

BERGAMO CUORE

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

*...perché insieme
non ti senti solo*

Anno 36 · Numero 3 · NOVEMBRE 2019

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





CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Nazzareno Morazzini
Vicepresidenti	Renato Oldrati Daniele Trabucco
Tesoriere	Dino Salvi
Segretario	Enrica Tironi

Consiglieri

Adriano Amadigi
Loredana Conti
Egidio Gotti
Rachele Melocchi
Loretta Pradella
Dante Tacchini

COLLEGIO DEI REVISORI

Sergio Arnoldi
Cinzia Biasetti
Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI GARANTI

Venanzio Ceresoli
Alfredo Gusmini
Eugenio Rota Nodari



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

La cultura ci tiene in vita

di Sem Galimberti

L termine CULTURA deriva dal latino colere, "coltivare". Come si coltiva un orto, come si legge e si studia per alimentare il sapere, come ci si tiene aggiornati per far crescere l'attenzione alla realtà che ci circonda, così la cultura aumenta la nostra gioia di vivere perché ci rende protagonisti di un processo. Questo procedere costante è fatto di un insieme di saperi, opinioni, credenze, costumi e comportamenti. L'età psicologica di ogni individuo può essere diversa da quella biologica. Gli anni che passano possono diventare dei veri fardelli pesanti da sopportare ma una buona attività fisica, una sana alimentazione, ma soprattutto una mente attiva vengono indicati come i migliori antidoti contro il rallentamento della vecchiaia.

Le popolazioni di tutto il mondo "ricco" stanno invecchiando rapidamente. In Italia, secondo i dati Istat relativi agli ultimi anni, si registra che il 22% della popolazione (14 milioni di persone) ha più di 65 anni. La speranza di vita alla nascita è di 82 anni. Solo dieci anni fa, gli stessi indicatori riportavano dati sensibilmente inferiori. Non è solo questione di longevità, ma il problema deriva anche dal fatto che in Italia il tasso di natalità ha raggiunto i minimi storici. L'invecchiamento della popolazione si porta dietro i temi dell'esclusione, dell'isolamento, della solitudine. Concentrarsi solo sui propri problemi fisici e psicologici fa parte di questa lunga e costante deriva sociale e culturale. Ma non c'è solo un modello di anziano. Alcuni ottantenni hanno capacità fisiche e mentali che si possono paragonare alle età più giovani. L'invecchiamento prevede molte sfide. Fa aumentare le domande di assistenza sanitaria di base o di assistenza a lungo termine. Ma riesce anche a moltiplicare le attenzioni verso le proposte culturali rivolte alla popolazione non più giovane.

Bisogna uscire dall'isolamento. Lo affermano anche i più antichi e i più recenti trattati degli studiosi sul tema della senescenza. Tutti gli esperti vogliono dimostrare che l'attenzione alla cultura si deve rivolgere a molti settori. Leggere giornalmente il quotidiano locale o nazionale (o consultare le notizie on line), uscire di casa per incontrare gli amici al bar per un caffè, ascoltare musica riprodotta o direttamente al concerto, assistere a spettacoli teatrali, andare al cinema e non soltanto usufruire di quelli televisivi, coltivare i propri interessi storico-scientifici, leggere il mondo che diventa sempre più complesso senza scandalizzarsi. E poi passare dalla conoscenza alla pratica di vita confrontando le proprie idee con quelle degli altri. Insomma, bisogna esercitare la capacità di scegliere per non farsi vittime di pregiudizi, per non crogiolarsi nella propria individualità. Allargare gli orizzonti fa bene alla salute fisica e mentale. E fa bene anche alla società.



CONCERTI D'AUTUNNO 2019

Per il programma dettagliato consultare
www.salagreppi.it

L'Infermiere di Famiglia e di Comunità

I nuovi modelli organizzativi di assistenza sanitaria nel territorio al servizio del cittadino

Dott.ssa Giuseppina Tiraboschi,
Presidente Associazione Regionale Lombardia Infermiere/i

Perché affrontare questo argomento?

Perché la popolazione italiana (e non solo) invecchia!

I radicali mutamenti socio-demografici che si stanno verificando in questi ultimi decenni hanno portato ad un profondo cambiamento del tessuto sociale, nel quale devono operare le organizzazioni preposte a rispondere ai bisogni di salute dei cittadini. Ad esempio, nei 20 paesi al mondo con una percentuale più alta di anziani, 18 si trovano in Europa e in Italia i residenti di età superiore a 65 anni rappresentano il 22,6% della popolazione (dato ISTAT 2018).

Gli anziani aumentano:

al 1° gennaio 2019 sono 14.456 le persone in Italia che hanno compiuto i 100 anni di età, donne nell'84% dei casi.

Tra i centenari secondo l'Istat, ben 1.112 hanno raggiunto e superato i 105 anni e l'87% di questi è donna. In dieci anni (2009-2019) i centenari sono passati da 11 mila a oltre 14 mila, quelli di 105 anni e oltre sono più che raddoppiati, da 472 a 1.112, con un incremento del 136%.

Perché siamo un paese costretto a fare i conti con le malattie croniche!

Consequenziale all'invecchiamento della popolazione è l'aumento delle patologie croniche che nel 2018 hanno interessato circa il 40% della popolazione; sempre secondo dati ISTAT 2018, si dichiara affetto da almeno 2 malattie croniche il 48,7% delle persone tra i 65 e i 74 anni ed il 68,1% di quelle con una età superiore a 75 anni.

La cronicità in Italia (Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane).

2018: 24 milioni di italiani affetti da malattia cronica di cui 12 milioni affetti da pluripatologie croniche.

Si stima che nel



2028: 25 milioni di italiani affetti da malattia cronica di cui 14 milioni affetti da pluripatologie croniche.

Stima al 2028 delle malattie croniche più diffuse in Italia (Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane):

- Ipertensione arteriosa (12 milioni di persone)
- Artrosi/artrite (11 milioni di persone)
- Osteoporosi (5,3 milioni di persone)
- Diabete (2 milioni di persone)
- Malattie cardiovascolari (1 milione di persone).

Perché la cura delle malattie croniche rappresenta il costo più importante per il Servizio Sanitario Nazionale!

Il problema della cronicità rappresenta una sfida molto importante per il futuro di tutte le popolazioni mondiali, poiché come dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le malattie croniche sono "problemi di salute che richiedono un trattamento continuo durante un periodo di tempo da anni a decenni" e richiederanno l'impe-

gno di circa il 70-80% delle risorse a livello mondiale. Attualmente in Italia la stima di spesa per la cronicità è di 67,77 miliardi; stando alle proiezioni effettuate sulla base degli scenari demografici futuri elaborati dall'ISTAT ed ipotizzando una prevalenza stabile nelle diverse fasce di età nel 2028 si spenderanno 70,7 miliardi di euro.

