



Organo di informazione
dell'Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari
«**CUORE BATTICUORE - Onlus**»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11
aderente a CONACUORE
(Coordinamento Operativo Nazionale Associazioni del Cuore)

Anno 28 - Numero 1 - MARZO 2011

PARLANDO DI... ASSOCIAZIONE

Il ruolo attivo dei soci

di Loredana Conti

È raro trovare una persona che non abbia mai fatto parte di una qualche associazione; vuoi per convinzione, vuoi per comodo, vuoi per una precisa scelta, ci si ritrova nel ruolo di "soci".

Ci siamo mai chiesti che cosa significhi realmente essere soci di una associazione ed in particolare di una associazione come Cuore Batticuore?

Il primo passo è la condivisione delle finalità, che l'associazione si prefigge di perseguire, quali la prevenzione delle cardiopatie, il sostegno agli associati colpiti da tali patologie, il supporto nelle fasi successive della malattia e, non da ultimo, l'aiuto per il reinserimento nel contesto sociale e nella scelta di appropriate forme di riabilitazione.

Per realizzare tutto questo – cosa non da poco – necessita la conoscenza attenta e continua delle attività, proposte dall'Associazione stessa, per la realizzazione di questi obiettivi. Conoscenza che si può avere con un contatto diretto presso la sede o, indiretto, consultando il sito in rete dell'Associazione (www.cuorebatticuore.net) che viene quotidianamente aggiornato.

La conoscenza ci richiede, in un secondo tempo, la partecipazione alle varie attività: le Giornate del cuore, la vendita delle noci, la presenza negli ospedali, le attività sportive, le attività riabilitative unite a quelle della prevenzione.

Attività che ci permettono un contatto diretto e un confronto costante con gli altri soci con lo scopo non solo conoscitivo ma anche costruttivo e propositivo.

Anche la partecipazione alle semplici attività turistiche e culturali (soggiorni marini, gita sociale, visita a mostre o a città, escursioni in montagna, nordic walking, percorsi cicloturistici) favoriscono un ampliamento di conoscenze non solo culturali ma umane che non dovrebbero mai restare fini a se stesse.



Da ultimo essere soci significa anche favorire e creare questi momenti di incontro e non solo "viverli" insieme, proponendo attività ed esperienze e offrendo, dove necessaria, una critica costruttiva, per un continuo miglioramento dell'associazione stessa.

E così... tutti i soci sono invitati all'Assemblea annuale che si terrà il 16 aprile del 2011 alle ore 15.00 presso l'Auditorium dell'Istituto Don Orione, in via Don Orione n. 6, Bergamo. L'incontro servirà per capire cosa ha realizzato l'associazione nel corso del 2010, e per suggerire nuove iniziative ai consiglieri in carica.

LA MISSION DI CUORE BATTICUORE

Evitare l'infarto miocardico acuto

di Angelo Casari

Partiamo innanzitutto da tre definizioni, quelle di IM, IMA, IMA-E.

IM: infarto miocardico. Alcune cellule del cuore (che, come si sa, hanno una funzione

segue alla pag. 2

SOMMARIO



Il Cuore a Bergamo TV	pag.	3
In movimento	pag.	5
Le vostre domande	pag.	11

contrattile) sono andate distrutte (necrosi) e sono state sostituite da nuove cellule che non hanno alcune funzioni contrattile, ma servono unicamente per “tappare il buco” (la cicatrice). Questa cicatrice riduce l’efficienza di pompa del cuore; la riduzione è, ovviamente, tanto più marcata quanto più grande è questa cicatrice. In altre parole significa perdere un “pezzo” di cuore, e portar con sé questa conseguenza per il resto della vita.

IMA: infarto miocardico acuto. Ci si riferisce ai minuti o alle ore immediatamente successive ad una occlusione coronarica quando, in conseguenza della mancanza di sangue (ischemia), le cellule del cuore “soffrono” e iniziano a morire (necrosi). Se l’ischemia scompare in pochi minuti o in poche ore le cellule non muoiono e riprendono la loro capacità contrattile. Dopo 6/12 ore di ischemia tutte le cellule interessate sono morte.

IMA-E: infarto miocardico acuto - evitato. Acronimo presente solo da qualche anno nella letteratura cardiologica. Significa che si può fare qualcosa che “blocca” il processo patologico al suo inizio e permette di evitare la necrosi (morte) del muscolo cardiaco. Se il paziente viene soccorso tempestivamente (una/due ore) e si mettono in atto le terapie adeguate (trombolisi e/o angioplastica) ci sono ottime probabilità di bloccare l’infarto, salvando il muscolo dal rischio di necrosi.



Il tempo è vita: il “ritardo decisionale”.

Fatte queste precisazioni è evidente che per trasformare un IMA in un IMA-E determinante è il tempo: una/due ore al massimo. Per ottenere questo brillante risultato occorre però un intervento attivo determinato dalla sinergia di tre componenti: l’ammalato, il 118, i cardiologi dell’ospedale.

Considerando positivamente l’organizzazione ospedaliera nella nostra città e l’efficienza del 118 nella nostra provincia, il nodo critico rimane dunque l’ammalato, che deve imparare a riconoscere precocemente i sintomi, non perdere tempo prezioso, e attivare il 118 per il soccorso immediato.

Il “ritardo decisionale del paziente”, rappresenta oggi la porzione più cospicua del tempo che intercorre tra l’inizio dei sintomi dell’infarto e l’applicazione delle moderne terapie. È la non conoscenza dei sintomi il fattore che incide

maggiormente nell’allungare il ritardo decisionale. In questi casi purtroppo è l’“ignoranza” la causa più importante della perdita di tempo e perciò della possibilità di “evitare” l’evoluzione dell’infarto e le sue gravi conseguenze.

Il ruolo di Cuore Batticuore

Per questo la nostra Associazione alle sue tradizionali lezioni di educazione sanitaria su “Come si ammala il cuore” e “Come evitare le malattie del cuore” ha aggiunto anche i temi di “Come riconoscere l’attacco di cuore” e “Cosa fare in caso di attacco di cuore”, per evitare quelle perdite di tempo che sono sicuramente molto dannose e, in qualche caso, anche mortali. Non dovrebbe più succedere di morire solo perché “si ignora” qualcosa, che invece è facile imparare.

GLOSSARIO

TROMBO e TROMBOSI

Il trombo è un “coagulo” o “grumo” di sangue formatosi all’interno di un’arteria o di una vena (ricordiamo che all’interno delle arterie e delle vene il sangue normalmente non coagula).

In questa sede ci riferiamo alla trombosi arteriosa (presenza di uno o più coaguli di sangue all’interno di un’arteria).

Un coagulo di sangue che si forma all’interno di un’arteria, soprattutto se questo avviene in corrispondenza di una preesistente placca ateromasica, può ridurre, parzialmente o totalmente, il flusso del sangue. Anche in questo caso l’organo colpito può andare incontro ad un’ischemia.

