

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

*...due generazioni,
un solo obiettivo:
la salute del cuore*

CON ARTICOLI DI

dr.ssa Francesca Colapietro, dott. Stefano Fagiuoli,
Dr.ssa Oriana Ruzzini, dott. Bruno Balicco, dott. Bruno Carrara

Anno 44 • Numero 2 • SETTEMBRE 2026

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

«CUORE BATTICUORE - ODV»
24122 Bergamo - Via Garibaldi, 11

aderente a


Conacuore
ODV
COOPERATIVA DI VOLONTARIATO
ASSOCIAZIONE DEL CUORE

Prendersi cura degli anziani, costruire il futuro dei giovani

Cari Soci

la missione della nostra associazione nasce dal desiderio di essere vicini alle persone che convivono con una patologia cardiovascolare e alle loro famiglie. Da sempre la nostra attenzione è rivolta in particolare agli anziani, che rappresentano una parte importante della nostra comunità e che sovente hanno bisogno non solo di assistenza e informazioni, ma anche di ascolto, compagnia e sostegno umano.

Spesso i nostri volontari si impegnano affinché nessuno si senta solo nell'affrontare la malattia. Organizziamo incontri, momenti di aggregazione, iniziative di educazione sanitaria e attività che favoriscono il benessere fisico e psicologico delle persone più fragili. Crediamo infatti che la salute del cuore non dipenda esclusivamente dalle cure mediche, ma anche dalla qualità delle relazioni e dalla possibilità di sentirsi parte attiva della società.

Da ben 43 anni, accanto a questo impegno rivolto agli anziani, portiamo avanti con determinazione un'altra importante sfida: la prevenzione tra i giovani. Lo facciamo spesso in modo discreto, lontano dai riflettori, ma con la convinzione che investire oggi nella cultura della salute significhi costruire una società più sana domani.

Nelle scuole, negli eventi pubblici, attraverso campagne informative e momenti di sensibilizzazione, cerchiamo di trasmettere alle giovani generazioni il valore di adottare corretti stili di vita: una sana alimentazione, l'attività fisica regolare, l'abolizione del fumo e delle dipendenze, l'attenzione ai fattori di rischio cardiovascolare.

Sono messaggi semplici, ma capaci di fare la differenza nel corso di un'intera vita.

La nostra associazione guarda dunque a due generazioni che, pur vivendo esigenze diverse, sono profondamente legate tra loro. Da un lato ci prendiamo cura di chi ha già affrontato il peso della malattia; dall'altro lavoriamo affinché le nuove generazioni possano evitarla o ritardarne gli effetti. È un impegno che unisce solidarietà e responsabilità, assistenza e prevenzione.

Agli anziani vogliamo dire che continueremo a essere al loro fianco con la stessa attenzione e lo stesso affetto che hanno sempre caratterizzato la nostra attività.

Ai giovani vogliamo offrire strumenti e conoscenze per proteggere il loro futuro.

A tutti chiediamo di sostenere questa grande rete di volontariato che mette al centro la persona e il valore della salute.

Perché prendersi cura del proprio cuore significa prendersi cura della vita, a ogni età.

Il presidente
Nazzareno Morazzini



Il verde che cura: ambiente salute e benessere nella città per tutte le età

dr.ssa Oriana Ruzzini

Assessora alla Transizione ecologica, ambiente e verde del Comune di Bergamo

La transizione ecologica, l'ambiente e il verde sono tre ambiti della nostra amministrazione strettamente interconnessi alla salute e al benessere.

E quando si parla di salute, in città, si ragiona sempre in termini di "One health", ovvero si considera la salute non solo delle persone ma degli ecosistemi.

Per troppo tempo abbiamo messo l'uomo, l'umanità, al centro delle nostre attenzioni, immaginando che il resto, la vita intorno a noi, fosse un contorno ornamentale, a volte un fastidio inutile.

Solo da pochi anni abbiamo compreso che occuparci della salute della cittadinanza vuol dire occuparci anche della fauna, della flora, del suolo, della qualità dell'aria e delle acque.

Per questo le politiche del nostro assessorato puntano a una visione coerente della salute urbana, che preveda l'aumento della biodiversità urbana e la promozione dell'economia circolare.

La biodiversità incide sulla presenza degli insetti impollinatori, da cui dipende oltre un terzo della produzione agricola che costituisce le nostre derrate alimentari. Esiste poi la fauna edafica, ovvero del suolo, strettamente interconnessa con la fauna selvatica e l'avifauna. E abbiamo ben compreso durante il COVID come i salti di specie che mettono a repentaglio la nostra salute siano tanto più frequenti se gli habitat della fauna selvatica si riducono.

Lo sfalcio differenziato (che vuol dire prati sfalciati tre o quattro volte l'anno e non nove) è una buona prassi che il nostro Comune porta avanti con determinazione, forte delle ricerche eseguite a livello internazionale e locale.

Il monitoraggio del Museo Caffi durante l'anno scorso ha rilevato, durante i campionamenti, molti insetti nelle aree a sfalcio differenziato: su 8000 insetti pochissime zanzare e nessuna zecca, questo perché evidentemente gli insetti che vivono nel prato fiorito sono anche predatori delle zanzare.

Lo sfalcio differenziato, come la tutela delle alberature e la valorizzazione delle aree verdi, sono azioni preziose per il nostro benessere perché incidono sull'abbattimento della CO₂ e dei gas climalteranti.

Non solo, il verde diminuisce le temperature e trattiene l'umidità del suolo, estremamente importante nel periodo estivo particolarmente caldo che stiamo vivendo.



Oriana Ruzzini

La superficie di Bergamo è vegetata per il 52% (in Lombardia siamo secondi solo a Como), a ogni abitante corrispondono 35.5 metri quadri di verde pubblico, come evidenzia il nostro Piano del verde.

Disponiamo di ben 136 giardini e parchi pubblici, aree verdi con adeguata copertura arborea, fontanelle (ce ne sono ben 290 in città) e panchine: veri rifugi climatici naturali in cui ripararsi durante le ondate di calore.

Non dobbiamo mai dimenticare che la tutela dell'ambiente e l'inscindibile rapporto con la salute non passa solo dal valorizzare il verde esistente ma anche dal rinaturalizzare le città, portando il verde dove non c'è.

Promuovere le depavimentazioni come stiamo facendo a Boccaleone con il progetto Strade verdi vuol dire contrastare le isole di calore piantando alberi, realizzando *rain garden* che trattengono l'acqua piovana. Vuol dire anche parcheggiare a qualche decina di metri di distanza per permettere ai bambini e alla popolazione scolastica di recarsi a scuola in bicicletta grazie a una ciclope-donale drenante e in sicurezza.

Anche la mobilità è strettamente interconnessa alla transizione ecologica e alla nostra salute.

I cantieri in corso impattano sulla viabilità odierna ma a Bergamo per la prima volta si sta lavorando per connettere la città alla provincia attraverso ben tre direttrici di mobilità elettrica.

Infine la sfida dell'economia circolare: nel 2025 abbiamo superato il 78% di raccolta differenziata, un risultato che permette di risparmiare emissioni e di evitare lo spreco di materie prime. Questo risultato è stato raggiunto grazie all'impegno della cittadinanza e ai tanti strumenti messi a disposizione: raccoglitori Raee (per rifiuti elettrici ed elettronici) in ogni quartiere, contenitori per la raccolta differenziata sulle strade più frequentate e nei parchi, portamozziconi per riciclare i mozziconi e ottenere materiale plastico, ecoisole interrate, il centro di raccolta e il centro del riuso che entreranno in funzione a settembre.

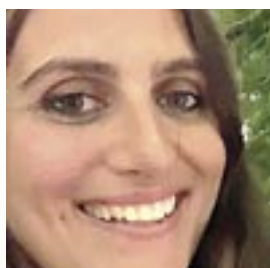
Non disperdere i rifiuti, riusare, riciclare, non sprecare vuol dire non inquinare: una scelta per la nostra salute, un impegno per le giovani generazioni e per il futuro della città.

Quando il fegato si ammala il cuore ascolta

di Francesca Colapietro e Stefano Fagioli

Gastroenterologia, Epatologia & Trapiantologia - ASST Papa Giovanni XXIII, Bergamo

“Carlo ha 52 anni e da oltre 20 anni gestisce un bar in un piccolo paese di provincia. Le sue giornate iniziano all'alba e finiscono spesso a tarda sera. Colazione al volo, pranzo in piedi dietro il bancone, qualche aperitivo con i clienti. Anno dopo anno, senza quasi accorgersene, i chili si sono accumulati.



Francesca Colapietro

Negli ultimi mesi qualcosa è cambiato. Al mattino si sente sempre più stanco. Il viso appare pallido, gli occhi leggermente giallastri. La pancia continua ad aumentare di volume. Anche i palmi delle mani sono spesso arrossati, ma Carlo dà la colpa ai detergenti che usa al lavoro senza guanti.

In fondo, pensa, è normale sentirsi così. Da quando è nata la piccola Giulia, un anno prima, né lui né sua moglie Silvia dormono una notte intera.



Stefano Fagioli

Una notte, però, Carlo vomita improvvisamente una grande quantità di sangue. Silvia chiama immediatamente il 118.

In ospedale gli esami rivelano una situazione molto più seria del previsto: il sanguinamento proviene da varici esofagee, vene dilatate nell'esofago che possono comparire quando il fegato è gravemente danneggiato.

La diagnosi è cirrosi epatica. A causarla non è stato soltanto l'alcol. Hanno contribuito anche il sovrappeso e anni di colesterolo elevato rimasto senza controllo.

I medici scoprono inoltre che anche il cuore non è in perfetta forma: una parte del muscolo cardiaco si contrae meno efficacemente del previsto e saranno necessari ulteriori accertamenti.

Durante il ricovero Carlo riceve trasfusioni di sangue e una terapia che gli permette di perdere rapida-

segue alla pagina seguente



mente diversi chili. Ma non si trattava di grasso. Quella che lui considerava semplicemente "pancetta" era in realtà ascite: liquido accumulato nell'addome a causa del cattivo funzionamento del fegato.

Inizia anche una terapia con farmaci beta-bloccanti per ridurre la pressione nei vasi sanguigni dell'addome e diminuire il rischio di nuovi sanguinamenti.

Dopo alcune settimane, torna a casa con una lunga lista di farmaci e numerosi controlli programmati. L'emorragia è stata fermata. Ma il messaggio dei medici è chiaro: il fegato non tornerà normale e dovrà essere seguito per tutta la vita."

Quella di Carlo non è una storia poi così rara. Per molti anni si è pensato che la cirrosi fosse quasi esclusivamente una conseguenza dell'abuso di alcol o delle epatiti virali.

Oggi non è più così.

La forma più frequente di malattia cronica del fegato è la MASLD (Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease), una condizione caratterizzata dall'accumulo di grasso nel fegato associato ad almeno un fattore di rischio metabolico come diabete di tipo 2, colesterolo elevato, sovrappeso, obesità o ipertensione. In pratica, è il cosiddetto "fegato grasso" legato ai disturbi metabolici.

