



BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

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 27 - Numero 1 - MARZO 2010

BILANCIO SOCIALE 2009

La radiografia di Cuore Batticuore

di Mirella Rosati

L'associazionismo più avanzato non parla solo attraverso i freddi numeri dell'attività economica rendicontata, ma ha ormai acquisito significativi risvolti sociali.

Il bilancio con risvolti sociali, adottato da anni anche dalla nostra associazione, rappresenta la certificazione del profilo umano delle risorse impegnate, elemento quest'ultimo che legittima il ruolo di Cuore Batticuore non solo dal punto di vista strutturale, ma soprattutto morale, determinandone il momento entro il quale si valorizza il proprio legame con le istituzioni, con la società ed il territorio.

La nostra associazione in questi anni è cresciuta, non nel numero dei soci, ma nelle iniziative programmate. È cresciuto l'impegno degli organi dirigenti, dei consiglieri e dei soci che, pur non facenti parte degli organismi direttivi, si sono sempre resi disponibili nel progettare e seguire le molteplici iniziative nel campo della prevenzione e della riabilitazione delle malattie cardiovascolari.

Il Bilancio Sociale 2009, traccia pertanto una vera e propria radiografia delle numerose attività di prevenzione e di riabilitazione effettuate non solo nel corso dell'anno, ma nel corso di un triennio (dal 2007 al 2009), periodo nel quale è stato in carica l'attuale Consiglio Direttivo.

Verifichiamo insieme, dunque, se gli obiettivi fondamentali proposti, cioè "lo sviluppo della riabilitazione cardiologica, la prevenzione primaria e secondaria della malattie cardiovascolari" sono stati realizzati.

A questa domanda credo di poter rispondere affermativamente, poiché nel triennio sono regolarmente continuate le tradizionali attività di prevenzione secondaria (attività in palestra, escursionismo in montagna, sia estivo che invernale, gite cicloturistiche) alle quali si è aggiunta a partire dall'aprile 2009 quella di "nordic walking" (camminata nordica). Sono continuate le attività culturali (visite a musei e mostre, partecipazione ad eventi musicali), così come le ormai tradizionali attività turistiche e ricreative (al mare o in paesi stranieri), e le atti-

segue alla pagina 3



L'ETÀ "CRITICA"

di Dante Mazzoleni

Questo il titolo di una lunga "riflessione" che, a partire da questo numero, proponiamo ai soci di Cuore Batticuore.

Cosa è, e soprattutto quale è, l'età critica?

Iniziamo, dunque, una serie di suggerimenti utili, indispensabili per tutti, che appaiono in stretta consonanza con la *mission* dell'Associazione e con l'attività svolta nelle scuole, nelle aziende, nei centri terza età, ma anche con la popolazione nel suo complesso.

Qual è l'età critica per l'infarto? Quando bisogna avere più attenzione per non incorrere in questa grave e diffusa patologia?

Qualcuno preferisce dare risposte precise, pensando che esistono rischi legati soltanto ad alcuni momenti della vita. Queste semplificazioni, però, non sono mai veritiere, proprio perché non si può semplificare un problema molto complesso.

Cerchiamo invece di approfondire questo argomento prendendo in esame le diverse età della vita ed analizzando i diversi fattori

segue alla pag. 2

SOMMARIO



Il convegno	pag.	5
Programma escursioni	pag.	6
Domande e risposte	pag.	11

che provocano le malattie cardiocircolatorie.

Ricordiamo in primo luogo che le arterie possono restringersi fino ad ostruirsi completamente per due fondamentali processi: l'aterosclerosi e la trombosi.

L'aterosclerosi (cioè le placche che si formano all'interno delle arterie) è un meccanismo insidioso e soprattutto lento, che progredisce gradualmente nel corso degli anni e dei decenni.

La trombosi (cioè la formazione di un coagulo di sangue nell'interno delle arterie, e che ne ostruisce il lume) è un meccanismo veloce, acuto, di solito dirompente, che si instaura ed agisce nel tempo di pochi minuti o di poche ore.

Quasi sempre aterosclerosi e trombosi coesistono e la trombosi si sovrappone ad una placca aterosclerotica. A tutt'oggi è tuttavia quasi impossibile capire come e perché questo avvenga.

Qual è allora il rapporto dell'aterosclerosi e della trombosi con l'età della vita?

Da 0 a 15 anni: occupiamoci della salute dei nostri ragazzi

A questa età le arterie funzionano perfettamente. Già da bambini però si possono porre pericolose basi per futuri problemi cardiovascolari.

Le abitudini alimentari si acquisiscono di solito nell'infanzia ed è perciò indispensabile che i genitori educino i figli in modo che, da adulti, non incorrano in queste malattie così gravi e frequenti.

L'obesità in particolare è un problema che, oggi, coinvolge un numero sempre maggiore di bambini ed adolescenti e che purtroppo viene spesso sottovalutato dai genitori: molto spesso, infatti, un bambino obeso diventerà un obeso in età adulta, con le note gravi conseguenze che questo comporta. I bambini devono evitare l'eccessiva alimentazione e devono evitare di rimanere seduti tutto il giorno a guardare la televisione o a giocare con il computer, ma vanno invece stimolati a eseguire giochi che comportino una attività motoria adeguata.

La pratica abituale dell'attività sportiva si apprende da ragazzi. È molto difficile che una persona adulta diventi sportiva dopo essere stata sedentaria da bambino.

Il fumo è, come noto, un fattore di rischio molto importante. Purtroppo l'età in cui si incomincia a fumare è

sempre più bassa e quando l'abitudine è stata acquisita è sempre più difficile interromperla. I genitori devono sorvegliare i propri ragazzi perché non imparino a fumare e soprattutto non devono essere di cattivo esempio fumando loro stessi. Queste attenzioni valgono per tutti, ma soprattutto per chi ha in famiglia persone con malattie cardiovascolari o la presenza di fattori di rischio come l'ipertensione, il colesterolo alto o il diabete.

In sostanza si può concludere che già in questi anni si possono porre i presupposti perché poi si sviluppino queste patologie da adulti. Ovvio la grande responsabilità dei genitori, e non solo, nell'educare i bambini. Così come ci si preoccupa dell'andamento scolastico, altrettanto, e di più, ci si deve preoccupare della salute dei ragazzi, ma soprattutto della salute dei ragazzi quando arriveranno all'età adulta.