La trombosi venosa ha una genesi del tutto diversa e di solito è meno grave della trombosi arteriosa.

NECROSI

Necrosi significa “morte”: morte di singole cellule del corpo; morte di un gruppo di cellule di un tessuto del corpo; morte di una parte o di tutto un organo del corpo.

Le cause di una necrosi sono molte. La più frequente è l’ischemica prolungata, cioè quella dovuta ad una carenza di sangue e quindi di ossigeno.

L’ictus cerebrale, l’infarto cardiaco, la gangrena degli arti inferiori sono gli esempi più frequenti di necrosi dovute a causa ischemica.



**“HO RAGGIUNTO LA CIMA PIÙ ALTA,
ORA SONO NELLA PACE”**

Con grande serenità
il nostro Socio Onorario
GIORGIO BOSCO
ci ha lasciato.

La sua presenza discreta
e costante è stata e sarà di esempio
per tutti coloro che credono
nelle finalità della nostra
Associazione, da Lui sostenute
e vissute pienamente.

L'ETÀ CRITICA

dai 65 anni ai... 100 anni

di Dante Mazzoleni

Questa età, che non si vuole più chiamare vecchiaia, presenta le problematiche tipiche di una "macchina" ormai datata, ma che può ancora funzionare in modo soddisfacente, soprattutto se la curiamo bene.

Consideriamo in questo articolo due tipologie di persone: chi ha già avuto qualche problema cardiocircolatorio, e chi, per sua fortuna o attenzione, ne è rimasto indenne.

Nel primo caso la strada è obbligata: scegliere un bravo medico, ma soprattutto moltiplicare le attenzioni preventive. L'aver avuto qualche manifestazione di disturbi cardiovascolari aumenta, infatti, e in modo notevole il rischio di ricadute. È tuttavia dimostrato che questo rischio può essere drasticamente ridotto con precisi interventi preventivi: a) sospensione completa del fumo; b) riduzione del colesterolo cattivo (Ldl) sotto i 100 mg/dl; c) abbassare la pressione del sangue sotto i 130/80; d) praticare attività fisica almeno 5 giorni alla settimana; e) ridurre il peso corporeo almeno del 10% se si è in sovrappeso; f) usare con regolarità farmaci preventivi (aspirina, beta-bloccanti, statine); g) se si è diabetici: mantenere nella norma l'emoglobina glicata.

Chi, invece, non ha mai avuto problemi cardiocircolatori ha già in partenza un buon vantaggio. Bisogna però ricordare che placche aterosclerotiche sono spesso presenti anche senza avere mai provocato sintomi.

Per avere un'idea dello stato delle arterie in generale esistono alcuni test abbastanza semplici e facili da eseguire: 1) doppler dei tronchi sopra aortici (con il quale si "vedono" le arterie del collo che sono di fondamentale importanza per il flusso di sangue al cervello, e che possono essere considerate una spia "in generale" della situazione delle arterie del nostro corpo); 2) test da sforzo per valutare il funzionamento delle coronarie, le arterie che forniscono il sangue al nostro muscolo cardiaco.

Anche chi è "sano" non deve dimenticare che i fattori di rischio continuano ad operare anche in età avanzata e che la prevenzione non ha età.

È per esempio dimostrato che smettere di fumare può dare vantaggi anche in età avanzata. Come è dimo-

strato che ridurre la pressione anche dopo gli 80 anni riduce la patologia e prolunga la vita oltre che a migliorarne la qualità.

A questa età i controlli degli indici metabolici (zuccheri e grassi e pertanto glicemia, colesterolo e trigliceridi) sono utili almeno ogni due anni anche nelle persone sane. Controlli della pressione del sangue sono utili almeno due volte all'anno anche in coloro che hanno valori normali (ricordo che non è corretto ritenere che la pressione massima debba essere 100 più il numero dei propri anni, ma che è più giusto tenerla sempre sotto i 140, anche da anziani).

Mai sospendere l'attività fisica, anche in età molto avanzata, ma piuttosto moderarla in base alle condizioni generali della persona. Anzi l'attività fisica si può riprendere sempre, anche nel caso fosse stata sospesa in precedenza e da parecchi anni. Non è mai

troppo tardi per cercare di migliorare la situazione del nostro sistema cardiocircolatorio e di migliorare di conseguenza in modo importante la durata stessa della nostra vita.

Da ultimo ricordiamo che la prevenzione delle malattie cardiovascolari coincide in gran parte anche con la prevenzione della demenza e dell'alzheimer che, purtroppo, rendono l'età avanzata così spiacevole.

Fare prevenzione non solo allunga la vita, ma ne migliora nettamente la qualità!!!



IL CUORE A... BERGAMO TV

Le malattie cardiovascolari sono prevenibili per il 50%. Perché la prevenzione non sempre funziona e continuano ad esserci così tanti malati? Il motivo più importante è che la popolazione non conosce quali siano le regole da rispettare per non incappare in queste patologie. L'"ignoranza" è la prima causa della malattia. Cuore Batticuore vuole in tutti i modi combattere questa ignoranza.

L'ultima iniziativa in questa direzione è la partecipazione della nostra Associazione alla trasmissione televisiva di Bergamo TV intitolata "Casa Francesca" in programma tutti i lunedì mattina alle 11.30.

In una serie di incontri (iniziati già a dicembre 2010) i nostri cardiologi spiegano in modo semplice e comprensibile a tutti quali stili di vita bisogna adottare per non ammalarsi di cuore, come riconoscere le malattie cardiache, come curarsi, come recuperare dopo aver subito un attacco cardiaco.

Le trasmissioni fin qui effettuate hanno avuto un largo gradimento da parte dei telespettatori.

Questi interventi proseguiranno per i prossimi mesi, fino a giugno. Sintonizzatevi su Bergamo TV! Si parla del vostro cuore e di come conservarlo sano!

L'attività nelle scuole continua

Il progetto nelle scuole superiori della città anche per l'anno scolastico 2010-2011 ha realizzato un obiettivo importante dell'associazione nell'ambito della prevenzione primaria.

Nelle classi quarte dell'Istituto Psicopedagogico delle Suore Sacramentine, dei Licei Scientifici Mascheroni e Lussana, del Liceo Artistico Manzù, dell'Itis Chimici Natta, nelle seconde classi del Liceo Classico Sarpi, i nostri medici Marco Brevi, Angelo Casari, Dante Mazzoleni hanno svolto lezioni sui seguenti temi:

- a) Il sistema cardiocircolatorio.
- b) Come prevenire l'infarto.
- c) Come si manifesta l'infarto.
- d) Come affrontare l'attacco di cuore.

Nelle classi quinte e terze degli stessi licei, Angelo Casari si è occupato di lezioni teoriche e pratiche inerenti il "progetto Mini Anne": catena della sopravvivenza.