Dal lato dell'assistenza primaria, dai dati raccolti dai Medici di Medicina Generale (MMG) riferiscono che mediamente in un anno si spendono:

- 1500 euro per un paziente con scompenso cardiaco congestizio
- 1400 euro per un paziente con malattia ischemiche del cuore
- 1300 euro per un paziente affetto da diabete
- 900 euro per un paziente affetto da osteoporosi
- 864 euro per un paziente affetto da ipertensione.

I numeri di regione Lombardia: 3.5 milioni di pazienti cronici pari al 30% della popolazione che incidono per più del 70% sulla spesa sanitaria globale.

Perché in ospedale si curano prevalentemente le patologie acute!

Oggi l'ospedale è concepito per curare i pazienti che sono affetti da malattie acute (malattie gravi e/o interventi chirurgici) o da malattie croniche che si ri-acutizzano. In ospedale si sta ricoverati per un numero di giorni strettamente necessario per superare la fase acuta della malattia (ad esempio: sino a 30-40 anni fa il paziente che aveva avuto un infarto stava ricoverato in ospedale dai 20 ai 30 giorni, oggi dopo la procedura di angioplastica primaria il paziente viene dimesso dopo 2 giorni). È necessario quindi il riequilibrio e l'integrazione tra assistenza ospedaliera e territoriale; ciò costituisce oggi uno de-

segue alla pagina successiva

continua dalla precedente **L'infermiere...**

gli obiettivi prioritari di politica sanitaria verso cui i sistemi sanitari più avanzati si sono indirizzati per dare risposte concrete ai nuovi bisogni di salute. In quest'ottica si pone la legge n. 135/2012 che ha previsto la riduzione dello standard dei posti letto ospedalieri accreditati ed effettivamente a carico del Servizio sanitario regionale, ad un livello non superiore a 3,7 posti letto per 1000 abitanti, comprensivi di 0,7 posti letto per 1000 abitanti per la riabilitazione e la lungodegenza post-acuzie. L'ospedale va quindi concepito come uno snodo di alta specializzazione del sistema di cure per la cronicità, che deve necessariamente interagire con la specialistica ambulatoriale e con l'assistenza primaria, attraverso nuove formule organizzative che prevedano la creazione di reti multi specialistiche dedicate (strutture di cure intermedie, continuità assistenziale, centri di comunità/poliambulatori) e dimissioni assistite nel territorio con anche possibilità di programmi di ospedalizzazione domiciliare. Un sistema di cure cioè centrato specificatamente sulla persona.

La risposta è quella di potenziare l'assistenza sul territorio con nuovi modelli organizzativi e con nuove figure professionali!

Come illustrato precedentemente l'Italia è uno dei paesi più vecchi dell'Unione Europea e questo richiede un nuovo sistema di assistenza sanitaria che cresca in prevenzione e controllo di numerose patologie correlate croniche dovute all'aumento della complessità di cura verso gli anziani.

Gli obiettivi di cura in questi pazienti, non potendo essere rivolti alla guarigione, sono finalizzati al miglioramento del quadro clinico e dello stato funzionale, alla minimizzazione della sintomatologia, alla prevenzione della disabilità e al miglioramento della qualità di vita.

Per realizzare ciò è necessaria una corretta gestione del malato e la definizione di nuovi percorsi assistenziali che siano in grado di prendere in carico il paziente nel lungo termine, prevenire e contenere la disabilità, garantire la continuità assistenziale e l'integrazione degli interventi socio-sanitari (Piano Nazionale Cronicità, 2016). Ad oggi, questa tipologia di utenti, trova solo in maniera parziale una adeguata risposta ai bisogni di salute sul territorio; la conseguenza di ciò sono i continui accessi impropri in Pronto Soccorso e le frequenti ri-ospedalizzazioni a breve termine, che impattano in maniera negativa sulla condizione globale di salute

del paziente cronico. (Piano Nazionale della Cronicità, 2016).

Nel futuro dell'assistenza territoriale c'è l'Infermiere di Famiglia e di Comunità: conosciamo questo nuovo professionista!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 2000, attraverso il documento "The family health nurse - Context, conceptual framework and curriculum" introdusse la figura di un infermiere con competenze avanzate, l'Infermiere di Famiglia e comunità, individuato come componente di un team multidisciplinare di operatori sanitari per il raggiungimento dei 21 obiettivi per il XXI secolo stabiliti dall'Oms Europa.

L'Infermiere di Famiglia e di Comunità (di seguito denominato Infermiere di Famiglia) è definito nel documento OMS come *"un professionista inserito nella comunità, in grado di creare una*

mentre il restante 74,3% ha dichiarato di non esserne a conoscenza.

Le sue competenze sono identificate in:

- Fornire prestazioni infermieristiche a domicilio (31,9%);*
- Svolgere attività di prevenzione e educazione sanitaria rivolta alla famiglia (4,7%);*
- Aiutare i pazienti nella gestione delle malattie croniche e delle disabilità (8,9%);*
- Lavorare in stretta collaborazione con i medici di medicina generale (16,8%).*

L'Infermiere di Famiglia è colui che, oltre a promuovere sani stili di vita nella comunità e a dedicarsi all'attività di educazione alla prevenzione delle patologie, aiuta gli individui ad adattarsi alla malattia e alla disabilità cronica, trascorrendo buona parte del suo tempo a lavorare a domicilio della persona



relazione di fiducia con gli individui che la compongono, per promuovere la salute e consentire loro di raggiungere il più elevato livello di benessere possibile". Ancora, "l'Infermiere di Famiglia coopera con tutte le figure sanitarie, ma soprattutto con gli individui e le famiglie per aiutarle a trovare soluzioni ai loro problemi di salute e a gestire la malattia e le disabilità croniche, supportandole nei momenti di stress, fornendo consigli sugli stili di vita e sui fattori comportamentali di rischio; egli rappresenta il promotore chiave della salute nella comunità".

Da una recente indagine promossa dalla FNOPI (Federazione nazionale degli ordini delle Professioni Infermieristiche)

L'Infermiere di Famiglia è conosciuto solo dal 25,7% delle persone,

assistita, della famiglia e delle persone di riferimento.

L'Infermiere di Famiglia, si occupa dei bisogni assistenziali delle persone inserendosi nella rete di servizi presenti sul territorio e organizzando i servizi di continuità assistenziale; la sua attività si svolge in sinergia e collaborazione con il Medico di Medicina Generale e con tutti i professionisti sanitari, socio-sanitari e sociali presenti sul territorio.

Rappresenta un modello evoluto di assistenza specie con l'aumento delle cronicità e della non autosufficienza. Si fa carico, il più delle volte come unica figura professionale nel campo assistenziale, dei bisogni di coloro che, una volta fuori dell'ospedale, hanno ancora problemi assistenziali in atto intervenendo nel momento in cui il paziente ha necessità di proseguire il percorso

segue alla pagina successiva

continua dalla precedente **L'infermiere...**

assistenziale a domicilio adoperandosi in modo continuativo e contribuendo a garantire l'equità di accesso ai servizi.

