

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita ...

*... il fuoco della solidarietà
può scaldare
ogni rigido inverno.*

Anno 34 · Numero 3 · **NOVEMBRE 2017**

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

aderente a





CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidente	Renato Oldrati
Tesoriere	Giorgio Gualtieri
Segretario	Piero Cerea

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
Riccardo Maré
Francesco Neri
Luciana Pasinetti
Mirella Rosati
Mario Zappa

COLLEGIO DEI REVISORI

Sergio Arnoldi
Cinzia Biasetti
Felice Scarpellini

COLLEGIO DEI GARANTI

Vincenzo Sirtoli
Enrica Tironi
Daniele Trabucco



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Daniele Trabucco
Vicepres. e Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Loretta Pradella

Consiglieri

Loredana Conti
Nazzareno Morazzini
Renato Oldrati
Dante Tacchini

REVISORE DEI CONTI

Lina Melocchi

Ambiente e salute: una relazione a rischio

di Sem Galimberti

Un recente rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dichiara che il 24% di tutte le malattie che colpiscono gli uomini in tutto il pianeta e il 23% di tutte le morti, hanno una causa ambientale diretta. Altri dati scientifici dimostrano senza alcun dubbio che la rilevanza dell'inquinamento atmosferico è il principale fattore di rischio ambientale per la salute della popolazione. Tutte le aree del pianeta sono investite da questa problematica e anche l'uomo della strada ormai ha maturato la convinzione che l'ambiente va tutelato, purificato e difeso. Soltanto qualche improvvisato uomo di governo (magari regolarmente eletto) può impunemente affermare che l'allarme è ingiustificato e che, da che mondo è mondo, le cose sono sempre andate così. Chi lancia allarmi è spesso tacciato di catastrofismo e viene invitato a non spingere a nuovi comportamenti e nuovi stili di vita sennò si deve tornare al medioevo.

Un'Associazione di Volontariato per la lotta alle malattie cardiovascolari, come la nostra, ha ben presente la portata del problema e sa confrontare gli incroci tra dati sperimentali, territoriali e urbanistici, della mortalità, degli indicatori sanitari, demografici, culturali e sociali per poi trarne le conclusioni. Ma ho l'impressione che molti di noi, pur avendo maturato comportamenti e stili di vita diversi, ancora non si rendono conto fino in fondo della necessità di intervenire nella difesa dell'ambiente con maggiore determinazione. Fin quando ci si giustifica dicendo "E io, nel mio piccolo, cosa ci posso fare? Sono problemi del mondo intero... non hanno soluzioni... riguardano le scelte su larga scala... la salvaguardia è compito dei politici...", la sensibilità individuale non viene coinvolta fino in fondo. I cardiopatici devono andare in bicicletta. Devono fare sport possibilmente all'aria aperta. Non devono fumare. Fanno sci di fondo, vanno in palestra, camminano per le strade del mondo a testa alta. Ma quando si pedala in bicicletta in città ci si accorge che l'area urbana non è immune dall'inquinamento. Il traffico veicolare è la causa principale di questo sottile veleno inquinante e le aree urbane rappresentano i contesti territoriali più a rischio. In Italia circa il 70% della popolazione vive ormai nelle aree urbane, con una previsione di crescita nei prossimi anni che implicherà ulteriori pressioni sull'ambiente. Perfino quando si va sulle piste ciclabili in campagna la realtà del territorio appare spesso trascurata, sporca, incivilmente deturpata dal comportamento umano che considera lo spazio percorribile come terra di nessuno.

Dunque anche noi siamo "catastrofisti"? In Italia i diversi interventi legislativi e tecnologici messi in atto in questi ultimi 15 anni hanno sicuramente prodotto un beneficio introducendo nuovi standard di qualità dell'aria, disciplinando l'uso dei combustibili e dei carburanti, l'uso delle nuove tecnologie per il controllo delle emissioni industriali con misurazioni sempre più perfette nel rilevamento dell'inquinamento. I dati dell'Acqui mostrano, ad esempio, che le nuove immatricolazioni di veicoli vedono un continuo trend decrescente dovuto, probabilmente, anche alla crisi economica che sembra non finire mai. Ma le automobili continuano a farla da padrone nelle città, le scocche diventano sempre più voluminose, le piste ciclabili vanno sui marciapiedi e i ciclisti (quanti ne sono morti anche nella nostra realtà!) devono tenere gli occhi sempre aperti e le mani salde sui freni.

Dunque il problema della tutela dell'ambiente ci deve trovare sempre più attenti, sempre più vigili.

Non solo cronici: in una città aperta e accogliente

**dott.sa Maria Carolina Marchesi - Assessore alla Coesione Sociale del Comune di Bergamo
Presidente della Conferenza dei Sindaci dell'Azienda Territoriale Sanitaria (ATS) di Bergamo**

La "passione" per l'attività in campo sociale nasce per me dalla formazione che famiglia e scuola mi hanno dato e che nel corso degli anni ho potuto dedicare alle persone più fragili, bambini e adulti con disabilità, anziani soli.

Ho potuto attivare molte collaborazioni, a progetti significativi, come il Centro Spazio Autismo di Bergamo, attraverso le quali è maturata anche la scelta dell'impegno politico a favore dei miei concittadini. Questa scelta è stata per me, oggi come assessore alla coesione sociale del Comune di Bergamo, una scelta di servizio, nella speranza di poter essere utile a quanti nella nostra Città incontrano difficoltà che da soli non possono superare. È necessario che la comunità sia al loro fianco, attenta e comprensiva dei nuovi problemi che la situazione attuale ci pone con urgenza: gli anziani sempre più numerosi e molto spesso soli e con problematiche sanitarie importanti, per le quali sono necessarie la vicinanza e l'assistenza, il più a lungo possibile nella propria abitazione. Ma anche agli anziani che fortunatamente godono di buona salute e di energie e che possono anche essere utili ad altri, è importante garantire situazioni di socializzazione, di attività culturali, di impegno in azioni di solidarietà.

Credo sia necessario fare in modo che la Città sia un luogo sereno per tutte le età, per i bambini che vi possano trovare luoghi sicuri per imparare e giocare; per le giovani famiglie, a cui non manchi il lavoro che rende possibile l'oggi e il domani, per i giovani sui quali pesa l'incertezza del lavoro e la difficoltà di costruire una vita autonoma.

Credo che una città in cui tutti possano vivere una buona vita debba essere una città aperta, accogliente, curiosa delle diversità che non portino contrasti, ma riconoscano le differenze con l'obiettivo di creare legami. Per questo, l'impegno nella creazione di scambi con i nuovi cittadini che provengono da altri paesi e da altre culture è costante, attento all'affermazione di valori da noi riconosciuti come fondamentali, disponibile ad una contaminazione culturale fonte di ricchezza nel rispetto di ogni persona. Una città multiculturale ha bisogno di conoscenza, di dialogo, di regole, di disponibilità al cambiamento, di cura delle relazioni.

Vorrei che il mio lavoro servisse a rendere la comunità più capace di includere le persone fragili con disabilità



fisica o mentale, capace di riconoscere i diritti dei cittadini, di apprezzarne le competenze nel riconoscimento di una diversità che accomuna tutti e che fa di ciascuno di noi, comunque e sempre, una "persona speciale".

La crisi economica e sociale che negli ultimi dieci anni ha investito il nostro Paese ha reso molto difficili le condizioni di vita di tante persone. Abbiamo visto diminuire anche l'accesso alle cure sanitarie con conseguenze gravi sia sulla salute che sul tessuto sociale.