Sono stati circa 800 gli studenti, suddivisi su 36 classi, che hanno assistito alle lezioni con vivo interesse e attenzione intervenendo spesso con domande pertinenti all'argomento svolto. Il bilancio dell'attività di prevenzione dunque, non solo è positivo, ma in evidente crescita!

Mirella Rosati

Cardiologie aperte

Sabato 12 febbraio 2011 presso il reparto di Cardiologia gli Ospedali Riuniti di Bergamo si è svolta la ormai tradizionale manifestazione denominata "Cardiologie aperte". I nostri soci "volontari in ospedale" non potevano mancare a questo appuntamento ed hanno dato il loro contributo alla buona riuscita dell'evento.

Già in prima mattinata c'è stata una buona affluenza di cittadini che, guidati anche dai nostri associati, sono stati velocemente inseriti nel circuito di controllo predisposto in modo esemplare dal personale di cardiologia. Personale numeroso ed efficiente, coordinato dal primario dott. Gavazzi e dall'instancabile signora Saronni. Le numerose postazioni di rilevazione della pressione arteriosa e dell'indice colesterolemico conducevano velocemente il paziente agli studi medici dove, con un dialogo specifico, il cardiologo li informava del loro stato di salute. Durante il corso della giornata si sono presentate complessivamente 206 persone.

L'Associazione si è prodigata oltre che per il buon svolgimento della manifestazione anche per la divulgazione delle nostre attività, con colloqui e con la distribuzione di materiale informativo.

Mario Magri

Nordic Walking

È una camminata normale alla quale si aggiunge semplicemente l'uso dei bastoncini e consiste nella fisiologica successione dei movimenti alternati di braccio e gamba, alla quale si unisce una spinta efficace con il bastoncino che porta ad ottenere una maggiore lunghezza del passo, senza però abbandonare la naturale fluidità del movimento.

Questa tecnica prende spunto dai movimenti propri dello sci di fondo per la tecnica classica (passo alternato), inserendo nel normale cammino l'utilizzazione dei bastoncini. L'appoggio del bastone sul terreno permette una notevole riduzione del

carico della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Applicando la tecnica corretta, si riesce a coinvolgere gran parte della muscolatura corporea (l'85%) rendendo la camminata nordica una forma di allenamento aerobico di grande efficacia. Questa camminata rappresenta un ottimo allenamento cardiovascolare e se eseguito con regolarità migliora considerevolmente le prestazioni del sistema cardiocircolatorio oltre a tonificare e rinforzare la muscolatura di tutto il corpo.

Per tutti questi motivi l'attività di Nordic Walking di Cuore Batticuore riprende il giovedì, con appuntamento alla "curva Sud dello stadio" alle ore 14.30. Info: segreteria: tel. 035.217143.

Rodolfo Chierchini

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2011

sabato 26

- Inizio escursioni in montagna – prima uscita: "L'Adda delle vecchie centrali" – escursione lungo la strada alzaia dell'Adda.
- Inizio gite cicloturistiche di Cuore Batticuore – prima uscita.

Aprile

sabato 16

- **ASSEMBLEA ANNUALE DEGLI ASSOCIATI: ore 15 - presso il CENTRO DON ORIONE via Don Orione, 6 - Bergamo.**

Maggio

da martedì 3 a domenica 8

- Gita Sociale: Praga e i castelli della Boemia.

Giugno

da sabato 11 a sabato 18

- Settimana cicloturistica sulla Loira.

da domenica 12 a domenica 26

- Vacanza marina di 8 o di 15 giorni: Marina di Ugento - Puglia.

Luglio

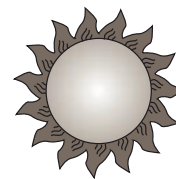
giovedì 7, venerdì 8 e sabato 9

- Escursione di tre giorni sulle Dolomiti Fassane (Catinaccio).

Settembre

da sabato 10 a sabato 24

- Vacanza marina di 15 o di 8 giorni a Ibiza - Spagna.



Sabato 26 marzo EF

L'ADDA DELLE VECCHIE CENTRALI (da Crespi d'Adda)

Percorso pianeggiante lungo l'alzaia dell'Adda

Ore 2.30 solo andata / Possibilità di rientro da qualsiasi punto del percorso
RITROVO ore 7.30

Sabato 2 aprile EF

BROCCHIONE - m 453 (da Gromlongo - Palazzago)

Dislivello m 206 - ore 3.30 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 9 aprile EF

MONTE CANTO - m 667 (da Pontida)

Dislivello m 360 - ore 4.00 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 30 aprile EF

MONTE ZUCCO - m 1232 (da S. Antonio abbandonato - Zogno)

Dislivello m 309 - ore 3.30 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 7 maggio EM

MONTE BARRO - m 922 (da Galbiate)

Dislivello m 386 - ore 4.00 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 14 maggio EM

BIVACCO ZAMBONI - m 2007 (da Rif. Madonna delle Nevi - Mezzoldo)

In compagnia del Gruppo Flora Alpina Bergamasca

Dislivello m 700/800 - ore 5/6.00 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 21 maggio EM

MONTE GIOCO - m 1366 (da Lepreno)

Dislivello m 495 - ore 5.00 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 28 maggio EF

CIMONE DI MARGNO (m 1784) (da Alpe Paglio - Casargo Valsassina)

Dislivello m 447 - ore 4.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 4 giugno EF

MONTE SCANAPÀ - m 1669 - (dal Passo della Presolana)

Dislivello m 585 - ore 5.00 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 11 giugno EM

CIMA DI GREM - m 2049 (dal Colle di Zambala)

Dislivello m 799 - ore 5.30 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 18 giugno EM

LAGHI GEMELLI - m 1968 (da Carona)

Dislivello m 946 - ore 5.30 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 25 giugno EF

LAGO DEL DIAVOLO - m 2142 (da Carona)

Dislivello m 880/990 - ore 6/6.45 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 2 luglio EM

LAGHETTI DI DELEGUAGGIO - m 1690/2096 (da Premana - Val Varrone)

Dislivello m 690/1096 - ore 4.30/6.30 A/R RITROVO ore 6.30

Giovedì 7 - Venerdì 8 - Sabato 9 luglio

ESCURSIONE AL CATINACCIO (da Pera di Fassa) RITROVO ore 6.00

1° giorno: in auto - Bergamo - Pera di Fassa (Km 270)
con seggiovia a Ciampedie, poi al Rif. Roda di Vael (pernottamento) - Quota max m 2283

Dislivello m 400 - ore 2.00 - EF

2° giorno: Rif. Roda di Vael - Rif. Fronza - Rif. Vajolet (pernottamento)

Quota max m 2630 (m 2734 facoltativo)
Dislivelli: m 350 in salita, m 390 in discesa - ore 4.30 - EF/EM

3° giorno: Rif. Vajolet - Rif. Gardeccia - Ciampedie - Pera di Fassa

Quota max (alla partenza) m 2243
Dislivelli: m 50 in salita, m 970 in discesa - ore 3.30 - EF/EM

