche se dobbiamo confessare che le previsioni alla partecipazione degli appassionati alle diverse specialità ci ha lasciati perplessi, forse la causa principale delle mancate iscrizioni è l'età che avanza e qualche acciaccio in più?

La proposta che più è gradita e più numerosa, è stata la partecipazione alle settimane bianche a Dobbiaco dal 11 al 25 gennaio 2025 presso l'Hotel Villa Monica sempre accolti con grande attenzione e ospitalità da Monika e Roman, dove ogni partecipante ha potuto scegliere tra l'attività sportiva dello sci di fondo e splendide passeggiate sulla neve.

Sulle quattro uscite al sabato effettuate dal 1 al 22 febbraio 2025 e sulle tre giornate a Villabassa in Val Pusteria dal 1 al 3 marzo 2025 per fondisti, ciaspolatori ed escursionisti, vi saranno dettagliati resoconti nel prossimo notiziario di settembre.

Dante Tacchini

Volontari in ospedale

I nostri volontari, oggi, sono impiegati soprattutto nell'accoglienza dei familiari dei pazienti ricoverati nei reparti di cardiologia e di cardiocirurgia dell'Ospedale Papa Giovanni di Bergamo, la presenza è garantita tutti i giovedì pomeriggio dalle 15 alle 18 con due volontari per ogni reparto

Ci auguriamo, però, che i volontari possano di nuovo entrare nelle camere di degenza, com'era pre-pandemia, e poter così interloquire direttamente con i pazienti e con i loro familiari.

La loro presenza offrirebbe sicuramente un supporto emotivo, pratico e informativo, sia per i pazienti che per le loro famiglie, e inoltre potrebbero anche aiutare a sensibilizzare la comunità riguardo la prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Le giornate delle Noci del Cuore 2024

Come ogni anno, anche a novembre 2024 la nostra associazione si è fatta carico di organizzare le due Giornate delle Noci del Cuore!

Questa manifestazione è l'unica che permette di raccogliere qualche fondo economico a sostegno di tutti i progetti che Cuore Batticuore ha messo in campo, soprattutto rivolto alle giovani generazioni.

Quattro grandi progetti che permettono ai nostri medici e volontari di interloquire con circa 5.000 studenti delle scuole medie superiori e di sensibilizzarli sulla prevenzione riferita alle malattie cardiovascolari.

Diciotto volontari, allegri e sorridenti, si sono alternati, considerando le fredde giornate, nel proporre ai passanti i sacchetti di noci buonissime e ottime per la salute del cuore.

Novecento sacchetti sono andati a ruba per la nostra gioia.

Bella e indispensabile iniziativa che sicuramente ripeteremo nel novembre 2025.



Lo stand di Cuore Batticuore per la Giornata delle Noci del Cuore in via XX Settembre, a Bergamo



Cammino verso la vetta



Qualcuno è rimasto indietro...



Una bella passeggiata sui colli di Albano Sant'Alessandro



Attorno ai colli di Berzo San Fermo

CORSO DI BALLO

Anche quest'anno sono ricominciati i corsi con la scuola **"...quelli che il ballo...by Egidio"**.

I corsi si differenziano per livello e per tipologia di ballo: liscio, latino americano e boogie boogie e si svolgono alla sera presso la sala del Centro di Seriate (oratorio dei Morti di Paderno) il lunedì e il martedì, oppure presso l'oratorio di Pedrengo, il mercoledì; in primavera viene proposto anche un corso di balli di gruppo, molto coinvolgente e seguito da tantissimi appassionati.

Sono ormai parecchi anni che proponiamo i corsi di questa scuola di ballo e possiamo senza dubbio affermare che con la competente e paziente guida del maestro Egidio i nostri soci sono diventati dei veri ballerini di sala.

Non dimentichiamoci che l'attività del ballo è molto consigliata anche dai nostri medici perché promuove una sana attività motoria, migliorando le nostre capacità coordinative e mnemoniche, favorendo l'aggregazione e la socializzazione, stimolando la produzione di endorfine che ci portano ad un migliore stato di benessere.



QUATTRO GIORNI IN MONTAGNA

DA MERCOLEDÌ 25 A SABATO 28 GIUGNO

Per quest'anno la località di CHIUSA in Valle Isarco, antico borgo storico dominato dall'Abbazia di Sabiona e dove alloggeremo presso l'Hotel Schmuckhof, sarà la base di partenza per le nostre escursioni che verteranno nelle attigue Valle Gardena, Valle di Funes, sulla Plose con possibile visita alla città di Bressanone e tranquille camminate sui percorsi limitrofi.