La Lombardia ha promulgato la legge n. 23 per la riforma del sistema sanitario lombardo e il Governo ne ha autorizzata la sperimentazione.

Così, come è noto, è nata la ATS (Azienda Territoriale Sanitaria) e sono nate le ASST (Aziende Sociosanitarie Territoriali) che trasformano gli ospedali in Aziende impegnate non solo nella cura delle malattie in fase acuta, ma anche nella costruzione di servizi del territorio che accompagnino il paziente nel percorso di cura, di riabilitazione, di convalescenza, fino alla piena ripresa della sua salute.

Molti sono i problemi che ci si prospettano per la realizzazione del pensiero legislativo.

Un primo nodo è costituito dalla difficoltà dell'apparato sanitario di occuparsi dell'ambito sociale: i due settori sono sempre stati molto separati, sia per quanto riguarda le risorse economiche impegnate, sia per quanto concerne i servizi realizzati, nonostante il lavoro che i Comuni, attraverso gli Ambiti istituiti dalla legge 328 dell'anno 2000, hanno insistentemente cercato di sviluppare.

Tuttavia oggi sappiamo che la "cura" di una persona non riguarda solo la malattia da cui è affetta, ma dall'insieme della sua situazione di vita: diverso è prendersi cura di un paziente anziano e solo, rispetto ad un paziente giovane con un contesto familiare attivo e colla-

borativo. Allora l'espressione "prendersi cura" assume un altro significato: vuol dire guardare la persona nella sua complessità e non solo nel suo problema sanitario.

Un secondo nodo importante è costituito dagli interventi in alcuni particolari settori che anche in passato non sono stati adeguatamente sostenuti. È il caso della psichiatria: i servizi post acuzie sono assolutamente carenti, molto spesso l'unico sostegno è dato dalla famiglia che necessita però di supporti adeguati per affrontare difficili situazioni che si protraggono per molto tempo.

Una recente azione legislativa, che proprio in questi prossimi mesi dovrebbe trovare la sua piena applicazione, riguarda gli interventi a supporto della "cronicità". In un recente seminario, a cui ha partecipato anche CuoreBatticuore, sono stati evidenziati alcuni aspetti importanti di questa normativa.

Si può dire che l'idea di base sia condivisibile: si pensa infatti che una persona affetta da una patologia cronica e spesso degenerativa debba poter essere accompagnata nel suo percorso di cura da un "gestore" che ne monitori attentamente la situazione sanitaria e ne faciliti l'accesso ai necessari interventi di controllo, così da garantire in ogni momento un'attenzione piena e una facilitazione alla cura.

In questo percorso sono coinvolti i medici di famiglia, le ASST, i cosiddetti enti gestori riconosciuti dalla ATS, la quale inviterà ogni paziente a scegliere il gestore, tra quelli accreditati, che ritiene più consono alla propria situazione. A questo proposito, le Associazioni di settore saranno senza dubbio impegnate dai propri associati per trovare le risposte più adeguate: tema assolutamente delicato che richiederà ulteriori approfondimenti.

Il tema si aggancia ancora una volta alla questione generale del rapporto tra sociale e sanitario ed alla azione di territorio: è fondamentale che, in questa fase di implementazione delle nuove indicazioni normative, le Associazioni siano attente ed attive come sensori esperti del proprio settore e come promotori di informazione dei cittadini, così da aumentarne la conoscenza e la consapevolezza di quanto il legislatore intende realizzare.

segue alla pagina 4

Non solo cronici

Note esplicative

Ad integrazione dell'articolo che l'assessore Marchesi ci ha gentilmente concesso e a seguito della partecipazione della nostra Associazione, su invito dell'assessore stesso, al seminario "NON SOLO CRONICI" aggiungiamo alcune note esplicative sull'argomento.

Malattie croniche, sono quelle malattie che durano a lungo, spesso per tutta la vita. **Ammalati cronici** sono le persone affette da una, o talvolta anche più di una, malattia cronica, e **cronicità** rappresenta l'insieme dei problemi associati ai due termini precedenti. In una prima fase la Regione Lombardia tra le complessive 65 malattie croniche, ha preso in considerazione e selezionato le 11 più frequenti, tra le quali le più note sono: la cardiopatia ischemica, il diabete, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), l'insufficienza respiratoria, lo scompenso cardiaco, l'ipertensione arteriosa, l'insufficienza renale cronica ecc.).

Gestore: è colui che "prenderà in carico" il paziente. Potrà essere il proprio Medico di Medicina Generale (MMG), da solo o riunito in associazione con altri, o un reparto ospedaliero o di clinica privata. Nei prossimi mesi ai pazienti, individuati malati cronici dalla Regione Lombardia, verrà recapitata una lettera con la "lista dei gestori" tra i quali il paziente dovrà scegliere quello a cui affidarsi. Gestore che diventerà responsabile del suo intero percorso di cura.

"Prendere in carico". Il Gestore arruolerà il paziente tramite la sottoscrizione di un "patto di cura" ed elaborerà con lui un "Piano Assistenziale Individuale" (PAI).

Il Gestore insieme all'ammalato compilerà il PAI, che comunque verrà comunicato al proprio MMG nel caso non ne sia anche il Gestore. Il Gestore "prenderà in carico" il paziente e lo seguirà per tutto il decorso della malattia

(che essendo per definizione cronica) sarà ovviamente per un tempo molto lungo. Il tutto sotto la **supervisione della ATS (Agenzia Territoriale Sanitaria, ex ASL)** di Bergamo.

Ma qual è il motivo di tutta questa complessa macchina organizzativa?

La Regione Lombardia ritiene che il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) **gestisca bene, o comunque con sufficiente efficienza ed efficacia** (almeno in Lombardia) **le malattie acute** (o la fase acuta delle malattie croniche), mentre **non gestisce altrettanto accuratamente le malattie croniche**. In pratica l'ammalato che viene dimesso dall'ospedale, dopo essere stato curato con successo della fase acuta, viene "abbandonato al suo destino".

Aggiungasi che l'ammalato "**cronico**", cioè una persona affetta da una malattia cronica, è spesso **anziano**, e quindi affetto da una "fragilità" a sua

volta paragonabile ad una malattia, e talvolta **non è autosufficiente** e magari è anche **solo**.

A questo punto agli aspetti strettamente sanitari si aggiungono quelli "**sociali**".

E per concludere alcune riflessioni in ambito economico.

Le malattie croniche sono molto aumentate nel corso degli ultimi 20-30 anni. E con esse è aumentato il consumo di risorse economiche nel settore della sanità.

Mentre la "cronicità" comprende circa il 25 % degli ammalati, assorbe per contro il 75% della spesa sanitaria. Il tentativo di questa riforma regionale è di ottimizzare la gestione dell'ammalato cronico al fine di migliorarne lo stato di salute e contemporaneamente ridurre i costi.

Progetto Cardio-Fitness

A settembre, dopo la pausa estiva, sono ricominciati i corsi del Progetto Cardio-Fitness che vengono effettuati presso la struttura Ospedaliera del Matteo Rota.

Alle sedute di allenamento fisico su cyclette possono partecipare contemporaneamente cinque soci per ogni corso, previa iscrizione accompagnata da esito di test da sforzo recente. La partecipazione alle lezioni teoriche, ol-

tre ai cinque iscritti, è aperta a tutti senza obbligo di iscrizione.