Sabato 16 luglio EM

MONTE PAGANO - m 2348 (da Ponte Palù - Monno)

Dislivello: m 715 - ore 5.30 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 23 luglio EF

RIF. TITA SECCHI (Lago della Vacca) - m 2357 (da Bazena - Passo di Croce Domini)

Dislivello m 555 - ore 5.00 A/R RITROVO ore 6.30

Sabato 30 luglio EM

LAGHI DI VALGOGLIO - m 2070 (da Bortolotti - Valgoglio)

Dislivello m 928 - ore 6.30 A/R RITROVO ore 6.30

per l'anno 2011

ESCURSIONI IN MONTAGNA



Sabato 3 settembre EF

PARCO DEL CURONE - m 440 (da Cernusco Lombardone)

Dislivello m 200 ca. (sali-scendi) - ore 4.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 10 settembre EF

SUI SENTIERI DI MORTERONE - m 1410 (da Morterone)

Dislivello m 320 ca. + saliscendi - ore 4.00 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 17 settembre EF

MONTE COLOMBINA - 1459 (da Bossico)

Dislivello m 600 - ore 4.30 A/R RITROVO ore 7.00

Sabato 1 ottobre EF

SAN GIOVANNI DELLE FORMICHE - m 612 - (da Entratico)

Dislivello m 320 - ore 4.00 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 8 ottobre EF

PERIPLO DEL MONTE CLEMO - m 577 (da Piangaiano)

Dislivello m 300 ca. (sali-scendi) - ore 4.30 A/R RITROVO ore 7.30

Sabato 22 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ

In compagnia del Gruppo Cicloturistico - In località da stabilire

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1. Possono partecipare alle escursioni solamente i soci in regola con il tesseramento di iscrizione all'Associazione Cuore Batticuore Onlus.

2. Le escursioni, che si effettuano nelle giornate di sabato, sono generalmente di grado di difficoltà Facile (EF = Percorso turistico senza difficoltà; adatto a tutti) o Medio (EM = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.

3. È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.

4. Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.

5. Il luogo di ritrovo per la partenza è il Parcheggio ATB di Via Croce Rossa. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio.

6. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi, il giovedì o il venerdì precedente presso la sede (al mattino) 035 210743; oppure presso i coordinatori: Angelo Soccol 035 320759 / 3475494958 - Eugenio Rota Nodari 035 657845 / 3487953134 - Pepi Pasqualini 035 808644 - Cesare Colleoni 035 317419 / 3476263856 - Renato Oldrati 035 255820 / 3474141101.

L'Associazione Cuore Batticuore Onlus declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle escursioni.



GITE CICLOTURISTICHE

per l'anno
2011

proposte da Cuore Batticuore

Sabato 26 marzo

Km 60 - Asfalto pianeggiante (Gorle - Basella - Martinengo - Pontoglio - Gorle)
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 9.00.

Sabato 2 aprile

Km 50/70 - Piano misto sterrato, ciclabile della Val Seriana (Gorle - Ponte Nossa - Gorle), o in alternativa, si prosegue per Clusone.
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 9.00.

Sabato 9 aprile Fuori Porta

Km 50 - Asfalto pianeggiante (Mapello - Calusco - Trezzo - Mapello)
Ritrovo: Centro Sportivo Mapello, ore 9.30.

Sabato 16 aprile ASSEMBLEA DI CUORE BATTICUORE

Sabato 23 aprile

Km 50 - Misto pianeggiante (Bergamo - Ponte San Pietro - Presezzo - Terno d'Isola - Sotto il Monte - Mapello - Almenno - Bergamo)
Ritrovo: Croce Rossa, ore 9.00.

Sabato 30 aprile Fuori Porta - Auto

Km 70 - Misto pianeggiante lungo il Naviglio Martesana (Fara Gera d'Adda - Milano - Fara Gera d'Adda)
Ritrovo: Malpensata, ore 8.30, oppure a Fara d'Adda, Centro Sportivo, davanti al ristorante.

Sabato 7 maggio Fuori Porta - Auto

Km 40/45 - Sterrato pianeggiante sul fiume Adda (Brivio - Trezzo - Brivio)
Ritrovo: Piazzale Malpensata, ore 9.00; auto per Brivio.

Sabato 14 maggio

Km 60 - Tratti sterrati, breve impegnativa salita (Gorle - Tribulina - Trescore - Monasterolo - Gorle) tempo 3 ore ca.
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.30.

Sabato 21 maggio

Km 50/75 - Asfalto pianeggiante (Bergamo - Santuario di Caravaggio - Bergamo)
Ritrovo: Piazzale Malpensata, ore 8.30; oppure 9.15, Basella.

Sabato 28 maggio

Km 72 - Bergamo - Sarnico - Bergamo, pranzo al sacco (alla media dei 20 Km/h, tempo di percorso 4 ore)
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.00.

Sabato 4 giugno Fuori Porta - Auto

Km 70 - Asfalto pianeggiante (tour del lago d'Isèo), da Sarnico a Sarnico
Ritrovo Piazzale Malpensata, ore 7.30; partenza per Sarnico con auto.

Sabato 11 - 18 giugno Fuori Porta all'estero SETTIMANA CICLOTURISTICA SULLA LOIRA

Sabato 25 giugno Fuori Porta - Auto

Km 65 - Misto sterrato (Parco del Ticino Boffalora - Somma Lombardo - Boffalora) pranzo al sacco o in trattoria
Ritrovo: Malpensata, ore 7.30 e partenza auto per Boffalora.

Sabato 2 luglio

Km 55 - Asfalto con salite un poco impegnative (Bergamo - Villa di Serio - Cene - Valle Rossa e ritorno); tempo previsto 3 ore.
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.00.

Sabato 9 luglio

Km 50 - Asfalto - leggerra salita (Bergamo - S. Omobono - Bergamo)
Tempo previsto 3 ore
Ritrovo: Piazzale Lovato, ore 8.00.

Sabato 16 luglio

Km 40 - Strade secondarie asfaltate o sterrate (65%) a traffico promiscuo. Un breve tratto di sentiero ciclabile nella valle del Fico (Bergamo - Chiuduno - Grumello del Monte - Telgate - Bolgare - Chiuduno - Bergamo)
Tempo necessario alla media di 15 Km/ora circa ore 2.40
Ritrovo: Croce Rossa, ore 8.00.

Sabato 23 luglio

Km 52 - Strade secondarie e campestri sterrate o asfaltate (Bergamo - Urgnano - Spirano - Cast. Liteggio - Pagazzano - Fornovo - Bariano - Morengo - Cologno - Bergamo) tempo ore 2.50 ca.
Ritrovo: Piazzale Malpensata, ore 8.00.