L'Infermiere di Famiglia e comunità sarà quindi una figura che fa da "registra" per la personalizzazione della cura, facilitando la presa in carico nelle strutture ospedaliere, territoriali e al domicilio.

In molte regioni d'Italia sono in atto sperimentazioni di modelli organizzativi sul territorio che includono l'Infermiere di Famiglia e che stanno dando ottimi risultati.

2018 - Sperimentazioni in Regione Lombardia, di cui alcune ancora in atto:

- Infermiere di Quartiere a Pavia
- Infermiere di Comunità in provincia di Lecco
- Infermiere di Comunità nel Comune di Bergamo
- Infermiere di Famiglia nell'area della Brianza.

Il coordinatore regionale dell'Associazione Infermieri di Famiglia e di Comunità — AIFEC —, M. Masotto ritiene che l'Infermiere di Famiglia e comunità è per definizione inserito nelle cure primarie e deve appartenere al Servizio Sanitario Nazionale. Proprio per tale ragione sono in itinere due recenti proposte di legge in Parlamento (una anche in Regione Lombardia) per dare il via all'introduzione definitiva di questa figura professionale. L'auspicio per il futuro è che ci sia una spinta verso forme aggregative dei vari professionisti del territorio, attraverso la costruzione di gruppi multiprofessionali (Medici di Medicina Generale, Infermiere di Famiglia e Comunità, Specialisti ambulatoriali, altri professionisti sanitari — es. Fisioterapisti, Operatori Socio Sanitari) che realizzino attraverso percorsi condivisi la continuità delle cure e dell'assistenza.

Senza mai dimenticare che il focus per tutti gli operatori sanitari sono IL CITTADINO E I SUOI BISOGNI DI SALUTE.

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con elettrocardiogramma e rilascio di relativa relazione.

Per appuntamento:

Segreteria di Cuore Batticuore

tel. 035.210743

Riforma del terzo settore

Carissimi soci,

nei notiziari precedenti ho già accennato alla grande Riforma del Terzo Settore e quindi ritengo superfluo dilungarmi nei dettagli, mentre è molto importante la trasformazione che Cuore Batticuore e Cuore Sport subiranno nei prossimi mesi.

I Consigli Direttivi di entrambe le associazioni, dopo infinite riunioni e dibattiti, hanno deliberato di mandare a chiusura Cuore Sport entro la fine dell'anno e di trasferirne tutte le attività a Cuore Batticuore.

Tutto ciò, con il conforto di uno Studio commercialista, è reso possibile essendo cadute le causali per cui era nato Cuore Sport, causali che erano tutte squisitamente di carattere fiscale.

Operativamente per i soci non vi sarà alcun cambiamento sostanziale, ma

organizzativamente avremo benefici a 360 gradi.

A oggi la Riforma non è stata ancora completata, mancano molti decreti attuativi. Alla fine tutta la Riforma dovrà passare al vaglio dell'Unione Europea e non è scontato che venga approvata in toto o in parte. Prevedendo agevolazioni fiscali alle associazioni, si potrebbe configurare come un "aiuto di Stato" che con ogni probabilità bloccherebbe tutto l'iter.

Naturalmente, parlando in gran parte di Associazioni di volontariato, ci auguriamo che tutti i cavilli siano azzerati e che questa benedetta Riforma possa partire e tranquillizzare una volta per tutte il popolo del volontariato.

Vi terremo informati.

Nazzareno Morazzini

Progetto scuola

La promozione della salute del cuore si impara a scuola: questo è il titolo con cui Cuore Batticuore, in collaborazione con UST (Ufficio Scolastico Territoriale) di Bergamo e l'ATS (Azienda Tutela salute), si presenta nelle scuole di Bergamo e provincia nell'anno scolastico 2019-2020.

L'esperienza positiva dell'anno scolastico 2018/2019 ci ha dato grande forza ed entusiasmo, voglia di fare sempre meglio in quantità e qualità.

Il fine di questo progetto è di diffondere ed ampliare la conoscenza delle prime manovre di soccorso promuovendo e realizzando un corso di formazione composto da due parti: la prima parte teorica, della durata di due ore, dedicata ad illustrare i principi e i meccanismi della RCP (Rianimazione Cardio Polmonare) e la seconda parte pratica riguardante la corretta esecuzione delle manovre salvavita e utilizzo del DAE (Defibrillatore Automatico Esterno).

La grande novità sta nel fatto che la seconda parte, e cioè quella pratica, non sarà più tenuta dai nostri cardiologi ma direttamente da alcuni studenti (due per classe) adeguatamente preparati ed addestrati: progetto Peer to Peer (educazione alla pari) dove i giovani studenti saranno al centro del sistema educativo.

Il punto di forza dei peer è quello di utilizzare la comunicazione paritaria, cioè lo stesso linguaggio dei destinatari,

che può essere perfettamente compreso e accettato. I peer quindi sono agenti di cambiamento e, pur essendo protagonisti dell'azione di trasmissione della conoscenza, non instaurano un rapporto gerarchico con gli altri studenti, non giudicano: continuano a stare sullo stesso piano.

Questo sistema migliora l'autostima dei peer, li mette alla prova, migliorando le loro capacità di comunicazione. I coetanei acquisiscono i concetti in modo più semplice, in un ambiente in cui si sentono tranquilli e soprattutto senza avere voti o giudizi.

È così favorito il rispetto reciproco, fiducia e cooperazione tra pari.

Un progetto innovativo ed ambizioso in cui poniamo la nostra massima fiducia. Le scuole del nostro territorio che hanno risposto positivamente al nuovo progetto quest'anno sono 24 con un coinvolgimento di circa 4.000 studenti.

La nostra futura "mission", quindi, è quella di proseguire nello spendere tutte le energie possibili rivolte alla prevenzione primaria dando ai nostri giovani le basi per una vita sana e longeva, con il seguente motto:

**"Insieme per la vita...
...e per il loro futuro"**

Nazzareno Morazzini

VOLONTARI IN OSPEDALE

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

Nel mese di ottobre abbiamo festeggiato i 4 anni di volontariato nel Reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII! Un traguardo e una "mission" che ci riempiono di gioia e di grande soddisfazione, un vero fiore all'occhiello di cui Cuore Batticuore può essere fiera.

Permettetemi due parole sul volontariato.

Fare volontariato permette di mettere alla prova sul campo il proprio talento, e di apprendere nuove competenze. Se si agisce insieme ad altri, come spesso ci capita, si possono mettere in comune le esperienze, imparare da chi già sa fare cose per noi nuove e così il

nostro tempo si riempie di iniziative che ci donano grande gioia.

Con il volontariato abbiamo la possibilità di fare nuovi amici che generalmente sono persone simpatiche, generose, disinteressate: gli amici perfetti.

Infine, uno degli aspetti migliori dell'attività di volontariato è che ci fa rendere conto di quanto siamo fortunati rispetto ad altre persone e ci fa capire in modo chiaro e netto cosa conta veramente nella vita.

Dal mese di ottobre abbiamo due nuovi volontari, Angela e Gianfranco, a cui diamo il benvenuto nella nostra grande famiglia. Buon lavoro.

