

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...



...per rinascere

Anno 38 • Numero 1 • **MARZO 2021**

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	Dino Salvi
Segretario	Enrica Tironi

Consiglieri

Adriano Amadigi
Gianfranco Chiozzini
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

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.

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 38 - N. 1 - MARZO 2021

Il giornale è stato chiuso in redazione il 26/02/2021

Quella farfalla gialla

di Sem Galimberti

Ancora ricordiamo quella frase che campeggiava nei messaggi appesi ai balconi: "Andrà tutto bene..." e l'immagine che accompagnava l'auspicio era un arcobaleno con i colori dell'iride. Quell'arcobaleno che collegava il cielo e la terra nel testo della Genesi e che rievocava la riconciliazione tra Dio e l'uomo perché l'umanità continuasse serenamente la nuova vita. Quel segno di speranza, disgnato nel momento peggiore dell'epidemia, ha poi incontrato momenti di euforia e momenti di delusione, a seconda degli indici di contagiosità e delle scelte conseguenti: una volta in zona gialla, poi in quella rossa, poi in quella arancione, in una gamma di colori squillanti che tentavano di corrispondere all'umore delle persone. Nei momenti di maggiore ottimismo si leggeva un altro auspicio: "Ne usciremo migliori". Ma cosa significava esattamente quella frase così carica di augurio per l'umanità? Costretti di nuovo a rinunciare al contatto con gli altri, di nuovo preoccupati per il futuro, per il lavoro, per le nuove povertà, con traumi che ci porteremo dentro per chissà quanto tempo, ne usciremo (spero) migliori e personalmente punto sulla speranza. Vediamo su cosa si basa questa aspettativa.

La prima riflessione riguarda la lotta alla pandemia e all'affidamento fiducioso al vaccino. In un tempo veramente breve le grandi ditte farmaceutiche hanno raggiunto il risultato, grazie anche a nuovi e cospicui finanziamenti di organismi pubblici e privati. Nonostante alcune sacche di negazionisti, dobbiamo essere grati alla tecnologia scientifica e alla ricerca se si orienterà definitivamente al servizio dell'umanità e non al profitto privato. Tuttavia lo sviluppo si deve basare sull'uomo, più che sulle macchine, perché è l'uomo che sa usare le macchine per la crescita. Le infermiere, i medici, i ricercatori ma anche le badanti, gli inservienti, gli addetti alle pulizie saranno sempre pilastri insostituibili. Queste persone sono il nocciolo della nostra speranza.

L'altro paradigma del cambiamento dovrà essere il punto di vista ambientale. Dopo le manifestazioni studentesche che abbiamo visto sfilare nelle città, così numerose in difesa del clima, contro l'inquinamento atmosferico come allarme per fermare il riscaldamento globale, la pandemia sembra aver messo il silenzio nei confronti di tutta questa attenzione all'ambiente. Anche gli scienziati più sensibili sostengono che c'è una forte correlazione tra ambiente in cui si vive e le pratiche di morte delle pandemie. Uscirne migliorati vuol dire anche occuparsi più convintamente delle sorti climatiche, a partire dall'ambiente che ci è più prossimo.

Occorre ripensare al nuovo modello di sviluppo. Dicono le statistiche che tre mila persone più ricche del mondo detengono il 60% di tutta la ricchezza mondiale. Il divario tra i più ricchi e i poveri si sta ulteriormente allargando. Una volta che l'allarme pandemico sarà finito, e non sarà molto presto (ma ci sarà un termine!), bisognerà rivedere i parametri della crescita sostenibile. Le proprietà private non potranno ignorare il bene comune.

Auspici di un credente? Anche, ma non solo. Bisognerà rileggere le due encicliche di Papa Francesco "Laudato si'" e "Fratelli tutti" documenti fondamentali per la prospettiva di un mondo diverso. Troppo ottimismo a volte porta a grandi delusioni. Ma, come ci ha ricordato Liliana Segre testimone della follia nazista "... che la farfalla gialla voli sopra i fili spinati".

STORIA ED EVOLUZIONE DELLA CARDIOCHIRURGIA

La chirurgia del cuore e dei grossi vasi fino alla fine del XVIII secolo era considerata un tabù invalicabile dai medici e chirurghi dell'epoca.

Il secolo XIX, come in altri settori scientifici e tecnologici, ha rappresentato il periodo più proficuo nello sviluppo della medicina e della chirurgia.