Sabato 3 settembre Fuori Porta / opzionabile

Km 75/50 - Bergamo - Zogno - Piazza Brembana - Statale sino a Zogno per chi parte da Bergamo (Km. 75).
Con partenza da Zogno Km. 40 sterrato ciclabile.
Ritrovo: Croce Rossa, ore 7.45 per chi parte da Bergamo; per gli altri: ritrovo Malpensata, ore 8.15.

Sabato 10 settembre Fuori Porta - Auto

Km 50 - Misto sterrato Ciclabile del Mincio da Peschiera a Goito e ritorno. Pranzo al sacco o in ristorante.
Ritrovo: ore 8.00 Piazzale Malpensata e partenza in auto per Peschiera.

Sabato 17 settembre

Km 60 - Asfalto con salita impegnativa (Bergamo - Clanezzo - Stabello - San Pellegrino - Bergamo).
Ritrovo: Croce Rossa ore 8.30.

Sabato 24 settembre Fuori Porta - Auto

Km 50 - Sterrato pianeggiante sul fiume Adda (Calusco - Olgiate - Lecco e ritorno per Calusco)
Ritrovo: Malpensata, ore 8.00; partenza in auto.

Sabato 1 ottobre Fuori Porta - Auto

Km 50 - Giro in Franciacorta.
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00, in auto.

Sabato 22 ottobre

Incontro conviviale di chiusura dell'attività, in compagnia del Gruppo Escursionistico.

Località da stabilire.

NOTE ORGANIZZATIVE

Per un regolare svolgimento delle gite "proposte" e non organizzate in quanto non siamo agenzia turistica, si consiglia quanto segue:

- Si raccomanda di partecipare gradualmente alle uscite per raggiungere una graduale forma fisica commisurata alle progressive difficoltà dei percorsi.
- Si raccomanda la manutenzione delle biciclette e l'utilizzo del casco da ciclista.
- Le gite "fuori porta" prevedono lo spostamento con mezzi propri, pertanto è necessario concordare l'utilizzo ottimale degli automezzi predisposti per il trasporto delle biciclette.
- Per i soci che intendessero effettuare gite più brevi è prevista la possibilità di mete intermedie, escluse alcune uscite "fuori porta".

Responsabili cicloturismo

Socio responsabile: Maurizio Aureli 348 26.56.032

Soci disponibili: Rodolfo Chierchini 347 79.08.539 - Franco Algeri 335 68.45.448
Angelo Casari 347 44.86.707 - Ezio Musitelli 340 57.99.525.

Domenica 27 marzo

50 Km pianura, solo bici. **Giornata FAI Monumenti aperti**, visita a Vaprio. Per info: Daniela 3475547992 - Gabriella 3478432329.

Domenica 3 aprile

Treno + bici. **Circuito Città d'Arte PAVIA** - Per info: Bianca 335411703 - Vittorio 3386186655.

Domenica 10 aprile

84 Km saliscendi, solo bici. **Bergamo - Brescia**, ritorno possibile in treno. Da Sede ore 8.15. Per info: Gianbiano 338 8481752.

Domenica 17 aprile

Assemblea e rinnovo cariche - Villino di Erica. Per info: tel 3484845457 - Sede Aribi.

Lunedì 25 aprile

50 Km pianura, bici + treno. **Fontanili di Capralba**. Per info: Franco C. 3280505310.

Mese di maggio

IL TRENTENNALE DELL'ARIBI. Da definire.

Domenica 8 maggio

Giornata nazionale della bicicletta BIBMIBICI.

Sabato 7, Domenica 8 e Lunedì 9 maggio

Settimana delle Disabilità.

Domenica 15 maggio

Circuito Città d'Arte BERGAMO, percorso cittadino con gli amici di Arcore.

Domenica 22 maggio

50 Km saliscendi, solo bici. **L'antenna del Romanico**, visita guidata alle chiese promossa dall'Antenna Europea del Romanico. Per info: Anna 3284633714.

Giovedì 26 maggio

Minitappa tricolore Bergamo - San Pellegrino - Per informazioni più dettagliate telefonare in Sede.

Domenica 29 maggio

89 Km pianura, treno + bici. **Peschiera - Mantova**. Per info: Gianbiano 3388481752.

Giovedì 2 giugno

Da definire. Per informazioni telefonare in Sede.

Domenica 5 giugno

Solo bici. **Visita Crespi d'Adda con il Touring**. Per info: Daniela 3475547992 - Laura 3480434282.

Domenica 5 giugno

Uscita con INTANDEM - Da definire.

Domenica 12 giugno

Treno + bici. **Circuito Città d'Arte BRESCIA**. Per info: Daniela 3475547992 - Gabriella 3478432329.

da Giovedì 16 a Domenica 19 giugno

Percorsi vari. **23° Cicloraduno Nazionale FIAB a Torino**. Per info: A.R.I.B.I. Sede 035 0145401 - 348 4845457.

Sabato 18 e Domenica 19 giugno

Lungo il Sile - Per dettagli telefonare ad Angelo 035 221222.

Domenica 19 giugno

70 Km, solo bici. **Passeggiata intorno a Bergamo**. Per info: Franco C. 3280505310.

Sabato 25 e Domenica 26 giugno

Treno + bici, auto (autobus + bici). **La ciclabile dell'Adige**. Per info: Gianbiano 3388481752.

Domenica 3 luglio

70/80 Km percorso misto, solo bici. **A zozzo a est e sud est di Bergamo tra colline, campagna e fiumi** - Per info: Pietro 3487965447.



Sabato 9 e Domenica 10 luglio

60/65 Km saliscendi, treno + bici. **Week-end nelle Dolomiti**. Prenotare entro 31/3, max. 20 posti. Per info: Tito 035222540 - 3331131890.

Domenica 17 luglio

70 Km salita pedalabile, treno + traghetto + bici. **Menaggio - Porlezza e Paradiso Terrestre**. Per info: Emilio 3398698310.

Domenica 24 luglio

60 Km saliscendi, auto + bici. **Castelli del Piacentino**. Per info: Gianfranco 035573079, dopo le ore 21.00.

Domenica 31 luglio

93 Km saliscendi, solo bici. **Bergamo - Clusone - Bergamo**. Per info: Gianbiano 3388481752.

Domenica 7 agosto

70 Km salita pedalabile. **L'ultimo lago della Brianza Rupiglio** - Per info: Emilio 3398698310.

Domenica 21 agosto

Programma ancora da definire.

Domenica 28 agosto

65 Km salita. **Biella Santuario di Graglia - Santuario di Oropa Biella**. Per info: Gianbiano 3388481752.

Sabato 3 e Domenica 4 settembre

Ferrara - Per dettagli telefonare a Francesca 035 262081 o Anna 3284633714.

Domenica 11 settembre

Circuito Città d'Arte BERGAMO, percorso cittadino.

da Venerdì 16 a Giovedì 22 settembre

Settimana della mobilità sostenibile.