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 da-

rà 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

L'agenda del Cuore 2020

Viene distribuita gratuitamente a tutti i soci al momento del tesseramento per il 2020. Coloro che non l'avessero ricevuta possono recarsi in sede per ritirarla.



In ricordo di Ezio Musitelli

Ezio, amico carissimo, l'ultima tua Marcia Longa è terminata con la vittoria più grande. Hai resistito sino alla fine del tuo percorso con coraggio, con forza, con tenacia, ma anche con tanto amore e serenità.

Sei stato per noi, tuoi amici da una vita, una persona eccezionale, quasi un personaggio unico, generoso, altruista, sempre disponibile ad aiutare, a dare una mano, a farsi avanti per primo.

Sei stato capace di rendere vivo il nostro stare insieme, donandoci la tua grande simpatia, il tuo buonumore, rendendo sempre piacevoli le esperienze che con te abbiamo condiviso. La montagna, lo sci, la bicicletta e pure il tuo lavoro, che per te hanno significato molto, sono stati per noi il collante che ci ha fatto scoprire e godere il vero senso dell'amicizia.

Tu, nostro guerriero ora te ne vai, ma resterà in noi sempre vivo il ricordo della roccia quale tu, Ezio carissimo, sei stato.

Enrica Tironi



In ricordo di Lori Papini

Carissima Lori, è bello chiamarti così come da sempre tutti gli amici di Cuore Batticuore hanno fatto.

È bello perché questo nomignolo fa capire l'essenza della persona quale tu sei stata per noi.

Lori, donna di grande umiltà, ma di spiccata caparbità, di immensa disponibilità, sempre presente nei confronti di chi aveva bisogno, nelle visite agli ammalati in ospedale, nel servizio all'Associazione, nell'essere nella tua semplicità amica discreta di tutti e piacevole compagna nelle esperienze di montagna, amante del ballo. Come non ricordare con piacere quelle serate in taverna durante la settimana bianca!

Lori, amica sincera, così, tutti noi di Cuore Batticuore ti ricorderemo!

Enrica Tironi

Ciclogita dei tre laghi: RESIA CALDARO CALDONAZZO

Da sabato 23 a giovedì 28 maggio 2020

Dal Passo Bernina (m 2330 slm) a Samedan e, lungo la valle del fiume Inn, a Zernez e Martina. Poi salita a Nauders (Austria), al lago di Resia, il fiume Adige e, passando dal lago di Caldaro, fino a Trento. Di seguito salita a Pergine Valsugana, al lago di Caldonazzo, per finire a Bassano del Grappa (m 139 slm).

Con numerose e lunghe discese e poche salite, lungo strade prevalentemente ciclabili e asfaltate, sei giorni in bicicletta e cinque notti in albergo per un totale di 388 chilometri.

Come negli anni precedenti il pullman, con il carrello porta biciclette, seguirà i ciclisti, fermandosi ogni 20-30 Km, per raccogliere gli stanchi e trasportare chi vuole evitare i lunghi tratti in salita: da Martina a Nauders e da Trento a Pergine Valsugana.



Vacanze marine

Da domenica 14 a domenica 28 giugno 2020
A Sibari, sulla costa ionica della Calabria

(Non in Andalusia, come anticipato nel notiziario precedente)

Corsi di ginnastica

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 - vertebrale
- Istituto Falcone**, martedì e giovedì, ore 18/19 - mantenimento
- Elementari Rosa**, martedì e giovedì, ore 18/19 - mantenimento
- Elementari Rosa**, martedì e giovedì, ore 19/20 - mantenimento
- Comunale Mozzo**, martedì, ore 16/17 - mantenimento
- Comunale Mozzo**, venerdì, ore 15/17 - mantenimento.

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

La Grecia classica

dal 1 al 7 settembre 2020

Il turismo culturale nel 2020 guarda al Peloponneso nella Grecia classica, quella della grande storia di oltre duemila anni fa.

Un susseguirsi continuo di splendide testimonianze di una grande civiltà.



Attività invernali di prevenzione

FORTEMENTE RACCOMANDATE DAI NOSTRI CARDIOLOGI

Sci di fondo ed escursionismo invernale
a piedi o con le ciaspole

Sono aperte dall'inizio di ottobre le iscrizioni alle seguenti attività.

- **Preparazione presciistica ed all'escursionismo invernale.**
Dieci uscite all'aperto (in palestra in caso di maltempo) al sabato dalle 9 alle 11, dal 16 novembre al 25 gennaio (escluso 18 gennaio).
- **Settimane bianche.**
Due settimane bianche in gennaio a Dobbiaco, in Alto Adige.
- **Uscite sulla neve.**
Cinque uscite sulla neve nei sabati di febbraio.
- **Vacanza sulla neve di tre giorni.**
Da sabato 7 a lunedì 9 marzo 2020, a Sarre in Valle d'Aosta.



Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa

Gite in montagna 2019

A tutti i Soci amanti della montagna, escursionisti e camminatori.

Siamo giunti ad ottobre e con questo mese si conclude il programma delle gite in montagna del sabato. È il momento quindi di fare il bilancio dell'attività.

Abbiamo iniziato come al solito alla fine di marzo con una bella passeggiata lungo l'Adda per poi continuare alternando escursioni impegnative e non che hanno interessato varie montagne delle nostre valli Brembana, Imagna e Seriana e della bresciana valle Camonica dove per la prima volta abbiamo raggiunto le incantevoli e colorate località del lago d'Aviolo e della valle Adamè ai piedi dell'Adamello.

Delle 24 gite, tre non sono state effettuate a causa del maltempo; tre sono state sostituite con altre e pensiamo che le instabilità meteorologiche abbiano influito sulla partecipazione che, pur registrando un calo rispetto agli anni precedenti, è stata di una buona media.

Alta, invece, è stata l'adesione ai quattro giorni alle Dolomiti del Cadore scelte per la prima volta come meta. Ottanta sono stati i partecipanti divisi in escursionisti, camminatori e turisti che hanno potuto godere degli spettacolari paesaggi offerti dalle Tre Cime di Lavaredo, dalle Catene dell'Antelao e delle Marmarole nonché dall'azzurro lago del Sorapiss.

Da sottolineare che anche quest'anno tre concerti di bellissima musica, eseguita da ottimi musicisti ed accolti



con alto gradimento dai presenti, hanno fatto da contorno ad altrettante escursioni.

Ma è già tempo di pensare alla programmazione del prossimo anno. Fatto tesoro di alcune considerazioni, avanzate da parte dei soci, atte ad accrescere la partecipazione alle gite, sarebbe nelle intenzioni di cercare di limitare i percorsi in auto, alleggerire le difficoltà e la durata dei percorsi e, per le escursioni impegnative, dividere, dove fosse possibile, il gruppo dei partecipanti in due parti: il primo composto da persone con passo più lento e limiti di tenuta fisica e che farebbero un percorso

ridotto, il secondo da coloro che senza limite alcuno intendono completare l'escursione. Le premesse non saranno comunque facili da attuare ma se ci fosse, ci auguriamo, anche da parte di tutti maggior spirito di collaborazione, il tutto sarebbe sicuramente di più facile soluzione.

