



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 25 - Numero 1 - MARZO 2008

25 anni di Cuore Batticuore: la città ringrazia



Il Consiglio comunale di Bergamo, riunito in seduta straordinaria il 7 dicembre 2007 ha voluto assegnare medaglie d'oro e benemerenze civiche a sette cittadini illustri e quattro associazioni che si sono distinti in alcuni settori della vita cittadina, quali la cultura, il design, il cinema, l'impegno sociale e la solidarietà. L'attestato di civica benemeranza, con decisione unanime della Commissione, è stato attribuito anche alla nostra associazione "Cuore Batticuore" e rappresenta il significativo riconoscimento del lavoro svolto dalla Onlus nel venticinquesimo anniversario della sua fondazione.

In un clima di festosa commozione il 17 dicembre scorso, nella sala consiliare di Palazzo Frizzoni, il sindaco, Roberto Bruni, ha consegnato la medaglia d'oro e la pergamena con la seguente motivazione:

L'Associazione Cuore Batticuore fondata nel 1983 presso il Centro di riabilitazione di Mozzo degli Ospedali Riuniti, ha come obiettivo lo sviluppo della riabilitazione cardiologica e la prevenzione primaria e se-

condaria delle malattie cardiovascolari, prima causa di mortalità e invalidità nel nostro paese.

La lungimiranza dei fondatori — tra cui il dottor Dante Mazzoleni — è rappresentata anche dal fatto che se le associazioni con identica mission allora erano 5 in tutta Italia, oggi sono diventate 110.

Forte di oltre 2000 soci, l'associazione svolge un'intensa attività di prevenzione, riconosciuta come fondamentale nell'assistenza alle persone cardiopatiche. Organizza incontri, tra i quali le "Giornate del cuore", promuove corsi e attività sportive, finanzia borse di studio, corsi di formazione, donazione di attrezzature mediche, promuove attività di solidarietà sociale, cura pubblicazioni divulgative.

La sua presenza in Bergamo, dove da tanti anni è attiva oltre che agli Ospedali Riuniti anche nelle scuole e nei Centri della terza età, ha portato a far designare la nostra città, il 26 settembre 2004, "Città del Cuore".

1983 - 2008: l'impegno di Cuore Batticuore

È il 26 febbraio del 1983 quando il cardiologo Dante Mazzoleni, con un piccolo gruppo di cardiopatici, fonda l'Associazione "Cuore Batticuore" presso il Centro di Riabilitazione di Mozzo degli Ospedali Riuniti.

Ed è l'inizio per la bergamasca di un percorso di sviluppo della Riabilitazione Cardiologica e della prevenzione primaria e secondaria nel campo delle malattie cardiovascolari che già, all'epoca, rappresentavano la prima causa di mortalità e

di invalidità nel nostro paese. Nel 1983 erano cinque le associazioni come la nostra in Italia. Nel 2007 sono diventate centodieci e tra queste, oggi, Cuore Batticuore, con i suoi oltre duemila soci, è la Onlus più rappresentativa.

In venticinque anni Cuore Batticuore — nata anche per aiutare lo sviluppo e il potenziamento dell'Istituto di riabilitazione cardiologica di Mozzo — ha svolto una intensa attività di prevenzione che oggi è riconosciuta dalle "Linee Guida Nazionali" come estremamente importante nella gestione dei pazienti cardiopatici.

1983: partono le attività di riabilitazione ancora presenti oggi nei programmi dell'associazione; si pubblica la prima di una serie di monografie in tema di educazione sanitaria; iniziano gli interventi di acquisto delle attrezzature sanitarie donate alle strutture ospedaliere, in particolare ai Riuniti, per migliorare l'assistenza cardiologica.

1984: nasce Bergamo Cuore, il periodico informativo dell'associazione.

1985: si inaugurano "Le Giornate del Cuore" e le mostre didattiche a tema.

1986: si avvia il primo corso di sci di fondo per cardiopatici che vengono accompagnati da medici e paramedici qualificati; vengono istituite borse di studio per specializzandi in cardiologia.

1988: Cuore Batticuore continua ad occuparsi sempre di più di sport e cominciano le gite cicloturistiche che prevedono adeguati allenamenti e iti-



Medaglia d'oro

nerari con salite brevi e medie, percorse a velocità sostenibile, entro i limiti prescritti dai medici.

1990: un nutrito gruppo di cardiopatici, accompagnato dai medici, partecipa alla maratona di New York.

1996: Cuore Batticuore viene iscritto nel Registro generale regionale del volontariato; si avvia un progetto di attività culturali che acquisterà di anno in anno sempre maggior consenso.

1998: l'associazione guarda anche agli "altri" e partono i progetti di aiuto alle popolazioni in difficoltà, America latina e Africa in primo piano. Cuore Batticuore diventa Onlus.

1999: i cardiopatici prestano attività di volontariato all'interno dei reparti di cardiologia e cardiocirurgia delle aziende ospedaliere: l'obiettivo è quello di supporto psicologico ai pazienti nella fase pre e post intervento; Cuore Batticuore aderisce a "Conacuore" (coordinamento operativo nazionale associazioni del cuore) organismo che la rappresenta presso le Istituzioni nazionali nell'ambito dei problemi relativi alla ricerca e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

2001: si accende l'interesse dell'associazione sul futuro della riabilitazione cardiologica nella Grande Bergamo, che sembra invece non interessare alle aziende ospedaliere. Interventi di sensibilizzazione sul problema e di monitoraggio della situazione continuano in questi anni, insieme ad un'intensa attività per riportare la degenza riabilitativa in città.

2002: Cuore Batticuore avvia "Progetto Vita" per l'acquisto di defibrillatori e per la realizzazione di corsi di aggiornamento per i volontari.

2003: nasce Cuore Solidale Onlus, punto di riferimento per gestire e sviluppare le iniziative di solidarietà sociale avviate da Cuore Batticuore.

2004: Bergamo diventa "Città del cuore", a proclamarla è il primo cittadino, Roberto Bruni, che lo considera "un atto dovuto nei confronti di Cuore Batticuore che da tempo promuove iniziative a favore del-

la popolazione"; anche nella nostra provincia si avvia la campagna nazionale "Operazione noci salvacuore" per finanziare la ricerca e le attività istituzionali dell'associazione; inizia la collaborazione con l'A.ri.bi. in ambito cicloturistico.

2005: si avviano iniziative di educazione sanitaria nelle scuole e presso i centri terza età di città e provincia. Si riprende l'attività di screening riservata ai familiari dei parenti che hanno avuto episodi di cardiopatia per valutare i rischi cardiovascolari relativi alla familiarità; in collaborazione con i Lions Club di Bergamo, Brescia e Mantova si istituisce il "Gemellaggio del Cuore".

2006: vengono raccolte in pochi giorni e indirizzate alle Istituzioni competenti oltre 5000 firme per ottenere la degenza riabilitativa nella Grande Bergamo.

2007: viene istituita una borsa di studio biennale per un'indagine esplorativa in soggetti con evento coronario acuto con l'obiettivo di valutare l'esito dei trattamenti riabilitativi e di supporto sociale nei cardiopatici; Cuore Batticuore continua la sua mobilitazione perché le associazioni dei pazienti - come previsto dalle Linee Guida Nazionali — siano davvero protagoniste nelle scelte e nella gestione dei problemi della sanità; vengono concretizzati due progetti, la cartina del cuore (una speciale carta stradale con segnalati le unità di terapia intensiva coronarica) e la cartella clinica cardiologica tascabile (pen drive).

Una borsa di studio per un giovane medico

A seguito dell'indagine conoscitiva della ASL di Bergamo e degli approfondimenti eseguiti da Cuore Batticuore, dai quali risulta con tutta evidenza la grave carenza di Riabilitazione cardiologica ambulatoriale nella provincia di Bergamo (viene attualmente soddisfatta sul territorio della "Grande Bergamo" meno del 20% delle necessità), è emerso dal consiglio direttivo di Cuore Batticuore l'ipotesi di contribuire a sostenere sul territorio la Riabilitazione cardiologica ambulatoriale.

È stata individuata quale beneficiaria del nostro intervento la Riabilitazione cardiologica dell'Ospedale Bolognini di Seriate in quanto in tale sede esiste già la Riabilitazione cardiologica in degenza. Aggiungendo al periodo di degenza il periodo di Riabilitazione ambulatoriale è possibile raggiungere una ideale durata della Riabilitazione indicata nelle Linee Guida Nazionali in 4-8 settimane.

Con l'assegnazione di una borsa di studio annuale da erogare a favore di un medico borsista che si occupi di Riabilitazione cardiologica si vuole concretamente contribuire ad incrementare il numero di pazienti che possono usufruire di un ciclo di Riabilitazione cardiologica completo. Questo tenendo conto del beneficio che tale intervento può ottenere (riduzione del 20 % del rischio di ricaduta o di morte come definito ancora dalle Linee Guida).

Il Consiglio Direttivo ha perciò stabilito in data 12 dicembre 2007 la spesa di 16.000 euro annuali per tale borsa di studio. Il medico prescelto ha iniziato il suo lavoro a febbraio 2008. Siamo certi che questo porterà grande beneficio per i cardiopatici della nostra città.