L'inizio della cardiocirurgia moderna è corrisposto alla scoperta e alla messa a punto della circolazione extracorporea che ha permesso nel 1953 di effettuare il primo intervento a cuore aperto. Nello stesso anno, non a caso, veniva pubblicata la scoperta della struttura del DNA. Tutto questo fervore di ricerca e scientifico, dopo la seconda guerra mondiale, ha favorito lo sviluppo clinico della chirurgia cardiovascolare. Nel periodo compreso tra il 1950 e il 2000 sono state gradatamente messe a punto numerose tecniche cardiocirurgiche, dapprima nell'ambito delle cardiopatie congenite, poi delle patologie valvolari con utilizzo di protesi meccaniche e biologiche ed infine, nel 1968, con l'introduzione di *bypass* venosi e arteriosi aortocoronarici, è stato possibile trattare la cardiopatia ischemica. Nel 1967 il trapianto cardiaco apre una nuova via per trattare pazienti con miocardiopatia e scompenso cardiaco, che fino ad allora era una patologia non trattabile e considerata alla stregua di una neoplasia in fase terminale. Il trapianto cardiaco ha gradatamente stimolato la ricerca di farmaci e terapie chirurgiche come assistenza meccanica al circolo che hanno permesso di curare sempre più pazienti con scompenso anche in condizioni molto gravi.

Per quanto sopra, i progressi registrati nel campo cardiovascolare medico, chirurgico e nell'ambito dell'anestesia e rianimazione hanno contribuito in maniera fondamentale ad allungare la vita media che è cresciuta dai 68 anni del 1960 a più di 83 anni del 2017.

Dall'inizio degli anni 2000 si è assistito a una graduale tendenza a sostituire le tecniche cardiocirurgiche tradizionali con procedure meno invasive, che rendono l'intervento meno traumatico. Queste tecniche si sono sviluppate grazie all'evoluzione della tecnologia nell'ambito dell'elettronica,



Il dottor Paolo Ferrazzi

delle immagini video e della robotica, permettendo di effettuare procedure complesse cardiache nei neonati, nella riparazione valvolare, e nel *bypass* aortocoronarico. Nello stesso periodo altre tecniche interventistiche per via endovascolare sono state messe a punto, come gli *stent* coronarici sempre più sofisticati e performanti e recentemente le protesi per via percutanea per le patologie valvolari, in particolare aortiche ed infine l'utilizzo di *device* per la correzione delle patologie congenite.

La cardiocirurgia moderna sta cercando di standardizzare e ottimizzare il complesso processo delle cure del paziente grazie ad approcci miniminvasivi. Nell'ambito di questo processo, sono già disponibili robot chirurgici per effettuare interventi, nati nell'ambito di un progetto per consentire la chirurgia a distanza sulle portaerei. Altri tipi di robot sono caratterizzati da un monitor in cui compare il volto del medico che sostituisce il chirurgo in reparto durante la visita. Questa tecnologia è sicuramente affascinante, ma consente davvero l'ottimizzazione del lavoro del chirurgo e la qualità finale delle cure?

Elena ha 22 anni. Alla prima visita mi riferisce che non riesce a mangiare una pizza con gli amici e dopo 50 metri di cammino è costretta a fermarsi per l'affanno. Elena ha un volto dolcissimo con un triste sorriso che riesco a strapparle durante la visita quando le riferisco che a causa di una cardiomiopatia

ipertrofica necessita di un intervento delicato con la possibilità nel 97% dei casi di tornare ad una vita normale. Questa malattia ingrossa le pareti del cuore fino a ostruire l'uscita del sangue verso l'aorta, compromettendo l'irrorazione degli organi. Dopo due mesi dalla visita, Elena si ricovera per l'intervento. Non ricordavo il suo cognome ma ricordavo perfettamente il suo sorriso dolce, che nell'ultima parte, insieme ai suoi occhi, si trasformava in tristezza. L'intervento è stato complesso: oltre all'asportazione del muscolo che ostruiva il flusso sanguigno è stata ricostruita la sua valvola mitralica per restituirle un cuore molto simile al normale. Nei giorni seguenti l'intervento Elena faticava a riprendersi e solo in quarta giornata, a stento e con paura, riuscì ad alzarsi per andare in bagno. Dopo aver eseguito controlli ed esami ci siamo resi conto che tutto era perfettamente nella norma, a parte una leggera anemia. Nonostante questo, Elena continuava a dire di non sentirsi bene e sosteneva che la sfortuna continuava a perseguirla anche dopo l'intervento.