Un sentito ringraziamento vogliamo qui rivolgere ad organizzatori, accompagnatori e a tutti i partecipanti che con il loro impegno e la loro presenza, anche quest'anno hanno contribuito alla buona riuscita di questa attività.

Dino Salvi



Leonardo da Vinci: genio del Rinascimento

Il Prof. Giovanni Dal Covolo

lunedì 21 ottobre ha tenuto ai soci una conferenza su Leonardo da Vinci in occasione del cinquecentesimo anniversario della morte.

Mercoledì 23 ottobre li ha guidati nella visita alla mostra "La Milano di Leonardo" allestita nel Castello Sforzesco a Milano.

Quattro giorni di “cuore” nell’incanto delle Dolomiti di Cadore

Con la proposta 2019, Dino Salvi (ideatore e organizzatore del progetto) ha riscosso nuovamente un successo di adesioni, che ha interessato un’ottantina di partecipanti, suddivisi su due pulman, condotti ancora dagli ottimi autisti, ormai familiari, Andrea e Osvaldo. Sono stati giorni intensi, molto godibili, che ci hanno consentito di riscoprire il fascino spettacolare di quel Patrimonio dell’Umanità che sono le Dolomiti, che richiama sempre appassionati di montagna e delle bellezze naturali di tutto il mondo. Dopo i magnifici soggiorni degli anni passati nelle valli dolomitiche della provincia di Bolzano, quest’anno Dino ha proposto scenari nuovi sui Gruppi Dolomitici del territorio Bellunese. Spesso ci capita di ammirare scorci di queste magnificenze solo in immagini riprodotte su stampe, o su cartoline, ma il potersi trovare fisicamente di fronte a queste splendide architetture naturali, rappresentate da propaggini rivestite da verdissime macchie di boschi alpini e di alpeggi fioriti, solcate da rumorosi torrenti di acque gelide e trasparenti, di fronte ad eleganti guglie che svettano verso un cielo sempre terso, ormai raro sopra le nostre città, di fronte a pareti di roccia dalle tinte cangianti a seconda dell’intensità della luce e dall’irraggiamento solare, ci ha lasciati spesso attoniti, con grande emozione nel cuore. Grande

emozione, consumando un panino seduti ai piedi delle incomparabili ed ardite Cime di Lavaredo, grande emozione nel raggiungere i noti Rifugi alpini (Lavaredo, Locatelli, Chiggiato, Antelao, Vandelli, Faloria), che vigilano sui massicci e sulle vette che si stagliano, a 360 gradi, alla nostra vista, grandissima emozione e senso di soggezione di fronte al grandioso anfiteatro del Gruppo Sorapiss, che racchiude quella perla incantata che è l’omonimo laghetto dall’intenso e irrealmente color turchese, le cui acque immobili catturano ipnoticamente lo sguardo di chi si avvicina alle sue sponde. Che dire, poi, della splendida cerchia di monti (Cristallo e Tofane in particolare) che incornicia la bella Conca di Cortina d’Ampezzo?

Posso concludere, affermando, che anche l’esperienza di quest’anno si è rivelata di estremo interesse e di notevole gratificazione personale, quindi rivolgo doverosamente un sentito ringraziamento a Dino Salvi, per il suo impegnativo compito organizzativo e per la sua “infinita” pazienza, allo stretto Collaboratore Renato per la gestione dei Gruppi, a Pietro per l’aiuto pratico di accompagnatore e a tutta la simpatica compagnia di viaggio, che ha rallegrato le “roventi” giornate di soggiorno a Calalzo di Cadore.

Santo Giacotti



Gruppo di Cammino



L’attività del Gruppo di Cammino viene praticata il mercoledì mattina dalle ore 9, ha la durata di circa due ore e mezza e il punto di ritrovo è nel parcheggio dell’ATB in via Croce Rossa nel quartiere di Loreto a Bergamo.

Potrà essere sospesa nei mesi di luglio e agosto e in concomitanza di festività col mercoledì o in considerazione di condizioni atmosferiche avverse.

La partecipazione del Socio di Cuore Batticuore è gratuita e non richiede alcuna prenotazione.

I soci incaricati di condurre il Gruppo di Cammino sono:

Nadia Rossini (cell. 349.1756227)

Rodolfo Chierchini (cell. 347.7908539)

Vittorio Fassi (cell. 339.5700856).

Gran Tour Perle della Campania



Alla Reggia di Caserta

Una settimana in un mare incantevole e in un paesaggio montuoso strepitoso. Questa è l'immagine che mi è rimasta in mente.

Così insieme a quarantasei compagni simpatici, mai stanchi di assaporare l'aria della costiera amalfitana, abbiamo trascorso giornate indimenticabili, visitando borghi che ti fanno dimenticare le brutture del mondo: Amalfi, Capri, Positano, Ravello, Sorrento.

E cosa dire di Pompei, città pietrificata dal Vesuvio quasi duemila anni fa.

Napoli capitale di un regno ricchissimo e potente ma che non sopravvisse

all'invasione garibaldina, alla quale parteciparono anche i nostri bisnonni bergamaschi.

Poi un ricordo gastronomico che ci ha allietato e ristorato, senza dimenticare i temerari nuotatori che si sono tuffati in quelle acque color smeraldo.

Infine abbiamo visitato la sontuosa reggia di Caserta con i magnifici giardini.

Mi auguro che al prossimo tour, che probabilmente sarà nella Grecia classica, ci si possa rivedere anche in maggior numero.

Dante Tacchini

Vacanze marine al Serenusa Village di Licata

Siamo ormai a ottobre ed il ricordo dei giorni trascorsi al Serenus village di Licata, comincia a stemperarsi nei colori dell'autunno lombardo.

Per quattordici giorni ci siamo goduti il mare della Sicilia ed il sole del meridione, senza mai essere disturbati dalla pioggia.

La cosa più bella è stata la compagnia di ventiquattro mattacchioni spensierati che si sono anche dimenticati degli acciacchi dell'età.

Siamo anche riusciti a visitare Licata, il suo castello spagnolo in alto sulla collina che domina il porto e la città. Nel piccolo ma decoroso museo storico, abbiamo ricordato il primo sbarco degli alleati in Italia nella seconda guerra mondiale.

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.

Dante Tacchini

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Renato Oldrati

Collaboratori: Angelo Casari, Dante Mazzoleni, Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi, Dante Tacchini, Enrica Tironi, Mario Zappa.

Stampa: Dimograff di Matteo Brembilla
Ponte San Pietro - Via Pellicio, 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 36 - N. 3 - NOVEMBRE 2019

Il giornale è stato chiuso in redazione il 25/10/2109



Progetto Cardio-Fitness

A settembre, dopo la pausa estiva, sono ricominciati i corsi del Progetto Cardio-Fitness che vengono effettuati presso la struttura ospedaliera 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, oltre 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 **simptomi** 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 e sulla base di una **valutazione di personale altamente specializzato**.