Prevenire l'infarto sin dalla giovane età

Continua l'attività di prevenzione che Cuore Batticuore rivolge ai più giovani. Consapevoli che le malattie cardiovascolari hanno la loro origine già nell'età giovanile e che solo un'adeguata formazione ed informazione può contrastare uno stile di vita che porterà all'infarto abbiamo cominciato una serie di interventi nelle scuole superiori della città. Gli studenti del 4° anno approfondiscono gli aspetti dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, quelli del 5° anno affrontano, grazie alla collaborazione del Servizio di emergenza-urgenza, il riconoscimento dei sintomi e le modalità corrette per affrontarli. L'apprezzamento fin qui ottenuto dai dirigenti scolastici, dai professori e dagli studenti ci fa ben sperare per il proseguimento di questa importante attività di educazione sanitaria.

Come mi riprenderò

Nei primi giorni dopo un infarto o un attacco cardiaco, o un intervento al cuore, il paziente è spesso preda di molte ansie e "vede nero" per quanto riguarda il suo futuro. Soprattutto non sa che tipo di vita lo attende. I pazienti di Cuore Batticuore che sono passati attraverso questa esperienza e che sono tornati ad una vita attiva e pienamente soddisfacente sanno bene quanto sia importante essere informati ed aiutati nei primi tempi dopo la fase acuta della malattia. Questa iniziativa, che ha preso il via il 5 febbraio 2008, ogni mese sarà a disposizione dei nuovi cardiopatici ha questo obiettivo ambizioso ma realistico: aiutare a riprendersi sia psicologicamente che fisicamente tutti coloro che sono incappati nella malattia. Gli incontri proseguiranno, presso la sede della Croce Rossa, nei giorni 2 aprile, 8 maggio, 4 giugno e 2 luglio 2008.



CUORE BATTICUORE
BERGAMO
CODICE FISCALE 01488470144

COME MI RIPRENDERÒ

Consigli per il paziente dopo l'infarto o altra malattia di cuore:
incontri di educazione sanitaria aperti a tutti

La partecipazione è libera e gratuita

1° incontro: Mercoledì 6 febbraio 2008 dalle ore 15.00 alle ore 17.00 presso la sede della Croce Rossa Italiana, via della Croce Rossa n° 2 - BERGAMO

Argomenti trattati

- ▼ Come prevenire le ricadute
- ▼ Tempo di ripresa della vita normale
- ▼ Regole dietetiche
- ▼ Come riconoscere i disturbi cardiaci e prendere i provvedimenti necessari, senza perdere tempo
- ▼ Quando riprendere l'attività sessuale
- ▼ Quando e come riprendere l'attività lavorativa
- ▼ Quando riprendere la guida dell'auto
- ▼ Vacanze: mare, montagna, lago?
- ▼ Come riprendere un'adeguata attività fisica
- ▼ Le vaccinazioni
- ▼ Problemi psicologici? : come affrontarli
- ▼ Come prevenire la malattia coronarica nei consanguinei (figli, fratelli)
- ▼ Cartella clinica tascabile (pen drive)

Ad ogni incontro verrà consegnato materiale didattico sempre aggiornato

E' FORTEMENTE CONSIGLIATA LA PARTECIPAZIONE DEL CONIUGE E/O DI UN CONGIUNTO

Sede: Via G. Garibaldi 11/13, 24122 BERGAMO - tel. 035/210743
(Segreteria aperta da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00)

Cuore Batticuore augura
una Pasqua di pace
e serenità ai soci e familiari.

Vivace scambio di opinioni tra la nostra associazione e la struttura di Largo Barozzi

CUORE BATTICUORE: continua l'impegno per recuperare la prevenzione secondaria in ospedale

I Riuniti: dopo il percorso clinico-riabilitativo il paziente deve essere affidato al suo medico curante

Pubblichiamo di seguito la lettera che il 13 novembre 2007 la Direzione degli Ospedali Riuniti di Bergamo ha inviato al Presidente di Cuore Batticuore, in merito alla "Riorganizzazione dei Servizi di Riabilitazione cardiologica".

La lettera è la risposta ad una protesta che i soci di Cuore Batticuore avevano manifestato agli Ospedali Riuniti in seguito al "ridimensionamento" dell'attività di prevenzione secondaria attuata dagli Ospedali Riuniti stessi a partire dal 29/06/2007. Il "ridimensionamento" si sostanzava nel trasferimento dell'attività di prevenzione secondaria dall'Ospedale al Medico di Medicina Generale (salvo i casi con "rischio coronarico elevato").

L'articolo di prima pagina dal titolo "La protesta di Cuore Batticuore" del precedente numero di Bergamo Cuore (n. 3 dicembre 2007) sintetizzava i motivi della protesta.

"In risposta alla Sua lettera relativa all'argomento in oggetto, riteniamo indispensabile una premessa che contestualizzi i problemi per riportare la discussione su di un piano di condivisione e, se possibile, di collaborazione con una Associazione che rappresenta i diritti dei pazienti malati di cuore.

La Cardiologia in questi ultimi 10 anni è stata una delle discipline mediche in cui si è avvenuto un importante processo di innovazione scientifica e tecnologica, con ricadute altrettanto importanti a livello epidemiologico, clinico, assistenziale e organizzativo. Questo si è verificato principalmente in due grandi aree di patologia, le sindromi coronariche acute e le aritmie cardiache.

Per quanto riguarda la cardiopatia ischemica, l'emodinamica interventistica coronarica ha completamente sov-

vertito l'approccio clinico ed assistenziale a questa patologia e i risultati sono molto positivi. Il paziente con sindrome coronarica acuta o con infarto miocardico acuto (IMA) nella grande maggioranza dei casi viene sottoposto ad angioplastica coronarica con riapertura meccanica del vaso colpevole, che entro le ore utili, riceve una terapia multifarmacologica molto efficace, generalmente ha un decorso clinico non complicato e viene dimesso dall'Ospedale dopo pochi giorni. La mortalità nella fase acuta in un Centro di eccellenza, come quello degli Ospedali Riuniti di Bergamo, si è ridotta nell'arco di un decennio in maniera molto significativa, dal 7-8% a valori inferiori al 2%.

La differenza con il passato è enorme: il decorso clinico della fase acuta era in genere complicato, i farmaci disponibili, limitati ed i tempi di degenza erano in media 3-4 volte più lunghi. Inoltre, non conoscendo il quadro anatomico coronario, veniva attuata una strategia di stratificazione del rischio di nuovi evento coronarici, che implicava l'esecuzione di esami di valutazione funzionale ripetuti. Per questi motivi e per la complessità del quadro clinico era spesso necessario proseguire la degenza in riabilitazione cardiologica.

In base a queste premesse è comprensibile come nel giro di pochi anni il percorso clinico e assistenziale del paziente con IMA si è profondamente modificato, generando nuove esigenze che impongono un approccio al problema notevolmente diverso.

Queste problematiche sono state al centro del lavoro di un tavolo tecnico istituito dalla Asl sulla Riabilitazione Cardiologica nella provincia di Bergamo. Il Documento finale è stato prodotto in maniera congiunta dai Centri

Riabilitativi attivi in Provincia, con il coordinamento degli Ospedali Riuniti. È stata fatta un'analisi dei dati di attività delle strutture di Cardiologia Riabilitativa nella Provincia di Bergamo e successivamente sono state messe in evidenza le aree di criticità ed i possibili interventi correttivi. La conclusione contenuta nel documento consegnato alla Asl è una proposta di lavoro che, preso atto, delle nuove realtà cliniche, in particolare per quanto riguarda l'IMA, ipotizza una Riabilitazione Cardiologica moderna, secondo quanto indicato dalle Linee Guida più recenti, rivolta a chi effettivamente ne ha bisogno, mettendo in atto programmi finalizzati ad ottenere una efficace prevenzione secondaria e ad assicurare continuità assistenziale.

Questi obiettivi possono essere perseguiti attraverso una condivisione di intenti tra i reparti di degenza, le strutture riabilitative in regime di degenza e in regime ambulatoriale ed i Medici di Medicina Generale. Sono infatti i Medici di Medicina Generale che, esaurita la fase acuta devono farsi carico delle esigenze di salute del paziente. In particolare è stata messa in evidenza la necessità di potenziare l'attività ambulatoriale e gli OO.RR. Bg hanno dato una disponibilità ad aumentare del 15% l'attività di riabilitazione in regime ambulatoriale, di cui peraltro allo stato attuale sono pressoché gli unici erogatori in Provincia.

Per raggiungere questi obiettivi è indispensabile riorganizzare l'attività che abitualmente si svolge presso la Riabilitazione Cardiologica, procedendo secondo le seguenti direttive.

Viene mantenuto un ciclo di riabilitazione cardiologica ambulatoriale per i pazienti dimessi dopo una sindrome coronarica acuta, IMA o angina instabile,

segue alla pagina successiva

continua dalla pagina precedente

con modalità di intensità di intervento e di durata di trattamento in accordo con le necessità cliniche; inoltre, per la continuità assistenziale è previsto un raccordo con l'Ambulatorio del post-infarto, attivo presso l'Area ambulatoriale del Dipartimento Cardiovascolare, che assicura al paziente i controlli sino ad 1 anno dall'evento acuto.

In accordo con le Linee Guida nazionali su cardiologia riabilitativa e prevenzione secondaria delle malattie cardiovascolari, si sta creando un ambulatorio di prevenzione secondaria che si possa occupare efficacemente dei pazienti con cardiopatia ischemica e plurimi fattori di rischio (ipertensione arteriosa, diabete mellito, dislipidemia, eccesso ponderale e obesità, tabagismo, sedentarietà), quando necessario anche con un approccio multi-disciplinare (diabetologo, dietologo, psicologo, ecc). L'accesso a questo Ambulatorio è riservato ai pazienti con un profilo di rischio coronario elevato, in termini sia di prevenzione primaria che secondaria.