Nordic Walking o Camminata Nordica

di Rodolfo Chierchini

Camminare su piste e tracciati, aiutandosi con due bastoncini da sci di fondo, anche se non c'è nemmeno l'ombra della neve: è il Nordic Walking, uno sport di origine finlandese che comincia ad essere sempre più diffuso anche da noi.

Le sue origini sono precise, veniva praticato già negli anni Cinquanta, quando gli sciatori di fondo della Finlandia decisero di introdurre nell'allenamento estivo il cosiddetto "passo sci", un metodo di preparazione fisica basato su elementi di slancio e corsa.

Oggi il Nordic Walking non è più finalizzato soltanto alla preparazione atletica. È stato adattato al fitness e non presenta alcuna particolare controindicazione, grazie anche all'utilizzo dei bastoncini, che ormai sono studiati per facilitare la tecnica e diminuire lo sforzo fisico.

Quanto ai vantaggi per il fisico, il Nordic Walking è una disciplina sportiva che favorisce l'allenamento del sistema cardiocircolatorio e consente l'aumento della capacità aerobica, con un consumo energetico fino al 40%-45% superiore rispetto ad una camminata normale.

Alcuni studi hanno evidenziato in tutti i partecipanti al test un significativo aumento di circa il 20% nel consumo di ossigeno e del 6% della

frequenza cardiaca rispetto ad una normale attività di camminata o walking.

Inoltre questo sport sembra ideale per le persone sovrappeso e per coloro che devono effettuare una riabilitazione motoria. L'uso dei bastoncini consente infatti un'andatura più veloce con un maggiore consumo calorico e l'acquisizione di una postura corretta nella deambulazione.

Quest'ultima permette un alleggerimento del carico sulle articolazioni (anche, ginocchia, colonna e piede) del 20%-25% rispetto al walking.

La tecnica di questo sport prende spunto dal movimento diagonale utilizzato nello sci di fondo. La camminata è determinata dal movimento di gamba e braccio opposto che si muovono alternativamente alla ricerca di una spinta efficace con il bastoncino, finalizzata a raggiungere una maggiore lunghezza del passo.

Da un paio d'anni anche un gruppo di soci di Cuore Batticuore ha iniziato a praticare questa attività, con una frequenza settimanale (una o due ore nel pomeriggio del Giovedì, con inizio alle ore 15 o 16 o 17, a seconda della stagione) con ritrovo al piazzale Curva Sud dello stadio di calcio di Bergamo.

Per il programma dettagliato telefonare in Segreteria 035.210743, il mercoledì dalle 9.00 alle 12.00.



vità di educazione sanitaria, con le conferenze nei centri della terza età del Comune di Bergamo.

Sono stati ampliati ed approfonditi gli interventi nelle scuole (Liceo classico "Sarpi", Licei scientifici "Mascheroni" e "Lussana", Istituto psicopedagogico "Suore Sacramentine", Liceo Artistico). In particolare nelle scuole è iniziata nel mese di ottobre l'esperienza "adotta una classe Mini Anne: sai salvare una vita?" che prevede esercitazioni di

rianimazione cardiopolmonare sul manichino.

Nel corso del triennio sono state effettuate due attività, che definirei di "servizio" ai soci. Mi riferisco all'apertura dell'ambulatorio cardiologica presso il Don Orione e alla Cartella Cardiologica Tascabile (su pen drive).

Nell'ambito dell'informazione sugli stili di vita sana ricordo la riedizione dei libretti "100 Ricette ed un Cuore" e "Come mi riprenderò". Per festeggiare il venticinquesimo anno di fondazione dell'Associazione, nell'anno 2008 è stata stampata e distribuita gratuitamente ai soci l'Agenda del Cuore 2008. Visto il gradimento dell'iniziativa, negli anni 2009 e 2010 l'agenda è stata ristampata, ampliata e aggiornata.

Alla ormai consolidata collaborazione con il reparto di cardiologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo (visite settimanali dei soci "Volontari in ospedale") si è aggiunta a partire dal mese di settembre una stretta e proficua collaborazione con il reparto di Riabilitazione Cardiologica dell'Ospedale Bolognini di Seriate (borsa di studio per un medico psicologo, donazione di tre ciclette, presenza settimanale di un rappresentante dell'Associazione alle riunioni dello psicologo con i pazienti).

Nell'ambito della attività di "found reising", sempre comunque associata alla diffusione dei buoni stili di vita, ricordo le manifestazioni "Noci del cuore" la cui riuscita è stata resa possibile dalla generosa collaborazione di numerosi soci, cui va oggi il mio sincero ringraziamento.

Da ultimo segnalo la borsa di studio per i Reparti di Psicologia Clinica e di Cardiologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo che avrà come conclusione il



Convegno "Cuore e Psiche: battiti ed emozioni" che avrà luogo il 23 aprile 2010 a S. Agostino, con la collaborazione dell'Università di Bergamo.

Infine dal mese di giugno 2009 il sito dell'Associazione è stato nuovamente pubblicato e rinnovato.

L'assemblea del prossimo 17 aprile, con l'approvazione del bilancio 2009, conclude l'attività del Consiglio direttivo attualmente in carica. La fiducia e l'apprezzamento per il lavoro svolto da tutti coloro che nei vari settori si sono impegnati, faranno da stimolo anche per chi vorrà continuare l'impegno a favore della nostra associazione.

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, Mirella Rosati, Angelo Soccol, Romualdo Vavassori.

Grafica: Vania Russo

Stampa: Dimograffi 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 27 - N. 1 - MARZO 2010

Sito Internet:
www.cuorebatticuore.net

E.mail:
cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il 26/03/10

La lettera



Spett. Consiglio Direttivo, Ass. Cuore Batticuore, Bergamo

Avrei certamente preferito fosse mio marito Giorgio ad esprimervi il suo grazie per il riconoscimento di socio onorario dell'Associazione; ma non potendolo fare per le sue attuali condizioni fisiche, a nome suo ringrazio io tutto il Consiglio che ha ricordato l'impegno di Giorgio per lo sviluppo delle attività escursionistiche cui teneva tanto.

La montagna per lui è sempre stata una grande passione che io ho condiviso in tutti questi anni; per questo, dopo l'intervento chirurgico al cuore, accolse con gioia dall'allora Presidente Ing. Balbo l'incarico di preparare un programma di escursioni sulle nostre belle montagne e proprio per questo sarebbe davvero contento di vedere che, sotto la guida degli amici Eugenio e Angelo, le escursioni continuano a richiamare persone che desiderano avere la stupenda esperienza del camminare insieme fra le bellezze delle nostre montagne.