Domenica 18 settembre

70 Km salita pedalabile, auto + bici. **Borghi antichi: Fidenza, Salsomaggiore**. Per info: Emilio 3398698310.

da Giovedì 22 a Domenica 25 settembre

Bergamo - Modena lungo la ciclopista del sole, prenotazione e versamento caparra entro il 30 giugno. Per info: Daniela 3475547992 - Gabriella 3478432329.

Sabato 1 e Domenica 2 ottobre

A Bergamo, Cicloraduno regionale FIAB - Per info telefonare in Sede.

Domenica 9 ottobre

Programma ancora da definire.

Domenica 16 ottobre

I colori dell'autunno nelle vigne di Franciacorta. Per info: Daniela 035 741024 - Anna 3284633714.

www.aribi.it. Le date potranno subire variazioni.

PRAGA, Capitale della Boemia

dal 3 all'8 maggio 2011

Posta al centro della Boemia, regione ricca di storia, la città di Praga offre al visitatore le opere della sua cultura, delineata dalle religioni, dalla filosofia e dall'arte.

I quartieri Stare Mesto, Mala Strana, Nove Mesto e Hradcany che si adagiano attorno alla Moldava, ne conservano l'originale fisionomia di centro cosmopolita dove è cresciuto il "socialismo dal volto umano". Antiche radici alimentano nuove speranze del suo futuro europeo. Nel viaggio di andata si visiteranno Salisburgo (Austria) e nel ritorno Ratisbona (Germania).



MARINA DI UGENTO (Puglia)

dal 12 al 19 giugno 2011 e dal 12 al 26 giugno 2011

Una vacanza di otto giorni oppure, a scelta, di due settimane all'"Hotel Club la Giulitta" (4 stelle) in posizione fronte mare particolarmente adatto alla balneazione ed al relax. La struttura dispone di bar, terrazze all'aperto, campi da tennis e gioco bocce. Comforts e servizi garantiscono un ottimo rapporto qualità/prezzo.

IBIZA (BALEARI) - Spagna

15 giorni dal 10 al 24 settembre 2011
o 8 giorni dal 17 al 24 settembre 2011

Soggiorno quindicinale oppure, a scelta, settimanale all'"Hotel Club Cala Verde" (4 stelle) fra i migliori dell'isola, immerso nel verde. Dispone di piscine e di accesso diretto alla spiaggia, di attrezzature sportive, sala giochi: tutti i comforts necessari per una vera vacanza.

DA ORLEANS ALL'OCEANO ATLANTICO

in bicicletta dall'11 al 18 giugno 2011

I castelli della Loira sono oltre 300 castelli situati nella Valle della Loira ed in valli trasversali, nel centro della Francia. I castelli sono stati costruiti a partire dal X secolo quando i sovrani di Francia, seguiti dalla nobiltà di corte, scelsero la valle per le loro dimore estive. In virtù della presenza del gran numero di castelli la valle stessa è stata dichiarata Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

Il tour si svolgerà in 6 tappe iniziando da Orleans, storica città, scendendo verso ovest lungo la Loira. Nel percorso avremo la possibilità di visitare i famosi manieri che hanno reso celebre questo territorio. Saremo accompagnati, come sempre, da un bus che, fermandosi ogni giorno in località prestabilite, permetterà a tutti di programmare il percorso più confacente alle proprie capacità tecniche.

I pasti del mezzogiorno saranno liberi (a pic-nic o, se possibile, in locande).

PROGRAMMA

- Partenza da Bergamo sabato 11 giugno 2011, ritrovo, orario ancora da definire, al parcheggio della Malpensata, per il carico delle biciclette sul carrello e successiva partenza.
- arrivo ad Orleans nel medio/tardo pomeriggio, in funzione della partenza
- primo pernottamento ad Orleans.

Tappe in bicicletta		Km
1 - Domenica 12	ORLEANS - CHITENAY	81
2 - Lunedì 13	CHITENAY - AMBOISE	67
3 - Martedì 14	AMBOISE - AZAY LE RIDEAU	64
4 - Mercoledì 15	AZAY LE RIDEAU - SAUMUR	56
5 - Giovedì 16	SAUMUR - NANTES	38
6 - Venerdì 17	NANTES - MESQUER QUIMAX	66
Totale in bicicletta		372

Il pernottamento di Venerdì 17 giugno sarà ancora ad Orleans oppure a Bourges.

- Ritorno Sabato 18 Giugno, partenza in pullman da Orleans (o Bourges) per Bergamo alle ore 7.00. Arrivo in città nella tarda serata, ancora al piazzale della Malpensata.



**Info: segreteria di Cuore Batticuore tel. 035.210743
dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.**

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...

(e dopo il by-pass, l'angioplastica e lo stent)

LA FIBRILLAZIONE ATRIALE: TERZA PARTE

Come affrontare la fibrillazione atriale?

Il presupposto è molto semplice: avere il cuore che batte regolarmente è meglio che averlo aritmico, anche se l'aritmia è ben tollerata!

1 - La fibrillazione può essere "parossistica", cioè viene una volta ogni tanto, dura pochi minuti o poche ore, e cessa spontaneamente, senza bisogno di rivolgersi al medico o al pronto soccorso. In questo caso se le "crisi" di fibrillazione sono molto sporadiche, se durano pochi minuti, o poche ore, si può decidere di non fare nulla. In questo caso si raccomanda di evitare, se possibile, quei fattori che talvolta vengono individuati come irritanti e quindi "scatenanti" l'aritmia (fumo, stress, cattiva digestione). Se le crisi sono invece frequenti, prolungate, e assai disturbanti, è indicata una "profilassi" per la quale oggi disponiamo di farmaci efficaci. L'efficacia di questi farmaci è però limitata alla loro assunzione quotidiana. Se si interrompe la somministrazione il rischio di ricadere nell'aritmia si ripresenta come prima.

Da qualche anno i cardiologi hanno trovato un metodo "invasivo" per proteggere il cuore dalle crisi di fibrillazione atriale. Questa metodica si chiama: "ablazione trans catetere". Essa consiste nell'introdurre nelle cavità cardiache uno o più cateteri (inseriti attraverso le vene) e "bruciare" con un impulso elettrico le zone del cuore responsabili dell'insorgenza dell'aritmia. È questa una metodica non facile, ma che, in mani esperte dà buoni risultati. Trattasi, come ben si capisce, di una manovra invasiva e che va pertanto prescritta con la prudenza del caso e solo in situazioni di vera necessità clinica.

2 - Esiste poi una fibrillazione atriale che, una volta iniziata, può essere interrotta solo con l'intervento del cardiologo. In questo caso il paziente si rivolge al Pronto Soccorso dove, dopo che l'aritmia è stata confermata dall'elettrocardiogramma, vengono somministrati per via venosa farmaci "antiaritmici" che interrompono l'aritmia. Se i farmaci non sono efficaci si applica uno "shock elettrico" che si chiama "defibrillazione elettrica". Per evitare il grosso fastidio della "scossa", di per sé priva di rischi, essa, viene praticata durante una brevissima anestesia generale (2 o 3 minuti). La risoluzione farmacologica o elettrica della fibrillazione atriale viene effettuata dal cardiologo solo se la fibrillazione stessa è iniziata da poche ore, e in ogni caso non oltre le 48 ore.