La realizzazione di una riabilitazione cardiologica di questo tipo presuppone che si qualificano delle risorse umane e professionali, dismettendo nel contempo attività generiche e di dubbia utilità, ancorché eseguite per consuetudine "ventennale".

Il paziente cardiopatico, esaurito il percorso clinico-riabilitativo, deve essere riaffidato al suo Medico di Medicina Ge-



nerale, che ritorna ad essere il gestore della Sua salute e delle norme di prevenzione, e che decide quando realmente è necessaria una visita specialistica cardiologica.

In base a questi presupposti, sono state scritte le lettere che spiegano, rispettivamente al Medico Curante e al paziente, il senso di questi cambiamenti.

Riteniamo che non si tratti di una mortificazione dell'attività di Riabilitazione Cardiologica, ma al contrario di una riqualificazione in base alle necessità di un mondo che cambia rapidamente.

Per quanto riguarda il trasferimento dal Matteo Rota alla sede di Largo Barozzi, questo risponde a necessità di un impiego più razionale ed efficace del personale medico ed infermieristico, con maggior contiguità alle strutture cliniche e ambulatoriali, e prefigura la futura localizzazione della Riabilitazione Cardiologica nel Nuovo Ospedale.

Nella speranza di aver fatto comprendere, nella complessità dei problemi e del contesto, le ragioni di quanto ci si propone di realizzare nell'ambito della Riabilitazione Cardiologica, cogliamo l'occasione per inviare distinti saluti.

Il direttore sanitario
Dott. Marco Salmoiraghi

Il direttore generale
Dr. Carlo Bonometti

Dalla lettura attenta della lettera, e da un colloquio avuto con il primario della U.O. di Cardiologia, si evidenzia quanto segue:

a) nell'ambito della "razionalizzazione" degli interventi in cardiologia, gli

Ospedali Riuniti continueranno ad effettuare l'attività di riabilitazione cardiologica per i cardiopatici (che, date le moderne terapie, è indicata per un numero di pazienti inferiore rispetto al passato);

b) l'Ospedale continuerà a effettuare un servizio di prevenzione secondaria, riservato ai pazienti "con profilo di rischio coronarico elevato";

c) viene meno l'attività di prevenzione secondaria per i pazienti "con un profilo di rischio coronarico non elevato", e tale attività viene affidata al Medico di Medicina Generale.

Noi sappiamo che l'aderenza ad un programma strutturato di prevenzione secondaria riduce drasticamente le possibili ricadute nella medesima malattia. E questo vale per tutti i pazienti e non solo per quelli "con profilo di rischio coronarico elevato"; e sappiamo pure che il "controllo annuale" ha uno straordinario effetto rassicurante per i gli ammalati di cuore la cui malattia dura, anche se silenziosa, per tutta la vita.

Non è chiaro quale struttura pubblica sia deputata a questa azione di prevenzione secondaria.

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione si sta adoperando nel tentativo, non facile, di recuperare questa attività che molti soci, soprattutto quelli che hanno avuto una malattia di cuore, ritengono estremamente efficace, sia sul piano fisico che su quello psicologico.

Prof. Mirella Rosati
Presidente Cuore Batticuore

Dott. Angelo Casari
Consigliere Cuore Batticuore

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Mariagrazia Mazzoleni

Coord. di redazione: Annalisa Brembilla

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Sem Galimberti, Marco Brevi, Mirella Rosati, Emilio Betelli, Angelo Soccol.

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 25 - N. 1 - MARZO 2008

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 05/03/08

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo

- Iscrizioni ai soggiorni estivi:
 - 1) Gran Tour della Siria dal 23 al 30 aprile 2008.
 - 2) Soggiorno in Turchia sul Mar Egeo dal 15 al 29 giugno 2008.
 - 3) Soggiorno in Sardegna al "Tanka Village" dal 3 al 17 settembre 2008.
- Iscrizioni alla cicloturistica "Ciclabile della Mosella" (Km 400) dal 31 maggio al 7 giugno 2008.

domenica 2

- Inizio attività cicloturistica ARIBI (aperta a soci e familiari di Cuore Batticuore in regola con il rinnovo tessera 2008): 1ª uscita.

giovedì 13

- Conferenza presso il Centro 3ª età di via Negrisoni - BG: "L'attacco di cuore, come riconoscerlo e come comportarsi".

sabato 29

- Inizio attività di escursione in montagna, 1ª uscita.

Aprile

mercoledì 2

- Conferenza presso la biblioteca di Ponte San Pietro "Effetti salutari dell'attività fisica".

sabato 5

- Inizio attività cicloturistica Cuore Batticuore, 1ª uscita.

mercoledì 9

- Conferenza presso il l'Auditorium S. Alessandro - BG "Il diabete senile".

sabato 12

- **Assemblea annuale degli Associati, presso le Suore Orsoline - Bergamo, Via Broseta, 138, (entrata da via Curie), Sala Auditorium, alle ore 15.00.**

SI RACCOMANDA LA PRESENZA DI TUTTI GLI ASSOCIATI.

venerdì 18

- Conferenza presso il Centro 3ª età di Borgo Palazzo Via Vivaldi n. 5 - BG "L'ipertensione" al termine prova gratuita della pressione.

da mercoledì 23 al 30 aprile 2008

- Grand Tour della Siria.

Maggio

mercoledì 7

- Conferenza presso la biblioteca di Ponte San Pietro "Consigli per una sana alimentazione".

da venerdì 30 a domenica 1 giugno

- Partecipazione alla Festa del Volontariato presso il Lazzaretto.

da sabato 31 a sabato 7 giugno

- In bicicletta lungo i fiumi Mosella e Reno, Km 400 ca.

Giugno

domenica 8

- Quater pass per ol Monterosso - Iscrizioni presso la Segreteria di Cuore Batticuore.

da domenica 15 a domenica 29 giugno

- Soggiorno estivo in Turchia sul Mar Egeo.

QUATER PASS PER OL MONTEROSSO

MARCIA NON COMPETITIVA

Camminare fa bene al cuore

"L'inattività fisica incrementa di due volte il rischio di sviluppare la malattia coronarica, mentre l'esercizio fisico regolare protegge dalle malattie cardiovascolari. L'attività fisica quotidiana dovrebbe essere promossa come parte di uno stile di vita attivo"
"Dalle Linee Guida Nazionali di Riabilitazione Cardiologica"

Partecipiamo numerosi domenica 8 giugno 2008 all'iniziativa promossa dalla Polisportiva Monterosso, in collaborazione con UIDLM di Bergamo.

Iscrizioni presso la nostra segreteria tel. 035.210743 lun. - ven. dalle 9 alle 12.

INFORMATIVA SULLA PRIVACY

ai sensi dell'art. 13 D. Lgs. 196/2003

Desideriamo informarLa che il D. Lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 ("Codice in materia di protezione dei dati personali") prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi dell'articolo 13 del D. Lgs. 196/03, pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni:

FINALITÀ DEL TRATTAMENTO

I dati da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità: iscrizione nel libro soci, comunicazioni tra Associazione e soci, invio del nostro giornale, partecipazione alle attività dell'Associazione.

MODALITÀ DEL TRATTAMENTO

I dati saranno trattati con procedure e strumenti idonei a garantirne la sicurezza e la riservatezza e potranno essere trattati sia con supporti cartacei che con l'ausilio di strumenti informatici.

OBBLIGO O FACOLTÀ DI CONFERIRE I DATI

Il conferimento dei dati è obbligatorio e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati potrebbe comportare la mancata prosecuzione del rapporto, in quanto il rifiuto comporta l'impossibilità di gestire il normale rapporto tra Associazione e Soci.

AMBITO DI CONOSCENZA DEI VOSTRI DATI

Di seguito elenchiamo le categorie di soggetti che possono venire a conoscenza dei Suoi dati, in qualità di responsabili o incaricati del trattamento, nominati dalla scrivente Associazione CUORE BATTICUORE ONLUS, titolare del trattamento:

- Membri del Consiglio Direttivo, del Collegio dei Revisori dei conti, del Collegio dei Garanti
- Ufficio di Segreteria

COMUNICAZIONE

I Suoi dati potranno essere da noi comunicati, con tale termine si intende di darne conoscenza a uno o più soggetti determinati, a:

- 1 - Fornitori che si occupano della stampa delle tessere
- 2 - Fornitori che si occupano della spedizione del nostro giornalino

TITOLARE DEL TRATTAMENTO

È l'Associazione CUORE BATTICUORE ONLUS Bergamo via Garibaldi n. 11/13.

RESPONSABILE DEL TRATTAMENTO

È ANNALISA BREMBILLA.

SUOI DIRITTI

In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi del D. Lgs. 196/03, art. 7.