La possibilità di riprendere questa attività sportiva con l'approvazione dei cardiologi è stata sia per me che per Giorgio motivo di grande tranquillità e occasione preziosa di conoscere tanti amici con i quali condividere la nostra stessa passione in ogni stagione dell'anno.

Perciò con i più cordiali saluti anch'io vi esprimo il mio Grazie.

Piera Bosco

L'angolo della poesia

“CUORE BATTICUORE”

L'è la nòsta associassiù

Ché issé in mèa a óter
ölerèss parlà del còr
intàt che l'isbaciòca
e l'bat amò con fórsa,
ma, sirché de capim bé,
de cèrto mia del mé,
ma de chèla associassiù
indo, per grassia sò
fó part con ambissiù.



Ché gh'ó tace amìs
e con lur m' sé dà de fà
per fà capì a la zét
i rés-ci de l'infàrt,
e se l'ghe föss capitàt
de lassàs mia 'ndà
e reagì con fórsa
in quat a ègn con nóter
in bèla compagnia
se stà in alegria
e con tate sodisfassiù.

Spasade coi bastunsi,
sò mucc a pé o coi sci,
girade 'n biciclèta
o 'n palèstra a sùdà
per sircà de restà sà,
o 'n l'nea compàgn de tace figürì.
Manca mia la cùltùra
coi móstre, teàter e congrèss,
acanse programade e...
coi gambe sòta 'l tàol
di bune sbicerade !!!



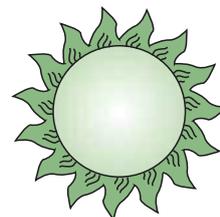
“CUORE BATTICUORE”

L'è la nòsta associassiù
e ché mè ringrassià chi che l' l'à creada
e a chèi che con impègn i l' l'à pórtà inante
con amùr e con tace sacrefésse,
per mantègnela 'n vigùr,
e fà capì a töcc che 'l còr
a l' fà mia mal, ma...
töt in d'ù momènt
di bröcc ischèrs a l' pöl zögàt.
Pertàt seguém i régole
di nòscc amìs dotùr
ch'i sirca de mantègnem
col còr sèmpèr in sentùr.



Daniele 2009

COSA FAREMO
E DOVE ANDREMO
PROSSIMAMENTE



Marzo 2010

sabato 27

- Inizio escursioni in montagna - prima uscita: lungo il Fiume Serio, sulla Ciclovia della Valle Seriana.
- Inizio gite cicloturistiche di Cuore Batticuore - prima uscita: lungo il fiume Adda (Brivio - Trezzo - Brivio).

Aprile

sabato 10

- Partenza da Milano Malpensa per il viaggio in Libia: Tripolitania, Cirenaica e Ghadames.

sabato 17

- **ASSEMBLEA ANNUALE DEGLI ASSOCIATI con elezione delle nuove cariche sociali: ore 15 presso il CENTRO DON ORIONE via Don Orione, 6 - Bergamo.**

venerdì 23

- Convegno “CUORE e PSICHE: battiti ed emozioni” - verso l'integrazione tra aspetti biomedici e psicologici nei percorsi di cura delle patologie cardiovascolari. Sede: Università degli Studi di Bergamo - piazzale S. Agostino, 2 - Bergamo.

venerdì 23 e sabato 24

- Partecipazione dei Delegati di Cuore Batticuore all'Assemblea di CONACUORE - Modena.

Giugno

- Partecipazione dell'Associazione all'8ª edizione della Festa del Volontario “Bergamo solidale 2010” promossa dal CSV. Date e luogo da stabilire.

sabato 5

- Partenza per la settimana cicloturistica sulla “Romanticstrasse”: da Wursburg a Innsbruck.

martedì 15

- Partenza per la vacanza marina di 15 giorni: Turchia - Antalya.

martedì 22

- Partenza per la vacanza marina di 8 giorni: Turchia - Antalya.

Luglio

giovedì 15, venerdì 16 e sabato 17

- Escursione di tre giorni alle Dolomiti di Fanes.



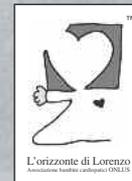
OSPEDALI RIUNITI DI BERGAMO
AZIENDA OSPEDALIERA
di rilievo nazionale e di alta specializzazione



Università
degli Studi di Bergamo



Associazione
Cuore Batticuore - ONLUS



CUORE e PSICHE: battiti ed emozioni

*Verso l'integrazione tra aspetti biomedici e psicologici
nei percorsi di cura delle patologie cardiovascolari.*

Il Convegno nel presentare una ricerca dal titolo:
*"Indagine esplorativa sui fattori psicosociali in soggetti con evento
coronarico acuto: i Fattori di Personalità e il Supporto Sociale"*
crea un'occasione per costruire una strategia di promozione della
salute partendo dall'incontro e confronto di professionalità diverse

Venerdì 23 aprile 2010 - ore 8.45

Sede: **Università degli Studi di Bergamo**
piazzale S. Agostino, 2 - Bergamo

“Quando l'evento coronarico acuto irrompe nella quotidianità, destabilizza un equilibrio e può compromettere il senso di continuità e familiarità che ogni persona percepisce rispetto a se stessa, alla propria vita ed alle relazioni interpersonali.

Numerosi studi mettono in evidenza come, accanto ai tradizionali fattori di rischio di tipo biomedico e comportamentale, possano essere considerati responsabili di questo tipo di patologia anche determinanti di tipo psicologico ed emozionale, in gran parte collegabili a condizioni legate agli stili di vita e al processo di modernizzazione e industrializzazione della società.

Per queste ragioni l'intervento del medico e dell'équipe terapeutica subisce una trasformazione radicale: da un semplice controllo delle alterazioni biologiche tipiche della malattia ad un'azione multimodale, in grado di tenere costantemente presenti sia la personalità del paziente che le condizioni psicologiche e sociali preesistenti o successive all'episodio acuto.

Il Convegno mette a tema una riflessione che si pone l'obiettivo di integrare gli aspetti biomedici e quelli psicologici all'interno dei percorsi di cura delle

patologie cardiovascolari, perseguendo una strategia di promozione della salute in cui il superamento della prospettiva unidimensionale della malattia valorizzi le dimensioni psicologiche, interpersonali e sociali, irrinunciabili per una visione integrata della salute in cui il tema della qualità della vita prende un nuovo risalto ed una nuova importanza.”