Si stima che circa una persona su tre nel mondo presenti questa condizione, e dal 10 al 30% di questi pazienti può sviluppare nel tempo fibrosi del fegato fino ad arrivare, nei casi più avanzati, alla cirrosi.

Quando si parla di cirrosi si pensa subito alle sue complicanze più note: accumulo di liquidi nell'addome, emorragie digestive, alterazioni neurologiche (la cosiddetta encefalopatia epatica) e tumori del fegato.

Ma c'è un aspetto spesso meno conosciuto. Chi soffre di MASLD presenta anche un rischio più elevato di infarto, ictus e scompenso cardiaco. Fegato e cuore, infatti, sono molto più collegati di quanto immaginiamo. Quando il fegato si cicatrizza e perde progressivamente la sua funzione, l'intera circolazione sanguigna cambia. I vasi dell'addome si dilatano e la pressione arteriosa tende a ridursi. Per compensare, il cuore è costretto a lavorare di più.

All'inizio sembra adattarsi perfettamente: aumenta la frequenza cardiaca e pompa più sangue.

Ma mantenere questo ritmo per anni ha un prezzo. Con il tempo il cuore può perdere parte della sua capacità di reagire alle situazioni di stress, come infezioni, interventi chirurgici o emorragie. Gli specialisti chiamano questa condizione cardiomiopatia cirrotica. In altre parole, il cuore sembra funzionare normalmente nella vita quotidiana, ma fatica quando viene messo alla prova.

Da questo punto di vista il fegato può essere considerato una sorta di "sentinella metabolica". Quando accumula grasso, si infiamma e comincia a cicatrizzarsi, spesso sta segnalando che l'intero organismo è esposto agli stessi fattori di rischio: obesità viscerale, insulino-resistenza, ipertensione arteriosa, alterazioni del colesterolo e sedentarietà.

Per questo motivo oggi sappiamo che cuore e fegato non sono semplicemente colpiti dagli stessi problemi. Comunicano continuamente tra loro e si influenzano a vicenda attraverso complessi meccanismi biologici.

La cirrosi non compare dall'oggi al domani.

Per anni il fegato manda segnali che spesso vengono ignorati: aumento del girovita, glicemia alterata, stanchezza persistente, valori delle transaminasi leggermente elevati o la presenza di fegato grasso all'ecografia.

Riconoscere questi segnali e intervenire precocemente può cambiare radicalmente la storia della malattia.

Le strategie più efficaci rimangono sorprendentemente semplici:

- svolgere attività fisica regolare;
- seguire un'alimentazione basata su dieta mediterranea;
- mantenere un peso adeguato;
- limitare il consumo di alcol;
- smettere di fumare;
- controllare correttamente, quando presenti, diabete, pressione arteriosa e colesterolo.

Sono le stesse abitudini che proteggono contemporaneamente il fegato e il cuore.

Perché quando il fegato inizia a stare male, il cuore ascolta.

E spesso paga il prezzo di quella conversazione molto prima che ce ne accorgiamo.

DONAZIONE DI UN DEFIBRILLATORE

Ad aprile 2026 il Presidente di Cuore Batticuore, Reno Morazzini, con una breve ma significativa cerimonia, ha donato al Presidente del Consorzio tassisti Bergamaschi, Massimiliano Manzoni, due defibrillatori da allocare sui taxi di Bergamo. Anche in questa occasione, la sinergia tra volontariato e servizi pubblici si dimostra vincente. Il coinvolgimento dei tassisti rappresenta un esempio concreto di come ogni cittadino possa diventare parte attiva nella costruzione di una comunità più sicura e preparata ad affrontare le emergenze sanitarie.

Il Presidente Manzoni, in segno di riconoscimento, si è offerto di porre dei nostri adesivi pubblicitari (lo vedete qui stampato) su tutti i taxi di Bergamo, proposta immediatamente accolta.



L'enigma del cuore in fiamme

dott. Bruno Carrara

I quattro maggiori fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, come è noto, sono l'ipertensione arteriosa, il fumo di sigaretta, un alto tasso di colesterolo "cattivo" (LDL) ed il diabete di tipo 2; è altrettanto noto che circa un quarto delle persone che subiscono un attacco cardiaco, e per questo vengono ricoverati in ospedale, non presentano nessuno dei quattro fattori di rischio. Questi pazienti, che possiamo definire a basso rischio, hanno una prognosi peggiore di chi ne presenta almeno uno, essi hanno, infatti, il 57% di probabilità di morire in più rispetto ai pazienti a rischio elevato. Resta il fatto che per gli altri tre quarti dei pazienti agire sui parametri alterati è essenziale.

L'enigma dell'attacco cardiaco in assenza di fattori di rischio, ha tormentato generazioni di cardiologi, oggi il dottor Paul Ridker, cardiologo dell'ospedale Brigham e Women's di Boston ritiene di aver individuato la causa del problema ed una possibile soluzione. I suoi lavori affermano che l'infiammazione cronica, cioè uno stato di attivazione prolungata e dannosa del sistema immunitario, può essere il fattore che accelera l'evoluzione dei problemi cardiovascolari fino alle conseguenze più gravi, anche letali. Secondo l'ipotesi di Ridker, il colesterolo si accumula nelle nostre arterie e cristallizza, assumendo una forma puntuta e frastagliata. Il nostro organismo non riconosce questa forma di colesterolo come propria e induce il sistema immunitario a scatenare un attacco nei suoi confronti coinvolgendo anche la parete dei vasi sanguigni. Questa reazione si protrae nel tempo, non si risolve e non si spegne più, creando una placca aterosclerotica che potrà essere stabile o instabile, grande o piccola, ma che costituisce il presupposto per infarti cardiaci e ictus. Se a far progredire la malattia cardiovascolare è l'infiammazione, allora attenuando lo stato infiammatorio possiamo preservare il cuore. L'idea accolta inizialmente con scetticismo, sta oggi trovando larga accettazione tra gli scienziati e nell'autunno 2025 l'American College of Cardiology, autorevole istituzione scientifica statunitense, ha raccomandato ai medici di controllare sempre, di routine, il livello delle



proteine legate all'infiammazione nei loro pazienti, in particolare la Proteina C Reattiva ultrasensibile (PCR hs). La PCR hs è un biomarcatore poco costoso e alla portata di tutti i laboratori di analisi e costituisce un robusto fattore predittivo di futuri eventi cardiovascolari nelle persone apparentemente sane.

Ridker e i suoi collaboratori hanno raccolto, già a partire dal 1982, molti dati sanitari di medici di sesso maschile. Hanno rilevato il valore della PCR in 534 medici che in seguito avevano subito attacchi cardiaci, ictus o trombosi venose gravi; li hanno confrontati con quelli di 534 medici che non li avevano avuti. I soggetti che presentavano i valori massimi di PCR avevano una possibilità tripla di subire un attacco cardiaco e doppia di avere un ictus, rispetto a chi aveva i valori più bassi. Molti anni dopo Ridker ha studiato un gruppo di 28.000 donne, che sono state seguite per 8 anni. Fra le donne con i massimi livelli di PCR la probabilità di attacchi cardiaci o altri problemi cardiovascolari era di 2,3 volte più alto di chi aveva i livelli più bassi.

L'idea dell'origine infiammatoria cronica di molte patologie cardiovascolari porta con sé nuove speranze per le terapie. Nel giugno 2023 la Food and Drug Administration degli Stati Uniti ha approvato una nuova indicazione terapeutica per un vecchio farmaco antinfiammatorio di basso costo già in uso per la malattia della gotta, la colchicina, come terapia per i pazienti con malattia cardiaca. Uno studio del 2020 mostrava come questo farmaco riuscisse a ridurre il rischio di infarto, ictus e altre complicazioni del 31 per cento. La terapia non è però esente da controversie. Sia Ridker, sia altri ricercatori stanno mettendo alla prova altre terapie antinfiammatorie con modalità d'azione più precise. La speranza è di arrivare a prevenire infarti ed ictus e di fermare il danno vascolare prima che le malattie cardiache abbiano inizio.



Info: segreteria di Cuore Batticuore

tel. 035.210743

lunedì - mercoledì - venerdì dalle 9 alle 12

COMITATO TECNICO SCIENTIFICO

dr.ssa Giusi Tiraboschi

Il Comitato Tecnico Scientifico (CTS) dell'Associazione Cuore Batticuore conferma il proprio impegno nel sostenere le finalità dell'Associazione, continuando a mettere a disposizione le proprie competenze per promuovere la prevenzione cardiovascolare, l'educazione sanitaria e il miglioramento della qualità di vita delle persone con patologie cardiache e della popolazione generale.

I componenti del CTS sono:

- **Presidente:** Dante Mazzoleni
- **Componenti effettivi:** Balicco Bruno, Carrara Bruno, Melizza Giovanni, Tiraboschi Giusi. Dal secondo semestre 2025 sono stati nominati altri 3 componenti effettivi: Brunelli Federico, Cosentina Roberto e Piti Antonino.

Nel periodo di riferimento (anno 2025 e primo semestre 2026), il Comitato ha:

- fornito consulenza scientifica al Consiglio Direttivo nella programmazione delle attività associative;
- collaborato all'organizzazione di incontri informativi, conferenze e iniziative rivolte alla cittadinanza sui temi della prevenzione cardiovascolare;
- partecipato alla definizione dei contenuti scientifici del materiale divulgativo distribuito dall'Associazione, verificandone l'accuratezza e l'aggiornamento;
- promosso iniziative di sensibilizzazione sull'importanza dell'attività fisica, della corretta alimentazione, della cessazione del fumo e del controllo dei principali fattori di rischio cardiovascolare;
- sostenuto la realizzazione di eventi dedicati ai pazienti cardiopatici e ai loro familiari, favorendo una maggiore consapevolezza del percorso di prevenzione e riabilitazione
- mantenuto rapporti di collaborazione con professionisti sanitari, strutture ospedaliere e altre realtà del territorio, contribuendo allo sviluppo di iniziative condivise finalizzate alla promozione della salute cardiovascolare.

In particolare:

- Si sono condivise le linee programmatiche dell'associazione di natura scientifico-sanitaria per il triennio 2025-2027
- Sono state definite le linee di indirizzo scientifiche del progetto "Salute e Prevenzione: conosci il tuo rischio cardiovascolare?"
- Per quanto attiene il progetto "La salute del cuore si cura da giovani" di seguito vengono riportate le attività svolte:
 - L'obiettivo del progetto è raccogliere e analizzare dati clinici ed epidemiologici che consentano di verificare e documentare l'ipotesi, sostenuta dall'Associazione, che i giovani con una significativa familiarità per malattie cardiovascolari rappresentino una popolazione a

maggior rischio e debbano pertanto essere sottoposti a programmi di monitoraggio e prevenzione mirati.