Sabato 29 marzo EF

SANTUARIO DELLA TRINITÀ E MADONNA D'ERBIA - m 784 (da Casnigo)
Dislivello m 270 - ore 2.30 A/R

Sabato 5 aprile EF

MONTE ALTINO - m 1018 (da Vall'Alta) - Dislivello m 607 - ore 4.00 A/R

Sabato 19 aprile EF

PIZZO CORNAGIERA E MONTE POIETO - m 1360 (da Ama di Aviatico)
Dislivello m 433 - ore 4.30 A/R

Sabato 26 aprile EF

SAN GENESIO - m 832 (da Mondonico - Olgiate Molgora)
Dislivello m 491 - ore 4.00 A/R

Sabato 3 maggio EF

MONTE TESORO - m 1432 (da Carenno) - Dislivello m 612 - ore 5.00 A/R

Sabato 10 maggio EF (EM la vetta)

MONTE BRONZONE - m 1334 (da Vigolo) - Dislivello m 682 - ore 5.00 A/R

Sabato 17 maggio EF

CASCATE DELL'ACQUA FRAGGIA - m 1050 (da Borgonuovo di Piuro)
Dislivello m 647 - ore 5.00 A/R

Sabato 24 maggio EM

MONTE GIOCO - m 1366 (da Lepreno) - Dislivello m 495 - ore 5.00 A/R

Sabato 31 maggio EF

TRAVERSATA BASSA DELLE GRIGNE - m 1495 (dai Piani Resinelli)
Dislivello m 580 - ore 6.00 A/R

Sabato 7 giugno EM

CORNA TRENTAPASSI - m 1248 (da Zone) - Dislivello m 580 - ore 4.30 A/R

Sabato 14 giugno EF

VAL CODERA - m 900 (da Novate Mezzola) - Dislivello m 580 - ore 5.30 A/R

Sabato 21 giugno EM

PIANI DI VODALA - m 1600 (da Piazzolo di Ardesio)
Dislivello m 817 - ore 5.30 A/R

Sabato 28 giugno EF

MONTE ALTO - m 1723 (da Ceratello) - Dislivello m 823 - ore 5.30 A/R

Sabato 5 luglio EF

COSTA DEL PALIO - m 1546 (da Fuipiano) - Dislivello m 530 - ore 5.00 A/R

Martedì 8 - Mercoledì 9 - Giovedì 10 luglio EF

DOLOMITI DI SESTO

1° giorno: Bergamo - Dobbiaco, poi in pullman al Rif. **Auronzo**; Rif Auronzo - Rif. Lavaredo - Rif. **Locatelli** (pernottamento).

2° giorno: Rif. Locatelli - Rif. Pian di Cengia - Rif. **Comici** (pernottamento).

3° giorno: Rif. Comici - Capanna Fondovalle - **Rist. Dolomiti** (in Pullman a Dobbiaco e rientro a Bergamo)

Totale dislivelli: in salita m 570; in discesa m 1330

Sabato 19 luglio EM

VALLE DEL DROGO - m 2140 (da S. Bernardo - Chiavenna)
Dislivello m 1041 - ore 6.30 A/R

Sabato 26 luglio EF

LAGHETTI DEL MONTEBELLO m 2319 (da Foppolo) - Dislivello m 719 - ore 5.00

Sabato 6 settembre EF

PIZZO CERRO - m 1285 (da "La Vetta" - S. Pellegrino Terme)
Dislivello m 632 - ore 4.30 A/R

Sabato 13 settembre EM

PUNTA ALMANA - m 1390 (da S. Maria del Giogo - Sulzano)
Dislivello m 656 - ore 6.00 A/R

Sabato 20 settembre EF

VETTA TISA - m 1340 (da Vertova) - Dislivello m 936 - ore 5.30 A/R

Sabato 4 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ

Presso B & B GAVARDO - via Gavardo, 1 - Contr. Valle di VILLA D'ADDA

ESCURSIONI IN MONTAGNA

per
l'anno
2008



GRADI DI DIFFICOLTÀ PREVISTI DAL PROGRAMMA

EF Escursionismo facile = Percorso turistico senza difficoltà, adatto a tutti.

EM Escursionismo medio = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto. Adatto a tutti coloro che sono abituati a camminare senza difficoltà, anche per parecchie ore di seguito.

NOTE ORGANIZZATIVE

Ritrovo per la Partenza:

- Al parcheggio di Via Croce Rossa
- | | | |
|---------|------------------------------|----------|
| Orario: | • Mesi di marzo e aprile | ore 7.30 |
| | • Mesi di maggio e settembre | ore 7.00 |
| | • Mesi di giugno e luglio | ore 6.30 |

Trasporto:

- Con mezzi propri, concordando fra i partecipanti l'utilizzo ottimale delle auto e ripartizione delle spese di viaggio.

Consigli e Raccomandazioni

- Equipaggiamento: scarponcini alti da montagna, indumento impermeabile contro la pioggia oltre all'abbigliamento usuale, zaino con generi di conforto e il necessario per uno spuntino al sacco. È consigliabile l'uso dei bastoncini.
- Si consiglia di partecipare, il più possibile, regolarmente alle escursioni allo scopo di acquisire un graduale allenamento.
- È importante, per la sicurezza, non allontanarsi dal gruppo ed attenersi alle indicazioni dei coordinatori.
- L'andatura del gruppo deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.

ALTRE SUL PROGRAMMA

Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il giovedì o il venerdì precedente:

– presso la sede dell'Associazione (al mattino) - tel. 035.210743

– oppure presso i coordinatori:

Angelo Soccol - tel. 035.320759 - cell. 347.5494958

Eugenio Rota Nodari - tel. 035.657845 - cell. 348.7953134

Angelo Villa - cell. 340.4130941

Pepi Pasqualini - tel. 035.808644

Michele Brembilla - tel. 035.615547

Il programma dettagliato delle escursioni sarà disponibile mensilmente presso la sede.

Le escursioni previste dal programma sono riservate ai soci ed ai loro familiari.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per i danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle manifestazioni.



per l'anno
2008

GITE CICLOTURISTICHE

proposte da Cuore Batticuore

Abbiamo cercato di impostare il programma in modo da dare la possibilità di partecipare a tutti i cicloturisti. Per i più "volenterosi" abbiamo previsto in alcune occasioni "opportune deviazioni" per soddisfare anche le loro esigenze di scalatori.

Sabato 5 aprile Fuori Porta

Km 40 circa - Sterrato Pianeggiante sul fiume Adda (Brivio - Trezzo - Brivio) - Ritrovo: piazzale Malpensata ore 9.00 e partenza in auto per Brivio.

Sabato 19 aprile

Km 50 circa - Piano misto sterrato sulla ciclabile della Val Seriana (Gorle - Ponte Nossa - Gorle) - Ritrovo: Gorle (Piazzale Lovato) ore 9.00.

Sabato 26 aprile Fuori Porta

Km 40/60 circa - Asfalto pianeggiante (Mapello - Sotto il Monte - Trezzo - Medolago - Mapello) - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 9.00; oppure Centro Sportivo di Mapello ore 9.30.

Sabato 3 maggio

Km 60 circa - Asfalto Pianeggiante (Gorle - Santuario Basella - Martinengo - Pontoglio - Palosco - Gorle) - Ritrovo: Gorle (Piazzale Lovato) ore 8.30.

Sabato 10 maggio

Km 60 circa - Tratti Sterrati, Pianeggiante (Gorle - Tribulina - Trescore - Ciclabile fino a Monasterolo e ritorno via Zandobbio) - Ritrovo: Gorle (Piazzale Lovato) ore 8.30.

Sabato 17 maggio Fuori Porta

Km 60 circa - Misto Pianeggiante lungo il Naviglio Martesana (Fara D'Adda - Milano - Fara D'Adda) - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30. Partenza in auto per Fara D'Adda; oppure 8.30 a Fara D'Adda (ponticello per la ciclabile).

Sabato 24 maggio

Km 50/70 - Asfalto Piano (da Gorle al Santuario di Caravaggio e ritorno) - Ritrovo: Gorle (Piazzale Lovato) ore 8.30; oppure 9.15 al Santuario della Basella a Urgnano.

da Sabato 31 maggio a Sabato 7 giugno Fuori Porta all'estero

Km 400 circa Misto Pianeggiante (Thionville - Coblenza - Bonn - Colonia) - Ritrovo ore 7.00 presso piazzale Malpensata - Vedi programmazione in Segreteria.

Sabato 14 giugno Fuori Porta

Km 65 circa - Misto Sterrato (Parco del Ticino: Boffalora - Somma Lombardo - e ritorno) - Pranzo al Sacco - previsto rientro ore 16.00 - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30, partenza via Autostrada MI-TO, uscita a Boffalora.

Sabato 21 giugno Fuori Porta

Km 65 circa - Asfalto Pianeggiante (giro del Lago d'Isèo e di Montisola) - Pranzo al Sacco o in Trattoria a Montisola - Rientro previsto ore 16.00 - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30.

Sabato 28 giugno

Km 60 circa - Asfalto con brevi salite (Bergamo - Mapello - Villa D'Adda - Traghetto - Madonna del Bosco - Brivio - Cisano - Bergamo) - Ritrovo: Croce Rossa Italiana (Loreto) ore 8.00.

Sabato 5 luglio Fuori Porta

Km 45 circa - Asfalto ondulato (Le Colline Moreniche del Garda) - Pranzo al Sac-

co o in Trattoria a Valeggio sul Mincio - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.00; partenza in auto, Autostrada VENEZIA, uscita al Casello di SIRMIONE.

Sabato 12 luglio

Km 55 circa - Asfalto salite pedalabili (Villa di serio - Pradalunga - Cene - Valle Rossa - Fiorano - Cene - Villa di Serio. Per i volenterosi Salita al Colle Gallo) - Ritrovo: Gorle (Piazzale Lovato) ore 8.00.

Sabato 19 luglio

Km 50 circa - Asfalto con salite pedalabili (Bergamo - S. Omobono Imagna, e, per i volenterosi, Salita a Berbenno - Terme di Sant'Omobono - e ritorno) - Ritrovo: Croce Rossa Italiana (Loreto) ore 8.00.