È un convegno che Cuore Batticuore Onlus, l'azienda ospedaliera "Ospedali Riuniti" di Bergamo, l'Università degli Studi di Bergamo e l'Associazione L'Orizzonte di Lorenzo organizzano per diffondere i risultati di una ricerca, durata due anni, che documenta l'efficacia della partecipazione alle attività della nostra Associazione, da parte di persone che hanno avuto una recente malattia di cuore, e che hanno registrato un miglioramento della qualità della vita.

L'iniziativa è rivolta ai soci delle associazioni di cardiopatici della Lombardia, al personale medico e infermieristico dei reparti di cardiologia, di cardiocirurgia e dei servizi di riabilitazione cardiologica degli ospedali lombardi, ai servizi di psicologia coinvolti nella riabilitazione dei cardiopatici, e agli studenti della facoltà di Psicologia dell'Università di Bergamo.



per
l'anno
2010

ESCURSIONI IN MONTAGNA

Sabato 27 marzo EF

LUNGO IL SERIO (da Villa di Serio)
Percorso pianeggiante lungo la Ciclovía della Valle Seriana
Ore 2.30 solo andata / al ritorno si può utilizzare un tratto della tramvia della Valle Seriana
RITROVO ore 7.30

Sabato 10 aprile EF

VAL PREDINA - m 830 (da Cenate Sopra) con visita guidata all'Oasi WWF
Dislivello m 450 - ore 3.30 A/R
RITROVO ore 7.30

Sabato 24 aprile EF

MONTE MOLINASCO - m 1179 (da Alino - S Pellegrino Terme)
Dislivello m 492 - ore 3.30 A/R
RITROVO ore 7.30

Sabato 1 maggio EF

FILARESSA - IL COSTONE (m 1195) - SALMEZZA (da Monte di Nese)
Dislivello m 395 - ore 3.30 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 8 maggio EM

MONTE BARRO - m 922 (da Galbiate)
Dislivello m 386 - ore 4.00 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 15 maggio EF

PASSO BACIAMORTI e Baita Cabretondo - m 1869 (da Pizzino - Quindicina)
Dislivello m 524 - ore 5.30 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 22 maggio EM

MONTE BLUM - m 1310 (da Clusone)
In collaborazione con il FAB (Gruppo Flora Alpina Bergamasca)
Dislivello m 650 - ore 6.30 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 29 maggio EF

MONTE SPARAVERA (m 1369) - MALGA LUNGA (da Ranzanico)
Dislivello m 400 ca. - ore 5.00 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 5 giugno EM

MONTE RESEGONE - m 1875 - (da Fuiplano)
Dislivello m 856 - ore 5.30 A/R
RITROVO ore 6.30

Sabato 12 giugno EM

LAGO DI VALMORA - m 1759 (da Averara - Caprile)
Dislivello m 949 - ore 6.00 A/R
RITROVO ore 6.30

Sabato 19 giugno EF

MONTE GUGLIELMO - m 1948 (da Pisogne)
Dislivello m 651 - ore 6.30 A/R
RITROVO ore 6.30

Sabato 26 giugno EM

RIFUGIO OMIO - m 2100 (dai Bagni di Masino)
Dislivello m 928 - ore 6.00 A/R
RITROVO ore 6.30

Sabato 3 luglio EM

LAGHETTI DI PONTERANICA - m 2105 (da Cusio - Curva Scioc)
Dislivello m 700 - ore 5.30 A/R
RITROVO ore 6.30

Sabato 10 luglio EF

LAGHETTO DI VIGNA VAGA - m 1821 (da Gandellino - Tezzi Alti)
Dislivello: m 852 (+ m 132 alla sorgente del Sedornia)
ore 6.00 A/R
RITROVO ore 6.30

Giovedì 15 - Venerdì 16 - Sabato 17 luglio

DOLOMITI DI FANES RITROVO ore 6.00

- 1° giorno: Bergamo - Pedraces Val Badia
S. Leonardo m 1365 - Rif. S. Croce m 2045 (pernottamento)
Dislivello m 680 in salita - ore 3.05 - EF
- 2° giorno: Rif. S. Croce - Sella della Varella m 2533 - Rif. Fanes m 2060 (pernott.)
Dislivelli: m 500 in salita, m 490 in discesa - ore 5.00 - EM
- 3° giorno: Rif. Fanes - Passo di Limo m 2174 - Col de Locia m 2069 -
Capanna Alpina m 1730
Dislivelli: m 190 in salita, m 495 in discesa - ore 4.00 - EF
Recupero auto e rientro a Bergamo

Sabato 24 luglio EM

PASSO DEL GATTO (e laghetti di S. Carlo) - m 2416 (dal Passo del Vivione)
Dislivello m 588 - ore 6.00 A/R
RITROVO ore 6.30

Sabato 31 luglio EF

RIFUGIO RINO OLMO - m 1819 (da Valzurio)
Dislivello m 870 - ore 6.00 A/R
RITROVO ore 6.30

Sabato 4 settembre EF

MONTE LINZONE - m 1392 (da Forcella Alta - fraz. Carenno)
Dislivello m 320 (+ sali-scendi) - ore 5.00 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 11 settembre EM

MONTE CORNIZZOLO - m 1240 (da Civate)
Dislivello m 984 - ore 6.30 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 18 settembre EF

MONTE COLOMBINA - 1459 (da Bossico)
Dislivello m 600 - ore 4.00 A/R
RITROVO ore 7.00

Sabato 2 ottobre EF

IL SENTIERO DEL VIANDANTE - da S. Martino (Abbadia Lariana) a Lierna
Vari sali-scendi tra 210 e 460 m - ore 4.30
Trasferimento in treno RITROVO ore 7.30 alla stazione FFSS di Bergamo

Sabato 9 ottobre EF

CANTO ALTO - m 1146 (da Monte di Nese)
Dislivello m 350 - ore 3.30 A/R
RITROVO ore 7.30

Sabato 23 ottobre

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA ATTIVITÀ

In località da stabilire

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

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

1. Possono partecipare alle escursioni solamente i soci in regola con il tesseramento di iscrizione all'Associazione Cuore Batticuore Onlus.
2. Le escursioni, che si effettuano nelle giornate di sabato, sono generalmente di grado di difficoltà Facile (EF = Percorso turistico senza difficoltà; adatto a tutti) o Medio (EM = Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito). I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.
3. È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini.
4. Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.
5. Il luogo di ritrovo per la partenza è il Parcheggio ATB di Via Croce Rossa. Il trasporto si effettua con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio.
6. Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi, il giovedì o il venerdì precedente presso la sede (al mattino) 035 210743; oppure presso i coordinatori: Angelo Soccol 035 320759 / 3475494958 - Eugenio Rota Nodari 035 657845 / 3487953134 - Pepi Pasqualini 035 808644 - Cesare Colleoni 035 317419 / 3476263856.
7. L'Associazione Cuore Batticuore Onlus declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare a persone e cose nel corso delle escursioni.