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

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

Le Giornate del Cuore

Anche quest'anno, come ormai da tempo, Cuore Batticuore è stato presente sul Sentierone di Bergamo con un proprio gazebo e tendone (della Croce Rossa) in concomitanza con le Giornate del cuore a livello nazionale.

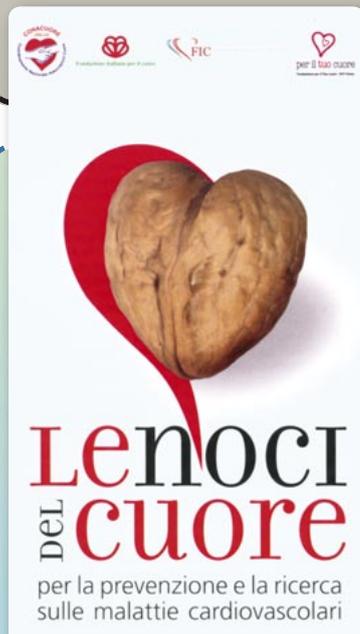
I nostri cardiologi, con l'aiuto delle Crocerossine, hanno misurato i valori di colesterolo, pressione e IMC (Indice di Massa Corporea) nelle giornate di Sabato 5 e Domenica 6 ottobre.

Il servizio si è svolto in modo gratuito e si è rivolto a tutta la popolazione del territorio con lo scopo di sensibilizzarla sulla necessità di tenere sotto controllo i valori misurati onde prevenire eventuali malattie cardiovascolari e non solo.

Pensiamo sia un evento gradito che, considerato il successo ottenuto negli anni scorsi e anche quest'anno con 300 prelievi, ci stimola a proseguire in questa missione che riteniamo fondamentale per il nostro benessere.

Un ringraziamento particolare alle Crocerossine, che hanno svolto un lavoro encomiabile, e ai volontari della Croce Rossa di Bergamo che hanno fatto dimostrazioni di manovre salvavita pediatriche, truccabimbi, bimbambulanza, e percorso sensoriale/emozionale.

E infine un grosso grazie ai volontari di Cuore Batticuore che hanno dato la loro disponibilità per l'organizzazione e il presidio dell'evento.



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 9 e domenica 10 novembre 2019

all'angolo tra Largo Rezzara e Via XX Settembre, a Bergamo.

Vi aspettiamo numerosi e confidiamo nella vostra GENEROSITÀ

PERCHÉ LE NOCI? Perché sono preziose alleate della nostra salute grazie alla loro azione antiossidante e all'elevato contenuto di acidi grassi insaturi, rientrando a pieno titolo tra gli alimenti utili per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e il rischio di patologie cardiovascolari.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Novembre 2019

giovedì 7

- Concerto presso la Sala Greppi via Greppi, 6 - Bergamo

sabato 9 e domenica 10

- Distribuzione delle Noci del Cuore in Via 20 Settembre, angolo Largo Rezzara

sabato 16 - 23 - 30

- Preparazione presciistica

lunedì 25

- Conversazione su "La Divina Comedia"

Dicembre

domenica 1

- Pranzo sociale presso il Ristorante Settecento via Milano, 3 - Presezzo

sabato 7 - 14 - 21 - 28

- Preparazione sciistica

venerdì 20

- Ultimo giorno di apertura della sede

Gennaio 2020

martedì 7

- Riapertura della sede di Cuore Batticuore

sabato 4 - 11 - 25

- Preparazione sciistica

da sabato 11 a sabato 18

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

da sabato 18 a sabato 25

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

Febbraio

sabato 1 - 8 - 15 - 22 - 29

- Uscite sulla neve (con sci di fondo, con ciaspole o a piedi)

Marzo

da sabato 7 a lunedì 9

- Vacanza di tre giorni sulla neve a Sarre in Valle d'Aosta

sabato 16

- Cena di chiusura delle attività invernali in località da definire



Lunedì 25 novembre 2019, ore 14.30

presso la sala riunioni della CRI a Loreto

il prof. Giuseppe Piantoni

terrà una conversazione su:

La Comedia

poema didascalico-allegorico, Canto I dall'Inferno

Pranzo Sociale annuale

Domenica 1 dicembre 2019

alle ore 12.30 presso il

Ristorante Settecento

in via Milano, 3 - Presezzo

Ci incontreremo, come è ormai tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarci gli auguri di buone feste e buon anno 2020.

Il pomeriggio sarà allietato da musica e balli.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di amici e parenti, prenotando possibilmente entro mercoledì 27 novembre 2019.

VACANZE NATALIZIE

*La sede rimarrà chiusa
da lunedì 23 dicembre
a venerdì 3 gennaio.
Si riapre
martedì 7 gennaio.*

Buone vacanze a tutti.