Sabato 26 luglio Fuori Porta

Km 55 - Asfalto con qualche dislivello (Valle Seriana Superiore: Ponte Nossa - Ardesio - Gromo - Valbondione - Clusone) - Per i Volenterosi salita a Lizzola. - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30; partenza in auto per Ponte Nossa.

Sabato 6 settembre Fuori Porta

Km 60/100 - Misto sterrato, salitelle pedalabili (Ciclabile della Val BREMBANA: da Bergamo, 100 Km, o da Zogno, 60 Km, a Piazza Brembana - e ritorno) - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.30; partenza in auto per Stazione di Zogno (Per i Volenterosi - Km 100 - : partenza da CRI, Loreto, a Bergamo ore 8.00, con ritorno ore 9.00 alla Stazione di Zogno).

Sabato 13 settembre Fuori Porta

Km 50 circa - Misto sterrato (Ciclabile del MINCIO: da Peschiera a Goito e ritorno) - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00, partenza in auto per Peschiera - Pranzo al Sacco o in Trattoria - ritorno previsto ore 16.00.

Sabato 20 settembre Fuori Porta

Km 50 circa - Asfalto ondulato (Lecco - Bellagio - Traghetto per Varenna - Lecco). Peri volenterosi Salita alla Madonna del Ghisallo - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00, partenza in auto per Lecco.

Domenica 28 settembre - Bicilettata del Cuore (in occasione delle Giornate del Cuore 2008)

Km 20 circa - Asfalto Piano (P.zza Pontida - Mozzo - Sombreno - Ciclabile delle Mura - P.zza Pontida) - Ritrovo: P.zza Pontida ore 10.00.

Sabato 4 ottobre Fuori Porta

Km 50 circa - Asfalto Pianeggiante in FRANCIACORTA - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00; partenza in auto per Rovato.

Sabato 11 ottobre Fuori Porta

Km 50 circa - Sterrato Pianeggiante sul fiume ADDA (Calusco - Olginate, Lecco - Calusco) - Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00; partenza in auto per Calusco.

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".

Gli accompagnatori saranno comunicati di volta in volta; si sono resi disponibili:

Angelo Casari	tel. 035.315445	cell. 347.4486707
Tonino Pegurri	tel. 035.344374	cell. 338.2033714
Gabriele Algeri	tel. 035.514948	
Ezio Musitelli	tel. 035.663167	cell. 340.5799525
Rodolfo Chierchini	tel. 035.262778	cell. 347.7908539

Le uscite indicate nel programma sono riservate ai soci Cuore Batticuore, ai loro familiari ed ai soci A.Ri.Bi. L'Associazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle manifestazioni. Per informazioni puntuali sulle uscite si prega di telefonare in segreteria il venerdì precedente dalle ore 9 alle ore 12 (tel. 035/210743) e/o consultare il sito internet: www.cuorebatticuore.net.

Domenica 2 marzo

Giornata nazionale delle ferrovie dimenticate. Andremo a Palazzolo per provare, grazie a TrenoBlu, l'ebbrezza del **Ciclotreno**. Partenza dalla stazione di Bergamo con il treno delle 9.50, ritorno "ad libitum" (sui pedali, in treno, ecc), accompagna Daniela tel. 035.751014.

Domenica 9 marzo

Una pedalata in città bassa (approfittando della chiusura al traffico) guidati da Rosalba alla scoperta dei simboli di guerra e di pace. Partenza dal Sentierone (davanti al teatro Donizetti) alle 10, accompagna Daniela tel. 035.751014.

Domenica 16 marzo

BICINFESTA di primavera a Milano, dove andremo con il treno in partenza dalla stazione di Bergamo alle 8.35 per tornare poi pedalando (50 chilometri, sulla ciclabile del Martesana e strade secondarie fino a Bergamo). Accompagna Gabriella, tel. 347.8432329.

Lunedì 24 marzo - Pasquetta

Giornata nazionale BICINTRENO con trasporto **gratuito** delle biciclette. Andremo in treno a Treviglio con partenza dalla stazione di Bergamo alle 9.07 per pedalare poi verso Urago d'Oglio e Palazzolo. Ritorno in treno. 30 chilometri di pianura, accompagna Franco, tel. 035.664460.

Domenica 30 marzo

Nella campagna veronese da Peschiera a Valeggio, Custoza, Sandrà. Treno + bici con il treno domenicale per Venezia in partenza alle 8.22 dalla stazione di Bergamo. 55 chilometri con molti sterrati facili, accompagna Gianbianco, tel. 338.8481752.

Domenica 6 aprile

Giornata FAI MONUMENTI APERTI a Urgnano. 40 chilometri in pianura su ciclabili e strade secondarie. Partenza alle 9 dal Sentierone (davanti al teatro Donizetti), accompagna Francesca tel. 035.253261.

Domenica 13 aprile

In bicicletta sui colli di Bergamo (approfittando della chiusura al traffico di tutta la città) con visita guidata del castello di San Vigilio. 30 chilometri con salite (e discese!), partenza alle 9.30 dal Sentierone (davanti al teatro Donizetti) Accompagna Anna, tel. 328.4633714.

da Sabato 19 a Giovedì 24 aprile

Il Barocco della Sicilia orientale in collaborazione con Italiainbici. Prenotazioni **entro il 28 febbraio** telefonando al n. 035.664460.

Domenica 20 aprile

La ciclabile delle Città Murate e del Basso Bresciano. Partenza dalla stazione di Bergamo per Soresina (Cremona) con il treno delle 9.07 e pedalata di circa 50 chilometri, risalendo l'Oglio. Ritorno in treno da Palazzolo. Accompagna Giorgio, tel. 035.246673.

Venerdì 25 e Sabato 26 aprile

Ciclogita "camuna" di due giorni. Per informazioni e prenotazioni **entro il 31 gennaio** tel. 035.245805 tra le 20.30 e le 21.

Domenica 27 aprile

Da Brescia a Desenzano con l'organizzazione dell'Anema e gli Amici della bici di Brescia. Partenza dalla stazione di Bergamo con il treno delle 7.53 per Brescia e ritorno da Desenzano, 40 chilometri su ciclabili e stradette di campagna. Accompagna Gabriella, tel. 347.8432329.

Giovedì 1 maggio

Al lago d'Iseo con treno a vapore, battello e bici. Per informazioni e prenotazioni (max 20 persone) tel. Gabriella 347.8432329 o Gianbianco 338.8481752.

Domenica 4 maggio

Alla scoperta del Parco del Serio, percorso guidato da un esperto naturalista. 55 chilometri su sterrati e stradette di campagna, con partenza dalla Casa dello sport alle 8.30. Accompagna Daniela, tel. 035.751014.

Domenica 11 maggio

BIMBIBICI Giornata nazionale FIAB dedicata ai bambini. Per informazioni tel. 035.262659 (Claudio) oppure 035.570764 (Chiara).

Domenica 18 maggio

Dedicato ai minori di anni 12, accompagnati! Ciclopasseggiata lungo la pista ciclabile della Val Seriana per raggiungere la Val Vertova. Per informazioni e prenotazioni tel. 035.664460 (Franco) o 035.623746 (Ralf).



Domenica 18 maggio

La sponda bergamasca dell'Adda, 80 chilometri con parecchi sterrati. Partenza dal parcheggio davanti alla Croce Rossa a Longuelo alle 8.30, accompagna Pietro tel. 348.7965447.

Domenica 25 maggio

Da Menaggio a Porlezza (Lago di Lugano), per l'inaugurazione della pista ciclabile Bene Lario-Piano-Porlezza con gli amici della Fiab. Andremo in auto fino a Onno (Como) e poi in bici, 60 chilometri con un bel po' di salita. Partenza alle ore 8 dalla Casa dello sport, accompagna Emilio, tel. 035.794797.

Sabato 7 giugno

CACCIA AL TESORO NOTTURNA.

Domenica 8 giugno

In Valle Brembana con gli amici veronesi (Tito).

Domenica 15 giugno

In Liguria (Ponente o Levante) in treno + bici, accompagna Gianfranco.

Domenica 15 e Lunedì 16 giugno

PICCOLO VIAGGIO in Val Brembana.

Domenica 15 e Lunedì 16 giugno

Week End dedicato ai bambini.

da Giovedì 19 a Domenica 22 giugno

Tra laghi, ville, valli varesine, CICLORADUNO NAZIONALE FIAB a Varese e dintorni. Per informazioni Daniela, tel. 035.751014 oppure www.fiab-onlus.it.

Domenica 22 giugno

Lago d'Endine (Paolo Rosa, tel. 347.8874839).

Domenica 29 giugno

Lungo il **canale Muzza**, 50 chilometri da Cassano d'Adda nella pianura milanese, con il treno in partenza dalla stazione di Bergamo alle 8.35. Accompagna Gabriella, tel. 347.8432329.

Anticipazioni per luglio-ottobre

Domenica 6 luglio

Nella Valle del Lambro (Emilio).

Domenica 13 luglio

Val Vertova (Gabriella).

Metà settembre (data da stabilire)

Bergamo - Venezia.

Domenica 21 settembre (data da confermare)

Clusone.

Martedì 30 settembre

Lago di Garda con gli amici veronesi (Tito).

Domenica 5 ottobre

S. Martino e Solferino.

PER INFORMAZIONI www.aribi.it

In bicicletta lungo i fiumi MOSELLA e RENO

Tragitto:

da Thionville a Colonia lungo la valle della Mosella passando per le città di Treviri, Zeltingen, Karden, Coblenza, Bad Godesberg, e Bonn.