Sabato 27 marzo 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 3 aprile

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

Sabato 10 aprile

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

Sabato 24 aprile Fuori Porta

Km 50/70 - Asfalto pianeggiante (Mapello - Calusco - Trezzo - Mapello) oppure inizio e termine Bergamo - Croce Rossa
Ritrovo: Bergamo - Croce Rossa ore 9.00 oppure 9.40 Cento Sportivo di Mapello.

Sabato 1 maggio

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

Sabato 8 maggio Fuori Porta

Km 70 circa - Misto pianeggiante lungo Naviglio Martesana (Fara Gera d'Adda - Milano - Fara Gera d'Adda)
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 8.00 oppure 8.40 a Fara Gera d'Adda Centro Sportivo davanti ristorante.

Sabato 15 maggio

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

Sabato 22 maggio Fuori Porta

Km 65 - Misto sterrato (Parco del Ticino Boffalora - Somma Lombardo - Boffalora). Pranzo al sacco o in trattoria, ritorno previsto ore 16.30.
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30 e partenza in auto per Boffalora.

Sabato 29 maggio Fuori Porta

Km 70 - Asfalto pianeggiante (Tour del Lago d'Iseo), da Sarnico a Sarnico, pranzo al sacco o in trattoria.
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30 e partenza in auto per Sarnico.

Sabato 5 giugno Fuori Porta - Gita all'Estero: Romanticstrasse

Km 500 circa - Misto sterrato su ciclabili da Wursburg a Innsbruck (da sabato 5 giugno a sabato 12 giugno).
Ritrovo: Piazzale Malpensata in orario da definire.

Sabato 19 giugno Fuori Porta

Km.60 circa - Asfalto ondulato, le colline moreniche del Garda, pranzo al sacco o in trattoria a Valeggio sul Mincio. Ritorno previsto ore 15.30.
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30 e partenza in auto per Sirmione.

Sabato 26 giugno Fuori Porta

Km 60 circa - Sterrato pianeggiante lungo il fiume Oglio sino al Po (da Marcaria, MN a Borgoforte e ritorno). Pranzo al sacco o in trattoria a Borgoforte. Ritorno previsto ore 17.00.
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.00 e partenza in auto per Marcaria.

Sabato 3 luglio

Km 55 circa - Asfalto con dislivello (Bergamo - Villa di Serio - Cene - Valle Rossa e ritorno).
Ritrovo: Piazzale Lovato - Gorle, ore 8.00.

Sabato 10 luglio

Km 50 circa - Asfalto salite pedalabili (Bergamo - S. Omobono Terme e ritorno). Facoltativa salita a Berbenno.
Ritrovo: Gorle - Piazzale Lovato ore 8.00.

Sabato 17 luglio Fuori Porta

Km 55 circa - asfalto con dislivello (Valle Seriana superiore: Ponte Nossa - Ardesio - Gromo - Valbondione - Clusone). Per i volenterosi salita a Lizzola.
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.30 e partenza in auto per Ponte Nossa.

Sabato 24 luglio Fuori Porta

Km 65 circa - L'itinerario ciclabile della Val Chiavenna da Novate Mezzola a Villa di Chiavenna e ritorno). Pranzo al sacco o in trattoria. Ritorno previsto ore 17.00.
Ritrovo: Piazzale Malpensata ore 7.00 e partenza in auto per Colico.



Sabato 4 settembre Fuori Porta

Km 60/100 - misto sterrato, salite pedalabili sulla Ciclabile della Val Brembana (Zogno - Piazza Brembana e ritorno). Km 60 da Zogno e ritorno oppure Km 100 da Bergamo e ritorno.

Ritrovo: Bergamo - Croce Rossa ore 7.45 per i volenterosi - Bergamo Piazzale Malpensata ore 8.15 e partenza in auto per Zogno per tutti gli altri.
I gruppi si congiungono alla Stazione di Zogno alle ore 9.00.

Sabato 11 settembre Fuori Porta

Km 50 circa - Misto sterrato Ciclabile del Mincio da Peschiera a Goito e ritorno. Pranzo al sacco o in trattoria. Ritorno previsto ore 16.00.
Ritrovo: ore 8.00 Piazzale Malpensata e partenza in auto per Peschiera.

Sabato 18 settembre

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

Domenica 26 settembre - Bicilettata del Cuore (in occasione delle Giornate del Cuore 2010)

Km 25 circa - Asfalto pianeggiante (Piazza Cav. di Vittorio Veneto - Mozzo - Sombreno - Ciclabile delle Mura - Piazza Cav. di Vittorio Veneto).
Ritrovo: ore 10.00 Piazza Cavalieri di Vitt. Veneto.

Sabato 2 ottobre Fuori Porta

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

Sabato 9 ottobre

Km 55 circa - Asfalto con dislivello (Bergamo - Villa di Serio - Albino - Colle Gallo e ritorno).
Ritrovo: Piazzale Lovato ore 8.30.

NOTE ORGANIZZATIVE

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

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

Responsabili cicloturismo

Soci responsabili: Angelo Casari 347 4486707 - Rodolfo Chierchini 347 7908539

Soci disponibili: Franco Algeri 335 6845448 - Maurizio Aureli 348 2656032

Ezio Musitelli 340 5799525 - Tonino Pegurri 338 2033714.