Il programma dettagliato sarà consultabile sul nostro sito o disponibile in Sede.

Dato il numero limitato di camere disponibili presso l'albergo, coloro che intendono partecipare sono pregati di iscriversi al più presto possibile. Grazie.

Dino Salvi



Gita sociale 2025

Lago di Garda e Grotta della Cascata del Varone

MERCOLEDÌ 21 MAGGIO 2025

Con partenza dal parcheggio della Croce Rossa di Bergamo andremo a Salò per una breve sosta e visita libera alla cittadina di Salò.

Ci si imbarcherà poi sul battello veloce per raggiungere Riva del Garda dove saremo ospitati in ristorante per un pranzo a base di prodotti tipici. Terminato il pranzo faremo una passeggiata libera sulla riva del lago.

La gita proseguirà raggiungendo in bus il Parco del Varone per visitare la Grotta della Cascata del Varone, un vero spettacolo della natura, che si trova a 3 Km dal centro di Riva del Garda.

Nel tardo pomeriggio è prevista la partenza per il rientro a Bergamo.



ESCURSIONI IN MONTAGNA

Sabato 22 marzo - EF

QUATTRO PASSI LUNGO L'ADDA
percorso pianeggiante - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 29 marzo - EF

PISTA CICLOPEDONALE DELLA VALLE IMAGNA
dislivello m. 50 - lunghezza 6,9 km - ore 2.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 5 aprile - EF

BROCCHIONE DI PALAZZAGO
dislivello m. 206 - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 12 aprile

ASSEMBLEA ORDINARIA dell'Associazione vedi programma

Sabato 19 aprile - EF

CORNELLO DEI TASSO
dislivello m. 300 - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 26 aprile - EF

Da GRENA di ZANDOBBIO alla BUCCA DEL CORNO
dislivello m. 245 - ore 2.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 4 maggio - EF

MONTE ZUCCO
dislivello m. 310 - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 10 maggio - EF

ENTRATICO - PERIPLO DEL MONTE SEGA
dislivello m. 277 - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 17 maggio - EF

MONTE CORNAGERA
dislivello m. 350 - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 24 maggio

GIORNATA DEL CUORE

Sabato 31 maggio

SAN PAOLO D'ARGON - PERCORSO VITA AD ANELLO
dislivello m. 220 - ore 2.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 7 giugno - EF

Dal COLLE di VALCAVA al MONTE LINZONE
dislivello m. 122 - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 14 giugno - EF

MULATTIERA da ALBINO a SELVINO
dislivello m. 456 - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 21 giugno - EF

Da SPINONE AL LAGO a RANZANICO
dislivello m. 7 - lungh. 8,40 km A/R - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Da mercoledì 25 a sabato 28 giugno

QUATTRO GIORNI IN VALLE ISARCO - con albergo a Chiusa

Seguirà programma dettagliato

Sabato 5 luglio - EF

IL SENTIERO DEL VIANDANTE (prima parte)
dislivello m. 230 - lungh. 14 Km - ore 4.⁰⁰ PARTENZA ore 7.⁰⁰

Sabato 12 luglio - EF

Da SERINA a CORONE
dislivello m. 232 - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 7.³⁰

Sabato 19 luglio - EF

COLLI DI SAN FERMO - Giro ad anello
dislivello m. 656 - lungh. 11 Km - ore 4.⁰⁰ PARTENZA ore 7.³⁰

Sabato 26 luglio - EF

RIFUGIO LECCO da VALTORTA
dislivello m. 293 - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 7.³⁰

Mese di AGOSTO: chiusura sede e sospensione di tutte le attività

Tour dei borghi nelle Marche, con soggiorno mare

Dal 31 agosto al 6 settembre 2025 la vacanza sarà dedicata al tour delle Marche, unendo la bellezza dei luoghi (Urbino, Ascoli, Macerata, San Fermo, Gradara) e del paesaggio al piacevole soggiorno marino presso un Hotel 4 stelle di Grottammare sulla riviera adriatica, con inclusi i servizi in spiaggia e piscina, abbinamento molto apprezzato dai partecipanti l'anno scorso.