Lunghezza:

Km 400 circa, con tappe da 80 - 50 km al giorno in 6 giorni di bicicletta

Caratteristiche:

tutta ciclabile, prevalentemente asfaltata, tutta pianeggiante, con pochissime e brevi salite/discese

Data:

Ritrovo: ore 7.00 piazzale Malpensata

Partenza: Trasferimento Bergamo - Thionville
Sabato 31 maggio 2008

Ritorno: Trasferimento Colonia - Bergamo
Sabato 7 giugno 2008

Per i dettagli del programma contattare la segreteria di Cuore Batticuore al numero telefonico 035.210743.

La regione della Mosella è una terra straordinaria di vini e cultura. La Mosella è un fiume della Francia, del Lussemburgo e della Germania lungo 545 km. La Mosella è in gran parte canalizzata e navigabile fino alla zona di Nancy, dove svolge il ruolo di importante via di trasporto anche per le industrie estrattive della zona. Segnaliamo che nei mesi di giugno e luglio l'anfiteatro e le terme imperiali di Treviri si trasformano in suggestivi palcoscenici per il Festival dell'Antichità in cui preziose scenografie e antiche stoffe risplendono di mille luci.

In breve

GRAN TOUR DELLA SIRIA dal 23 al 30 aprile 2008

Viaggio da Milano o altro aeroporto

La Siria è meta ricercata per il suo ricco patrimonio storico e archeologico che va dai siti di Ebla e Mari ai resti di Palmira e Dura Europos, alle città dalla ricca storia come Damasco e Aleppo.

SOGGIORNO ESTIVO IN TURCHIA

dal 15 al 29 giugno 2008

Viaggio a/r da Milano

Hotel a cinque stelle nelle vicinanze di Smirne sul Mar Egeo. Escursioni meravigliose a Efeso, Pergamo e tra gli itinerari che hanno come tema "Le orme di Paolo".

SOGGIORNO ESTIVO IN SARDEGNA

dal 3 al 17 settembre 2008

Viaggio da Milano o altro aeroporto

Club a 4 stelle (Tanka Villaggio) situato sulla punta sud-orientale della Sardegna a Villasimius. Possibilità di effettuare bellissime escursioni culturali.

Mostre da non perdere...

La modernità futurista di Balla

Dal 14 febbraio 2008 il grande protagonista delle avanguardie europee viene celebrato a Milano con una mostra monografica.

Trent'anni di pittura "moderna" ripercorsi in un allestimento dedicato esclusivamente a Giacomo Balla, a 37 anni di distanza dall'ultima retrospettiva, ospitata alla Galleria Nazionale d'Arte Moderna di Roma nel 1971.

Al primo piano di Palazzo Reale sono riunite circa 200 opere tra oli, tempere, pastelli, acquarelli, disegni, assemblaggi, sculture, fotografie e documenti, grazie a prestiti eccezionali ottenuti da collezioni private e musei internazionali, come il Museum of Modern Art di New York, il Musée National d'Art Moderne - Centre Georges Pompidou di Parigi, la Tate Modern di Londra, la Staatsgalerie di Stoccarda, il Museo Thyssen - Bornemisza di Madrid. Salvo pochissime inevitabili lacune, si potrà vedere tutta l'opera maggiore e più famosa di questo grande protagonista della modernità italiana ed europea, ivi compresi i bozzetti per i costumi teatrali, la scenografia e la moda, le opere d'arte postale, le tavole parolibere e i manoscritti.

Cinque le sezioni in cui è divisa la mostra: **Divisionismo e visione fotografica** si possono ammirare "La madre" opera monumentale del 1901, e "Agave sul mare" del 1905, quadro inedito che viene esposto per la prima volta, "Elisa sulla porta" del 1904 e "Gli Affetti" del 1910; **Analisi del movimento**, in cui Balla rende, con i soli mezzi della pittura, la sensazione della velocità senza l'oggetto che l'ha prodotta; **Ricostruzione futurista dell'universo** sezione dove sono presenti anche i bozzetti di costumi e di scene teatrali provenienti dal museo Teatrale alla Scala; **Arte-azione futurista** con le opere legate alla fase patriottica della propaganda di guerra, e a quelle legate all'osservazione ironica del mondo borghese. Infine **Energie e sensazioni**, il tema dell'ultima ricerca di Balla che produce capolavori come "Forze di paesaggio estivo" del 1917 e "Colpo di fucile domenicale" del 1918.





L'Ospedale Bolognini di Seriate

Associati

*Rinnovate l'adesione
per il 2008*

**Chiedete l'adesione di
amici e simpatizzanti**

Per fare di più! Per contare di più!

Anche quest'anno il rinnovo della tessera avviene mediante l'applicazione di un bollino indicante l'anno di riferimento, sul retro della tessera.

A Seriate cardiologia e riabilitazione cardiologica in un'unica struttura

Maggior sicurezza per i pazienti

A partire dal mese di luglio 2007, la Riabilitazione Cardiologica dell'Azienda Ospedaliera Bolognini è stata trasferita dal Presidio Ospedaliero di Gazzaniga al Presidio Ospedaliero di Seriate, permettendo in questo modo al malato cardiopatico di completare l'intero percorso assistenziale in un'unica struttura ospedaliera.

Questa decisione rappresenta un notevole vantaggio rispetto alla cura ed alla sicurezza dell'utente, che in caso di eventuali complicanze e/o riacutizzazioni della patologia, può essere trasportato in un tempo decisamente più breve presso l'Unità Operativa di Cardiologia, e la possibilità di ricorrere tempestivamente ad eventuali consulenze ed accertamenti diagnostici che l'Ospedale di Seriate può garantire (nel 2007 su 81 pazienti che hanno avuto complicanze, per ben 20 di essi si è reso necessario un trasferimento d'urgenza presso l'Unità di Cardiologia di Seriate).

L'attuale e nuova ubicazione della Riabilitazione Cardiologica, permette inoltre una reale interazione, durante la fase riabilitativa, con la Cardiologia, favorendo la discussione quotidiana e collegiale dei problemi dei singoli pazienti e la creazione di ambulatori specifici (come, ad esempio, quello dedicato a pazienti con scompenso, effettuato in collaborazione ai medici della cardiologia e con la presenza di figure specifiche presenti nella riabilitazione, quali la dietista e l'assistente sanitario).

Inoltre, essendo l'Ospedale Bolognini di Seriate più facilmente raggiungibile, diventa possibile personalizzare ed ottimizzare il periodo di riabilitazione in base alle specifiche esigenze dell'utenza, disponendo di 3 diverse tipologie di trattamento:

- riabilitazione con degenza totale (riservata a pazienti che presentano fragilità particolari, quali un'età particolarmente avanzata, una co-morbilità oppure semplicemente una residenza troppo distante dall'ospedale);
- riabilitazione mista (con un breve periodo di degenza di 4-5 giorni, seguito da 2-3 settimane di riabilitazione ambulatoriale);
- riabilitazione ambulatoriale (con ingressi bi/trisettimanali)

E ancora, la maggiore vicinanza alla città, soddisfa la sentita esigenza, da parte degli abitanti di Bergamo e delle zone limitrofe, di rendere l'eventuale accesso alla riabilitazione cardiologica più agevole di quanto non lo sia stato sino ad ora.

Il Circolo Cuore Batticuore, sovvenzionando una borsa di studio per un medico dedicato a seguire i pazienti durante la fase riabilitativa, ha sicuramente favorito il potenziamento ambulatoriale di questa attività: è previsto infatti che il numero dei 62 pazienti di questi ultimi mesi, salirà, nel 2008, a 150.

Dott. Claudio Malinverni
Responsabile Riabilitazione Cardiologica

Sostieni Cuore Batticuore con la destinazione del Cinque per Mille

Anche quest'anno la legge finanziaria 2008 ha confermato la possibilità di destinare il **5 per mille** dell'IRPEF (a carico dello Stato) a favore delle **Associazioni di volontariato e altre ONLUS**

ANNOTA IL CODICE FISCALE DI

CUORE BATTICUORE ONLUS

01455670164

Tutto ciò che non bisogna dimenticare di Cuore Batticuore

Cuore Batticuore - onlus

Via Garibaldi, 11 - 24122 Bergamo

www.cuorebatticuore.net - cuorebatticuore@tin.it

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

Ritaglia questo riquadro e tienilo
con la tua tessera associativa



Il Cuore delle Donne

Medicina di genere: la necessità del futuro

Fattori di rischio, lesioni e sintomi non sono uguali nei due sessi

di Dante Mazzoleni

L'infarto è sempre stato considerato una malattia dei maschi.

Sappiamo però ora molto bene che questa patologia colpisce anche il sesso femminile e ne è anzi la maggior causa di mortalità (molto più dei tumori del seno e dell'utero). Questo errore di valutazione nei decenni scorsi ha portato a studiare l'infarto e le malattie delle coronarie quasi solo nel sesso maschile, per cui a tutt'oggi molti aspetti della patologia nelle femmine ci sfuggono.