Il calendario di ogni corso viene definito di volta in volta. Di norma, le otto sedute di allenamento vengono effettuate il martedì e il venerdì mattina dalle 9.30 alle 10.30 e le lezioni teoriche vengono tenute il martedì mattina dopo le sedute di allenamento.

Il programma prevede due tipi di intervento

A) Lezioni teoriche su seguenti argomenti:

- 1) **Cause** delle malattie cardiovascolari
- 2) Come riconoscere i **sintomi** della malattia ed evitare così le complicanze
- 3) **Corretta alimentazione** quale fattore fondamentale per la **prevenzione**
- 4) Efficacia dell'**attività motoria**

B) Allenamento fisico su cyclette

n. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con **intensità dello sforzo personalizzata** sulla capacità del paziente sulla base di una **valutazione di personale altamente specializzato**.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Per informazioni e/o prenotazioni si prega di contattare la segreteria di Cuore Batticuore al tel. 035.210743 o passando dalla sede in via Garibaldi 11/13 (BG) presso la struttura del Matteo Rota.

Orari d'ufficio: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00.

continua da pagina 3

Non solo cronici

Desidero esprimere un grande ringraziamento all'azione preziosa ed insostituibile che Cuore Batticuore da molti anni realizza e che è per le istituzioni di aiuto e stimolo, nell'ottica di sussidiarietà che sempre più si evidenzia necessaria per poter dare davvero risposte corrette alle necessità di ciascuno.

Ricordo di Umberto Balbo

Il 25 luglio scorso Umberto Balbo ci ha lasciato.

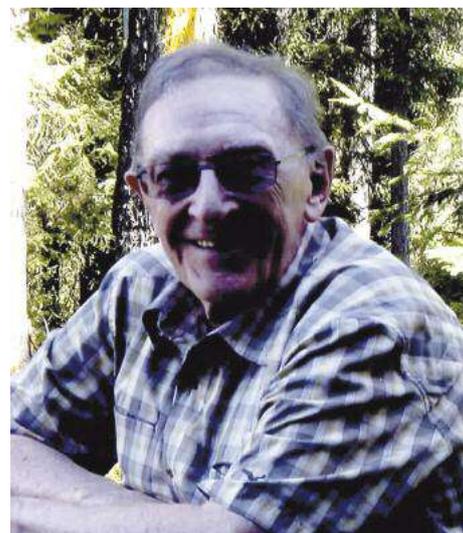
Socio di Cuore Batticuore fin dal suo infarto nel 1985, egli è stato presidente dell'Associazione nel biennio 1995/1996. Persona dal tratto gentile ed affabile ha dato un contributo determinante allo sviluppo e alla crescita di Cuore Batticuore. In particolare agli ha "inventato" le attività sportive invernali come elemento importante della riabilitazione dei cardiopatici.

Era maestro di sci di fondo ed ha voluto che questo sport venisse consiglia-

to agli ammalati di cuore per dimostrare, anche in questo modo, che dopo un infarto o un by-pass si può ritornare ad una vita normale godendo delle bellezze della natura e della compagnia degli amici di una Associazione che riteneva parte importante della sua età matura e senile.

Per tutti i soci e i volontari di Cuore Batticuore l'esempio luminoso e l'affettuoso ricordo di Umberto resteranno indimenticabili.

Dante Mazzoleni



Il senso di appartenenza

Carissimi soci, il 2017 è in dirittura di arrivo ed è quindi ora di trarre qualche spunto di riflessione.

È stato un anno molto intenso e pieno di iniziative e spero quindi che tutti i Soci siano soddisfatti dell'operato dei Consigli Direttivi di Cuore Batticuore e Cuore Sport.

Mi preme però toccare un argomento che mi sta particolarmente a cuore e che da quando sono stato eletto Presidente porto avanti con grande forza e cuore: **"il senso di appartenenza all'Associazione"**.

Il senso di appartenenza è sicuramente un sentimento di fondamentale importanza nella nostra vita quotidiana, un legame che accomuna una medesima matrice culturale, intellettuale e sociale.

L'appartenenza è un processo che si va svolgendo giorno per giorno e che genera un senso e una coscienza psicologica di adesione, e quindi penso che

coloro che desiderano divenire associati debbono riflettere su questo tipo di processo con l'obiettivo di raggiungere un **forte senso di appartenenza**.

È un atto di aggregazione, un modo per raggiungere dei legittimi desideri di formazione personale, di pratica di qualche sport, di valorizzazione del proprio tempo libero.

Cuore Batticuore ha come obiettivo il miglioramento della qualità della vita di ogni individuo e mette quindi sempre al centro della sua "mission" la persona e i suoi bisogni.

Il mio invito personale a tutti voi è, quindi, di essere soci attivi e dinamici, parte integrante di un grosso motore, in grado di dare il proprio contributo nel rispetto delle regole e dei principi ispiratori della nostra Associazione.

Vi invito a ricercare nuovi soci che possano portare nuova linfa e contribuire fattivamente al sostentamento e al raggiungimento degli obiettivi che l'Associazione si prefigge.

Un caro saluto a tutti voi

Nazzareno Morazzini



Il Socio dovrebbe essere quella persona che partecipa alla realizzazione di qualcosa per se stesso e per la comunità senza considerare le motivazioni psicologiche che ve le portano.

stentamento e al raggiungimento degli obiettivi che l'Associazione si prefigge.

Un caro saluto a tutti voi

Nazzareno Morazzini

Si invitano tutti i soci che non vi avessero ancora provveduto a comunicare alla segreteria il proprio indirizzo di posta elettronica (e-mail) e/o il proprio numero di cellulare, al fine di permettere la diffusione rapida di comunicazioni.

SE TI SENTI PARTE INTEGRANTE E MOTORE DI CUORE BATTICUORE RINNOVA IL TUO TESSERAMENTO E PORTA UN NUOVO SOCIO

VOLONTARI IN OSPEDALE

Il volontariato procede sempre con grande dedizione e professionalità, in questi mesi siamo impegnati a diffondere il più possibile, tra i pazienti e familiari, il Progetto Cardio-fitness.

Per Cuore Batticuore è un fiore all'occhiello, una vera "mission" che ci riempie di gioia e di grande soddisfazione.

Fatta questa doverosa premessa, vi propongo lo scritto della nostra Socia Volontaria Carla Nidasio.

Faccio volontariato perché è bello.

Mi trovo sempre con un altro/a volontario/a con il quale scambio considerazioni su quanto stiamo facendo. Più o meno ci troviamo d'accordo sul fatto che quando si avvicina una persona ricoverata, ci si accorge di quanto un paziente desideri raccontarsi, sia per quanto riguarda il motivo del ricovero, sia, molto spesso, sulla vita privata.

Ricordo alcuni episodi: un anziano signore mi ha parlato del suo dispiacere per non poter essere presente il giorno della laurea del nipote perché combaciava proprio con i giorni del suo ricovero. Era il primo nipote a laurearsi in famiglia. Un onore! Un obiettivo raggiunto! Aveva gli occhi arrossati ma pieni di soddisfazione.

Qualche settimana fa un'anziana signora cercava di giustificare a me (e non

era proprio il caso) il fatto che non ci fossero parenti a farle compagnia. In particolare una figlia aveva una importante carica politica e "anche se può venire poco, il suo lavoro la porta a fare tanto bene agli altri". Ho pensato a quanto altruismo ci fosse in quella frase.