«Elena, per favore, mi faresti l'onore di fare una passeggiata a braccetto con me?». Dopo i primi 100 metri senza sentire fatica, Elena ha cominciato a sorridere e da quel giorno è iniziata la sua meravigliosa rinascita. Oggi Elena esce, va in palestra e corre con le sue amiche e con orgoglio mi scrive che è più veloce di loro. Oggi il suo sorriso è sempre dolce ma senza tristezza.

Questo è un esempio del rapporto stretto tra medico e paziente che ci insegna la giusta direzione verso una buona medicina che dovrà essere un mix di scienza, tecnologia e dedizione verso chi soffre.

Dott. Paolo Ferrazzi

FETCS - Fellow of the European Board of Thoracic and Cardiovascular Surgeons

Direttore del Centro per la Cardiomiopatia Ipertrofica e le Patologie Valvolari del Policlinico di Monza

Direttore dell'International Heart School

Primario emerito dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo

In ricordo del dottor Angelo Casari



Difficile trovare le parole appropriate e, non sempre le parole servono quando una persona come Angelo ci lascia.

Cuore Batticuore e Angelo Casari, due identità che si fondono in un'unica realtà, una realtà che, in quasi quarant'anni di esistenza, ha scelto, quale sua grande Mission, di essere concretamente accanto a coloro che avevano avuto e hanno malattie cardiovascolari. Angelo, però, non si è fermato a questo notevole impegno per il quale ha dato tutta la sua vita, ha fatto ancor di più e, sempre con l'amico, Dott. Dante Mazzoleni e alcuni soci volontari ha capito che la prevenzione primaria era ed

Ciao Maestro

Ti ho conosciuto nel 1973 quando ho iniziato a lavorare all'Ospedale Maggiore di Bergamo.

Da allora, "di ora in ora", mi hai insegnato il "mestiere" più bello del mondo: come aiutare il malato, dalla persona più importante alla più umile.

Con la scienza e con l'amore.

L'immagine del maestro resta fissa nella mente e soprattutto nel cuore, "cara e buona" come quella di un padre.

Questa immagine resta per sempre e così l'uomo si "eterna" cioè diviene eterno, indimenticabile.

Come Dante nel XV Canto dell'Inferno quando incontra il suo maestro

Brunetto Latini e gli dice: "chè'n la mente m'è fitta, e or mi accora,

la cara e buona imagine paterna

di voi quando nel mondo ad ora ad ora

m'insegnavate come l'uom s'eterna".

Ciao Angelo, ciao Maestro.

Dante Mazzoleni

è, oggi ancor di più, fondamentale. Ha pensato ai ragazzi, i quali potevano essere terreno fertile da coltivare... e i progetti sono partiti con la carica che sempre ha contraddistinto il suo agire. Ecco allora la Scuola, soprattutto le ultime classi delle superiori. Sino ad alcuni giorni fa, anche in un periodo critico della nostra quotidianità, si è reso presente tra questi giovani, ottenendo piena approvazione non solo dai docenti, ma soprattutto dagli alunni, pronti ad ascoltarlo con l'empatia che sapeva creare, stimolati a riprendersi in mano, giorno dopo giorno, la loro vita con occhi diversi convinti della validità dei suggerimenti di questo amico medico, così convinto, così tenace, così affidabile, così piacevole da ascoltare.

Cuore Batticuore è immensamente grata ad Angelo Casari con la consape-

volezza che, quanto Egli ha seminato continuerà ad essere coltivato nel segno indelebile che ha lasciato in eredità a tutti noi. Angelo, non solo figura storica, colonna portante dell'Associazione, ma anche vero signore che con la sua professionalità, con la sua caparbia, con l'ironia che spesso accompagnava il suo discorrere ha reso un grande servizio alla società. A volte perdeva la pazienza, ma poi emergeva sempre la consapevolezza che mettersi a disposizione degli altri non solo faceva bene a tutti, ma anche a se stesso.

Grazie caro Angelo, grazie per averci guidato, fatto crescere, aiutato. Cuore Batticuore conserverà di te un significativo ricordo nel tempo.