Soggiorno in Turchia: Antalya

Dal 15 al 29 giugno 2010 o dal 22 al 29 giugno 2010
PARADISE FRIENDS GOLDEN COAST ***** - ALL INCLUSIVE

Hotel e ristoranti, già sperimentati con successo, accontentano i gusti dei più esigenti. Sport acquatici e centro fitness per i più esigenti, mentre chi ama il totale relax può contare su bagno turco, sauna e massaggi. Durante il soggiorno possibilità di partecipare all'escursione in Cappadocia di 2 giorni, nella quale si visiteranno: La valle di Goreme con le famose chiese rupestri, Uchisar con le abitazioni troglodite, i famosi "camini delle fate", le città sotterranee di Kaymakli e Konya per la visita al Mausoleo di Mevlana.

Soggiorno in Basilicata: Marina di Pisticci

Dal 28 agosto all'11 settembre 2010
VILLAGGIO TI BLU



Come un'oasi nel verde di una delle più belle aree del Mare Mediterraneo, il Ti Blu Village Club si apre verso il mare con un'ampia, seducente distesa di sabbia bianca che costituisce la spiaggia riservata per gli ospiti, raggiungibile percorrendo una stradina pedonale oppure utilizzando un simpatico trenino-navetta gratuito. Il villaggio è inserito all'interno di una rigogliosa pineta di 35 ettari, moderno ed accogliente, garantisce comodità e funzionalità indispensabili per una vacanza esclusiva e di pieno relax.

Viaggio a LONDRA

dal 13 al 17 ottobre 2010 con volo LOW COST



I GIORNO - ITALIA/LONDRA: visita panoramica e guidata della città, una delle più grandi d'Europa.
II GIORNO - OXFORD: mattinata dedicata all'escursione guidata a Oxford. Nel pomeriggio proseguimento della visita guidata di Londra.
III GIORNO - DOVER/CANTERBURY: intera giornata dedicata all'escursione guidata di Canterbury e Dover.
IV GIORNO/LONDRA: mattinata dedicata alla visita guidata del British Museum. Pomeriggio a disposizione
V GIORNO - LONDRA/ITALIA: tempo libero a disposizione. In giornata rientro in Italia.

NECESSARIA LA PREADESIONE ENTRO LA FINE DI GIUGNO

ROMANTISCHE STRASSE

dal 5 al 12 giugno 2010
da Wurzburg a Innsbruck

I responsabili del settore cicloturistico hanno deciso di ripetere, dopo alcuni anni un tour che ha incontrato il favorevole gradimento di molti soci: la "Romantiche Strasse" da Wurzburg a Innsbruck.

Il tour si svolgerà in sette tappe, iniziando da Wurzburg, celebre città bavarese sul Meno, scendendo verso sud lungo il Tauber, sino a Donauworth, per poi proseguire per Augsburg (Augusta), medioevale città fondata dai Romani nel 15 a.C., ed infine approdare il sabato seguente, via Fussen, a Innsbruck sull'Inn. Il percorso complessivo è di circa 500 Km culturalmente e paesaggisticamente molto interessante.

Saremo accompagnati, come sempre, da un bus che, fermandosi ogni giorno in località prestabilite permetterà a tutti di programmare il percorso che riterranno più confacente alle proprie capacità tecniche. Entro aprile comunicheremo il costo della singola partecipazione.

PROGRAMMA

Percorso pianeggiante con alcuni sali-scendi su strade tutte ciclabili, prevalentemente asfaltate.

Il pullman "seguirà" i ciclisti, con punti di incontro ogni 20 Km circa. Chi dopo un certo numero di chilometri fosse stanco può interrompere la bicicletta e proseguire il tragitto con il bus.

Cena, pernottamento e colazione negli alberghi prenotati. I pasti del mezzogiorno, sono pic nic "all'aperto" (ciascun girante, nel corso della mattinata, acquisterà il proprio cibo).

Programma: Partenza da Bergamo sabato 5 giugno 2010.

- Ritrovo ore 8.00 (al parcheggio della Malpensata, per il carico delle biciclette sul carrello).

- Partenza ore 9.00.

Pasto del mezzogiorno "al sacco".

Arrivo a Wurzburg (km 650) nel tardo pomeriggio.

Cena e pernottamento in Hotel a Wurzburg.

Tappe in bicicletta

		Km
1 - Domenica 6	Wurzburg > Bad Mergentheim	62
2 - Lunedì 7	Bad Mergentheim>Dunkelsbuhl	91
3 - Martedì 8	Dunkelsbuhl > Donauworth	69
4 - Mercoledì 9	Donauworth > Augsburg	46
5 - Giovedì 10	Augsburg > Shonghau	92
6 - Venerdì 11	Shonghau > Fussen	76
7 - Sabato 12	Fussen > Imst (pulmann)> Innsbruck	60

Totale in bicicletta

496

Ritorno: Sabato 12 giugno 2010, da Innsbruck a Bergamo (Km 340), con arrivo a Bergamo nel tardo pomeriggio, ancora al piazzale della Malpensata.

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'INFARTO...**(e dopo il by-pass,
l'angioplastica e lo stent)****LA STENOSI AORTICA**

Si parla di stenosi aortica quando c'è un restringimento della valvola del cuore che si trova tra il ventricolo sinistro del cuore e l'aorta, cioè l'arteria che, partendo dal cuore, distribuisce il sangue a tutto il corpo.

Questa patologia una volta era provocata dalla malattia reumatica dell'età infantile, ormai quasi scomparsa nei paesi occidentali, Italia compresa.

Oggi la stenosi aortica è, nella maggior parte dei casi, provocata da una degenerazione calcifica dei lembi valvolari dovuta solo all'invecchiamento. Per questo motivo molte persone anziane hanno questo tipo di malattia senza causa apparente.

Spesso il paziente con stenosi aortica non ha alcun disturbo. In tali casi la malattia viene scoperta dal medico che, durante una visita, diagnostica un "soffio cardiaco". Soffio causato appunto dalla stenosi valvolare.

I disturbi compaiono di solito dopo molti anni, in quanto la stenosi si aggrava piano piano. I disturbi che compaiono sono angina pectoris, scompenso cardiaco (mancanza di fiato sotto sforzo) o svenimenti.

Come comportarsi?

Non c'è nulla che possa fermare il progredire della stenosi aortica. La patologia avanza, di solito, molto lentamente e, più raramente, in modo rapido, senza che questa progressione possa essere interrotta da alcuna terapia.

Quando i sintomi compaiono, si rende necessario l'intervento chirurgico di sostituzione della valvola calcificata con una valvola artificiale. In tale evenienza l'intervento chirurgico deve essere eseguito in tempi relativamente brevi, perché in pochi mesi, o pochi anni, possono comparire complicazioni talvolta anche mortali.