Non sempre si riesce ad instaurare un rapporto confidenziale. Mi è capitato di incontrare un signore, con tutta la famiglia presente, che, pensando che volessi chiedergli dei soldi, mi ha intrattenuto per circa mezz'ora raccontandomi di quanti imbrogli e truffe, da lui sempre sventati, gli fossero stati proposti da persone che, come me, lo avevano avvicinato. Ho cercato di spiegarli che non vendevo nulla, che desideravo

solo dargli informazioni sul lavoro fatto dall'Associazione, ma non è servito! È rimasto della sua idea.



Ho iniziato dicendo che fare volontariato è bello, si tratta di essere disponibili uno o due pomeriggi al mese, dalle 14.30 alle 16.30. Il tempo da dedicare è poco ma la gratificazione è tanta!!!

Adesso tocca a te, unisciti al nostro Gruppo di volontari in ospedale, dedica un po' del tuo tempo libero per svolgere questa attività che ti procurerà grande soddisfazione, soprattutto morale.

Ti aspetto con fiducia.

Per dare la propria disponibilità puoi telefonare alla Segreteria di Cuore Batticuore (tel. 035-210743) o al sottoscritto, Coordinatore dei volontari (cell. 338-5434680).

Nazzareno Morazzini

Aggiornamento dei volontari in ospedale

Il 12 ottobre 2017 il dottor Mazzoleni ha tenuto una lezione di aggiornamento al gruppo dei soci che prestano la loro attività di volontariato nell'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Gli argomenti trattati hanno suscitato un notevole interesse tra i presenti che hanno ripetutamente richiesto approfondimenti allo scopo di essere preparati per le occasioni di incontro con i degenti nell'ospedale e con i loro familiari.



La postazione della nostra Associazione alle Giornate del Cuore sul Sentierone

Le Giornate del Cuore 2017

Il 30 settembre e il 1° ottobre scorsi, in occasione delle Giornate del Cuore, Cuore Batticuore ha allestito una tensostruttura e un gazebo sul Sentierone di Bergamo per promuovere anche “in piazza” la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

A tutti coloro che si sono presentati per il controllo, le Crocerossine (che ringraziamo per la preziosa collaborazione) hanno misurato il colesterolo, la pressione arteriosa e l'IMC (indice di massa corporea) e i nostri cardiologi Dr. Mazzoleni e Dr. Casari hanno fornito consigli e indicazioni conseguenti all'esito delle misurazioni.

La manifestazione ha avuto un notevole successo, favorito anche dalle belle giornate, basti pensare che non vi è stato un attimo di tregua e che hanno usufruito del servizio ben 350 persone, molte delle quali ci hanno ringraziato per l'ottima organizzazione.

Fattiva inoltre è stata la collaborazione degli operatori dell'AREU 118 nell'allestimento della tensostruttura e nell'esecuzione di dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare

Dobbiamo essere quindi tutti orgogliosi di questa iniziativa che evidenzia come Cuore Batticuore sia costantemente attenta ai bisogni della popolazione, in linea con la “mission” di solidarietà e di assistenza socio-sanitaria che da sempre la contraddistingue.

Convegno “Invecchiamento attivo”

Organizzato dalla ATS Bergamo si è svolto il 18 maggio alla Fiera di Bergamo il convegno sul tema “INVECCHIAMENTO ATTIVO: strategie per promuovere il movimento e il benessere per il corpo e per la mente”.

Un folto pubblico ha seguito i lavori. L'intervento delle Istituzioni (Ministero della Salute, Regione Lombardia, Istituto Superiore di Sanità) ha dimostrato che esistono programmi ben definiti per promuovere l'attività fisica nell'ambito della prevenzione delle malattie cronico/degenerative (malattie cardiovascolari, malattie neurodegenerative, tumori).

Medici specialisti (il cardiologo Paolo Sganzerla, la neurologa Mariarosa Rottoli, il diabetologo Roberto Trevisan) hanno poi specificato il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione e cura delle singole patologie.

Gli “utenti”, rappresentati dai “Gruppi di Cammino” (ormai capillarmente diffusi in tutto il territorio bergamasco), hanno portato la

voce della loro esperienza che è di stimolo ad un'ulteriore diffusione di questo “fiore all'occhiello” della sanità pubblica di Bergamo.

Il dott. Dante Mazzoleni ha riassunto la pluriennale esperienza di Cuore Batticuore nel campo dell'educazione sanitaria e della prevenzione secondaria per i

pazienti cardiopatici, suscitando notevole interesse.

Infine è stata sottolineata l'importanza della “programmazione del territorio” affinché venga considerata un aspetto indispensabile perché le città possano essere “sane” e partecipare così, anche loro, alla promozione della salute della popolazione.



La Giornata mondiale del Cuore

Anche quest'anno, il 29 settembre scorso, nella Giornata mondiale per il cuore, la nostra Associazione ne ha celebrata la ricorrenza in stretta collaborazione con la Casa di cura Humanitas Gavazzeni.

Infatti il nostro cardiologo dr. Casari e alcuni nostri soci volontari hanno operato con le nostre apparecchiature e col personale della clinica effettuando la misurazione del colesterolo e della pressione arteriosa a un centinaio di persone alle quali sono stati dati consigli per una miglior tutela della loro salute riguardo alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Quattro giorni alle Dolomiti del Brenta

21-24 giugno 2017



Il gruppo degli escursionisti al Giro dei Cinque Laghi

Una grande partecipazione di appassionati della montagna ha caratterizzato anche quest'anno la nostra gita. Ben 87 i soci con familiari ed amici che hanno potuto godere dei meravigliosi panorami che dalla località di Madonna di Campiglio (m. 1514) scelta come base delle escursioni. Il soggiorno per tutti ha avuto luogo presso l'Hotel Val di Sole nella sottostante omonima valle dove, oltre all'ottimo trattamento riservatoci, abbiamo potuto godere di tutti i servizi quali piscina, saune, wellness e soprattutto di un'eccellente assistenza logistica.

Non so se chiamarci fortunati, ma anche quest'anno il bel tempo, con splendide e calde giornate di sole ci ha accompagnato per tutta la vacanza.

A partire dal primo giorno, dove tutti indistintamente con cabinovia, dal fondo della Val di Non siamo saliti fino a quota 2045 m. per raggiungere l'incantevole Lago delle Malghette, sostare per il pranzo presso l'omonimo rifugio e scendere dal versante opposto al passo Carlo Magno mentre i rimanenti giorni sono stati dedicati a gite più impegnative, tant'è che il gruppo veniva diviso fra **escursionisti e camminatori**.

Con i componenti del primo (più numerosi) abbiamo effettuato il secondo giorno il Giro dei 5 Laghi, il più alto a m.2380, abbiamo raggiunto il rifugio Brentei m.2182 il terzo giorno ed il rifugio Tuckett m. 2272 il quarto giorno. Mentre per i camminatori gli stessi percorsi venivano ridotti e facilitati assecondando le esigenze dei partecipanti,

come al lago Nambino m. 1770, alle cascate di Vallesinella m.1600 e al Grostè m. 2442 con funivia.

Quattro giorni trascorsi in allegria e che hanno permesso ai più di fare la conoscenza anche di questa parte delle Dolomiti con i suoi sentieri, i suoi laghi e le sue incantevoli montagne.

Approfitto per rivolgere un doveroso ringraziamento a tutti coloro che mi hanno supportato nella non facile organizzazione e conduzione della gita e a tutti i partecipanti che con la loro numerosa presenza ancora una volta e con mia grande soddisfazione, hanno dimostrato attaccamento alla nostre Associazioni.