- Il Comitato è impegnato nella definizione del protocollo di raccolta dei dati, nell'individuazione dei parametri clinici più significativi e nella promozione di collaborazioni con professionisti e strutture sanitarie, affinché il progetto possa svilupparsi secondo criteri di rigore scientifico.
- È stato attivato incontro con direzione ATS per presentare i primi risultati del progetto. La direzione ATS ha messo a disposizione dell'associazione un laureato in statistica che affianca il CTS per l'elaborazione e l'interpretazione dei dati raccolti durante gli interventi nelle scuole.
- L'auspicio è che i risultati ottenuti possano fornire elementi utili a sostenere l'importanza di un approccio preventivo precoce nei soggetti con familiarità per patologie cardiovascolari, contribuendo a una maggiore sensibilizzazione della popolazione e della comunità scientifica sull'opportunità di attivare percorsi di prevenzione.
- L'associazione deve continuare ad essere promotrice di iniziative analoghe atte a sensibilizzare, coinvolgere e rendere evidenti il più possibile i risultati sensibilizzando la popolazione e le istituzioni ad una maggior attenzione all'argomento.
- **Si sottolinea la necessità, attraverso la pubblicazione di un articolo scientifico e attraverso comunicati stampa, di evidenziare il lavoro associativo svolto e soprattutto i dati ottenuti.**
- Per il progetto "Una questione di cuore" il comitato ha definito di rivedere il materiale didattico proposto agli studenti migliorandone la grafica, snellendo la parte relativa ai sintomi per focalizzare maggiormente l'intervento formativo su concetti di educazione alla salute e prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari. Per una questione legata all'attenzione da parte degli studenti e per migliorarne l'apprendimento si definisce di prevedere per ciascuna lezione un numero di studenti non superiore a 100. Si è definito inoltre di coinvolgere maggiormente gli istituti ad indirizzo professionale nei quali si ritiene siano più necessari interventi di educazione alla salute e prevenzione primaria.

Tutte le attività svolte hanno consentito di rafforzare il ruolo dell'Associazione come punto di riferimento per la prevenzione e l'informazione sanitaria, favorendo la partecipazione dei cittadini e la diffusione di una cultura della salute fondata su evidenze scientifiche.

COSA SAPPIAMO SUL COLESTEROLO?

Domande e risposte

Cos'è il colesterolo?

Il colesterolo è una molecola organica appartenente alla classe dei lipidi (grassi). Riveste un ruolo particolarmente importante nel funzionamento del nostro corpo. Tutti sappiamo che circola nel nostro sangue, ma la componente più importante è nei tessuti.

Il colesterolo lo introduciamo solo con la dieta?

No, la formazione del colesterolo è per la stragrande maggioranza prodotta dal nostro organismo, sintetizzata dal fegato (85-90%). Solo una piccola parte del colesterolo circolante viene introdotta con il cibo (10-15%).



dott. Bruno Balicco

Il colesterolo è solo dannoso per la nostra vita?

No, la molecola del colesterolo ha una struttura a quattro anelli rigidi che lo rendono un costituente insostituibile delle membrane cellulari. Oltre a ciò è un precursore degli ormoni steroidei delle ghiandole surrenali (aldosterone, cortisolo), delle gonadi (testosterone, estradiolo), della vitamina D e degli acidi biliari che il fegato secerne con la bile nel duodeno, al fine di emulsionare i lipidi alimentari e renderli assorbibili dall'intestino. Senza colesterolo non si vive.

Come si elimina il colesterolo?

Il colesterolo viene trasportato nel fegato ed eliminato con la bile sia come colesterolo libero sia come acidi biliari. La quantità di colesterolo circolante nelle nostre arterie (colesterolemia) è quindi l'equilibrio fra colesterolo prodotto dal fegato, colesterolo introdotto con la dieta e colesterolo eliminato dalla bile e quindi dalle feci.

Come interpretare i valori di colesterolo segnalati sul referto degli esami ematici?

Per colesterolemia si intende la concentrazione del colesterolo nel plasma. Poiché il colesterolo, a causa della sua insolubilità in acqua, circola esclusivamente incorporato nelle lipoproteine plasmatiche, la colesterolemia viene distinta in colesterolemia totale (TC), colesterolemia LDL e colesterolemia HDL. Livelli elevati dei primi due parametri sono considerati dannosi per la salute, mentre alla colesterolemia HDL è riconosciuto un ruolo protettivo.

Perché l'eccesso di colesterolo nel sangue è dannoso alla salute?

Grazie agli studi scientifici, è stato possibile attestare l'esistenza di una relazione tra valori di colesterole-

mia totale, di colesterolemia LDL (colesterolo cattivo) e malattie cardiovascolari su base ischemica. Le indagini sperimentali hanno chiarito che il *trait d'union* tra colesterolemia e malattie cardiovascolari ischemiche è costituito dall'accumulo delle lipoproteine plasmatiche a basso peso molecolare LDL nella parete arteriosa: tale fenomeno dà l'avvio alla serie di reazioni che portano all'aterosclerosi e alla formazione delle placche aterosclerotiche (ateromi) sulla parete arteriosa. Oltre che ridurre il calibro delle arterie e quindi il flusso di sangue, le placche, per effetto dei fenomeni infiammatori possono ulcerarsi e così favorire la formazione di un trombo che può ostruire, più o meno completamente, l'arteria.

Perché il colesterolo HDL è chiamato colesterolo buono?

Il colesterolo veicolato dalle lipoproteine ad alta densità non si lega alla parete delle arterie ma al contrario favorisce il trasporto del colesterolo al fegato per la sua eliminazione come sali biliari. **Attenzione:** il colesterolo HDL non rimuove le placche ateromatose già formate, ma svolge un ruolo preventivo abbassando i valori di colesterolo circolante nel sangue. In sostanza più è alto più previene la formazione delle placche.

Quali sono le cause di ipercolesterolemia?

L'ipercolesterolemia può presentarsi in forma primaria, come **ipercolesterolemia familiare** (causata da mutazioni del recettore LDL), essa è rara (1 caso su 250), mentre la forma più comune è quella secondaria, **dovuta alla combinazione di fattori dietetici e fattori genetici**. L'ipercolesterolemia è spesso associata ad altre malattie endocrine e metaboliche, come il diabete mellito di tipo 2, la sindrome metabolica (insieme delle seguenti condizioni: obesità addominale, ipertensione, iperglicemia e ipercolesterolemia) o le malattie della tiroide. Come altre malattie del metabolismo dei lipidi, l'ipercolesterolemia implica un rischio elevato di aterosclerosi. La dieta svolge un ruolo essenziale nel mantenere valori di colesterolemia nella norma soprattutto nelle persone che sono predisposte all'accumulo.

Come abbassare i valori di colesterolemia?

Chi soffre di ipercolesterolemia deve obbligatoriamente abbassarne i valori per prevenire i danni sul sistema circolatorio.

segue alla pagina successiva

Il primo passo è una dieta povera di colesterolo, ma sovente non è sufficiente.

Se i valori di colesterolo LDL non sono troppo elevati si può iniziare con l'utilizzo di integratori. Il più efficace è il riso rosso. Il **riso rosso fermentato** (il cui colore è legato all'azione della muffa *Monascus purpureus*) presenta delle significative proprietà di riduzione del colesterolo prodotto dal nostro organismo attraverso un fenomeno di fermentazione. Approssimativamente si calcola che l'assunzione quotidiana di riso rosso può abbassare il colesterolo totale anche del 10%. Tuttavia in letteratura non esistono conferme di questi valori.

Nelle forme più severe è necessario fare riferimento ai farmaci fra i quali i più efficaci sono le statine, l'ezetimibe e nei casi più severi anche l'associazione fra i due.

Statine: sono inibitori della sintesi endogena del colesterolo e si sono rivelati i farmaci più efficaci nel trattamento dell'ipercolesterolemia, sia in termini di riduzione della colesterolemia, sia di diminuzione degli eventi cardiovascolari, fatali e no: sono i farmaci di prima scelta per la terapia dell'ipercolesterolemia.

Ezetimibe: inibisce l'assorbimento intestinale del colesterolo. L'ezetimibe inibisce di oltre il 50% l'assorbimento del colesterolo presente nel lume dell'intestino tenue.

Quali sono i cibi che più contengono colesterolo?

I cibi con il più alto tasso di colesterolo sono principalmente di origine animale, ricchi di grassi saturi.

In particolare:

- Frattaglie e interiora: Cervello, fegato, reni e cuore sono le fonti più concentrate.
- Grassi animali: Burro, lardo, strutto e panna, tuorlo d'uovo.
- Formaggi e Latticini: Formaggi stagionati, formaggi grassi, latte intero
- Carni lavorate e rosse: Salame, salsiccia, pancetta, mortadella,
- Crostacei, molluschi: calamari, gamberi
- Prodotti industriali e fritti, merendine, biscotti, fast food.

Al contrario alimenti da privilegiare (privi di colesterolo) sono:

- Verdura, frutta e legumi
- Cereali integrali (avena, orzo)
- Pesce (ricco di Omega-3)
- Olio extravergine di oliva

Per dare un'idea del contenuto di colesterolo nei cibi considerati più dannosi basti pensare che 100 grammi di cervello contengono 2000 mg di colesterolo, il fegato 200 mg, il tuorlo d'uovo 350 mg.

Quali sono i valori di colesterolemia raccomandati per prevenire le malattie cardiovascolari?

Colesterolo totale < 200 mg/dl

Nel marzo 2026, dieci società scientifiche americane hanno dato indicazioni più restrittive basate su studi multicentrici con ampia popolazione studiata per il rischio di sviluppare infarto.

Una delle novità riguarda l'anticipazione dello screening del colesterolo. Le linee guida raccomandano un **primo controllo dei livelli di LDL intorno ai dieci anni di età**, con l'obiettivo di identificare precocemente i casi di ipercolesterolemia familiare, una condizione genetica che interessa circa una persona su 250 e che comporta livelli molto elevati di colesterolo già in giovane età. È inoltre indicato un **nuovo controllo tra i 18 e i 20 anni** e successivamente almeno ogni cinque anni negli adulti.

Il documento introduce anche **obiettivi terapeutici più bassi per il colesterolo LDL**. Nella popolazione generale il valore da raggiungere dovrebbe essere inferiore a 100 mg/dL. Ma per le persone con un rischio cardiovascolare di almeno il 10% (fumatori, obesi, con familiarità per infarto miocardico) il target di LDL scende sotto i 70 mg/dL, mentre per chi ha già avuto un infarto, un ictus o presenta una malattia arteriosa periferica l'obiettivo indicato è inferiore a 55 mg/dL.

Il colesterolo HDL basso è modificabile con i farmaci?

Purtroppo molto poco: è più legato a condizione genetica per cui chi ha un colesterolo alto > 50 mg/dl è più fortunato mentre chi ha un colesterolo più basso < 40 mg/dl può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari solo abbassando quello LDL.

Al termine voglio ricordare che lo stile di vita gioca sempre un ruolo fondamentale nel ridurre il rischio di malattie cardiovascolari: si consiglia sempre una dieta povera di grassi saturi, attività fisica, riduzione di peso, sospensione fumo e controllo dello stress.