Molto sinteticamente illustriamo il tour:

- 31 agosto Bergamo-Urbino-Grottammare
- 1 settembre Ascoli Piceno-Ripatransone-Grottammare
- 2 settembre Riviera del Conero-Numana-Sirolo-Recanati
- 3 settembre Offida-Acquaviva Picena
- 4 settembre Macerata-Torre di Palme
- 5 settembre Fermo e Pomeriggio relax a Grottammare
- 6 settembre Gradara e la sua Rocca-Bergamo

- Trasporto in pullman gran turismo
- Sistemazione presso hotel Parco dei Principi 4 stelle di Grottammare
- Trattamento di Pensione Completa dal pranzo del 31/8 al pranzo del 6/9
- Prima colazione in Hotel a Buffet
- Bevande ai pasti (vino e acqua minerale)
- Pranzi e cene con menù tipici della gastronomia regionale
- Servizio spiaggia privata attrezzata di fronte l'hotel (1 ombrellone e 2 lettini per camera)
- Servizio piscina attrezzata in hotel con ombrelloni e 2 sdraio per camera
- Escursioni con ottime guide locali
- Noleggio auricolari per intero tour
- Assicurazione medico / bagaglio

Il programma dettagliato è disponibile in associazione e sul nostro sito.

Come potete notare sosteneremo 6 notti a Grottammare presso l'Hotel Parco dei Principi, che ci permetterà di usufruire della spiaggia a mare e della piscina; pensiamo che questa soluzione sarà apprezzata anche dagli amanti del mare.

Poiché le località di Grottammare e i dintorni sono molto richiesti, per non perdere questa opportunità dobbiamo prenotare entro il 28 aprile 2025.

Per ogni chiarimento potete contattare Dante Tacchini, capogruppo per queste vacanze.

Augurandoci che sia di Vostro gradimento Vi aspettiamo numerosi.

Dante Tacchini



COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2025

sabato 22 - 29

- Inizio delle escursioni in montagna

Aprile

sabato 5 - 19 - 26

- Escursioni in montagna

sabato 12

- Assemblea ordinaria dell'Associazione

Maggio

sabato 3 - 10 - 17 - 31

- Escursioni in montagna

mercoledì 21

- Gita Sociale alle Cascate del Varone

sabato 24

- Giornata del Cuore

Giugno

sabato 7 - 14 - 21

- Escursioni in montagna

da mercoledì 25 a sabato 28

- Quattro giorni alle Dolomiti

Luglio

sabato 5 - 12 - 19 - 26

- Escursioni in montagna

Settembre

da domenica 31 agosto a sabato 6

- Tour delle Marche

**Maggiori dettagli
per ogni singola
iniziativa sono
a disposizione
in sede
o consultando
il sito
www.cuorebatticuore.net**

ATTIVITÀ MOTORIA IN PALESTRA CON CUORE BATTICUORE

Se ancora non avete trovato un modo piacevole per mantenervi in forma e ritardare l'arrivo di acciacchi tipici dell'età che avanza, vi consigliamo di valutare seriamente le nostre proposte di attività motoria in palestra.

Perché ritrovarsi settimanalmente in gruppo si creano amicizie che stimolano a mantenere alta la frequenza in palestra, anche quando si vorrebbe cedere alla voglia di stare a casa e rimandare il proprio impegno all'allenamento. I nostri istruttori del Centro Universitario Sportivo di Bergamo sono giovani, molto preparati e sanno impostare le lezioni tenendo conto dei nostri livelli di capacità motorie; non mancano proposte divertenti e stimolanti che fanno ri-

scoprire a chi, diversamente giovane, prova ancora il piacere di mettersi in gioco.

I nostri corsi:

Palascherma di Bergamo

il martedì e giovedì dalle ore 16 alle ore 18

Palestra Scuola Pascoli a Redona

il lunedì dalle ore 18.45 alle ore 19.45

Palestra Scuola Papa Giovanni a Monterosso

il giovedì dalle ore 18 alle ore 20

Palestra di Mozzo Via Verdi

il martedì e il venerdì dalle ore 15.30 alle ore 16.30



I nostri atleti al Palascherma



Attività di ginnastica presciistica

GRUPPO DI CAMMINO

«Eccomi qua. Buon pomeriggio»

Cosa consente la camminata del mercoledì?