L'esame "Eco Color Doppler" del cuore è quello che, con la maggior precisione, documenta la presenza e la gravità della stenosi. Una volta scoperta la stenosi, con l'ecocardiogramma è possibile seguirne nel tempo l'evoluzione. L'esame va pertanto ripetuto periodicamente (ogni sei mesi o anno, a seconda della gravità) per cogliere il momento più opportuno per l'intervento.

Dopo la sostituzione chirurgica della valvola, il paziente può condurre una vita normale, con qualche precauzione ma senza problemi di rilievo.

P.S. Qualche studio recente sembra attribuire al colesterolo una parte di responsabilità nello sviluppo della stenosi aortica. Anche se questa è un'ipotesi ancora da verificare è consigliabile tenere il colesterolo basso (anche perché il colesterolo basso è utile per proteggere in generale tutte le nostre arterie).

**ATTIVITÀ FISICA
E DINTORNI****IL RISVEGLIO DELLE ENDORFINE**

(articolo di Paolo Garimberti su Repubblica del 14 marzo 2008)

Quando ero ragazzo la Milano-Sanremo si correva sempre il giorno di San Giuseppe, che tra l'altro era festivo. Era una sorta di rito per ciclisti, suiveurs, l'uscita collettiva dal lungo letargo invernale, che per i professionisti era contrassegnato da ritiri in Riviera per le prime sgambate e per gli amatori da astinenza assoluta dal pedale (i materiali di allora erano poco adatti al freddo e alla pioggia). Oggi tutto è sconvolto da calendari sempre più anticipati e la Milano-Sanremo è quasi una gara come tante altre, nonostante il fascino romantico che resta in quell'appellativo di classicissima. Eppure per noi ciclisti amatoriali questo resta il mese del risveglio, della sbocciatura: via tutte le imbragature che rendono complicata e fastidiosa la vestizione e assai meno piacevole l'uscita in bici.

Si riscopre il piacere del contatto diretto con l'aria e il sole. E ritornano le endorfine, quell'euforia da sforzo che soltanto gli sport aerobici, come la bici e la corsa appunto, sanno dare.

Un amico, col quale faccio spesso un giro che è diventato una sorta di "circuitino di casa", mi ha scritto due giorni fa una mail: "Oggi giornata di sole spettacolare. Alle 11.30 ho mollato tutto e sono uscito da solo in bici. Come sempre, dopo i primi chilometri passati a flagellarmi sul perché sto in bici invece che a lavorare, questa forma di yoga a pedali fa il suo effetto e mi godo il solito giro che mi fa sembrare queste campagne belle come la Camargue. Ringrazio le endorfine e queste prime giornate di primavera che sono così speciali. God save the bike!". E sì, Dio salvi la bicicletta e ci conservi quelle poche ciclabili che ci sono date.



PRESSIONE ALTA E DINTORNI

I BETABLOCCANTI

ottimi farmaci, ma attenti agli effetti collaterali

I betabloccanti sono farmaci usati ormai da più di 40 anni nella cura dell'ipertensione arteriosa e dell'angina pectoris. Essi rimangono ancora oggi uno dei più efficaci presidi terapeutici a disposizione del cardiologo: riducono la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, con grande vantaggio per il cuore, soprattutto quando questo è ammalato.

I betabloccanti hanno però (come tutti i farmaci) possibili effetti collaterali, che è giusto conoscere per potervi porre rimedio, qualora questi effetti si rendessero evidenti.

– Asma bronchiale:

chi soffre (o ha sofferto in passato) di asma bronchiale ha di solito la proibizione di usare questi farmaci che, purtroppo, possono spesso favorirne la ripresa, o l'aggravamento.

– Bradicardia eccessiva:

qualche volta l'effetto desiderato di ridurre la frequenza cardiaca si manifesta in modo troppo marcato e talvolta non tollerabile (si ricorda che la frequenza cardiaca, a riposo, di 45-50 battiti al minuto non costituisce di solito nessun problema).

– Astenia marcata:

in qualche raro caso il betabloccante può associarsi ad una mancanza di forze così evidente da rendere il farmaco intollerabile.

– Ridotta "efficienza" sessuale:

in qualche caso questo effetto è davvero reale e va tenuto presente per la qualità della vita del paziente.

– Freddo alle mani e ai piedi:

questo effetto, abbastanza raro, non ha alcuna conseguenza clinica per il paziente, salvo la fastidiosa sensazione di freddo agli arti.

– Riduzione del flusso di sangue agli arti inferiori:

per chi soffre già di "arteriopatia degli arti inferiori" i betabloccanti possono peggiorare i sintomi.

P.S. Negli ultimi anni si sono affiancati ai tradizionali betabloccanti alcuni farmaci che mantengono la stessa efficacia con meno effetti collaterali, soprattutto quelli legati alla bradicardia eccessiva e ai disturbi circolatori agli arti inferiori.

Questi betabloccanti "di nuova generazione" vanno usati quando i betabloccanti "più vecchi" non sono tollerati. Soltanto l'asma bronchiale costituisce controindicazione assoluta all'uso dei betabloccanti, di nuova e vecchia generazione.

DIETA E DINTORNI

VERDURA: CRUDA O COTTA?

Tutte le verdure contengono sostanze preziose per la nostra salute (antiossidanti e vitamine) e perciò si consiglia un loro uso abbondante e variato per prevenire le malattie cardiovascolari ed i tumori, cioè le malattie più gravi e diffuse nella nostra società.

La cottura a temperatura elevata fa perdere però alcune di queste sostanze che sono termolabili e perciò vengono eliminate dal calore. Per questo si consiglia di preferire le verdure crude. Se però si desidera cuocerle, è preferibile una cottura rapida ed a bassa temperatura: in tal modo la perdita delle sostanze salutari sarà meno marcata.

Anche il taglio della verdura può avere una certa influenza. Per esempio la carota intera, quando viene bollita, perde meno sostanze di quando viene bollita già tagliata a pezzettini. E' quindi consigliabile tagliarla a cottura ultimata.

POMODORO: CRUDO O COTTO?

Questo vegetale è un grande amico delle nostre arterie. La sostanza che contiene in alte dosi e che ci protegge si chiama "Licopene".