- A) Per quanto riguarda i fattori di rischio è chiaro che il diabete ha nelle donne un peso di rischio circa doppio che nel maschio. Il fumo di sigaretta ha conseguenze più gravi nelle donne che negli uomini.
- B) Per quanto riguarda il tipo di lesioni alle coronarie è più facile nelle donne avere lesioni multiple e diffuse mentre nei maschi è più frequente avere lesioni singole ma più ostruttive.
- C) I sintomi nelle donne possono essere differenti rispetto agli uomini. Il dolore nelle donne può essere spesso al collo o al dorso o alla mammella sinistra, mentre nel maschio è quasi sempre dietro lo sterno. Nel maschio la sudorazione è quasi sempre presente se il dolore è prolungato oltre i 10-15 minuti. Nelle donne lo è molto meno. Nelle donne è più facile che l'attacco cardiaco si manifesti come dispnea (mancanza di fiato) e questo può creare molti errori diagnostici. Nelle donne è più facile che eventuali stimoli scatenanti l'angina siano eventi di importanza emotiva rilevante mentre nei maschi è più facile che sia l'esercizio fisico. È infine più facile che il cosiddetto "infarto silente" si riscontri nelle femmine piuttosto che nei maschi.

La diagnosi nelle donne è più difficile per quanto riguarda i sintomi che caratterizzano l'attacco cardiaco rispetto all'uomo. Anche l'elettrocardiogramma, esame più tradizionale e più usato per la diagnosi di ischemia o di infarto, è più complicato nel genere femminile. Molte donne hanno infatti delle modeste alterazioni dell'ECG rispetto agli uomini senza che questo abbia alcun significato patologico. Per il cardiologo non è sempre semplice stabilire se queste minime alterazioni abbiano importanza clinica o meno.

Anche l'ECG da sforzo (che è l'esame principe per stabilire il buon funzionamento o meno delle coronarie) nel sesso femminile può creare problemi anche ad un cardiologo esperto. Qualche volta infatti possono presentarsi alterazioni che fan sospettare delle lesioni alle coronarie che poi non sono confermate all'esame della coronarografia. Altre volte succede invece il contrario: l'ECG da sforzo non segnala alcuna alterazione mentre la coronarografia mostra delle alterazioni anche importanti delle coronarie.

La scintigrafia sotto sforzo è l'esame più preciso per stabilire se le coronarie funzionano bene o meno. Qualche volta il cardiologo è costretto a ricorrere a questo esame e più spesso nel sesso femminile che nei maschi. La scintigrafia però è disponibile solo in pochi ospedali e perciò ha spesso lunghe liste d'attesa; è molto costosa e sottopone il paziente ad una dose molto alta di "raggi" e questo non è affatto da trascurare. Per questi motivi la scintigrafia va riservata solo a chi ne ha veramente bisogno cercando di ripeterla il meno possibile nel corso degli anni.



INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...**(e dopo il by-pass,
l'angioplastica e lo stent)****SCOMPENSO DIASTOLICO COSA È?**

Lo scompenso cardiaco (cioè quando "il cuore non ce la fa" e perciò il paziente ha mancanza di fiato e/o gonfiore alle gambe) è purtroppo una complicazione frequente in chi ha avuto un infarto o qualche problema alle coronarie.

Molte volte in questi casi l'ecocardiogramma mostra un deficit di forza contrattile del muscolo cardiaco per cui è facile spiegare l'origine dei disturbi del paziente. In un buon numero di casi però la forza di contrazione del cuore non risulta attenuata ma, nonostante ciò, il cuore non svolge in modo adeguato il suo compito di pompare il sangue. In questi casi si dice che la "funzione sistolica" (cioè quella di pompaggio del cuore) è conservata ma è alterata la "funzione diastolica". Il cuore cioè non riesce a "rilasciarsi bene" dopo essersi contratto. Siccome la funzione cardiaca consiste nel contrarsi e rilasciarsi ad ogni battito ecco che il cuore non riesce a funzionare bene nonostante abbia una buona contrattilità. Questa disfunzione diastolica è più frequente negli anziani, nei pazienti con ipertensione arteriosa, nei diabetici.

Le varie terapie possibili nello scompenso cardiaco ottengono buoni risultati anche nello scompenso diastolico anche se in questo campo gli studi sono meno avanzati di quanto non lo siano per il più noto "scompenso sistolico".

ANTINFIAMMATORI NEI CARDIOPATICI

Gli antinfiammatori ed antidolorifici che più spesso sono usati in medicina sono i cosiddetti FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei: cioè diversi dal cortisone). Citiamo soltanto due o tre nomi commerciali (Aulin, Voltaren, Nimesulide ecc. ecc.). Questi farmaci oltre all'effetto antinfiammatorio hanno anche la capacità di trattenere sodio e acqua nel nostro organismo. Questo non ha quasi mai conseguenze pericolose nel soggetto sano. Nel cardiopatico però, soprattutto se ha tendenza allo scompenso cardiaco, o se ha un deficit di funzione renale, può essere facile una ritenzione di liquidi che può portare anche a gravi manifestazioni di scompenso cardiaco. Questi FANS perciò vanno usati il meno possibile nei cardiopatici e soprattutto non vanno usati per molti giorni consecutivi per evitare i possibili, anche gravi, effetti secondari.

Purtroppo invece questi farmaci vengono usati dai pazienti senza chiedere parere al proprio medico o al cardiologo e questo avviene perché non sono consapevoli del rischio che possono correre. Perciò quando servono farmaci antinfiammatori o antidolorifici, non fate mai di vostra iniziativa ma consultate chi vi può dare le giuste indicazioni.

**ATTIVITÀ FISICA
E DINTORNI****SPORT E FIBRILLAZIONE ATRIALE**

La fibrillazione atriale è la più comune delle aritmie cardiache, soprattutto nelle persone sopra i 60 anni. Spesso è presente in cuori malati, peggiorandone la situazione di inefficienza. Può però essere presente in un cuore ancora in buone condizioni e diventare cronica senza che si riesca a toglierla di mezzo restituendo il battito regolare. Siccome nella fibrillazione atriale il battito è del tutto irregolare, non è possibile gestire l'allenamento basandosi sulla frequenza cardiaca come di solito si consiglia per una corretta conduzione dell'attività fisica. È però possibile e consigliabile far svolgere attività sportiva anche a questi pazienti.

Il livello di sforzo consigliabile si baserà però su altri parametri che non sono la frequenza cardiaca, ma più semplici quali la sudorazione, la capacità di parlare durante lo sforzo, la semplice sensazione di affaticamento. Il vostro cardiologo vi saprà suggerire anche in caso di fibrillazione atriale come mantenere in forma il vostro fisico ed il vostro cuore.

**MEDICINA DELLO SPORT:
A COSA SERVE?**

È cronaca ancora degli ultimi mesi: nella nostra città o provincia persone di 30 o 40 anni, o addirittura adolescenti o bambini sono morti improvvisamente durante attività sportiva.

Tutte le persone che vogliono intraprendere attività sportiva, soprattutto se molto impegnativa, dovrebbero verificare se il loro cuore è sano e può sopportare attività motoria intensa.

La visita, l'elettrocardiogramma ed il test da sforzo da parte del medico sportivo sono sufficienti nella maggior parte dei casi a garantire un'attività sportiva senza problemi. Purtroppo non sempre gli aspiranti sportivi sono consapevoli dei possibili rischi e non si sottopongono alla visita che la legge stessa rende obbligatoria, almeno per gli sport agonistici.

Per quanto riguarda la Medicina dello Sport, è indispensabile che questa disciplina si dedichi sempre di più a questi aspetti di prevenzione, e non si consideri più "bravo medico sportivo" quello che fa vincere un atleta o una squadra a tutti i costi (magari anche con il doping), bensì quello che contribuisce a migliorare la salute della popolazione con quella straordinaria medicina che è rappresentata dalla pratica sportiva.

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

È UNA MALATTIA GRAVE?

Quando il medico chiede al paziente di citare le sue malattie importanti, quasi mai viene citata la pressione alta. Purtroppo questa è un'esperienza quotidiana per il cardiologo. Senza voler fare del terrorismo bisogna perciò sottolineare che la pressione alta è invece da considerarsi una malattia grave.

- È grave anche se non si sente nessun disturbo!
- È grave perchè danneggia moltissimi organi vitali!
- È grave perchè i danni possono diventare molto seri senza che ce ne si accorga!
- È fondamentale che la gente abbia coscienza di questa gravità.
- È fondamentale che la gente impari a tenere controllata la pressione.
- È fondamentale che la gente sappia che la pressione alta va abbassata, pena il danno via via sempre più grave per le nostre arterie.
- È fondamentale che la gente sappia che la pressione alta va curata tutti i giorni per tutta la vita.

APNEA NOTTURNA ED IPERTENSIONE ARTERIOSA

L'apnea notturna è una situazione per cui durante il sonno c'è un susseguirsi tra "russare" e "fermarsi del respiro", spesso per molte ore della notte. Questo avviene più spesso negli obesi e spesso nei cardiopatici. Rappresenta purtroppo un fattore pericoloso soprattutto per i cardiopatici perchè durante l'arresto del respiro si abbassa il contenuto di ossigeno nel sangue.

Inoltre chi ha questa "apnea" di notte, spesso ha difficoltà ad abbassare la pressione alta del sangue anche con una forte terapia antipertensiva.

Eliminare le apnee notturne è difficile: bisogna dimagrire, curare bene lo scompenso cardiaco e spesso rivolgersi ad un consulto pneumologico per vedere se è necessario uno specifico supporto pneumologico a questa situazione cardiologica di rischio non indifferente.