Consente di incontrarsi al mattino alle ore 9 al parcheggio della Croce Rossa (possibilmente puntuali) in attesa dell'arrivo di tutti i partecipanti del gruppo che viene avvisato il giorno prima dalla conduttrice Nadia. Ci si avvia con piacevole tranquillità verso Astino, luogo ameno ricco di poesia, punto di osservazione formidabile per la ricca vegetazione gradevole che offre ossigeno prezioso e una tavolozza di colori che variano dal giallo all'arancione. Mentre si cammina, il passo gradualmente aumenta e ci si accorge che il dialogo tra le persone si arricchisce sempre di più, sino a fare amicizia. Arrivati in Colle Aperto, dopo una breve sosta per gustare un buon caffè, ci si incammina verso Piazza Vecchia, la splendida piazza che innumerevoli turisti tanto ammirano. Successivamente, per tornare al parcheggio della Croce Rossa, percorriamo il Viale delle Mura ammirando il paesaggio notevole di tutta la Città di Bergamo!

Ai saluti finali non manca la promessa di ritrovarsi al prossimo appuntamento!

La socia incaricata di condurre il Gruppo di Cammino è **NADIA ROSSINI** (cell. 349.1756227).





CUORE BATTICUORE ODV

Associazione di Volontariato per la lotta alle malattie cardiovascolari

SALUTE E PREVENZIONE

Conosci il tuo rischio cardiovascolare?

Cuore Batticuore, in collaborazione con l'ASST Papa Giovanni XXIII, organizza una mattinata ogni mese dedicata alla cittadinanza durante la quale si misurerà il rischio cardiovascolare attraverso la rilevazione dei seguenti parametri:

- PROFILO LIPIDICO (COLESTEROLO TOTALE, COLESTEROLO HDL, COLESTEROLO LDL, TRGLICERIDI)
- GLICEMIA
- IMC (Indice di Massa Corporea) e CIRCONFERENZA ADDOMINALE
- PRESSIONE ARTERIOSA

Al termine delle misurazioni e in base ai valori registrati, è previsto un consulto con un medico dell'Associazione per ricevere consigli/suggerimenti su come mantenere più a lungo possibile "il proprio cuore in salute".

GIOVEDI' 20 MARZO DALLE ORE 8,30 ALLE ORE 12,00

MARTEDI' 8 APRILE DALLE ORE 8,30 ALLE ORE 12,00

Test e consulto medico gratuiti

Esecuzione dei test: presso la sede di Cuore Batticuore, presidio Matteo Rota – Pad. Mazzoleni, via Garibaldi 11, Bergamo.

**Obbligatoria la prenotazione alla Segr. di Cuore Batticuore, tel. 035-210743
LUNEDI' – MERCOLEDI' – VENERDI' DALLE ORE 9,00 ALLE ORE 12,00**

In collaborazione con:

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
ASST Papa Giovanni XXIII

Con il patrocinio di:



Momenti di cultura

Sculture in giardino

di Sem Galimberti

Nemmeno l'anno passato, il corso delle iniziative "Bergamo - Brescia Capitale della cultura" è riuscito a rilanciare un itinerario poco noto anche ai bergamaschi, figuriamoci agli stranieri! Si tratta del percorso destinato alle sculture di artisti locali poste nel giardino della Provincia di Bergamo, tra via Tasso e via Frizzoni. Le sculture sono visibili dalle cancellate e dal cortile interno del palazzo, ma non c'è alcuna indicazione per il malcapitato visitatore che deve accontentarsi di sbirciare da lontano. Eppure il parco delle sculture in *plain air* è ricco di fascino e testimonia la validità degli artisti del territorio che hanno esplorato la materia plastica con successo anche internazionale. Nato vent'anni fa con prospettive di sviluppo, su iniziativa del Presidente della Provincia, a poco a poco è caduto nel dimenticatoio anche in seguito alle vicissitudini delle restrizioni di competenze della Provincia stessa in seguito a una nuova legislazione in merito alla sua sopravvivenza. Il patrimonio di opere doveva essere implementato con nuove acquisizioni, allargando il campo della ricerca plastica anche a