Dino Salvi

NORDIC WALKING

Nei mesi di ottobre, novembre, marzo, aprile, maggio e giugno, al mercoledì mattina, è possibile partecipare ad una camminata con i bastoncini di circa due ore su percorsi facilmente raggiungibili vicini alla città.

Il ritrovo è al parcheggio ATB presso la Croce Rossa, in via Broseta, alle ore 9. Non è necessaria la prenotazione ma è opportuno informarsi preventivamente presso la sede per eventuali sospensioni dovute a condizioni climatiche avverse.

CORSO DI SCI DI FONDO

Sono aperte le iscrizioni per la partecipazione al corso di sci di fondo. Dall'inizio di novembre fino alla fine di dicembre, ogni sabato mattina, si susseguiranno cinque sedute di allenamento in palestra seguite da quattro allenamenti "a secco" sulle colline nei dintorni di Bergamo o sulla neve con le ciaspole in montagna (in questo caso l'intera giornata). Seguiranno, dopo le due settimane bianche, nei sabati da fine gennaio a fine febbraio, cinque uscite sulla neve con gli sci di fondo. In queste ultime gite potranno aggiungersi anche escursionisti a piedi o con le ciaspole. Tutti i dettagli sono disponibili in sede.

CORSI DI GINNASTICA (aggiornamento)

All'inizio di ottobre sono iniziati i corsi di ginnastica in palestra; termineranno a maggio.

Il programma settimanale è il seguente:

Istituto Falcone	martedì e giovedì	ore 17/18	ginnastica vertebrale
Istituto Falcone	martedì e giovedì	ore 18/19	ginnastica di mantenimento
Istituto Falcone	lunedì	ore 16/17	ginnastica di mantenimento
	mercoledì	ore 17/18	
Elementari Rosa	martedì e giovedì	ore 18/19	ginnastica di mantenimento
Elementari Rosa	martedì e giovedì	ore 19/20	ginnastica di mantenimento
Comunale Mozzo	martedì e venerdì	ore 15/16	ginnastica di mantenimento
Comunale Mozzo	martedì e venerdì	ore 16/17	ginnastica di mantenimento

È possibile iscriversi in qualunque momento, anche a corsi già iniziati, con una riduzione del costo proporzionata al numero di mesi non usufruiti.

Vacanze marine al villaggio Ti Blù di Marina di Pisticci

Siamo ormai a settembre ed il ricordo dei giorni trascorsi a Marina di Pisticci comincia a stemperarsi nei colori dell'autunno lombardo. Per quattordici giorni ci siamo goduti il mare della Basilicata ed il sole del meridione senza mai essere disturbati dalla pioggia. La cosa più bella è stata la compagnia di trenta **mattacchioni spensierati** che si sono anche dimenticati degli acciacchi dell'età. Siamo anche riusciti a visitare Matera con i "suoi sassi" ed ognuno ha



Gli spensierati mattacchioni al villaggio Ti Blù

assaporato il vivere gramo di quella città nei secoli passati.

Complessivamente penso che la vacanza sia piaciuta a tutti, mi auguro che la prossima estate ci veda ancora insieme e magari con qualche amico in più. Sto già pensando a dove trascorrere le prossime vacanze marine con voi

e ad organizzare un "tour" in Italia. Leggerete notizie in merito sul prossimo notiziario Bergamo Cuore, ma quando vi capita passate in sede per avere aggiornamenti più puntuali delle attività organizzate per i soci.

Dante Tacchini

Tour della Sicilia

dal 2 al 9 maggio 2018

Dopo alcuni anni con lo sguardo rivolto ai paesi europei, il turismo culturale nel 2018 sceglie casa nostra con il classico giro delle principali attrattive turistiche e culturali della Sicilia.

Partendo da Catania, dopo aver inizialmente puntato a sud per visitare Siracusa e Noto, si proseguirà successivamente per Messina, Cefalù, Palermo, Monreale, Segesta, Erice, Selinunte, Agrigento, Piazza Armerina, la salita all'Etna per finire a Taormina e alla Riviera dei Ciclopi.

Un alternarsi eccezionale di siti archeologici, di panorami mozzafiato e di gioielli architettonici e artistici appartenenti alle diverse epoche che la Sicilia ha attraversato.

Vacanze al mare 2018

dal 17 giugno al 1 luglio 2018

Stiamo organizzando un soggiorno marino in Puglia al Valentino Grand Village di Castellaneta Marina sul mare Jonio.

Relax e buona compagnia sono gli ingredienti giusti per un soggiorno tranquillo in un ambiente accogliente.

Cicloturismo

da martedì 29 maggio a martedì 5 giugno 2018

Da San Candido nelle Dolomiti, in alta Val Pusteria a metri 1175 slm., a Monfalcone, sul mare Adriatico.

Dapprima lungo la ciclabile della Drava (da San Candido a Villach in Austria, per 160 km in tre tappe) e poi lungo la Ciclovia dell'Alpe Adria (da Villach a Monfalcone, per altri 250 km, in 5 tappe). In totale i 410 Km, tutte lungo piste ciclabili, prevalentemente in leggerissima discesa (per un dislivello totale di 1475 metri), salvo il tratto da Villach al passo del Tarvisio dove il percorso è in leggera salita (300 metri in 40 km).

La ciclogita, oltre a continuare l'annuale appuntamento pedalatorio di grande capacità socializzante, è anche un percorso storico-culturale per discendere amene valli con "orgogliosa sicurezza", grati e commossi verso tutti coloro che hanno purtroppo dovuto, 100 anni fa per l'Italia, arrossare l'Isonzo ed il Tagliamento, che lambiremo prima di tuffarci nelle meraviglie di Cividale, Aquileia e Grado e quindi terminare alla bocche del Timavo ed al castello di Duino, altri siti famosi che resteranno nell'angolo dolce della memoria."

Come negli anni precedenti il pullmann seguirà i ciclisti e incrocerà la ciclovia ogni 20 km circa, per una breve sosta e per "raccogliere" chi fosse eventualmente affaticato.

domenica 22 aprile 2018

• Ciclogita nel Parmense, km 65.

Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa

Truck Tour - Banca del Cuore



6 - 13 giugno 2017
Ciclogita lungo il fiume Mur.

Non fu il trenino rosso a rincorrerci, bensì a ricordarci col rosso il fuoco della nostra passione pedalatoria che non conosce "Mur". Inoltre pedalando affiancati alla strada ferrata, ci ha ricordato che quando viene proposta una ciclogita simile, non bisogna perdere il treno quando passa. Infine la policromia dei cicloturisti ci rammenta le simpatiche sfaccettature caratteriali che non impediscono ai partecipanti un vero amalgama tra socializzazione, mutuo soccorso e solidarietà esprimibili anche nel non lasciare mai solo un singolo pedalatore quand'anche volesse fermarsi per intuitibili ed urgenti bisogni non delegabili.

Angelo e Giuseppe



Il grande TIR della Banca del Cuore nel Piazzale degli Alpini a Bergamo

Il 21, 22 e 23 ottobre a Bergamo, nel Piazzale degli Alpini, ha sostato il TIR dell'ANMCO (Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri).

Dal febbraio scorso questa originallissima struttura semovente ha attraversato tutta l'Italia fermandosi alcuni giorni in trenta città per effettuare uno screening gratuito a chiunque lo richiedesse nell'ambito della Campagna nazionale di Prevenzione Cardiovascolare promossa dalla Fondazione per il tuo cuore e dall'ANMCO.