**Sostenete Cuore Batticuore,
rinnovate la tessera per l'anno 2027,
aiuterete a mantenere in vita
tutti i progetti dedicati
ai ragazzi delle scuole
e alla nostra popolazione.**

GRAZIE

Indice glicemico

dott. Dante Mazzoleni

Spesso si sente parlare di indice glicemico, di insulina e di iperglicemia. Cerchiamo di capire meglio di cosa si tratta e sapere se è vero che sono fattori così importanti come causa di infarto, ictus, malattie cardiocircolatorie e tumori.

Partiamo dalle basi.

Glicemia

La glicemia è la quantità di glucosio (zucchero) presente nel sangue. Il glucosio è il principale carburante delle cellule, soprattutto del cervello e dei muscoli. In una persona sana, la glicemia è mantenuta entro limiti piuttosto stretti grazie a diversi ormoni, soprattutto l'insulina.

Insulina

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas. I suoi compiti principali sono: far entrare il glucosio nelle cellule; abbassare la glicemia dopo un pasto; favorire l'immagazzinamento dell'energia sotto forma di glicogeno e, quando l'energia è in eccesso, di grasso. L'insulina non è "cattiva": è indispensabile alla vita. Il problema nasce quando l'organismo deve produrne molta per molti anni.

Iperglicemia

L'iperglicemia significa che la glicemia rimane troppo alta. Può verificarsi temporaneamente dopo un pasto molto ricco di carboidrati oppure in modo persistente nel prediabete e nel diabete.

È soprattutto l'iperglicemia cronica, non quella occasionale, a danneggiare l'organismo.

Indice glicemico

L'indice glicemico misura quanto rapidamente un alimento contenente carboidrati aumenta la glicemia. Lo zucchero è l'alimento che, fra tutti, fa aumentare di più la glicemia. Anche i carboidrati (pane, pasta, riso) hanno un indice glicemico alto. I cibi integrali hanno un indice glicemico più basso. Inoltre, il pasto nel suo insieme modifica la risposta glicemica. Mangiare pane insieme a verdure, olio d'oliva e pesce provoca un aumento della glicemia inferiore rispetto che a mangiare il pane da solo.

Esempi di:

- alimenti con indice glicemico alto: pane bianco, purè di patate, riso molto raffinato, bevande zuccherate;
- alimenti con indice glicemico basso: legumi, pasta cotta al dente, avena, yogurt naturale.

Che danni provoca l'iperglicemia cronica?

La glicemia alta danneggia lentamente le pareti dei vasi sanguigni. Questo favorisce l'infiammazione cronica, l'irrigidimento delle arterie, la formazione di placche aterosclerotiche e la trombosi. Di conseguenza, come citato all'inizio di questo articolo, aumenta il rischio di infarto, ictus, insufficienza renale, danni alla retina, neuropatie. Su questo le prove scientifiche sono molto solide.

E per quanto riguarda i tumori? Qui il discorso è più complesso. Le evidenze mostrano che il diabete di tipo 2 aumenta il rischio di alcuni tumori, l'obesità aumenta il rischio di numerosi tumori, l'insulino-resistenza sembra contribuire a questo aumento. Tra i tumori più studiati vi sono quelli del colon-retto, del fegato, del pancreas, dell'endometrio e della mammella dopo la menopausa. Tuttavia, non è corretto dire che "gli zuccheri alimentano il tumore" in senso semplice. Tutte le cellule del corpo, comprese quelle tumorali, utilizzano glucosio. Ridurre drasticamente gli zuccheri nella dieta non ha dimostrato di "affamare" un tumore già presente. Il rischio sembra dipendere soprattutto da fattori metabolici di lungo periodo, come obesità, infiammazione cronica, alterazioni ormonali e insulino-resistenza, piuttosto che dal consumo occasionale di zuccheri.

Alcune raccomandazioni:

- 1) favorire la riduzione della glicemia con una attività fisica adeguata: se le nostre cellule muscolari sono stimolate con l'attività motoria il glucosio nel sangue viene captato dai muscoli e la glicemia tende ad abbassarsi;
- 2) valutare l'indice glicemico dei cibi che assumiamo le cui tabelle sono facilmente reperibili in internet.

GRUPPO DI CAMMINO

Ogni mercoledì mattina, se passate nei pressi del parcheggio della Croce Rossa di Bergamo, avvisterete un gruppo di nostri soci che si ritrovano allegramente per trascorrere un paio d'ore in compagnia sui percorsi che si diramano di volta in volta verso i colli di città alta e San Vigilio.

Questa benefica attività di nordic walking, cioè camminata con i bastoncini, offre numerosi vantaggi per la salute, sia fisica che mentale. È una disciplina che coinvolge quasi tutti i muscoli del corpo, migliorando la resistenza cardiovascolare, la postura e l'equilibrio, oltre a ridurre lo stress e migliorare il benessere psicologico.



È adatto a tutti e nel nostro gruppo troverete chi riesce a mantenere un buon passo veloce, ma anche chi procede con più calma verso la meta comune che, solitamente, comprende una

sosta per un buon caffè.

L'attività è totalmente gratuita per i soci che hanno rinnovato la tessera associativa comprendente la necessaria copertura assicurativa; è inoltre richiesto il certificato medico di abilitazione alle attività motorie non agonistiche. Se decidete di partecipare a questa attività sarete inseriti nel gruppo Whatsapp attraverso il quale riceverete ogni settimana tutte le comunicazioni utili: i nostri coordinatori Nadia, Mariateresa e Sergio saranno ben felici di camminare insieme a voi. E non c'è condizione meteorologica che ci ferma... perché con noi si cammina tutto l'anno!

Loretta

I progetti in corso promossi da Cuore Batticuore

dr.ssa Giusi Tiraboschi

UNA QUESTIONE DI CUORE

Soggetto proponente: Cuore Batticuore ODV - Associazione di volontariato

Responsabile scientifico del progetto: Dante Mazzoleni

Responsabile organizzativo del progetto: Camilla Nervosi

Gruppo di progetto:

Dante Mazzoleni, Bruno Balicco, Bruno Carrara, Giovanni Melizza, Morazzini Nazzareno, Giusi Tiraboschi

Descrizione del Progetto

Il Progetto UNA QUESTIONE DI CUORE, che ha come scopo la sensibilizzazione dei giovani verso corretti stili di vita, rappresenta una delle più importanti attività della nostra associazione che negli ultimi anni di attività ha spostato il proprio focus principale dalla prevenzione secondaria e terziaria alla prevenzione primaria.

Questo progetto, iniziato nel 2002, è rivolto agli studenti delle classi quarte degli istituti di istruzione secondaria superiore di Bergamo e provincia. Esso è ritenuto una attività essenziale da Cuore Batticuore e si pone come obiettivo principale la diffusione dei principi basilari della prevenzione delle malattie cardiovascolari, attraverso l'identificazione dei principali fattori di rischio cardiovascolare e dei mezzi a disposizione per evitarne il loro dannoso effetto. Si è puntato sui giovani e grazie all'aiuto dei nostri medici e volontari ogni anno coinvolgiamo circa 5000 studenti grazie anche alle scuole che hanno dato credito all'importanza dei messaggi di prevenzione.

Oltre ad una parte teorica insegniamo agli studenti anche le manovre base di rianimazione cardiovascolare e l'uso del defibrillatore automatico. Da alcuni anni il metodo di insegnamento di questa seconda parte pratica è quello del peer-to-peer: per ogni classe vengono formati 3-4 studenti che a loro volta, con un loro docente di riferimento (generalmente docente di scienze motorie e/o Igiene) insegnano al resto della classe queste manovre salvavita.

Durante la lezione teorica che dura circa 90' cerchiamo di dare soprattutto spunti di riflessione, utilizzando le notizie di cronaca, partendo dall'anatomia e dalla fisiopatologia per arrivare a tutto ciò che è nocivo per il cuore. Fondamentalmente parliamo dei fattori di rischio modificabili e cerchiamo di farli riflettere sull'importanza che i corretti stili di vita rivestono nel mantenere una buona salute.

In particolare puntualizziamo i seguenti aspetti:

- corretta alimentazione (riduzione di snack dolci fuori pasto, cibo da fast-food, bevande gassate dolci etc.);
- dieta equilibrata anche per quantità; caratteristiche della dieta mediterranea;
- importanza dell'attività fisica;

- rischio di obesità giovanile e quindi di malattie come il diabete mellito e l'ipertensione arteriosa;
- danni del fumo, soprattutto in età giovanile
- danni da alcool e sostanze stupefacenti.

Soprattutto, vogliamo trasmettere l'importanza di curare il cuore da giovani, perché deve rimanere un motore efficiente per continuare a funzionare al meglio ed il più a lungo possibile.

Gli studenti si sono sempre dimostrati nella maggior parte dei casi molto interessati, formulando domande che hanno tenuto viva l'attenzione verso queste tematiche.

Per quanto riguarda la parte pratica utilizziamo:

- filmato che mostra come si manifesta un attacco di cuore grave tanto da richiedere interventi immediati
- la procedura per mettere in sicurezza il paziente
- la richiesta di aiuto al servizio di emergenza 112
- le modalità per eseguire il massaggio cardiaco con utilizzo dei manichini per BLS adulto: manichino mezzo busto e Mini-Annie

Obiettivi

- 1) Promuovere interventi educativi di promozione alla salute e prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari.
- 2) Insegnare le manovre per eseguire la Rianimazione cardiopolmonare (Rcp) e l'uso corretto del Defibrillatore automatico (DAE).

Risultati attesi

- 1) Incrementare le conoscenze sui principali fattori di rischio cardiovascolare, sui corretti stili di vita e sulle strategie di prevenzione primari e rafforzare la cultura della prevenzione
- 2) Favorire una maggior consapevolezza circa l'importanza della salute cardiovascolare fin dalla giovane età
- 3) Favorire lo sviluppo di competenze pratiche di base per:
 - riconoscere un arresto cardiaco;
 - attivare correttamente il numero unico di emergenza 112;

segue alla pagina successiva

- eseguire il massaggio cardiaco;
 - utilizzare il defibrillatore semiautomatico (DAE) in un contesto simulato;
 - mettere in sicurezza la persona colpita
- 4) Stimolare la riflessione degli studenti sull'impatto delle scelte quotidiane riguardanti la salute
 - 5) Rafforzare la collaborazione tra associazione, scuole, famiglie e operatori sanitari

Durata del Progetto

Il progetto ha durata annuale e viene riproposto con l'inizio di ogni nuovo anno scolastico.

Sinergie con altri soggetti

- Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo
- Scuole aderenti al progetto.