Stefano Locatelli, *Pesca subacquea*, 1952

nuovi artisti e nuovi stili scultorei. Così non è stato. Limitiamoci dunque a una carellata sui capolavori esposti. Sei scultori: Stefano Locatelli, Giacomo Manzù, Alberto Meli, Franco Normanni, Ugo Riva, Edoardo Villa, alcuni con più opere. La scultura più significativa, a mio parere, è quella di Stefano Locatelli che si intitola "Pesca subacquea" del 1952. Un giovane fiocinatore dal corpo armonio-

so, sguardo fiero, capelli al vento, è sospeso sul pelo d'acqua della fontana nel parco, in piena sintonia con l'ambientazione ben riuscita. La scultura di Alberto Meli - "Genesi" 1980 - rappresenta la forza generativa della forma di un uovo che si apre in verticale, si spezza e fa nascere nuovi elementi naturali in continuità con la creatività dell'universo. Quella di Franco Normanni è opera astratta in bronzo che si poggia su volumi poderosi in preziosi incastri. Ugo Riva espone due poderose statue che richiamano pose ieratiche di personaggi regali. Infine Giacomo Manzù, il più celebrato, presenta tre opere: "Tebe distesa nell'ovale" "Cardinale 1965" e "Donna che guarda". La quarta opera acquisita dalla Provincia era un "Ulisse che approda nell'isola dei Feaci", rinominata per esigenze di rappresentanza "Il Caravaggio", mandata in comodato all'aeroporto omonimo di Orio al Serio e, purtroppo, collocata infelicitamente in un luogo anonimo di passaggio, all'ingresso esterno degli arrivi e partenze. Il percorso della scultura nel parco della Provincia avrebbe bisogno di un rilancio e di nuova attenzione.

Giacomo Manzù, *Donna che guarda*, 1969

Sem Galimberti

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO

LA FEBBRE ED IL CUORE

La temperatura del nostro cuore deve rimanere sempre intorno a valori fissi, senza subire modificazioni di rilievo, qualunque sia il clima in cui la persona si trova a vivere.

L'innalzamento della temperatura del corpo oltre i valori normali (sopra i 37°C) può essere dovuta a cause fisiche (es. esposizione prolungata a temperature ambientali molto elevate), ma più spesso dipende da una risposta del nostro organismo alla presenza, nello stesso, di sostanze estranee che hanno il potere di fare innalzare la temperatura del corpo stesso. Queste sostanze sono molto spesso dei microorganismi (batteri, virus, ecc.) che penetrando nel nostro corpo provocano una reazione di difesa che si manifesta di solito con l'aumento della temperatura: la febbre. La febbre è quindi un segnale che i meccanismi di difesa dai batteri si sono attivati. Tuttavia se la temperatura è troppo alta diventa essa stessa pericolosa per l'organismo.

Analizziamo ora come reagisce il cuore quando c'è la febbre.

L'aumento di temperatura ha come effetto quello di aumentare la necessità di ossigeno da parte dei vari tessuti. Quando c'è la febbre il cuore aumenta il numero dei suoi battiti tanto più è alta la febbre. Questo aumento di lavoro non è mai un problema per un cuore sano, ma lo può diventare per un cuore ammalato.

Per sopportare l'aumento di lavoro del cuore è opportuno mettere il corpo a riposo. Questo vale per le persone sane, ma tanto più per le persone ammalate di cuore.

Quali e quanti farmaci assumere quando abbiamo la febbre?

Innanzitutto va individuata la causa dell'aumento della febbre. Se, per esempio, la causa è un battere (bronchiti, tonsilliti, infezioni urinarie, ecc.) bisogna ricorrere agli antibiotici. Se si tratta invece di un virus (come nel caso dell'influenza stagionale) gli antibiotici non servono. Si deve quindi aspettare che il processo infettivo si risolva spontaneamente. A meno che la febbre sia troppo elevata (sopra i 38° - 38,5°) con conseguente eccessivo aumento del lavoro del cuore in relazione a quella specifica cardiopatia. In tali casi l'aumento eccessivo della temperatura va attenuato con farmaci tra cui il più comune è l'acido acetilsalicilico (contenuto nella comune aspirina, e farmaci analoghi). Nel caso la febbre sia meno elevata, soprattutto se in causa c'è un virus influenzale, non servono farmaci. Basta il riposo e un po' di pazienza.

IL CUORE DEI "PACIFICI" ED IL CUORE DEGLI "IROSI"

Il concetto sembra abbastanza logico: chi è tranquillo e pacifico vive meglio di chi è più aggressivo ed iracondo.

È recente una conferma scientifica di questo principio come viene dimostrato da una ricerca pubblicata su una prestigiosa rivista cardiologica internazionale.