Infatti se la fibrillazione dura da più di 48 ore c'è la possibilità che all'interno del cuore stesso si formino dei piccoli coaguli di sangue che, con il ripristino del ritmo normale possono, seguendo il flusso del sangue, formare delle embolie arteriose.

Pertanto, se la fibrillazione atriale perdura da più di 48 ore, si sottopone il paziente ad una terapia anticoagulante orale (TAO) per almeno tre settimane prima di procedere alla manovre di ripristino del ritmo cardiaco. Questa terapia anticoagulante protratta per tre settimane riduce nettamente il rischio di embolie.

In conclusione: se una persona si accorge di avere un attacco di fibrillazione atriale è bene che si rechi al Pronto Soccorso nell'arco di tempo di poche ore (o comunque prima delle 48 ore faticose) perché in questo caso consentirà al cardiologo di intervenire rapidamente, senza rimandare l'intervento di tre/quattro settimane, con la relativa TAO.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

COME VA IL CUORE?

Il cuore è uno degli organi più danneggiati dalla pressione alta. Con la pressione alta il cuore deve infatti lavorare di più e il muscolo cardiaco si "ipertrofizza", cioè diventa più grosso (come accade ai muscoli di chi fa lavori muscolari molto faticosi).

Per verificare se il muscolo cardiaco si è "ipertrofizzato" è utile l'elettrocardiogramma, ma ancora più preciso è l'ecocardiogramma. Se il muscolo cardiaco si ingrossa è più fa-

cile che vada incontro all'infarto e allo scompenso cardiaco: le due patologie più diffuse e più gravi del cuore.

Ma come fare per non provocare ingrossamento del cuore? Risposta semplice: tenere bassa la pressione arteriosa, riducendo così il lavoro del cuore.

Tra i farmaci in uso per ridurre la pressione arteriosa alcuni sono più efficaci di altri nel prevenire l'ipertrofia cardiaca. Sono gli ACE inibitori, i Sartani ed i Betabloccanti.

ATTIVITÀ FISICA E DINTORNI

ULTERIORI MOTIVI PER RESTARE ATTIVI

Questo è il titolo di un articolo pubblicato di recente sul New York Times. Sul quale erano riportati i più recenti studi della letteratura scientifica. Eccone un riassunto.

“Una regolare attività fisica è l'unica ben stabilita fonte di giovinezza, ed è gratuita. Questo dovrebbe persuadere i milioni di persone che sono sedentarie a divenire attive. Sottolineiamo la potente azione dello sport nel prevenire le disabilità dell'età avanzata sia dal punto di vista fisico che mentale. Questi sono i risultati di studi pubblicati di recente su questi argomenti, (sia su maschi che su femmine):

Cancro: il cancro del colon viene ridotto in modo significativo probabilmente perché l'attività motoria accelera il movimento delle feci nell'intestino. Il cancro della mammella si riduce del 16% probabilmente per la riduzione di una sostanza simile all'insulina, che è un noto promotore di tumori.

Malattie cardiovascolari: camminare veloci per 30 minuti, cinque giorni alla settimana riduce significativamente gli attacchi di cuore e le manifestazioni di altre malattie vascolari (ictus, deficit arti inferiori, disfunzioni renali).

Osteoporosi: camminare veloci e fare esercizi con piccoli pesi per aumentare la forza muscolare può ridurre la fisiologica perdita di osso con l'età e addirittura recuperare l'osso perduto. Questa efficacia è stata dimostrata anche in persone molto anziane.

Diabete: un'attività fisica moderata riduce il rischio di sviluppare il diabete. Questo rischio è il doppio in chi è sedentario rispetto a chi è attivo. Se poi alla sedentarietà si aggiunge l'obesità il rischio aumenta di 16 volte rispetto a chi è in peso forma ed è attivo.

Demenza: un nuovo studio effettuato su oltre tremila volontari, uomini e donne, ha dimostrato che le persone che svolgono attività fisica almeno tre volte alla settimana sono meno soggetti ad avere problemi di memoria e problemi cognitivi in generale”.

I dati della letteratura medica confermano pertanto, in modo sempre più preciso, il messaggio che da anni Cuore Batticuore va diffondendo: fate attività motoria e sportiva per vivere più a lungo e meglio!

DIETA E DINTORNI

VITAMINA D E CARDIOPATIE

Siamo sempre stati abituati a collegare la vitamina D al metabolismo osseo, e in effetti è vero che la carenza di questa vitamina produce gravi conseguenze alle ossa.

Oggi però sappiamo che la vitamina D è importante anche per il cuore e per le arterie (la sua carenza aumenta il rischi di infarto, di ipertensione arteriosa, di scompenso cardiaco).

La vitamina D è presente in taluni alimenti (soprattutto pesce e uova). Tuttavia l'80% della vitamina D viene prodotta dalla nostra pelle quando viene esposta al sole. Molte persone hanno deficit di vitamina D, soprattutto gli anziani e nei mesi invernali quando la vita all'aria aperta è limitata dalle condizioni climatiche.

Per evitare i rischi della carenza questa vitamina è pertanto indispensabile, oltre ad un apporto dietetico adeguato, uno stile di vita che però non è sempre facile da attuare, ma sicuramente da suggerire in tutte le età della vita, ma ancora di più nelle persone anziane.

PESCE PESCATO O PESCE ALLEVATO?

Il pesce di “acquacultura” rappresenta più del 50% del pesce che arriva sulle nostre tavole. Va detto subito che le sue caratteristiche alimentari sono molto simili a quelle del pesce pescato.

Il contenuto in omega tre (i preziosi olii che proteggono le arterie) è solo leggermente più basso nel pesce allevato. Il pesce allevato è però fresco, igienicamente controllato e sicuramente meno costoso del pesce pescato.

Il sapore non è sempre uguale, ma dal punto di vista salutistico anche il pesce allevato è di grande aiuto alla salute delle nostre arterie.



GRUPPI DI CAMMINO

Il gruppo di cammino è costituito da persone che si ritrovano periodicamente (una o due volte alla settimana) assieme a conduttori (“walking leader”) che li accompagnano in attività di cammino. Le uscite dei gruppi di cammino, costituiti da 10-30 persone, hanno una durata compresa tra l'ora e le due ore di cammino, intervallato da semplici esercizi di ginnastica (all'inizio) e di stretching (alla fine).