LA SALUTE A SCUOLA

L'infermiere Scolastico presso l'istituto superiore M.G. Mamoli di Bergamo

Soggetto proponente: Cuore Batticuore ODV - Associazione di volontariato

Gruppo di progetto:

Cuore Batticuore ODV: Dante Mazzoleni, Nazzareno Morazzini, Giusi Tiraboschi,
Ufficio Scolastico Territoriale, Bergamo

Istituto Statale di Istruzione Superiore M. Mamoli: Armanda Ferrarini
Università degli Studi di Milano Bicocca Corso di Laurea in Infermieristica,
sezione di Bergamo, sede ASST Papa Giovanni XXIII: Nadia Colombo
Infermiere Scolastico: Paolo De Lia

Razionale

La promozione della salute in ambito scolastico rappresenta un aspetto fondamentale per garantire il benessere degli studenti e favorire un ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo. La scuola, infatti, non è solo un luogo dedicato all'istruzione, ma anche uno spazio in cui i giovani trascorrono gran parte della loro giornata e sviluppano abitudini che influenzano la loro salute presente e futura. La scuola rappresenta un luogo di confronto imprescindibile per il mondo sanitario in quanto, più di qualsiasi altra istituzione, può istruire e formare a vivere in modo più sano rendendo possibile anche un'efficace promozione della salute sul luogo di lavoro, a beneficio degli studenti e di tutto il personale che in essa opera.

Le scuole che promuovono salute sostengono migliori processi di insegnamento e di apprendimento e lavorano di concerto con l'intera comunità agendo attivamente per rafforzare il capitale sociale e l'alfabetizzazione alla salute. Coinvolgendo la scuola in questo processo, si coinvolge l'intera cittadinanza.

Gli Infermieri già sono presenti e lavorano sul territorio e molti di essi operano con diversi ruoli specie nelle cure primarie; la novità del progetto sta nell'estensione dell'assistenza alla comunità scolastica.

L'infermiere scolastico è un professionista sanitario che svolge un ruolo importante nella prevenzione, nell'assistenza e nell'educazione alla salute. Tra le principali attività vi sono la gestione del primo soccorso in caso di malori o infortuni, il monitoraggio degli studenti affetti da patologie croniche e la collaborazione con insegnanti, famiglie e servizi sanitari per garantire interventi adeguati in situazioni di necessità. Oltre all'assistenza sanitaria, l'infermiere scolastico promuove attività di educazione alla salute, affrontando temi come la corretta alimentazione,

l'igiene personale, la prevenzione delle malattie infettive, l'attività fisica, l'educazione affettiva e sessuale, la salute mentale e la prevenzione delle dipendenze. Questi interventi contribuiscono a sviluppare negli studenti una maggiore consapevolezza e responsabilità nei confronti del proprio benessere.

L'infermiere scolastico rappresenta quindi una risorsa fondamentale per la tutela della salute degli studenti. Attraverso l'assistenza, la prevenzione e l'educazione sanitaria, contribuisce a creare un ambiente scolastico più sicuro, inclusivo e favorevole alla crescita personale e al successo formativo di ogni studente.

Obiettivi

- 1) Promuovere corretti stili di vita e aumentare la consapevolezza degli studenti sui temi della salute e della prevenzione.
- 2) Garantire una assistenza sanitaria di primo livello durante l'orario scolastico, intervenendo in caso di malori, piccoli infortuni o necessità sanitarie.
- 3) Favorire l'inclusione e il supporto degli studenti con patologie sanitarie croniche e/o bisogni sanitari specifici.
- 4) Rafforzare la collaborazione tra scuola, famiglie e servizi sanitari territoriali.

Risultati

Molti degli studi scientifici analizzati dimostrano che nei Paesi nei quali è stata introdotta ed implementata questa figura professionale hanno ottenuto degli importanti risultati di salute:

- 1) aumento delle conoscenze degli studenti sui corretti stili di vita,

segue alla pagina successiva

- 2) riduzione dei comportamenti a rischio;
- 3) miglioramento della gestione delle emergenze sanitarie;
- 4) maggiore tutela degli studenti con patologie croniche;
- 5) diminuzione delle assenze scolastiche;
- 6) creazione di un ambiente più sicuro, inclusivo e orientato alla promozione della salute.

Impiego dell'infermiere

Da settembre a giugno di ciascun anno scolastico per 9 ore settimanali



Commento di Cuore Batticuore al progetto

Il sostegno della nostra associazione è fondamentale per garantire la continuità del progetto che produce benefici concreti per questa intera comunità scolastica. Il progetto è in atto da 6 anni e la prosecuzione del finanziamento consentirà di consolidare i risultati raggiunti che sono perfettamente in linea con quelli sopracitati, di ampliare le attività di educazione alla salute e di coinvolgere sempre un maggior numero di studenti e famiglie. Pur nella consapevolezza che un progetto simile non è sufficiente a rispondere ai bisogni di tutte le scuole del territorio, l'associazione ritiene che questa esperienza vada continuamente sostenuta per consentire non solo di mantenere il servizio nella scuola nel quale è già attivo, ma di consolidare una esperienza pilota capace di ispirare e promuovere la diffusione della figura dell'infermiere scolastico in un numero sempre maggiore di istituti

LA SALUTE DEL CUORE SI CURA DA GIOVANI

Soggetto proponente: Cuore Batticuore ODV - Associazione di volontariato

Responsabile scientifico del progetto: Dante Mazzoleni

Responsabile organizzativo del progetto: Giusi Tiraboschi

Gruppo di progetto:

Dante Mazzoleni, Nazzareno Morazzini, Bruno Carrara, Giovanni Melizza, Bruno Balicco, Giusi Tiraboschi

Razionale

Esiste un rischio di malattie cardiovascolari nei giovani?

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.

Studi scientifici hanno dimostrato che se in una famiglia ci sono parenti stretti che soffrono o hanno sofferto di malattia cardiaca, questo rischio sembra aumentare significativamente.

La familiarità per coronaropatia esiste nei figli di genitori che hanno avuto un evento cardiaco (infarto o angina) prima dei 55 (nel caso del padre) o prima dei 65 anni (nel caso della madre), ma non sempre è possibile risalire alla storia medica dei genitori. Se è possibile escludere con certezza una coronaropatia nei genitori, allora si può escludere una predisposizione familiare nei figli. Nel caso in cui, invece, ci sia certezza di eventi cardiaci nei genitori, la probabilità di avere una predisposizione familiare si aggira intorno al 40-60%. È bene però tenere a mente che anche se la familiarità aumenta il rischio cardiovascolare indipendentemente da altri fattori di rischio, non implica necessariamente che i figli si ammaleranno di cuore. Eventi familiari, più che una condanna, dovrebbero invece essere vis-

suti come un monito a fare prevenzione sin dalla giovane età.

Un altro aspetto rilevante riguarda la presenza di ipercolesterolemia in età giovanile. L'aterosclerosi può iniziare già durante l'infanzia, con conseguente aumento del rischio di malattie cardiovascolari in età avanzata: è stato osservato che i giovani hanno più tempo per accumulare lipidi dannosi per la salute e di conseguenza sviluppare malattie cardiache, rispetto alle persone più anziane che sono più vicine al termine della vita.

L'American Academy of Pediatrics (AAP) è intervenuta nella questione aggiungendo una considerazione al riguardo dei bambini e adolescenti in sovrappeso, considerati una categoria "a rischio speciale" per cui necessiterebbero di uno screening lipidico indipendentemente dalla loro storia familiare o da altri fattori di rischio. AAP ha così sintetizzato i punti cruciali sulla necessità di attuare uno screening "selettivo" nei confronti di:

- a) bambini o adolescenti i cui genitori e/o nonni sono stati sottoposti a by-pass coronarico o angioplastica prima dei 55 anni;
- b) bambini o adolescenti con storia familiare di infarto miocardico acuto, angina pectoris, malattia vascolare cerebrale o periferica o morte improvvisa prima dei 55 anni;

segue alla pagina successiva

- c) bambini o adolescenti i cui genitori hanno alti livelli di Colesterolo Totale (≥ 240 mg/ dl);
- d) bambini o adolescenti con storia familiare non nota ma con due o più fattori di rischio per malattia cardiovascolare tra cui BMI >30 kg/m², ipertensione, fumo di sigaretta, bassi livelli di HDL, inattività fisica e diabete mellito;
- e) l'ultima categoria specifica di bambini, quelli "a rischio speciale" cioè obesi o anche solo sovrappeso, indipendentemente dalla presenza di altri fattori di rischio cardiovascolare.

Quale approccio utilizzare quindi nelle giovani generazioni?

Nei giovani la valutazione del rischio cardiovascolare è orientata soprattutto all'identificazione precoce dei fattori di rischio e alla promozione di uno stile di vita sano.

La valutazione comprende:

- raccolta della storia clinica personale e familiare con particolare attenzione alla presenza di malattie cardiovascolari precoci nei famigliari, ipertensione arteriosa, diabete, dislipidemie e abitudine al fumo;
- misurazione della pressione arteriosa, del peso corporeo, dell'altezza, dell'indice di massa corporea (BMI) e della circonferenza vita;
- effettuazione di esami di laboratorio: profilo lipidico (colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, trigliceridi) e glicemia (auspicabile l'effettuazione a 10 anni e a 18 anni);
- valutazione dello stile di vita della persona: alimentazione, livello di attività fisica, qualità del sonno, consumo di alcool, fumo, uso di sostanze e gestione dello stress.

Obiettivo

- 1) Individuare tra gli studenti delle classi quinte superiori eventuali condizioni di rischio e promuovere comportamenti salutari; quando necessario indirizzare lo studente al proprio medico di famiglia.

È ATTIVO un gruppo WHATSAPP

di tutti i soci per inviarvi informazioni, anche con allegati, riguardando tutte le nostre iniziative in tempo reale.
Vi invitiamo a inserire il seguente numero nella vostra rubrica del cellulare



+393339798448

Risultati attesi

- 1) Aumentare la consapevolezza degli studenti sui principali fattori di rischio cardiovascolare e sull'importanza della prevenzione.
- 2) Individuare precocemente studenti con fattori di rischio cardiovascolare quali: ipertensione arteriosa, sovrappeso, obesità, alterazione dei valori glicemici e lipidici, abitudini di vita non salutari.
- 3) Promuovere l'adozione dei corretti stili di vita.
- 4) Creare una cultura della prevenzione, rendendo gli studenti protagonisti della tutela della propria salute anche in età adulta.
- 5) Raccogliere dati epidemiologici utili (in forma anonima ed aggregata) per programmare future azioni di prevenzione.

Step del progetto

- 1) Formazione dirigente scolastico e docenti di riferimento del progetto.
- 2) Formazione teorica degli studenti attraverso un incontro di 1 ora dedicato all'argomento.
- 3) Compilazione da parte degli studenti di un questionario utile ad indagare la familiarità per malattie cardiovascolari e la familiarità per i principali fattori di rischio ad esse correlate (Ipercolesterolemia, Ipertrigliceridemia, Ipertensione arteriosa, diabete).
- 4) Su adesione volontaria, effettuazione dello screening per la "valutazione del rischio cardiovascolare" attraverso la misurazione dei parametri antropometrici, la rilevazione della pressione arteriosa e la misurazione del profilo lipidico.
- 5) Colloquio con il medico dell'associazione per ricevere i consigli adeguati alla situazione rilevata.
- 6) Analisi ed elaborazione dei dati raccolti.