Gli iracondi hanno un maggior rischio di infarto e di arresto cardiaco rispetto alle persone che hanno un carattere più mite ed accomodante. Il meccanismo che espone a maggior rischi le persone "irose" è probabilmente legato alla maggior quantità di "adrenalina", sostanza che danneggia in misura importante le arterie e il cuore.

Questa ricerca ha messo in rilievo un ulteriore aspetto interessante: le persone soggette a "scatti di ira" che non sfogano la loro rabbia, rischiano ancora di più l'infarto e la morte cardiaca rispetto a quelle che si sfogano, liberandosi così dall'eccesso di tensione psicoemotiva. Questo vale soprattutto per chi è già stato colpito da qualche guaio cardiovascolare e per questo più predisposto alle ricadute.

Per i pazienti con questi tipi di problemi sono sicuramente utili dei farmaci (i betabloccanti) che contrastano l'effetto dell'adrenalina e che si sono dimostrati capaci di ridurre significativamente le recidive postinfartuali. Altrettanto utile sarebbe la consapevolezza dei pazienti che "cambiare filosofia" rappresenta una buona terapia per il cuore. Solo con un po' di saggezza in più ed una visione "più pacifica" della vita e dei rapporti interpersonali sarà possibile evitare i guai a cui ci predispone un carattere iracondo e aggressivo. Questa società, purtroppo, ci indirizza ad essere iracondi ed aggressivi.



**Nella tua dichiarazione
dei redditi del 2024**

ricordati di indicare il nostro codice fiscale

01455670164

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

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

SE DIMENTICO LA PASTIGLIA

D. - Ho 65 anni ed ho fatto un infarto tre anni fa. Da allora assumo regolarmente la terapia che mi è stata prescritta e regolarmente confermata alle visite di controllo. Siccome sto veramente bene, talvolta mi dimentico di prendere qualche pastiglia. È grave? Cosa devo fare quando mi accorgo della dimenticanza?

R. - I farmaci prescritti dopo l'infarto (e dopo l'angioplastica e dopo lo STENT e il by-pass aortocoronarico) hanno una funzione ben precisa: evitare che la malattia possa progredire o ripresentarsi (recidiva). In questi casi i farmaci che devono essere assunti per sempre sono: l'aspirina, le statine, i betabloccanti. Farmaci obbligatori, che non vanno mai abbandonati a meno che non producano effetti collaterali dannosi (cosa che avviene molto raramente).

Ma veniamo al suo problema della saltuaria disattenzione nell'assunzione di questi farmaci.

L'aspirina: l'efficacia dell'aspirina nel mantenere "fluida" il sangue ha una durata di alcuni giorni, per cui la dimenticanza ogni tanto di assumerne una compressa non è pericolosa. L'importante è che la dimenticanza non si protragga per giorni.

Le statine: è noto che questi farmaci abbassino il livello del colesterolo "cattivo" (LDL). La dimenticanza di una compressa non comporta danni. Grave invece sarebbe la sospensione del farmaco perché, se prolungata per più giorni, nell'arco di 1-2 settimane il livello del colesterolo può tornare ai valori iniziali, con i pericoli che questo comporta.

I betabloccanti: questi farmaci hanno il compito di diminuire il numero dei battiti cardiaci, proteggendo così il cuore stesso dagli "stress" che compromettono il buon funzionamento. Di solito la loro assunzione avviene al mattino in modo che possano sviluppare la loro funzione durante tutta la giornata. La loro efficacia dura, infatti, in media 24 ore e poi gradualmente si attenua. Quindi: se a mezzogiorno, o alla sera, ci si accorge di averne dimenticato la

compressa di betabloccante, questa va assunta subito, per proteggere il rimanente periodo di tempo.

Per concludere voglio rassicurarvi ed eliminare il concetto che una saltuaria dimenticanza possa comportare rischi. L'importante è che la dimenticanza non sia frequente e soprattutto prolungata per più giorni.

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

Per appuntamento:
Segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743

PERCHÉ GLI ANTICOAGULANTI

D. - Sono un uomo di 73 anni. Ho la fibrillazione atriale da 5 anni. Sto abbastanza bene ma il cardiologo mi ha detto che dovrò tenermi la fibrillazione fino a 100 anni. Ho preso per alcuni anni il Cumadin come anticoagulante. Negli ultimi anni è stato sostituito dallo Xarelto. Vorrei sapere perché la terapia anticoagulante nel mio caso è proprio indispensabile.