PRESSIONE "DOPO" SFORZI FISICI

La pressione del sangue si alza sempre durante uno sforzo fisico. Questo vale per tutte le persone sane, ma solo per la pressione sistolica (la massima), mentre la diastolica rimane invariata durante sforzo. Finito lo sforzo fisico la pressione ritorna però rapidamente al valore di riposo precedente allo sforzo. Se entro 4 minuti non si sono raggiunti i valori di riposo, questo deve essere considerato patologico ed è indicativo di una predisposizione all'ipertensione arteriosa.

Quando perciò si va dal medico e si misura la pressione dopo qualche minuto che è iniziata la visita, non si può dire "dottore sarà alta perchè ho appena camminato per venire a fare la visita". Se la pressione è alta va considerata tale e perciò vanno presi i provvedimenti terapeutici adeguati.

DIETA E DINTORNI

GRASSI VEGETALI: NON SEMPRE SONO BUONI

Da molto tempo sappiamo che i grassi di origine animale sono dannosi per le nostre arterie e vanno perciò limitati il più possibile nella nostra alimentazione. I grassi vegetali (oli) sono invece privi di effetti dannosi per quanto riguarda la formazione di placche aterosclerotiche. Spesso però i grassi vegetali vengono modificati dall'industria alimentare mediante processi chimici detti di "idrogenazione". Queste modifiche vengono fatte per modificare la consistenza dei grassi vegetali. Mediante la idrogenazione infatti i grassi vegetali divengono "solidi" a temperatura ambiente e sono quindi più facilmente utilizzabili nella preparazione industriale dei cibi. Le margarine sono l'esempio più classico di questa trasformazione; esse sono infatti ottenute per "idrogenazione" degli olii vegetali. Ma **i grassi vegetali idrogenati perdono le loro proprietà protettive ed anzi diventano più dannosi dei grassi animali.**

Per la prevenzione, sia primaria che secondaria, delle malattie cardiovascolari è pertanto indispensabile fare attenzione al contenuto dei cibi, limitando i grassi animali ma soprattutto i grassi vegetali "idrogenati". Sarebbe buona norma leggere sempre le etichette dei cibi per conoscere il vero contenuto degli alimenti. Ricordiamo che nella preparazione dei dolci industriali (brioche, tortine, biscotti, ecc.) si usano spesso grassi vegetali, e che questi cibi sono tanto più buoni quanti più grassi contengono, e che questi grassi sono più spesso grassi idrogenati, e pertanto dannosi.

QUANTO CAFFÈ PER IL CUORE?

Uno studio clinico riguardante oltre 100 mila persone sane seguite per oltre 20 anni negli Stati Uniti ha definitivamente assolto il caffè come fattore di rischio per malattie delle coronarie. Inoltre è stata recentemente pubblicata una monografia dell'INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione) che riconosce che il caffè contiene molti "antiossidanti", sostanze che ci difendono dai "radicali liberi", e che per questo ci proteggono dalle malattie cardiovascolari, dai tumori, dall'invecchiamento delle cellule di tutto il corpo. Sembra persino che il caffè sia più ricco di antiossidanti della frutta e della verdura.

Le dosi giornaliere di caffè non dovrebbero però superare le 3-4 tazzine. Dosi maggiori possono fare aumentare in modo eccessivo il numero dei battiti cardiaci. Ricordiamo che ci sono persone particolarmente sensibili alla caffeina nelle quali questa sostanza può scatenare crisi di aritmia-tachicardia. Queste persone devono purtroppo rinunciare al piacere del caffè. Ricordiamo infine che il caffè ha un noto effetto stimolante sul cervello: migliora l'attenzione e la risposta agli stimoli. Aiuta a stare svegli quando si studia o si lavora o si guida l'automobile. Ma questo stesso meccanismo d'azione è quello che in un certo numero di persone può provocare insonnia. Chi soffre di insonnia non deve assumere caffè nelle ore serali onde evitare il rischio di faticare ad addormentarsi.

Le vostre domande

risponde il cardiologo Dott. Dante Mazzoleni

DIABETE E CARDIOPATIE

D. - Sono un diabetico di 70 anni. Da 15 anni prendo farmaci antidiabetici e da 2 l'insulina. Vorrei sapere come mai il diabetologo vuole che faccia tutti gli anni l'elettrocardiogramma e la visita cardiologica pur non avendo io mai avuto disturbi di cuore.

R. - Il cuore è uno degli organi più frequentemente danneggiati dal diabete. Soprattutto se questo è di lunga durata e se i valori di glicemia non sono ben controllati. È perciò indispensabile interrogare sempre il paziente su possibili sintomi di origine cardiocircolatoria (dolori al petto, mancanza di fiato, dolori agli arti inferiori). La visita dal cardiologo e l'elettrocardiogramma sono perciò i metodi più semplici per verificare se qualcosa non funziona.

Il fatto di dover fare questi accertamenti anche se non ci sono disturbi significativi dipende dalla situazione particolare del diabetico. La sensibilità del diabetico nei confronti del dolore è spesso ridotta rispetto all'individuo normale. Il diabetico perciò potrebbe avere delle ischemie cardiache o addirittura un infarto senza accorgersene (infarto silente).

In questo caso in tante occasioni si può scoprire il problema con il semplice elettrocardiogramma. Se poi oltre al semplice elettrocardiogramma, si esegue un test da sforzo aumenta di molto la capacità diagnostica di scoprire problemi alle coronarie altrimenti non evidenzabili. In particolare l'elettrocardiogramma da sforzo è da consigliare al diabetico che vuole intraprendere o continuare una attività fisica che è sempre uno degli elementi fondamentali nella terapia e che è sempre più ritenuta indispensabile per un buon controllo dei valori glicemici.



QUALI CONTROLLI NEI PORTATORI DI STENT?

D. - Ho 65 anni. 6 anni fa ho avuto una grave angina pectoris che è stata risolta con l'angioplastica e lo stent. Poi sono sempre stato bene con la mia terapia e con lo stile di vita che mi fu allora consigliato. Dovrei fare qualche accertamento più approfondito per valutare la situazione delle mie coronarie?

R. - La prima valutazione della situazione delle coronarie è il racconto del paziente (anamnesi). Se non ci sono disturbi e la vita è normalmente attiva, questo è un ottimo punto a favore del paziente.

Alcuni esami del sangue una volta l'anno sono certamente necessari. La misurazione della pressione in modo da tenerla nei limiti consigliati è indispensabile (almeno 3/4 volte all'anno in chi non ha problemi di rilievo). Una visita cardiologica con un elettrocardiogramma all'anno è certamente indicata per valutare se vi sono delle modificazioni

nel quadro clinico generale. Un test da sforzo è necessario almeno ogni 2 anni visto che questo è il mezzo più semplice per valutare se le coronarie funzionano bene o meno.

Un ecocardiogramma può essere indicato per valutare se la funzione di pompa del cuore è buona o meno. Per l'indicazione a questo esame deve esserci la valutazione globale del cardiologo che, di volta in volta, può ritenerlo necessario o meno.

Se dalla situazione clinica generale del paziente e dei suddetti esami non risultano problemi particolari non vi è indicazione ad ulteriori accertamenti. In particolare non vi è indicazione a test più complessi o addirittura invasivi come sono la scintigrafia, la TAC, la coronarografia.

È invece assolutamente necessario che lei continui a mantenere lo stile di vita corretto che le ha permesso di vivere bene in tutti questi anni dopo il grave episodio avuto 6 anni fa.

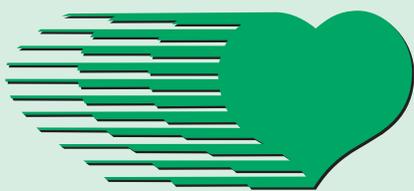
CARDIOLOGIA PREVENTIVA



Continua anche per il 2008 l'attività di prevenzione rivolta, principalmente ai figli dei cardiopatici. Esiste, infatti, una predisposizione familiare alle malattie cardiovascolari. È perciò particolarmente importante che i figli di genitori infartuati imparino regole di comportamento il più possibili salutari. Per questo motivo riteniamo che debbano conoscere il loro profilo di rischio e mettiamo a disposizione la nostra équipe medica per una valutazione.

L'Ambulatorio di Cardiologia preventiva – aperto comunque a tutti – istituito da Cuore Batticuore e diretto dal dottor Dante Mazzoleni, riprenderà la propria attività sabato 5 aprile 2008.

Il check-up completo – per la cui copertura delle spese è richiesto un contributo – dura circa 20'. Per le prenotazioni basta rivolgersi alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035.210743) dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.



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 art. 9, 14, 15, 17, 19, 20, 30 dello
statuto gli Associati sono invitati a partecipare alla

Assemblea ordinaria

che si terrà presso l'**Auditorium delle Suore Orsoline di So-
masca - Bergamo via Broseta n. 138** (entrata da Via Curie), in
prima convocazione l'11 aprile 2008 alle ore 12.00 ed in secon-
da convocazione

Sabato 12 aprile 2008 alle ore 15.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Accreditalenti e verifica dei poteri di rappresentanza
- Nomina del Segretario dell'Assemblea
- Presentazione del Bilancio Sociale al 31 dicembre 2007
Stato Patrimoniale e Conto Economico al 31 dicembre 2007
- Presentazione del Bilancio di previsione anno 2008
- Relazione del Collegio dei Revisori dei conti sul Bilancio al 31 dicembre 2007

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota asso-
ciativa per l'anno 2008 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)

La Presidente
Mirella Rosati

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

delega il Socio _____ a rappresentarlo

all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 12 aprile 2008, in seconda convocazione.

Firma _____