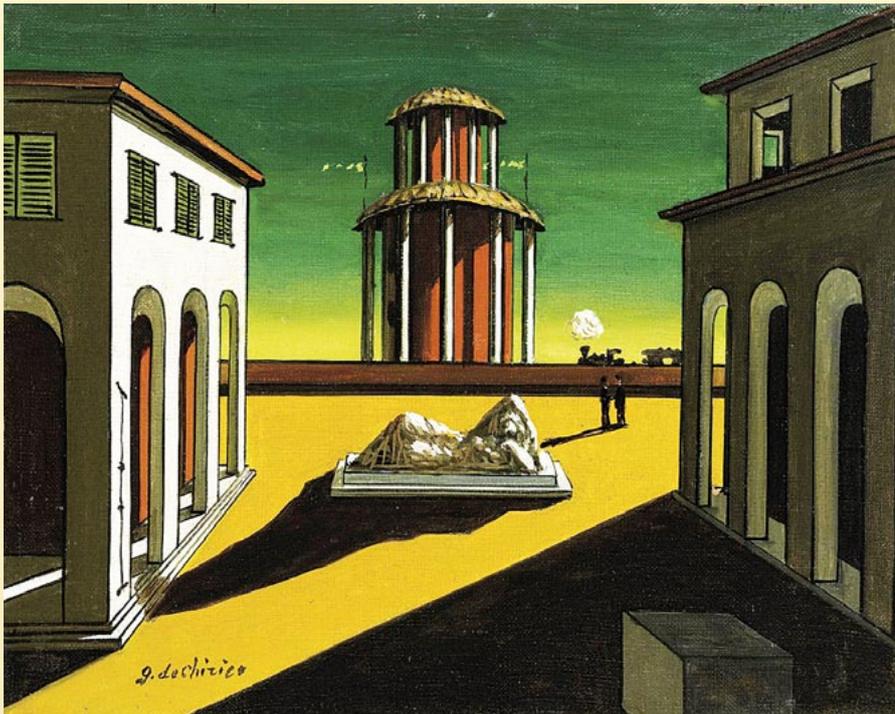


**CARISSIMI SOCI,
A VOI E AI VOSTRI
FAMILIARI,
UN SINCERO AUGURIO
PER UN SERENO NATALE
E UN FELICE ANNO NUOVO**

Momenti di cultura

Giorgio de Chirico: sogni e silenzi

di Sem Galimberti



Nel 1913 Guillaume Apollinaire scriveva: “Il signor de Chirico espone nel suo studio parigino una trentina di tele la cui arte interiore e cerebrale non ha alcun rapporto con quella dei pittori che si sono rivelati in questi ultimi anni. Le sensazioni molto acute e moderne del signor de Chirico prendono in genere una forma architettonica. Sono stazioni con orologi fermi, torri, statue, manichini, grandi piazze deserte. All’orizzonte passano treni le cui locomotive sbuffano fumo ma sono ferme nel tempo...”. Nella serie delle “Piazze d’Italia” de Chirico studia le luci e le ombre lunghe, quelle che si depositano nei pomeriggi assoluti di fianco alle statue o lungo i marciapiedi della città, in luoghi non abitati se non dai fantasmi della mente, dentro profondi silenzi. Le sue figure umane si trasformano in manichini di legno colorato, come pupazzi da luna park. O in grotteschi gladiatori che galoppo cavalli di gesso, circondati da colonne corinzie precipitate a terra. Non ci resta, nel corso di una visita, che lasciarci interrogare dai tanti enigmi rappresentati da de Chirico in forma di pittura.

Nei giorni scorsi si è aperta a Palazzo Reale di Milano una mostra antologica dei capolavori di Giorgio de Chirico. Fino al 19 gennaio 2020 si potranno ammirare oltre cento opere provenienti da importanti prestiti internazionali e dalle collezioni milanesi. Il genio della metafisica viene studiato in tutte le sue caratteristiche, anche in quelle che hanno fatto discutere gli studiosi nel corso della lunga carriera dell’artista. Ma ogni storico dell’arte è concorde nell’attribuire a de Chirico (insieme a Carlo Carrà e a Filippo De Pisis) il merito dell’invenzione della pittura metafisica. Cos’è? In poche parole la pittura metafisica è quell’arte che oltrepassa la realtà oggettuale, quella che non cade sotto la visione della retina, per rifugiarsi nei campi del subconscio e del sogno. Il pittore va al di là dell’esperienza dei sensi. Si rivolge dunque alla dimensione

del sogno, all’assenza delle leggi fisiche del movimento esterno, risponde agli enigmi che la vita ci chiede di risolvere. E allora si rivolge al mito, alla classicità greca, alla storia riletta alla luce della visione e della chimera. Lo si vede nelle opere più importanti di Giorgio de Chirico che è nato in Tessaglia (Grecia) al seguito del padre che aveva progettato la struttura ferroviaria di quella nazione. Le opere del suo ritorno in Italia mescolano le ombre della tragedia greca con quelle della cultura europea e parigina.



INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

SPORT E DINTORNI

ECCESSI SPORTIVI PER CAMBIARE L'ETÀ

Pubblichiamo questo articolo di Beppe Severgnini dal Corriere della Sera.

È molto interessante ed è condiviso anche dai cardiologi che suggeriscono che "esagerare è un errore".

Li incontro dovunque, quest'estate, e li guardo con un misto di ammirazione e preoccupazione. Coetanei fluorescenti che scalano in bicicletta i tornanti del Passo Gardena, cinquantenni in mountain-bike che arrampicano dietro ai figli sulla rampe del Pralongià, in Alta Badia. Runner sessantenni lungo i saliscendi della Liguria e gli sterrati in Gallura, sotto il sole del mezzogiorno. Ogni volta penso: non stanno esagerando? Poi, ieri, trovo sul *Corriere.it* la conversazione di Martino Spadari con Gianfranco Beltrami, medico dello sport: "Correre, ecco perché è importante non superare il limite (soprattutto dopo gli anta)". "Sessioni di allenamento troppo intense, iscrizioni a gare sempre più lunghe e impegnative, alimentazione sbilanciata, ore di riposo insufficienti.

Risultato: aumento della frequenza cardiaca a riposo, insonnia, perdita di peso eccessiva, astenia, irritabilità, calo della libido". Il corpo invia segnali di allarme, ma molti scelgono di ignorarli.

Non sono un medico, e quando parlo di queste cose con gli amici non giudico e non consiglio. Ascolto. Ascolto spesso storie di eccessi, raccontati con orgoglio: "ero così stanco che ho vomitato in bici! Mi scoppiava il cuore, otto ore in salita, due ferrate, non stavo in piedi!" Altre volte, basta osservare: nei rifugi di montagna, coetanei pelle e nervi barcollano per la fatica con una luce esaltata negli occhi. Negli autogrill, coppie anziane bardate di cuoio scendono faticosamente da moto mastodontiche con cui hanno appena percorso centinaia di chilometri. Talvolta, scopro, è la prima motocicletta della via.

Ho corso, pedalato, giocato, sciato e nuotato molto, in vita mia. Ho viaggiato in moto in tutta Europa, e gareggiato in almeno dieci sport diversi (con risultati inversamente proporzionali all'entusiasmo, che era grande). Conosco la gioia tranquilla che regalano il movimento e le endorfine. Quindi, forse, posso dirlo: arriva un momento in cui bisogna ridurre, e accontentarsi. Invecchiare è complicato. Ogni essere umano s'inventa modi per non pensarci: alcuni lodevoli (la curiosità, la condivisione, l'attività fisica), altri insidiosi. Con i coetanei vorrei parlare di politica, di musica e dell'Inter, magari a cena, rientrati da una bella camminata in montagna. Non ascoltare l'elenco di malanni ed infortuni sportivi.

Chiedo troppo?

PRESSIONE ALTA E DINTORNI

IPOTENSIONE ORTOSTATICA

Questo termine difficile vuole significar semplicemente che la pressione del sangue si abbassa troppo quando assumiamo la posizione eretta (ortostatismo: da seduti o sdraiati ci alziamo in piedi).

Nella persona normale la pressione sistolica (la cosiddetta massima) tende a diminuire di 5-10 mmHg quando ci si alza in piedi, dal letto o anche da una sedia. Questo piccola diminuzione della pressione normalmente non avviene avvertita.

Ci sono alcune situazioni invece nelle quali il calo pressorio è maggiore e pertanto può provocare disturbi. Questi disturbi possono consistere in un lieve accenno di "capogiro"; qualche volta può essere percepito come "vertigine" più intensa, o addirittura può provocare uno "svenimento".

Questo calo esagerato della pressione al momento di alzarsi in piedi è più facile che avvenga in chi ha già la pressione bassa (es: giovani fanciulle). Esso risulta pericoloso nelle persone anziane nelle quali c'è una rallentata capacità di adeguare il flusso sanguigno al cervello quando si alzano.

L'ipotensione ortostatica è più facile che avvenga in chi è disidratato (ricordarsi di bere abbondantemente nella stagione estiva), in chi è già in terapia con farmaci che abbassano la pressione.