Poiché a bordo erano collocati un accogliente ambulatorio e un attrezzato laboratorio, è stato possibile praticare alle 285 persone che si sono presentate la misurazione della pressione arteriosa, dell'indice di massa corporea, della glicemia, dell'emoglobina glicata e del profilo lipidico (colesterolo totale, HDL, LDL, Non-HDL), l'elettrocardiogramma e il consulto finale del cardiologo.

Il personale medico e infermieristico è stato messo a disposizione dall'Ospedale Papa Giovanni XXIII.



2 - 9 settembre 2017 - Viaggio in Russia da San Pietroburgo a Mosca e Anello d'oro.
Il folto gruppo dei turisti riunito al Lago Puskin.

35°!

Il 26 febbraio 1983 nasceva Cuore Batticuore

Nel 2018 la nostra Associazione compirà trentacinque anni.

Intendiamo celebrare la ricorrenza con una giornata speciale che prevederà al mattino l'organizzazione di un convegno con la partecipazione di importanti relatori che tratteranno un



argomento di grande attualità e nel pomeriggio lo svolgimento delle assemblee annuali delle due associazioni.

Nel prossimo numero di marzo 2018 di Bergamo Cuore presenteremo il programma dettagliato dell'iniziativa.

Pranzo Sociale annuale

Domenica 3 dicembre 2017

alle ore 12.30 presso il

Ristorante Grotta Azzurra

in via P. Ruggeri da Stabello, 51 - Bergamo



Ci incontreremo, come è ormai tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarci gli auguri di buone feste e buon anno 2018.

Il pomeriggio sarà allietato da musica e balli.

**Alle 11.30, nella vicina chiesa di Sant'Antonio di Padova
verrà celebrata la Santa Messa.**

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di amici e parenti, prenotando possibilmente entro mercoledì 29 novembre 2017.

VACANZE NATALIZIE

*La sede rimarrà chiusa
da sabato 23 dicembre
a venerdì 5 gennaio.*

*Si riapre
lunedì 8 gennaio.*

Buone vacanze a tutti.



*Carissimi soci,
a voi e ai vostri
familiari,
un sincero augurio
per un sereno Natale
e un felice anno nuovo*

L'agenda del Cuore 2018

È pronta l'Agenda del Cuore 2018 rinnovata nella grafica e nei testi. Viene distribuita gratuitamente a tutti i soci al momento del tesseramento per il 2018. Coloro che non l'avessero avuta possono passare in sede per ritirarla.

Insieme al cinema di qualità

Nella sala Qoelet, in via Leone XIII, 22 a Redona - Bergamo, riprende la proposta di film di qualità capaci di intrattenere, avvincere, appassionare e offrire spunti di riflessione.

3 novembre - ore 21

Still Life

di Uberto Pasolini (ingresso gratuito)

10 novembre - ore 21

Straniero io?

di Carlo Concina e Cristina Maurelli
(con la presenza in sala dei registi)

17 novembre - ore 21

L'altro volto della speranza

di Aki Kaurismäki

24 novembre - ore 21

Adorabile nemica

di Mark Pellington

1 dicembre - ore 21

Manchester by the Sea

di Kenneth Lonergan

18 dicembre - ore 21

Miss Sloane - Giochi di potere

di John Madden

**Per i soci di Cuore Batticuore
è prevista la riduzione del costo
del biglietto da 5 a 4,50 euro.**

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Novembre 2017

sabato 4 - 11 - 18 - 25

- Ginnastica presciistica (primi 4 allenamenti)

sabato 18 e domenica 19

- Distribuzione delle **Noci del Cuore** in Via XX settembre angolo Largo Rezzara

mercoledì 22

- Conferenza sul Caravaggio

martedì 28

- Visita alla mostra "Dentro Caravaggio" a Milano

Dicembre

sabato 2

- Ginnastica presciistica (ultimo allenamento)

domenica 3

- Pranzo sociale presso il Ristorante Grotta Azzurra, a Bergamo, in via P. Ruggeri da Stabello, 51

sabato 9 - 16 - 23 - 30

- Uscite "a secco" o con ciaspole in preparazione allo sci di fondo

venerdì 22

- Ultimo giorno di apertura della sede

Gennaio 2018

lunedì 8

- Riapertura della sede di Cuore Batticuore e Cuore ... Sport.

da sabato 6 a sabato 13

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

da sabato 13 a sabato 20

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

sabato 27

- Prima uscita sci di fondo

Febbraio

sabato 3 - 10 - 17 - 24

- Uscite sci di fondo

Marzo

da giovedì 1 a sabato 3

- Vacanza di tre giorni sulla neve in località da definire

sabato 10

- Ultima escursione sulla neve

sabato 17

- Cena di chiusura delle attività invernali in località da definire



LE NOCI DEL CUORE

per la prevenzione e la ricerca
sulle malattie cardiovascolari

La tradizionale distribuzione delle noci per sostenere le nostre iniziative e il fondo PRICARD per la prevenzione e la ricerca sulle malattie cardiovascolari sarà effettuata

**sabato 18 e domenica 19
novembre 2017**

all'angolo tra Largo Rezzara e
Via XX Settembre.

**Vi aspettiamo
numerosi e confidiamo
nella vostra
GENEROSITÀ**

Cuore Batticuore da anni distribuisce gratuitamente la pubblicazione "100 RICETTE E UN CUORE" dalla quale è stata estratta la seguente ricetta.



Branzino al cartoccio

RICETTA PER 4 PORZIONI

Preparare un trito con aglio (facoltativo), prezzemolo, erba cipollina e timo in modo da ricavarne circa un cucchiaino a testa; cospargerne metà sulla carta da forno, appoggiandovi il pesce lavato e asciugato, distribuirvi il resto del trito aromatico. Bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco e un cucchiaino di aceto, salare e pepare. Chiudere a pacchetto la carta, assicurandosi che i liquidi non possano fuoriuscire durante la cottura (con pesci piccoli preparare un cartoccio per ogni commensale).

Infornare a 200° per circa 20 minuti.



Tra arte e scienza

Dentro "il Caravaggio": uno sguardo scientifico

di Sem Galimberti

Nelle stesse sale di Palazzo Reale a Milano, che nel lontano 1951 ospitarono la storica mostra dedicata a Caravaggio e ai Caravaggeschi, è allestita per quattro mesi la nuova mostra delle opere di Michelangelo Merisi intitolata "Dentro Caravaggio". Si tratta di venti capolavori accompagnati da video multimediali che svelano la genesi delle opere grazie ai moderni strumenti tecnologici che dai raggi X si estendono

fino all'analisi dei pentimenti e delle modifiche in corso d'opera. La chiave di lettura scelta per differenziare questo appuntamento dagli altri del passato, orbita attorno alle indagini diagnostiche che rimettono ordine nella cronologia delle opere e sfatano il mito che il Caravaggio non disegnasse. Se non è stato trovato alcun disegno preparatorio dell'opera dipinta, è da attribuirsi all'irrequieta vita dell'artista sempre in fuga, sempre braccato dalle grida dei tribunali che lo volevano condannato per reati minimi o gravi. Non era dunque possibile che il Caravaggio conservasse le prove grafiche delle sue invenzioni quando era ramingo da una residenza all'altra, nella assoluta precarietà dovuta alla sua vita avventurosa.