Commento di Cuore Batticuore al progetto

Il progetto attivo da tre anni ha coinvolto circa 3500 studenti di sette Istituti di Bergamo e provincia: Istituto Mariagrazia Mamoli di Bg, Liceo classico Paolo Sarpi di Bg, Istituto Vittorio Emanuele II di Bg, Istituto Oscar Romero di Albino, Istituto Betty Ambiveri di Presezzo, Istituto Luigi Einaudi di Dalmine e Istituto Guglielmo Marconi di Dalmine.

L'obiettivo dell'associazione è quello di sensibilizzare le istituzioni preposte affinché, con i dati elaborati che dimostrano la validità di questo intervento di prevenzione, si attivino per implementare ed estendere lo screening a tutti i giovani a partire dai 18 anni. Un intervento precoce consente di individuare tempestivamente eventuali fattori di rischio cardiovascolare, promuovere stili di vita sani e avviare, quando necessario, percorsi di prevenzione e presa in carico. Investire nella prevenzione fin dalla giovane età significa ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta e contribuire al miglioramento della salute della popolazione nel lungo periodo.

segue alla pagina successiva

Salute e Prevenzione

CONOSCI IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE?

Soggetto proponente: Cuore Batticuore ODV - Associazione di volontariato

Responsabile scientifico del progetto: Dante Mazzoleni

Responsabile organizzativo del progetto: Nazzareno Morazzini

Gruppo di progetto:

Dante Mazzoleni, Nazzareno Morazzini, Bruno Carrara, Giovanni Melizza, Bruno Balicco, Antonino Piti, Roberto Cosentina, Federico Brunelli, Giusi Tiraboschi

Razionale

I contenuti e l'impatto potenziale sulla comunità locale e in altri contesti

Le malattie cardiovascolari costituiscono ancora oggi, in Italia, uno dei più importanti problemi di salute pubblica: esse sono tra le principali cause di morbosità, invalidità e mortalità. Rientrano in questo gruppo le più frequenti patologie di origine arteriosclerotica, in particolare le malattie ischemiche del cuore (infarto acuto del miocardio ed angina pectoris) e le malattie cerebrovascolari (ictus ischemico ed emorragico). Chi sopravvive ad un evento acuto diventa un malato cronico e con complicazioni che causano notevoli ripercussioni sulla qualità della vita e sui costi economici e sociali che la società deve affrontare.

Ormai da molti anni, nei programmi di prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari è stata introdotta la **misurazione del rischio cardiovascolare**: è un indicatore individuale che permette di valutare la probabilità di avere un evento cardiovascolare maggiore (infarto del miocardio o ictus) conoscendo il livello di alcuni fattori di rischio (il sesso, l'età, la colesterolemia LDL, la presenza di diabete e di ipertensione arteriosa e l'abitudine tabagica) che vengono stimati per ogni individuo a partire da quelli presenti. Le linee guida affermano, in specifico, che ridurre il colesterolo LDL è uno degli interventi più importanti allo scopo di diminuire il rischio di eventi cardiovascolari prematuri.

Lo screening per la determinazione del rischio cardiovascolare viene effettuato attraverso la misurazione dei seguenti parametri: Profilo lipidico (Colesterolo Totale, Colesterolo HDL, Colesterolo LDL e Trigliceridi), Glicemia, Pressione Arteriosa, Indice di Massa Corporea e Circonferenza Addominale. Al termine dell'esecuzione degli esami strumentali precedentemente citati è previsto il colloquio con il medico dell'associazione per eventuali consigli/suggerimenti/indicazioni del caso.

Tale progetto è stato attivato grazie anche alla collaborazione con l'ASST Papa Giovanni XXIII: esso si configura come una chiara applicazione di quanto previsto dal Piano di sviluppo del Polo Territoriale (PPT) 2025-2027 della ASST sopraccitata, che, in ottemperanza della normativa vigente, delle Regole di Sistema e delle buone pratiche, prevede la co-progettazione tra ente sociosanitario pubblico ed enti del terzo settore. Questo importante passaggio viene

realizzato al fine di un sempre migliore coinvolgimento della comunità nell'interesse della salute pubblica, con un particolare focus nello sviluppo della prevenzione sanitaria, della promozione dei corretti stili di vita e della salute urbana.

Obiettivi

- 1) Aiutare le persone a comprendere il proprio rischio cardiovascolare reale, anche se la sottovalutazione è comune, specialmente tra le donne e nelle popolazioni meno istruite.
- 2) Consentire al singolo soggetto di focalizzare le strategie preventive sui fattori di rischio modificabili.
- 3) Migliorare la qualità di vita e prevenire l'invalidità legata a queste patologie.
- 4) Aumentare l'aspettativa di vita: studi scientifici indicano che la valutazione e la gestione del rischio possono portare a un guadagno significativo in termini di anni di vita.

Risultati attesi

- 1) Migliorare la prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso la precoce individuazione dei principali fattori di rischio.
- 2) Individuare persone con fattori di rischio non ancora diagnosticati.
- 3) Rafforzare la cultura della prevenzione cardiovascolare aumentando la consapevolezza dell'importanza di adottare stili di vita sani.

Step del progetto

Il progetto di valutazione cardiovascolare è rivolto alla popolazione adulta e si realizza attraverso i seguenti eventi:

- **Salute e prevenzione:** ogni primo martedì del mese presso la sede associativa dalle 8:30 alle 12:00.
- **Giornate del cuore:** 4 giornate (due in primavera e due in autunno); allestimento di uno stand nel centro cittadino.
- **Interventi specifici su richiesta** presso CTE, Associazioni e/o enti Noprofit.

Assemblea ordinaria dei Soci del 18 aprile 2026

Ai sensi dell'art. 6 dello Statuto è stata convocata, in prima convocazione mercoledì 1 aprile 2026 alle ore 11:00, e oggi, sabato 18 aprile alle ore 9:00, in seconda convocazione si è riunita l'Assemblea dei Soci dell'Associazione Cuore Batticuore ODV presso la Sala Bernareggi in via Sant'Alessandro in Colonna n. 35, a Bergamo per deliberare sui seguenti punti all'O.D.G.:

- 1 - Bilancio di esercizio chiuso al 31 dicembre 2025;
- 2 - Relazione del Revisore dei Conti al 31 dicembre 2025;
- 3 - Bilancio di Previsione 2026.

Essendo andata deserta la prima convocazione, si procede coi lavori assembleari in seconda convocazione.

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

Verifica regolare costituzione dell'Assemblea

Sono presenti di persona o per delega 44 associati in regola con il versamento della quota sociale relativa al 2026 come risulta dal foglio delle presenze controfirmato dagli intervenuti conservato agli atti dell'Associazione.

Ai sensi dell'art. 6 dello Statuto l'Assemblea pertanto risulta validamente costituita ed in grado di deliberare. Apre l'Assemblea il Presidente Morazzini Nazzareno che ringrazia e saluta tutti i presenti e invita il Dr. Dante Mazzoleni ad un momento di riflessione sull'importanza delle varie attività di Cuore Batticuore. Riprende poi la parola il Presidente Morazzini che prosegue con i ringraziamenti rivolti in particolare a tutti i soci volontari che con la loro opera permettono all'associazione di sviluppare tutti i progetti messi in atto a favore della popolazione e soprattutto verso i giovani che stanno vivendo momenti molto difficili.

1. Bilancio di esercizio chiuso al 31/12/2025

Per il Bilancio Sociale interviene il presidente Morazzini che esplica tutte le attività effettuate a favore di terzi e dei soci dall'associazione nell'anno 2025 quali:

- volontariato in ospedale in due reparti, cardiologia e cardiocirurgia;
- giornate del cuore a maggio ed ottobre;
- giornata delle noci a novembre;
- attività motorie: palestra, gruppi di cammino, camminate del sabato e quattro giorni in montagna;
- attività di sci di fondo: uscite del sabato, tre giorni in montagna e settimana bianca;
- cardiofitness;
- corso di PC;
- pranzo sociale.

Il presidente illustra i progetti nelle scuole:

- “La salute a scuola” che Cuore Batticuore ha finanziato anche per il 2025 con l'inserimento dell'infermiere scolastico presso l'Istituto Mamoli di Bergamo per il sesto anno consecutivo considerando l'importanza del progetto.
- “Una questione di cuore”, lezioni di prevenzione rivolte a studenti di 24 Istituti superiori di Bergamo e provincia per un totale di 5000 studenti, 273 ore di volontariato effettuate da 7 docenti e 18 volontari. Un'ora e mezzo di teoria e successivo insegnamento pratico su manichini insegnando il massaggio cardiaco e l'utilizzo corretto del defibrillatore.
- “La salute del cuore si cura da giovani”, studio osservazionale per individuare la popolazione giovanile (studenti delle scuole superiori) a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta.

L'assemblea approva all'unanimità la relazione.

Il Presidente invita ad un intervento l'Assessora alle Politiche Sociali del Comune di Bergamo la dr.ssa Marcella Messina, invitata speciale, che, con parole di elogio e gratificazione per l'operato svolto, ribadisce la volontà di sostenere anche per il futuro l'Associazione.

Successivamente il Presidente passa la parola al Tesoriere Salvi Defendente che illustra il bilancio economico e patrimoniale chiuso al 31 dicembre 2025.

Con dovizia di particolari e precisione spiega all'assemblea i dati dello Stato Patrimoniale, il Rendiconto Gestionale e la relazione di Missione al 31 dicembre 2025 che presenta un Patrimonio Netto di euro 50.338,42 al netto della Perdita di esercizio di euro 5.039,74.

2. Relazione Revisore dei Conti

Il Revisore dei Conti Rag. Rapelli, nominato con delibera del 2 maggio 2022, relaziona sull'esercizio di vigilanza sulla regolarità contabile e finanziaria della gestione dell'Associazione Cuore Batticuore ODV e attesta la corrispondenza del Bilancio Consuntivo alle risultanze di gestione ed esprime parere favorevole alla sua approvazione.

Il Presidente dopo breve discussione, ai sensi dell'articolo 6 dello Statuto, mette in votazione il primo punto dell'ordine del giorno e con voti palesemente espressi, l'Assemblea approva all'unanimità il Bilancio di esercizio chiuso al 31.12.2025 costituito dalla Stato Patrimoniale, Rendiconto gestionale e Relazione di Missione e la proposta del Consiglio Direttivo di ripianare la perdita d'esercizio di euro 5.039,74 col Patrimonio Netto dell'Associazione.

3. Bilancio di Previsione 2026

Il tesoriere Sig. Salvi Defendente, illustra il Bilancio di Previsione per l'anno 2026 che presenta ricavi e costi per € 83.000,00 = in pareggio.

Con voti palesemente espressi, l'Assemblea lo approva all'unanimità.

A conclusione il presidente Morazzini Nazzareno, ringrazia i soci intervenuti, la Segreteria dell'Associazione Cuore Batticuore, tutti i volontari che sempre con passione si impegnano per il bene dell'Associazione e dichiara chiusa l'assemblea alle ore 12.