I gruppi di cammino sono organizzati, nella provincia di Bergamo, dall'ASL nell'ambito del progetto “Educare alla salute”, con l'intento di stimolare i cittadini ad assumere abitudini e stili di vita più sani. Il primo gruppo

sperimentale partito nella primavera 2008 è stato quello di Bergamo - Borgo Santa Caterina. Ad oggi sono circa una cinquantina i Comuni interessati all'iniziativa, con più di sessanta gruppi di cammino attivati. L'onda di entusiasmo non sembra arrestarsi.

Cuore Batticuore collabora in questa iniziativa fornendo la consulenza dei propri cardiologi, volta ad illustrare ai “camminatori” gli effetti salutari dell'attività fisica sull'apparato cardiovascolare e soprattutto assicurandoli sulla mancanza di pericoli.

Paolo Brambilla

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

ASPIRINA E TUMORI

D. Ho letto recentemente che una piccola dose di aspirina è in grado di ridurre del 20% il rischio di tumore. Visto che l'aspirina previene anche l'infarto, vorrei sapere se è proprio vero che esistono questi effetti così positivi e se c'è una spiegazione.

R. - Uno studio pubblicato recentemente su una delle più prestigiose riviste scientifiche del mondo (Lancet) ha dimostrato l'efficacia antitumorale di una dose minima di acido acetilsalicilico (l'aspirina - ASA) nel ridurre l'incidenza del tumore di svariati organi (del 40% del colon-retto, del 30% del polmone, del 60% dell'esofago).

È altrettanto vero che da anni è conosciuto l'effetto protettivo dell'ASA nei confronti delle malattie cardiovascolari (in particolare in chi ha già avuto problemi di cuore: prevenzione secondaria dell'infarto e dell'ictus). Questo prezioso principio attivo è infatti prescritto a quasi tutti i cardiopatici. La spiegazione di questa azione antitumorale ed anti malattia cardiovascolari è verosimilmente unica. L'ASA ha una azione an-

tiinfiammatoria: a) l'infiammazione cronica è una base dalla quale si possono sviluppare un certo numero di tumori; b) l'infiammazione ha un importante ruolo anche nello sviluppo delle placche di aterosclerosi e della trombosi nei vasi sanguigni, fatti che sono alla base della grande maggioranza delle patologie cardiovascolari.

Infine: tutti devono assumere l'ASA? Non c'è alcun rischio nell'uso cronico di questo farmaco?

Sicuramente l'effetto antiinfiammatorio dell'ASA è molto utile. Come tutti i farmaci anche l'ASA può avere qualche effetto collaterale. Il più frequente è di favorire fenomeni emorragici legati all'azione dell'ASA sulla "fluidità" del sangue. Chi ha già avuto malattie emorragiche, o ha predisposizione (come ad esempio l'ulcera sanguinante dello stomaco o del tubo digerente), è bene che eviti l'uso dell'ASA.

Commentando questi brillanti risultati dell'ASA sui tumori e le malattie cardiovascolari ed i possibili (sia pure rari) effetti negativi è stato formulato il quesito: è possibile ottenere gli effetti protettivi antiinfiammatori dell'ASA in modo non farmacologico, ma più "naturale"?

La risposta: "gli effetti antiinfiammatori protettivi si possono ottenere con una alimentazione adeguata (frutta, verdura, spezie, pesce, cereali integrali) associata ad una regolare attività sportiva. È però più facile prendere una pillola di cardioaspirina al giorno piuttosto che fare 3 o 4 ore di sport alla settimana o osservare tutti i giorni le dovute attenzioni alimentari".

La prevenzione senza farmaci rimane pertanto la più "naturale" e la più efficace, priva di effetti collaterali dannosi, ed a costo economico praticamente a zero.

QUANTO VIVREMO E COME?

D. ho sentito dire che negli ultimi decenni l'aumento della durata della vita è stato di un anno ogni tre. Penso che tutti abbiamo notato che si vive più a lungo. Mi pongo perciò la domanda di come si sia ottenuto questo risultato e che prospettive ci attendono nel prossimo futuro.

R. - I numeri sono quelli che lei ha citato. Negli ultimi 30 anni la durata media della vita si è allungata di quasi dieci anni. Oggi non è raro trovare persone non solo con più di ottanta anni ma anche con più di novanta e ancora "in buona efficienza".

Questo è un dato di fatto. La spiegazione sta in due fattori: 1) la prevenzione delle malattie cardiovascolari e tumorali (che da sole rappresentano i ¾ di tutte le cause di mortalità) ha il 60% del merito di questo aumento della vita media; 2) le moderne tecniche diagnostiche e terapeutiche (farmaci e terapie interventistiche) hanno il restante 40% del merito.

La medicina e la chirurgia, intese nel senso più ampio del termine – dalla prevenzione alla diagnosi, alla cura, alla riabilitazione – hanno prodotto questi progressi.

Ritengo che la prospettiva non debba essere valutata sul numero di anni che potremo vivere (qualcuno con una certa dose di megalomania dice 120 anni). Più importante è la qualità della vita che ci aspetta. In quest'ottica l'attenzione maggiore deve essere rivolta alla patologia degenerativa del sistema nervoso centrale (demenza senile e Alzheimer) che purtroppo colpiscono sempre di più perché legate anche al passare inevitabile degli anni.

Lo stile di vita corretto è ancora la migliore garanzia contro queste patologie. Rispettiamo pertanto le buone regole di vita. Se poi nel frattempo la ricerca medica e farmacologica porteranno qualche ulteriore vantaggio, tanto meglio!

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Mariagrazia Mazzoleni

Coord. di redazione: Mario Zappa

Grafica: Vania Russo

Stampa: Dimograff di Fausto Brembilla
Ponte S. 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 28 - N. 1 - MARZO 2011

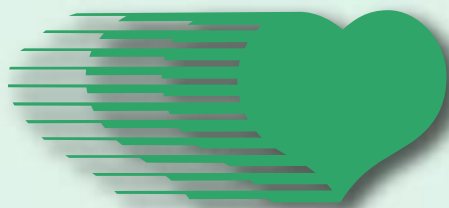
Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 14/03/2011



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it



Avviso di Convocazione di Assemblea

In conformità al disposto degli artt. 14, 15, 17 e 19 dello statuto,
gli Associati sono invitati a partecipare alla

Assemblea ordinaria

che si terrà presso l'**Auditorium dell'Istituto Don Orione, in
via Don Orione 6 - Bergamo**, in prima convocazione il 15
aprile 2011 alle ore 12.00 ed in seconda convocazione

Sabato 16 aprile 2011 alle ore 15.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Presentazione del Bilancio sociale al 31 dicembre 2010
- Stato patrimoniale al 31/12/2010 e conto economico al 31/12/2010
- Bilancio di previsione 2011
- Relazione dei Revisori dei conti al 31/12/2010

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2011 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)

Il Presidente
Loredana Conti

DELEGA - Il Sottoscritto, Socio dell'Associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 16 aprile 2011, in seconda convocazione.

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

Firma _____