I reperti in mostra dichiarano, viceversa, che l'artista disegnava direttamente sulla tela tracciando segni veloci, stendendo preparazioni scure per valorizzare le luci che si espandevano sulle forme definitive. Spesso bastava un ripensamento per ricominciare da capo, sostituendo pose e dettagli. Tutto questo si rileva nella mostra quasi scientifica di Milano che, tuttavia, presenta 20 capolavori sui circa 70 che si attribuiscono al maestro. Possiamo così ammirare il



Caravaggio: Giuditta che decapita Oloferne

San Giovanni Battista che ha le caratteristiche di un bel giovinetto quasi spoglio nelle sue carni sbiancate, con quella veste rossa che non è certo l'abito di pelle di capra a cui eravamo abituati nelle opere di altri artisti della sua epoca; il San Girolamo di Barcellona che non è altro che il ritratto verista di un vecchio magro,

ossuto e penseroso; la drammatica scena di Giuditta che taglia la testa di Oloferne proveniente dal Palazzo Barberini di Roma. L'eroina biblica è il ritratto della bellezza delle molte modelle che hanno allietato il pittore nei suoi frequenti spostamenti. Dietro le spalle di Giuditta c'è quella figura di vecchia servitrice che è un capolavoro di ritratto dal vero: ha in mano un panno pronto ad accogliere la testa della

vittima che schizza sangue come in un vero e proprio truculento omicidio. La mostra resterà aperta fino al 28 gennaio ma ci sono già oltre ottantamila prenotazioni di singoli e gruppi. Sarà aperta sette giorni su sette con aperture serali fino alle 22.30. Per evitare di imbattersi in code che arrivano fino al sagrato del Duomo, è consigliabile effettuare il classico booking on line che si trova nel sito informatico.

Va segnalata anche una mostra interessante che si ammira nel palazzo storico del Credito Bergamasco in Largo Porta Nuova fino a novembre. Le opere di Lorenzo Lotto provengono dal Museo della Delegazione Pontificia di Loreto, la Santa Casa in cui il pittore veneziano venne a morire in solitudine. Si tratta di nove capolavori lauretani che completano gli studi dedicati al grande pittore. Dopo la visita alla mostra, grazie al coupon che si ritira nella sede della banca, con 4 euro si potrà visitare l'Accademia Carrara che ospita nella prestigiosa sala del Lotto una serie invidiabile di opere fondamentali del pittore che ha trascorso a Bergamo ben tredici anni della sua controversa carriera. Gli anni migliori della sua vena creativa.

DENTRO CARAVAGGIO

mercoledì 22 novembre - ore 10.30

presso la sala riunioni
della Croce Rossa Italiana a Loreto

CONFERENZA

del prof. Sem Galimberti
che ci introdurrà
nel mondo di Michelangelo Merisi,
detto il Caravaggio,
in preparazione della

VISITA ALLA MOSTRA

allestita a Palazzo Reale
a Milano, che si terrà

martedì 28 novembre

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

DOPO L'IMA (INFARTO DEL MIOCARDIO ACUTO)



CARDIOPALMO: COSA VUOL DIRE?

Il nostro cuore batte senza che noi ce ne accorgiamo. Questo succede sin dal grembo della madre, fino all'ultimo dei nostri giorni. Cardiopalmo significa invece che noi sentiamo il battito del cuore, ci accorgiamo che pulsa nel nostro petto.

Questo può essere un fatto fisiologico in poche situazioni: se durante uno sforzo fisico sentiamo il battito del nostro cuore, questo è del tutto normale. Anche la percezione del battito cardiaco durante uno stress emotivo è ancora un evento normale (al massimo significa che siamo un po' ansiosi o stressati). Se invece sentiamo il cuore che batte in altre situazioni va fatta un po' di attenzione.

Il cardiopalmo può essere espressione di qualcosa che non funziona perfettamente nel nostro cuore e va pertanto riferito al nostro medico di fiducia.

Bisogna chiarire:

- a) quante volte succede.
- b) quanto dura la sensazione di battito anomalo.
- c) Quali sono le possibili cause che scatenano il sintomo.

Molto importante è anche osservare:

- a) Se il battito è veloce o lento, ed eventualmente riuscire ad indicare il numero delle pulsazioni (tachicardia = battito veloce, bradicardia = battito lento).
- b) Se il battito è ritmico o aritmico, cioè se c'è regolarità tra un battito e l'altro o se invece c'è un ritmo caotico.

Queste osservazioni fatte dal paziente sono estremamente utili al cardiologo per capire se il problema è serio o se si tratta di disturbi di scarso rilievo. La visita del cardiologo ed eventuali esami di approfondimento da lui suggeriti saranno in grado di inquadrare il problema e di suggerire gli opportuni interventi terapeutici.

Gli esami che più spesso sono consigliati in caso di cardiopalmo sono:

Holter: registrare per molte ore il battito cardiaco per documentare le eventuali irregolarità del battito stesso.

Eccolor Doppler cardiaco: vedere il cuore come pulsa e come funzionano le valvole cardiache, perché queste disfunzioni possono essere alla base del cardiopalmo stesso.

Fortunatamente spesso la conclusione del cardiologo è che il "il cuore è sano" ed in questo caso il cardiopalmo è da considerare solo una "seccatura" senza alcun rischio per la salute del paziente.

SPORT E DINTORNI

DOPO UN TUMORE: FARE SPORT!!!

I pazienti guariti da un tumore con la chemioterapia o la radioterapia sono a rischio aumentato per malattie cardiovascolari.

Queste terapie per il cancro possono danneggiare direttamente il muscolo cardiaco o possono favorire lo sviluppo dell'aterosclerosi, facendo restringere le arterie coronarie. I danni possono essere immediati o rendersi evidenti anche dopo molto tempo dall'esposizione alle terapie anticancro. Questi pazienti vanno tenuti sotto controllo vigilando che tutti i fattori di rischio per malattie cardiovascolari (fumo, pressione alta, colesterolo, diabete, sovrappeso) siano evitati.

L'esercizio fisico aerobico è oggi considerato una strategia non farmacologica importante per prevenire e trattare i danni indotti dalle terapie anticancro.

La collaborazione tra oncologi e cardiologi è ritenuta oggi indispensabile per migliorare la durata e la qualità della vita di un paziente guarito dal tumore.

"Linee Guida per la Prevenzione"
Società Europea di Cardiologia 2016

AMBULATORIO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Visite mediche con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

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

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore **tel. 035.210743**

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

SINDROME METABOLICA: COSA È?

D. - Recentemente il medico ha detto che mio padre ha la "sindrome metabolica". Mi spiega che cosa è?

R. - La parola "sindrome" significa una "associazione di fattori patologici". La sindrome metabolica è l'associazione di più fattori che spesso si presentano insieme e che rappresentano un grave rischio per malattie cardiovascolari.

Questi fattori sono: sovrappeso — obesità — glicemia elevata — trigliceridi elevati — colesterolo HDL (buono) basso — pressione del sangue elevata.

Questi fattori già singolarmente costituiscono un rischio per malattia. Se si associano 2 - 3 - 4 fattori il rischio aumenta in modo pericoloso. Purtroppo

po le persone con sindrome metabolica sono sempre più numerose.

Cosa si può fare per evitare questa situazione?

Fondamentale è lo stile di vita. Che consiste nel:

- a) calare di peso.
- b) ridurre quanto più possibile nella alimentazione lo zucchero, gli alcolici ed il sale.
- c) fare attività fisica in modo regolare.