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2025

ONERI E COSTI

Da attività di interesse generale	60.528
Servizi	26.687
Personale	11.138
Ammortamenti	1.071
Oneri diversi di gestione	21.632

Da attività diverse 24.934

Da attività di raccolta fondi 2.655

Da attività finanziarie e patrimoniali 750

Totale oneri e costi 88.867

Totale a pareggio 88.867

PROVENTI E RICAVI

Da attività di interesse generale 49.544

Quote associative 12.935

Erogazioni liberali 8.300

Cinque per mille 6.560

Contributi da privati 12.989

Contributi da enti pubblici 6.800

Progetto Salute e Prevenzione 1.959

Da attività diverse 29.780

Da attività di raccolta fondi 4.504

Totale proventi e ricavi 83.828

Perdita d'esercizio 5.039

Totale a pareggio 88.867

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2025

ATTIVO

Immobilizzazioni materiali 2.745

Attivo circolante 81.378

Crediti diversi 88

Ratei e risconti attivi 3.796

TOTALE ATTIVO 88.007

PASSIVO

Patrimonio Netto 50.338

Fondo di dotazione 55.377

Perdita d'esercizio 5.039

TFR di lavoro subordinato 328

Debiti diversi 3.178

Ratei e risconti passivi 34.163

TOTALE PASSIVO 88.007



Nella tua dichiarazione
dei redditi del 2026
ricordati di indicare il nostro

codice fiscale

01455670164

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



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

Silvano Bertuletti

Francesco Bonfanti

Bruno Carrara

Giovanni Melizza

Loretta Pradella

Ettore Roche

Angelo Turani

ORGANO DI CONTROLLO

Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Adriano Amadigi

Alfredo Gusmini

Daniele Trabucco

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Dino Salvi

Collaboratori: Dante Mazzoleni,

Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi,
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 44 - N. 2 - SETTEMBRE 2026

Il giornale è stato chiuso in redazione il 25/08/2026

Quattro giorni in Val di Sole



Il gruppo completo dei partecipanti

Quest'anno la ormai classica 4 GIORNI IN MONTAGNA, da lunedì 22 a giovedì 25 giugno, è stata riservata alla Val di Sole nel Trentino. Con piacevole soddisfazione dell'organizzatore 44 soci si erano iscritti e 44 si sono presentati puntuali alla partenza da Bergamo. Finalmente un bel gruppo!

Molveno con il suo lago è stata la prima destinazione. Dall'altopiano del Pradel che si raggiunge dal centro di Molveno con la cabinovia che sale rapidamente a quota 1367, abbiamo effettuato la prima escursione su un percorso accessibile a tutti e che in circa un'ora e mezza ci ha portato al rifugio Altissimo che si affaccia direttamente sugli spalti rocciosi delle Dolomiti di Brenta e dove sedersi su una panchina all'esterno e osservare le pareti, i campanili rocciosi, le valli laterali è una delle esperienze più semplici e intense che puoi vivere qui. Appagati da tale spettacolo, ripreso il ritorno con la cabinovia, raggiunto il pullman che ci attendeva in riva al lago, siamo ripartiti per il nostro albergo Val di Sole a Mezzana e dove, sbrigate le pratiche d'arrivo, ci aspettava una doccia ristoratrice ed un'ottima cena.

Il secondo giorno è stato dedicato alla Val di Pejo con però un inconveniente. Infatti dopo la salita sempre in cabinovia al Rifugio Scoiattolo a 2000 m. e la visita al lago di Covet, piccolo ma

carino stagno in mezzo al prato, la gita avrebbe dovuto continuare fino al raggiungimento del lago artificiale di Pian Palù che purtroppo ci è stata negata per transito non accessibile al nostro pullman. Per consolazione ci siamo rifatti con un ottimo e rinfrescante gelatone.

Il terzo giorno, mercoledì, il top della vacanza, il Giro dei 5 Laghi a Madonna di Campiglio. Salita per tutti in telecabina fino ai 2069 m. del Rifugio 5 Laghi ed escursione tramite comodo

sentiero al Lago Ritort con relativa visita e sosta fotografica. A questo punto, divisione del gruppo. Un primo composto da coloro che hanno scelto di rimanere a prendere un po' di sole, picnicare e ritornare a Madonna di Campiglio per visitare la cittadina, un secondo, più numeroso e temerario, ha affrontato il rimanente e lungo tratto più impegnativo dell'escursione camminando lungo il sentiero fra grandi massi e rocce, fino ai 2347 mt del Passo Ritorto toccando i laghi Seredeoli, Lambin e Gelato con vista dei pinnacoli delle Dolomiti di Brenta fino a raggiungere, stanchi ma appagati, la Funivia Pradalago per la discesa al centro del paese dove, ricongiuntosi il gruppo, siamo rientrati col nostro pullman in albergo.

Quarto e ultimo giorno. Escursione in Val di Rabbi e passeggiata alle Cascate di Saent. Le cascate di Saent sono sicuramente uno dei gioielli più preziosi della Val di Rabbi, sono facilmente raggiungibili con una tranquilla passeggiata e sono uno degli angoli più apprezzati e affascinanti del parco dello Stelvio. Con un'immane sosta per un pranzo ristoratore in una malga lungo il percorso di ritorno, si sono così conclusi anche per quest'anno i Quattro giorni in Montagna. Un doveroso ringraziamento a tutti i partecipanti per l'ottima compagnia e collaborazione, all'autista Pippo per la sua disponibilità, al personale dell'Hotel Val di Sole per il trattamento riservatoci e a coloro che mi hanno sostenuto in questa avventura.

Dino



Il gruppo dei "temerari"

Visita a Brescia e mostra del Liberty

Brescia è città vicina a noi e merita sempre una visita per conoscere da vicino i molti aspetti artistici.

Per esempio molti dei partecipanti alla gita non avevano mai visto il Castello che accoglie tra le sue mura, an-

che due musei: il Museo delle Armi Luigi Marzoli e il Museo del Risorgimento Leonessa d'Italia. Al suo interno il Castello svela percorsi e ambienti, spesso nascosti, ricchi di mistero e lo sguardo volge su uno dei panorami più sugge-

stivi della città, potendo ammirare non solo le pendici dei Ronchi e le valli bresciane ma anche la catena appenninica e le Alpi. Particolarmente suggestiva e interessante è stata la mostra dell'arte Liberty allestita presso Palazzo Martinengo: un viaggio nello "stile floreale" italiano, delle opere del primo novecento di pittori e scultori che hanno rivoluzionato l'estetica nazionale. Un percorso che comprendeva ceramiche, manifesti pubblicitari dell'epoca e abiti femminili che hanno valorizzato il ruolo dell'emancipazione femminile e la reinterpretazione delle forme naturali nell'arte. È stata una piacevole giornata di passeggiate e chiacchiere rilassanti fra i viali della Brescia storica, immersi poi nelle atmosfere di un'epoca di profondi cambiamenti, che tanto hanno influenzato la nostra modernità ed il mondo del cinema. Con soddisfazione abbiamo raccolto il gradimento dei partecipanti che ci hanno stimolato a programmare, in futuro, altre nuove esperienze culturali significative.



Tour culturale in Normandia e Bretagna

Il tour in Bretagna e Normandia si è concluso con un elevato livello di soddisfazione da parte dei soci partecipanti. L'itinerario, ricco di bellezze

paesaggistiche, culturali e storiche, ha offerto un'esperienza coinvolgente e ben organizzata. I partecipanti hanno particolarmente apprezzato il clima di

condivisione, la qualità delle visite e i momenti di convivialità, esprimendo il desiderio di prendere parte anche alle future iniziative dell'associazione.

Pranzo Sociale annuale

**domenica
29 novembre 2026**

in località da definire

Ci incontreremo, come ormai è tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarci gli auguri di Buone Feste e di Buon anno 2027.

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



Il gruppo dei partecipanti a Omaha Beach

ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE... SULLA NEVE

Sci di fondo ed escursionismo invernale a piedi o con ciaspole

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

ISCRIZIONI

Presso la sede di Cuore Batticuore, dal 19 ottobre, presentando **obbligatoriamente** un certificato medico di abilitazione alle attività motorie non agonistiche in corso di validità.

DIECI INCONTRI DI GINNASTICA PRESCHIISTICA COME PREPARAZIONE ALLE ATTIVITÀ INVERNALI

Il corso di dieci lezioni si svolgerà presso il Centro Tennis di Loreto - C.U.S. Sede Bergamo Via Broseta, al **sabato** in un turno **dalle ore 10:00 alle ore 11:00**, nelle seguenti date:

24 - 31 ottobre; 7 - 14 - 21 - 28 novembre; 5 - 12 - 19 dicembre 2026; 2 gennaio 2027.

SETTIMANE BIANCHE A DOBBIACO PRESSO L'HOTEL MONICA

1° TURNO: da sabato 9 a sabato 16 gennaio 2027

2° TURNO: da sabato 16 a sabato 23 gennaio 2027

Per ogni turno sarà organizzato il trasporto da Bergamo a Dobbiaco e ritorno, il cui costo sarà compreso nell'offerta del pacchetto vacanza sulla neve.

Le prenotazioni si ricevono esclusivamente presso la sede di Cuore Batticuore **da lunedì 19 a venerdì 23 ottobre 2026**, riservate a coloro che confermano lo stesso turno usufruito nel 2026; **da lunedì 26 ottobre 2026** saranno accettate prenotazioni libere fino ad esaurimento posti.

USCITE SULLA NEVE

In base alla situazione dell'innevamento saranno organizzate alcune uscite nelle giornate di sabato, in bus privato in partenza alle ore 7:00 dal piazzale della Croce Rossa, a cominciare dal 30 gennaio 2027. Le località di destinazione delle uscite saranno definite in funzione delle condizioni meteorologiche e dello stato delle piste.

VACANZA DI FINE STAGIONE INVERNALE

La nostra proposta di chiusura del programma invernale è in via di programmazione e potrebbe essere un soggiorno di 4 giorni in località da definire.



LE GIORNATE DELLE NOCI

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

**Sabato 14 e domenica 15
novembre 2026**

Via XX Settembre
angolo Largo Rezzara (Bergamo).

**VI ASPETTIAMO
NUMEROSI**

LE GIORNATE DEL CUORE

Sabato 17 e domenica 18 ottobre 2026

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

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

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

VI ASPETTIAMO NUMEROSI



COMO E NAVIGAZIONE

Gita Sociale 17 settembre 2026

Alle ore 7.00 ritrovo dei partecipanti presso il parcheggio della Croce Rossa e partenza in bus da Bergamo in direzione Como.

Alle ore 9.30 incontro con la guida per la visita a piedi della città (2 ore). La visita al centro storico si sviluppa attraverso le piazze, le antiche case in pietra, i palazzi, il quartiere medioevale della Cortesella con casa Bazzi e via Vittani, la basilica romanica di San Fedele, le torri e mura medioevali, il duomo con il broletto e la torre campanaria.