L'attività antiossidante del licopene non viene persa con la cottura, diversamente da quanto accade per molte altre sostanze di origine vegetale. Possiamo perciò preparare il sugo di pomodoro con la necessaria cottura prolungata, senza timore di far diminuire gli effetti protettivi del licopene. Se poi al pomodoro aggiungiamo l'olio di oliva crudo ed il basilico, l'effetto salutare del nostro condimento sarà moltiplicato.

PANE SENZA SALE

Il sale fa alzare la pressione del sangue. Nel pane, che ogni giorno consumiamo, c'è una notevole quantità di sale. È dimostrato che consumando poco sale diminuiscono l'ictus e lo scompenso cardiaco.

Sembra proprio che dove si usa pane senza sale (ad esempio in Toscana) queste gravi patologie siano meno presenti.

Sono in atto tentativi per accordare i panificatori a livello nazionale perché riducano, almeno in parte, la quantità di sale presente nel pane. Se un accordo in questo senso venisse raggiunto, sarebbe possibile ottenere automaticamente un miglioramento nella prevenzione e nella cura di molte patologie cardiache.

P.S. Oltre al pane, molti sono soliti consumare altri prodotti che contengono sale: i crackers, i grissini, e in genere i cibi conservati.

Se non si tengono presenti queste osservazioni sarà sempre difficile combattere l'ipertensione arteriosa e le malattie cardiache correlate.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

PERICOLI IN AEREO

D. Ho sentito dire che chi viaggia in aereo, soprattutto i viaggi di molte ore, possono creare dei problemi ai cardiopatici. È vero? È necessaria qualche particolare precauzione?

R. - Va innanzitutto detto che i viaggi in aereo non sono assolutamente proibiti ai cardiopatici.

La pressurizzazione che hanno tutti gli aerei di linea permette, infatti, di respirare come se si fosse seduti in montagna ad una altitudine tra i 1200 e 1400 metri. Quindi nessun problema per nessun tipo di paziente cardiopatico.

È vero invece che stare seduti per molte ore consecutive può essere fonte di qualche rischio. Questa posizione favorisce infatti un ristagno di sangue negli arti inferiori, come è dimostrato dal fatto che tutti (anche persone giovani e sane) possono avere gonfiore ai piedi dopo molte ore di posizione seduta. Il ristagno di sangue può, a sua volta, favorire la formazione di "trombosi" nelle vene, con conseguente rischio di embolia.

Anche se questo rischio è basso, va però prevenuto. Basta davvero poco: si tratta di muovere spesso le gambe (alzarsi e camminare lungo i corridoi o, anche semplicemente, alzare e abbassare la punta ed il tallone dei piedi) per qualche minuto, ogni mezz'ora. Questo movimento aiuta la circolazione del sangue ed evita il ristagno nelle vene.

Per prevenire questo inconveniente viene anche suggerito di prendere una compressa di aspirina prima di affrontare un lungo viaggio in aereo. Ottimo consiglio, in quanto questo farmaco rappresenta un buon presidio contro la formazione di trombosi nelle vene.

Questo consiglio vale per tutte le persone di oltre 50 anni prima di iniziare voli internazionali. Faccio infine notare che molti cardiopatici per evitare fenomeni trombotici hanno già nella loro terapia la cardioaspirina, e sono, quindi, in questo senso già protetti.



AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di adeguata relazione.

Il lunedì mattina dalle 9 alle 13, presso il Centro Don Orione di Bergamo.

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore
tel. 035.210743.

PROTEGGERE LO STOMACO

D. Dopo un infarto curato con uno stent mi è stata prescritta una terapia assai complessa (sette compresse al giorno, solo per il cuore). A questa terapia è stato aggiunto anche un farmaco per proteggere lo stomaco. Mi sembra però che questo farmaco mi dia un po' di disturbi. È proprio necessario che lo aggiunga alla già abbondante terapia cardiologica?

R. - Nella grande maggioranza dei casi i farmaci cardiovascolari non danno problemi gastrici. Tuttavia l'assunzione di numerosi farmaci può talvolta essere associata a qualche disturbo gastrico. Questo avviene soprattutto in coloro che in passato hanno già avuto problemi di stomaco. Tra tutti i farmaci prescritti ai cardiopatici quelli che con maggiore facilità possono creare problemi gastrici sono gli "antiaggreganti piastrinici" ed, in particolare, l'aspirina anche se la dose prescritta è abitualmente bassa (si consideri che la car-

dioaspirina contiene 100 milligrammi di sostanza attiva, mentre l'aspirina ne contiene 500 milligrammi, cioè cinque volte di più). Nella maggior parte dei pazienti questi bassi dosaggi non provocano problemi. L'aggiunta "di routine" di gastroprotettori costituisce di solito un "eccesso di precauzione", perché nella fase immediatamente successiva ad un infarto vengono prescritti un cospicuo numero di farmaci. In particolare per alcuni mesi vengono somministrati contemporaneamente due antiaggreganti (aspirina e plavix) che però successivamente vengono ridotti alla sola aspirina a basso dosaggio.

Se però Lei non ha mai avuto problemi di stomaco può tranquillamente sospendere il gastroprotettore, condividendo, comunque sempre, questa scelta con il suo medico curante.

Se, al contrario, sospendendo il gastroprotettore insorgono problemi, il farmaco va ripreso. In tal caso il farmaco va preso per lungo tempo e, talvolta, a tempo indefinito.

**PER LE DOMANDE
È POSSIBILE
CONTATTARE
IL DOTT. DANTE MAZZOLENI
ANCHE VIA MAIL
ALL'INDIRIZZO
CUOREBATTICUORE@TIN.IT**



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it



Avviso di Convocazione di Assemblea

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

Assemblea ordinaria

che si terrà presso l'**Auditorium dell'Istituto Don Orione, in
via Don Orione 6 - Bergamo**, in prima convocazione il 16
aprile 2010 alle ore 12.00 ed in seconda convocazione

Sabato 17 aprile 2010 alle ore 15.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2009; stato patrimoniale al 31/12/2009 e conto economico al 31/12/2009
- Bilancio di previsione 2010
- Relazione dei Revisori dei conti al 31/12/2009
- Elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2010-2012
- Elezione del Collegio dei Revisori dei conti per il triennio 2010-2012
- Elezione del Collegio dei Garanti per il triennio 2010-2012

A norma di statuto:

- Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2010 (art. 9)
- Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio (art. 17)
- L'elezione dei componenti degli organi sociali e di controllo sono a scrutinio segreto (art. 19)

Il 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 17 aprile 2010, in seconda convocazione.

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

Firma _____