Molto spesso anche solo con queste regole di vita la situazione migliora o anche si normalizza del tutto.

Qualche volta è necessario che il medico aggiunga dei farmaci. Ma se non vengono rispettate le regole dello stile di vita i farmaci perdono molta della loro efficacia.

PRESSIONE UN PO' ALTA SENZA DISTURBI. CHE FARE?

D. - Sono un maschio di 46 anni. Da alcuni mesi ho scoperto che la mia pressione del sangue è 150-160 di massima e 95-100 di minima (dato verificato più volte). Non avendo io nessun disturbo non mi sono preoccupato della cosa. Recentemente un mio amico mi ha detto che devo assolutamente curarmi perché questi valori di pressione potrebbero portarmi a guai seri per la mia salute. Che cosa mi consiglia?

R. - I valori della sua pressione sono da considerare decisamente fuori dalla norma. Come quasi sempre succede valori di pressione di questo tipo non danno alcun disturbo, ma inevitabilmente, sottopongono le sue arterie ad uno stress che non dovrebbe esserci. Con questi valori le sue arterie "invecchieranno" prima di quanto non succeda alle arterie di una persona con valori pressori normali. Questo danno si verificherà magari solo tra 5, 10 o 15 anni ma sicuramente si verificherà anticipata-

mente rispetto alla norma. L'unico modo per evitare questa evenienza è quello di fare abbassare i valori della sua pressione. Ritengo che in un primo tempo si possa intervenire anche solo modificando il suo stile di vita: se lei è in sovrappeso, deve dimagrire, deve ridurre quanto più possibile il sale nella sua dieta, deve fare una regolare attività fisica di tipo aerobico. Si ricordi che 30 minuti di attività fisica moderata ogni giorno hanno lo stesso effetto di una compressa di un farmaco al giorno. L'attività fisica deve però essere costante, altrimenti l'effetto sarà sicuramente insufficiente. Se nonostante queste norme che le ho appena suggerito la sua pressione continuerà ad essere superiore a 140-90 lei dovrà rassegnarsi ad assumere con costanza dei farmaci. L'unica cosa che non deve fare è di continuare a credere che la sua pressione moderatamente elevata non sia pericolosa.

La pressione alta è un nemico invisibile, ma è un nemico pericoloso.

Cuore Batticuore onlus

Via Garibaldi, 11 - 24122 Bergamo

www.cuorebatticuore.net
cuorebatticuore@tin.it

Tel. 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

Per le domande è possibile

contattare il dott.

Dante Mazzoleni

anche via mail all'indirizzo
cuorebatticuore@tin.it

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Mario Zappa

Collaboratori: Dante Mazzoleni, Angelo Casari, Mirella Rosati, Renato Oldrati, Dino Salvi, Loretta Pradella, Nazzareno Morazzini, Dante Tacchini.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte San Pietro - Via Pellico, 6 - Tel. 035.611103

Autor. Trib. di Bg n. 6 del 28-1-1984

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P.

D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)

art. 1, comma 2

Stampe promozionali e propagandistiche

Anno 34 - N. 3 - NOVEMBRE 2017

Sito Internet:

www.cuorebatticuore.net

E.mail:

cuorebatticuore@tin.it

Il giornale è stato chiuso in redazione il ????????



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

ASSISTE

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

PROMUOVE

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

SOSTIENE

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

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuorebatticuore@tin.it
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 01455670164

LE INIZIATIVE DI CUORE BATTICUORE

- ♥ Sostegno e assistenza ai cardiopatici durante e dopo l'ospedalizzazione.
- ♥ Promozione di iniziative per l'**attività fisica e motoria** per cardiopatici e non (palestra, yoga, escursionismo a piedi, in bicicletta, con gli sci di fondo, con le ciaspole ...) e per favorirne l'**aggregazione** e la **socializzazione** (gite turistiche e culturali, soggiorni di gruppo, ballo ...).
- ♥ Le **GIORNATE DEL CUORE**: manifestazioni di sensibilizzazione "in piazza" con misurazione della **pressione arteriosa**, del **tasso di colesterolo** e dell'**indice di massa corporea**.
- ♥ Pubblicazione di **BERGAMO CUORE**, notiziario quadrimestrale spedito a tutti i soci.
- ♥ Pubblicazione di approfondimenti monografici ("Se ti sta a cuore il tuo cuore", "100 ricette e un cuore", l'Agenda annuale del Cuore...).
- ♥ Pubblicazione di articoli sulla stampa locale e interventi nelle TV locali.
- ♥ Conferenze nelle Scuole, nei Centri della Terza età, nei Centri culturali, nelle Aziende, nelle Associazioni sportive, nei Gruppi di cammino.
- ♥ Esercitazioni pratiche di rianimazione cardio-polmonare (Progetto Mini Anne) nelle Scuole medie superiori.

- ♥ Raccolta fondi per donazioni di strumenti ad Aziende ospedaliere e Agenzie di pronto soccorso.
- ♥ Finanziamento della ricerca a favore del fondo PRICARD (Promozione Ricerca Cardiologica) tramite la vendita delle **NOCI DEL CUORE**.
- ♥ Servizio di caricamento su supporto magnetico (pen drive) della **cartella sanitaria** del cardiopatico.
- ♥ Sostegno e partecipazione alle iniziative di altre strutture del settore (open day ospedalieri, cardiologie aperte, giornate del volontariato ...).

COME SOSTENERE CUORE BATTICUORE

- ♥ Diventando socio ordinario o socio sostenitore.
- ♥ Facendo una **donazione liberale** tramite posta o banca (ne riceverai un beneficio fiscale, perché potrai dedurre l'importo dalla dichiarazione dei redditi).
- ♥ Destinando il **5x1000** nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore indicando il

Codice fiscale 01455670164

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c postale n. 12647244 intestato a Cuore Batticuore Onlus
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT16T031111109000000003832 c/o UBI Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Associazione di Promozione Sociale
per persone cardiopatiche e non

PROMOSSA

dall'Associazione di Volontariato
Cuore Batticuore - ONLUS
di cui condivide le finalità

REALIZZA INIZIATIVE

per il **recupero psico-fisico** di chi è stato colpito da malattia di cuore e per la **prevenzione** delle malattie cardiovascolari

LE ATTIVITÀ DI CUORE ... SPORT

Cuore ... Sport organizza diverse attività motorie nel corso di tutto l'anno:

- ♥ ginnastica preventiva, riabilitativa, di mantenimento e vertebrale
- ♥ corsi di yoga
- ♥ corsi di ballo
- ♥ ginnastica presciistica
- ♥ sci da fondo
- ♥ escursionismo
- ♥ nordic walking
- ♥ cicloturismo

Cuore ... Sport realizza inoltre attività di socializzazione ricreative e culturali.

- ♥ soggiorni marini e montani
- ♥ visite a mostre e a città d'arte
- ♥ viaggi turistici e culturali.

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ

Diventa socio euro 40,00/anno

Se sei già socio di

Cuore Batticuore euro 20,00/anno

Il versamento può essere effettuato:

- ✓ presso la sede dell'Associazione
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT31C0503411102000000021473 presso il Banco Popolare (ex Credito Bergamasco) Filiale di Piazza Pontida - Bergamo

Sede:

via Garibaldi, 11/13 - 24122 Bergamo
aperta dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12
telefono 035 210743
e-mail: cuoresport@cuorebatticuore.net
www.cuorebatticuore.net
cod. fiscale: 95204670160