Terminata la visita, imbarco sulla motonave a Como alle ore 12.00 e inizio della navigazione. Si potranno vedere i paesi di Lenno con Villa del Balbianello, Tremezzo, Bellagio, Menaggio, Varenna. Pranzo a bordo e arrivo a Bellano alle ore 15.05. Tempo libero a disposizione per una passeggiata solitamente tra i 20 e i 30 minuti. Si tratta di un percorso facile e suggestivo su passerelle sospese, perfetto per una breve escursione che, includendo foto e soste per ammirare le cascate, può estendersi fino a circa 45 minuti.

CORSI DI GINNASTICA VERTEBRALE E DI MANTENIMENTO

da ottobre 2026 a maggio 2027

BERGAMO - Zona Stadio
Palestra Papa Giovanni XXIII, Monterosso
Via Righi, 2

Ginnastica di mantenimento
Martedì e Giovedì: dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Martedì e Giovedì: dalle ore 19.00 alle ore 20.00

BERGAMO - Zona Loreto (Bergamo)
CUS BG (Ex Centro Tennis)
Via Broseta, 146

Ginnastica vertebrale
Martedì e Giovedì: dalle ore 9.00 alle ore 10.00
Ginnastica di mantenimento
Martedì e Giovedì: dalle ore 10.00 alle ore 11.00

MOZZO
Palazzetto dello sport
Via G. Verdi, 2

Ginnastica di mantenimento
Martedì e Venerdì: dalle ore 15.30 alle ore 16.30

BERGAMO - Zona Loreto (Bergamo)
CUS BG (Ex Centro Tennis)
Via Broseta, 146

Corso da 10 lezioni di ginnastica preparatoria allo sci invernale.

Sabato dalle ore 10.00 alle 11.00 nelle seguenti date:
24 - 31 ottobre; 7 - 14 - 21 - 28 novembre;
5 - 12 - 19 dicembre 2026; 2 gennaio 2027

ESCURSIONI IN MONTAGNA

Sabato 5 settembre - EF

Trekking nella Valle di Averara
dislivello mt 550 - lunghezza 13 km - ore 5.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 7.³⁰

Sabato 12 settembre - EF

Da SCHILPARIO a MALGA CAMPELLI
dislivello mt 400 - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 7.³⁰

Sabato 19 settembre - EF

VAL VERTOVA
dislivello mt 220 - lunghezza. 9,4 km - ore 3.⁰⁰ PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 26 settembre - EF

BERZO SAN FERMO - COL CROCE - Sentiero 615
dislivello mt 298 - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 3 ottobre - EF

RIFUGIO TRE PIZZI mt 2116 - da Roncobello
dislivello mt 525 - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 10 ottobre - EF

ROTA IMAGNA - LA PASSATA mt 1244 - da Rota Imagna
dislivello mt 562 - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 17 ottobre - Domenica 18 GIORNATE DEL CUORE

Sabato 24 ottobre - EF

FACILE PERCORSO IN VAL DEL RISO per raggiungere la località di CHIGNOLO D'ONETA dove festeggeremo la chiusura delle Gite in Montagna 2026 con un **pranzo casereccio nella trattoria locale**. Informazioni dettagliate saranno comunicate a tempo debito. Vi aspettiamo numerosi!



Richiesta Certificato d'idoneità alla pratica sportiva

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

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

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

**ENTRO IL 7 SETTEMBRE 2026,
CHIAMANDO LA SEGRETERIA:**

TEL. 035 210743

Momenti di cultura

Il Bernareggi: un museo da visitare

di Sem Galimberti



Nei giorni scorsi ho rivisitato il nuovo Museo Bernareggi. Al termine della visita ho avuto conferma della grande utilità di questa istituzione bergamasca e del suo fascino storico e culturale.

Al centro della Città Alta, nel cuore della Chiesa bergamasca, il Museo Diocesano percorre secoli di storia civile e religiosa, invitando a guardare con occhi nuovi l'Antico Palazzo Vescovile, il Battistero e la persistenza della Cattedrale paleocristiana. A corredo di questi luoghi-testimonianze, si aggiunge nella Città Bassa l'Oratorio di San Lupo in Borgo Pignolo. Per molti cittadini si tratta di una riscoperta se non addirittura di un centro di interesse culturale spesso ignorato dai più. Il Diocesano vuole coinvolgere nella visita e nelle attività collaterali un buon numero di giovani perché riconoscano le proprie radici come humus per la consapevolezza della crescita.

Arte e comunità dovranno essere sempre di più un binomio inscindibile se vogliamo vincere l'indifferenza e migliorare la coesione delle persone che abitano il territorio. Gli oggetti esposti tra le pareti rinnovate, il cammino da percorrere, gli stimoli delle didascalie e, soprattutto, la pre-

gevolezza delle opere sacre rendono la visita particolarmente interessante. Qui si possono gustare da vicino le opere immense di Lotto e Moroni, ma anche quelle di devozione popolare dove il significato del sacro si accompagna alla vita semplice della comunità riunita attorno alla sua chiesa. Le opere devozionali sono anche documenti storici che testimoniano l'identità di un popolo e il valore delle pratiche (processioni, cerimonie, liturgie, ex voto...) un tempo più frequenti nelle parrocchie. I fedeli sono oggi cambiati e si mostrano sempre più "infedeli" e sempre meno numerosi. Tuttavia, la riscoperta dei riti e delle funzioni ha valore non solo di testimonianza ma anche di un cammino che, grazie a Dio, ancora è praticato seppure con modalità diverse.

Attualmente il Museo Diocesano si chiude con la testimonianza dell'arte moderna con le sculture di Giacomo Manzù e di Lello Scorzelli, artisti che hanno lavorato al tempo di Papa Giovanni e di Paolo VI. È auspicabile che,

col tempo, le testimonianze artistiche possano essere accompagnate da opere di arte contemporanea perché la nuova proposta liturgica si adatti al gusto della cultura attuale (vedi la Chiesa dell'ospedale).

Il Vescovo Bernareggi, alla cui sensibilità si deve gran parte della raccolta e della conservazione del materiale sacro, scriveva: "Il cattolico ha il dovere di essere dell'oggi, sempre!".



Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

BLOCCO DI BRANCA: È PERICOLOSO?

D. - A mio figlio di 30 anni hanno riscontrato, durante una visita sportiva, un blocco di Branca destro all'elettrocardiogramma. Cosa vuol dire? È pericoloso?

R. - Il nostro muscolo cardiaco pompa il sangue in quanto è attivato da uno stimolo elettrico. Questo stimolo elettrico si diffonde in tutto il cuore partendo da un punto chiamato "il nodo del seno" e seguendo un percorso preciso. Questo percorso ha due vie principali: la branca destra che stimola la parte destra del cuore (ventricolo destro) e la branca sinistra che stimola la parte sinistra (ventricolo sinistro). La branca destra è molto più sottile della

branca sinistra in quanto il ventricolo destro ha uno spessore molto più esiguo del ventricolo sinistro. Fattori esterni anche modesti e NON patologici possono rallentare la velocità lungo il percorso della branca destra creando il blocco.

Il blocco della branca sinistra invece sottintende un danno vero e proprio della via elettrica. Il blocco di Branca destro è spesso presente anche in cuori perfettamente normali (tipico è il blocco di Branca destro degli sportivi) o addirittura essere congenito senza creare alcun problema al soggetto che ne è portatore.

Il blocco di Branca sinistro sottintende invece molto spesso un danno

cardiaco (un'infiammazione del cuore, una miocardite o un deficit di apporto sanguigno, una cardiopatia ischemica).

Se perciò si riscontra in un elettrocardiogramma un blocco di Branca destro non occorre allarmarsi; basta un Ecocardiogramma per togliere ogni dubbio. Se invece si riscontra un blocco di Branca sinistro occorre procedere a una attenta valutazione della situazione clinica perché è assai probabile che sia espressione di una cardiopatia e che richieda perciò approfondimento adeguato per poter chiarire l'origine del danno e curare la patologia nel miglior modo possibile.

TEST DA SFORZO: LEGGERO O INTENSO?

D. - Sono una persona di 57 anni. Nei giorni scorsi ho avuto qualche disturbo al torace mentre facevo un lavoro pesante. Ho fatto un elettrocardiogramma (ECG) che è risultato normale. Mi è stato prescritto un elettrocardiogramma sotto sforzo. Sono un po' preoccupato perché non sono minimamente allenato e temo di non riuscire a fare il test. Mi domando: il test è uno sforzo leggero o intenso? Come viene condotto?

R. - L'ECG sotto sforzo serve a capire se le coronarie di un cuore riescono a fornire il necessario apporto di sangue al muscolo cardiaco che sta lavorando. Se c'è qualche "placca" che ostruisce il flusso di sangue in un ramo delle coronarie l'ECG è in grado di rilevarlo ed il cardiologo è perciò messo in condizione di fare la diagnosi e di prendere gli opportuni provvedimenti terapeutici.

L'esame è semplice. Il test viene, il più delle volte, fatto con una cyclette. All'inizio il paziente, seguito al monitor dal cardiologo, fa uno sforzo molto leggero poi, gradualmente, lo sforzo diventa più impe-

gnativo e prosegue fino a che il paziente "ci riesce" e viene sospeso quando non riesce più a pedalare oppure quando il cardiologo rileva sull'ECG delle alterazioni che gli permettono di fare la diagnosi rispetto al sospetto che ha portato all'esecuzione del test.

Nessuno è obbligato a pedalare oltre il "ci riesco" e perciò non bisogna preoccuparsi di questo aspetto dell'esame. Lo sforzo deve però essere impegnativo perché se fosse troppo "leggero" potrebbero sfuggire o non evidenziarsi alcune alterazioni dell'ECG che sono molto importanti per fare la diagnosi. La regola è: pedalare fino a quando si riesce, non fermarsi prima perché si corre il rischio di fallire una diagnosi che, invece, è molto importante. Succede perciò, che un atleta ben allenato riesca a pedalare per molti minuti mentre una persona senza allenamento si fermi dopo pochissimi minuti. L'importante è raggiungere "lo sforzo massimale". A quel punto il cardiologo darà lo stop e verificherà se l'ECG presenta o meno alterazioni significative per fare la diagnosi.



Per le domande
è possibile
contattare il dott.

**Dante
Mazzoleni**

anche via mail all'indirizzo
segreteria@cuorebatticuore.net

**Maggiori dettagli
riguardanti le iniziative
proposte da
Cuore Batticuore sono
disponibili in sede
o consultando il sito**

www.cuorebatticuore.net



CUORE BATTICUORE

ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

SUPPORTA

il cardiopatico nel recupero
psico-fisico e nella
prevenzione delle ricadute

PROMUOVE

l'adozione di appropriati stili
di vita e la conoscenza
dei fattori di rischio
per prevenire le cardiopatie

SOSTIENE

il finanziamento di progetti
di ricerca, diagnosi e terapia
delle malattie del cuore

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo

aperta lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 9 alle 12

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, escursionismo con gli sci di fondo, con le ciaspole...) e per favorire 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").
- ♥ 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.

- ♥ 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 2027 il costo è di € 30

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

L'iscritto riceve gratuitamente 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 _____