R. - "Fibrillazione atriale" significa che il cuore batte con un ritmo completamente irregolare. Questa situazione è chiaramente anomala e fa perdere circa il 25 per cento della efficienza del lavoro del muscolo cardiaco. È molto utile perciò cercare di mantenere il ritmo regolare per tutta la vita.

Purtroppo, in alcuni casi e soprattutto con l'avanzare dell'età, è sempre più facile che insorga la fibrillazione atriale e purtroppo senza che si scopra la causa di questa patologia. Il paziente è perciò costretto a convivere con questa anomalia del ritmo cardiaco le cui conseguenze sono però attenuabili con la terapia prescritta dal cardiologo.

Nel caso della fibrillazione atriale, oltre alla diminuita efficienza del muscolo cardiaco, c'è anche un altro problema molto importante; il rallentamento del flusso sanguigno nelle cavità cardiache, provocato dalla fibrillazione, facilita la coagulazione del sangue. Si possono così formare nel cuore dei coaguli che, poi, possono essere trasportati dal flusso san-

guigno in tutto il nostro corpo. In particolare è più facile e più grave che questi coaguli (trombi) vadano nelle arterie carotidi e perciò al cervello, dove possono bloccare l'arrivo del sangue in varie aree cerebrali. Si verifica cioè un'"ischemia" di una porzione del cervello. È il cosiddetto "ictus" che è una grave compromissione della funzione di aree cerebrali con possibile emiplegia (perdita di motilità di metà corpo) o perdita della parola o perdita della vista da un occhio o molteplici altri deficit neurologici.

L'unico modo per evitare questi gravi rischi è l'assunzione quotidiana della terapia anticoagulante che riduce nettamente la possibilità che si formino coaguli nelle cavità cardiache del cuore fibrillante. Perciò se la fibrillazione durerà tutta la vita occorrerà prendere anticoagulanti per tutta la vita. Fino a pochi anni fa gli unici anticoagulanti disponibili erano quelli come il Cumadin che costringevano i pazienti a un esame del sangue mensile per controllare la fluidità del sangue. Da qualche anno abbiamo invece a disposizione i NAO (nuovi anticoagulanti orali) che non necessitano di controlli continui e perciò sono molto più comodi per il paziente.

Spero di aver fatto capire l'importanza di questa terapia e di aver convinto i pazienti affetti da fibrillazione atriale della necessità di assumerla, con assoluta regolarità, per sempre. Fino a cent'anni.



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 _____

CÀNDIDATI

per il rinnovo del Consiglio direttivo.

Porta il tuo contributo di idee e collaborazione.

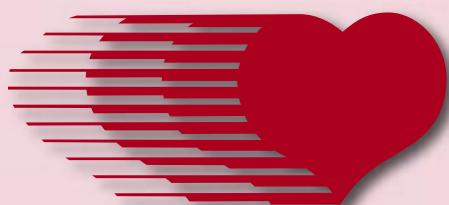
Segnala la tua disponibilità alla segreteria
entro lunedì 7 aprile 2025.

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2024

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione da lunedì 7 aprile 2025 presso la nostra segreteria e comunque sarà distribuito all'inizio dell'Assemblea

Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la Sala Bernareggi, Parrocchia Sant'Alessandro in Colonna
Via Sant'Alessandro, 31 - Bergamo



CUORE BATTICUORE ODV

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
segreteria@cuorebatticuore.net

In prima convocazione il giorno 5 aprile 2025 alle ore 11.00
ed in seconda convocazione
Sabato 12 aprile 2025
dalle ore 9.00 alle ore 13.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2024, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2024
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2024
- Bilancio di previsione 2025
- Elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2025-2027
- Elezione dell'Organo di Controllo per il triennio 2025-2027
- Elezione del Collegio dei Proviviri per il triennio 2025-2027

A norma di statuto:

- (art. 6 - c. 3) Hanno diritto di intervenire all'Assemblea i soci in regola con il versamento della quota sociale per l'anno 2025 da almeno trenta giorni. Ciascun socio ha diritto di esprimere un voto e può farsi rappresentare mediante delega scritta. Ogni socio può rappresentare sino ad un massimo di tre soci.
- (art. 6 - c. 14) Non può essere conferita la delega ad un componente del Consiglio direttivo o di altro organo sociale.

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - ODV,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 12 aprile 2025, in seconda convocazione.

(Vedere "A norma di statuto" nell'avviso di convocazione dell'Assemblea)



Firma _____