Non esiste una cura farmacologica per chi soffre di ipotensione ortostatica. Il "trucco" quasi sempre efficace per evitare l'ipotensione consiste nell'"alzarsi piano piano" quando ci si alza in piedi. Se nonostante questa precauzione avvertiamo qualche accenno a vertigine bisogna subito rimettersi seduti, o ancora meglio sdraiati. In tale modo il disturbo cessa e si evita la caduta a terra.

Non abbiate timore a sdraiarsi anche se vi trovate in un ambiente dove questa manovra non sembra conveniente. Pensate che tutte le persone che "svengono" in chiesa lo fanno perché si vergognano o non ritengono decoroso sedersi o addirittura sdraiarsi durante la funzione religiosa.

DIETA E DINTORNI

TIROIDE BASSA E COLESTEROLO ALTO

Gli ormoni prodotti dalla tiroide controllano la funzione del nostro metabolismo. Se ci sono troppi ormoni il metabolismo si alza, se ce ne sono pochi il metabolismo si

segue alla pagina successiva

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

EXTRASISTOLI: PERICOLO O NO?

D. - Sono un uomo di 50 anni. Sin dalla gioventù ho sofferto di “extrasistoli”, molto fastidiose, ma che i cardiologi mi hanno sempre ripetuto che non sono pericolose.

Un mio amico di 60 anni recentemente ha avuto un ictus, la cui causa è stata attribuita ad una aritmia di cui lui non si era mai accorto.

Come si fa a capire se ci sono aritmie, e come si fa a capire se costituiscono un problema grave o se, al contrario, non bisogna preoccuparsi?

R. - Il cuore ha battiti (contrazioni) ritmici. Se si verificano dei battiti irregolari si dice che è presente un'aritmia.

continua dalla precedente

Dieta e...

abbassa. È necessario che gli ormoni siano “il giusto” affinché il metabolismo sia normale.

Il colesterolo è un grasso che entra nel metabolismo delle nostre cellule e la sua quantità nel sangue è controllata anche dagli ormoni tiroidei. Quando la tiroide lavora poco e produce pochi ormoni (ipotiroidismo) il colesterolo nel sangue aumenta. Se pertanto nei nostri esami rileviamo valori di colesterolo alti (soprattutto in chi aveva sempre avuto valori normali), è corretto pensare a “come va la tiroide?”.

Basta un semplice esame del sangue (il TSH) per sapere se la tiroide produce troppo, o troppo poco, o la giusta quantità di ormone. Considerate che l'ipotiroidismo può dare modesti sintomi come: l'aumento di peso, la fiacchezza, la sonnolenza, la bradicardia (cioè una diminuzione immotivata dei battiti cardiaci).

Nel caso riscontrassimo un aumento del colesterolo associato ad un ipotiroidismo, è di solito sufficiente correggere farmacologicamente la funzione della tiroide per ottenere anche un evidente calo del colesterolo.

Alcune persone si accorgono subito se c'è un'aritmia, altre non se ne accorgono per niente.

L'aritmia può essere pericolosa o, al contrario, essere assolutamente innocua. E questo indipendentemente dal fatto di creare disturbo o meno al paziente.

Quando vengono rilevate delle aritmie il paziente deve essere visitato dal cardiologo, che è in grado di stabilire (con esami abbastanza semplici quali l'elettrocardiogramma, l'ecografia, l'Holter, il test da sforzo) se il cuore è ammalato oppure no.

Se il cuore non è ammalato le extrasistoli non sono pericolose e di solito non devono essere curate con i farmaci. Se invece c'è una patologia cardiaca può essere necessario usare farmaci,

perché talvolta l'aritmia può diventare anche molto pericolosa.

In particolare va considerata un'aritmia chiamata “fibrillazione atriale”, che può essere presente anche senza sintomi, e che può essere la causa scatenante di un ictus.

Il suo caso e quello del suo amico sono emblematici di questa grande varietà di situazioni che possono essere alla base dell'aritmia.

Imparare a “toccarsi il polso” (che è facile) è il modo più semplice per rilevare le aritmie.

Quando questo si verifica è necessario interpellare il cardiologo per sapere se il problema è banale o se può essere pericoloso, e quindi sia necessario prendere provvedimenti.

CIRCOLI COLLATERALI

D. - Ho sentito parlare del “circoli collaterali” e della loro funzione in certe malattie cardiovascolari. Mi può spiegare in cosa consistono?

R. - Quando un'arteria si restringe molto o al limite tende ad occludersi, il sangue che non riesce più a passare e a rifornire di ossigeno le cellule, cerca nuove strade per arrivare dove dovrebbe arrivare.

Se questo restringimento procede lentamente c'è la possibilità che, piano piano, si formino dei piccoli capillari sanguigni che cercano di “by-passare” il punto ristretto, in modo da evitare la sofferenza delle cellule rimaste con poco rifornimento sanguigno. Questi nuovi piccoli vasi sanguigni si chiamano “circoli collaterali”.

Se circoli collaterali divengono via via più numerosi può anche succedere che un organo dapprima sofferente per la mancanza di sangue, ritorni a ricevere la normale quantità di sangue, recuperando così la sua normale funzione. Questo accade con particolare evidenza nelle arterie degli arti inferiori dove lo sviluppo dei circoli collaterali può fa-

re migliorare via via la capacità di camminare, che era stata compromessa dal restringimento delle arterie (arteriopatia degli arti inferiori).

Sappiamo inoltre oggi con certezza che questo fenomeno può verificarsi anche a livello delle coronarie, con conseguente diminuzione dei disturbi causati dal diminuito flusso di sangue.

Durante l'esecuzione di una coronarografia si può talvolta riscontrare un ramo coronarico completamente occluso, senza che il paziente abbia mai avuto un infarto. In tali casi si nota la presenza di un numero abbondante di circoli collaterali che hanno evitato il danno prodotto dalla occlusione arteriosa.

I circoli collaterali si formano con lentezza e pertanto non risultano efficaci nelle occlusioni “acute”. Per stimolare la formazione di circoli collaterali non esistono farmaci. L'unico modo efficace che conosciamo per stimolare il loro sviluppo è l'esercizio fisico, che piano piano stimola la crescita di questi piccoli “capillari”, che sono utilissimi nel contrastare i possibili gravi effetti della malattia.



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 € 20,00
- ♥ Facendo una **donazione liberale** tramite posta o banca (deducibile dalla dichiarazione dei redditi).
- ♥ Destinando il **5x1000** nella dichiarazione dei redditi a Cuore Batticuore indicando il

Codice fiscale 01455670164

Iscrizioni o donazioni possono essere effettuate:

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



Caro socio

**ti invitiamo a rinnovare
il tesseramento
per l'anno 2020.**

Se lo farai, sarà un chiaro segnale di sostegno
e di condivisione dei nostri obiettivi
e ti consentirà di partecipare
alle nostre attività
realizzate per la salute del tuo cuore.