Enrica Tironi

L'ultimo articolo del dott. Angelo Casari scritto per Bergamo Cuore

Effetti salutarì dell'attività sportiva di "gruppo"

nel recupero fisico dopo Corona Virus e malattie di cuore

Durante la partita Atalanta-Valencia del 24 febbraio 2020 allo stadio di San Siro, con la presenza di oltre 50.000 tifosi bergamaschi, il Covid-19 colpisce anche Giorgio.

Dopo 15 giorni di febbre alta, astenia grave, totale perdita dell'appetito, finalmente il 10 marzo Giorgio viene ricoverato in clinica. L'RX del torace rivela la classica polmonite interstiziale da Covid-19. Dopo 18 giorni di permanenza in clinica, con perdita di 8 Kg di peso, Giorgio viene trasferito in un "Covid

Hotel" dove rimane per altre tre settimane per la persistente positività del tampone. Finalmente a 40 giorni dal ricovero, Giorgio torna a casa e decide di intraprendere la lenta faticosa riabilitazione fisica utilizzando la sua storica passione: la bicicletta.

In compagnia degli amici ciclamatori di Cuore Batticuore, che pure avevano avuto la medesima disavventura, giorno dopo giorno, bicicletata dopo bicicletata, Giorgio riacquista forza fisica e sicurezza. Il piacere delle

ciclo-gite con gli amici gli fa dimenticare la recente brutta esperienza del Covid.

Ma, dopo due mesi, la seconda batosta: un'improvvisa sensazione di debolezza, associata ad una marcata diminuzione dei battiti cardiaci, svela la presenza di un blocco cardiaco totale che richiede l'applicazione urgente di un Pace-Maker. Il blocco cardiaco totale (condizione che anni fa costituiva se-

segue alla pagina successiva

Tutto sullo SCOMPENSO CARDIACO

Definizione

Il cuore svolge un lavoro che è quello di pompare il sangue indirizzandolo a tutti gli organi del corpo. I vari organi usano il sangue in base alle loro necessità. Per esempio: se un soggetto è seduto/relassato il cuore pompa circa 5 litri di sangue al minuto; se il medesimo soggetto sta compiendo uno sforzo fisico molto intenso il cuore sano può arrivare a pompare 20-25 litri di sangue al minuto. Si dice che il cuore è "scompensato" quando non riesce più a pompare il sangue che gli viene richiesto.

Gravità dello scompenso

Quanto più un cuore è danneggiato tanto meno sarà la sua capacità di pompare sangue. Se un cuore riesce a pompare solo 10-15 litri lo scompenso è moderato; se riesce a pompare 5-10 litri lo scompenso è grave; se non riesce a pompare più di 5 litri lo scompenso è gravissimo.

Cause dello scompenso

La causa più frequente del cattivo funzionamento del cuore è l'infarto miocardico (cioè la perdita di un pezzo del muscolo cardiaco con conseguente riduzione della funzione di "pompaggio"). Un infarto piccolo compromette solo minimamente la forza del cuore; un infarto di medie dimensioni compromette maggiormente questa forza; un infarto grosso compromette profondamente la capacità del cuore di pompare il sangue.

Altre cause, meno frequenti, di cattivo funzionamento del cuore sono: alterazioni delle valvole cardiache; alterazioni del ritmo cardiaco; malattie infiammatorie del muscolo cardiaco ("miocarditi").

Sintomi dello scompenso

Se il cuore non pompa bene, il sangue non circola bene. Si crea un "ristagno" di sangue. Questo ristagno si manifesta soprattutto nei polmoni e negli arti inferiori realizzando due sintomi tipici: la dispnea (ristagno nei polmoni) e gli edemi (ristagno negli arti inferiori).

Dispnea: significa difficoltà di respiro durante uno sforzo fisico. I polmoni sono intasati di sangue e pertanto il respiro non avviene bene. Naturalmente il disturbo può avere varie gradazioni. Se manca il fiato dopo 5 piani di scale il disturbo è lieve (o anche normale). Se il fiato manca dopo 1-2 piani di scale il disturbo è più serio. Se il fiato manca dopo pochi passi il disturbo è grave. Se manca anche a riposo il disturbo è molto grave.

Edemi: se il sangue ristagna a lungo nei vasi capillari può anche "trasudare" e creare edema (gonfiore anomalo). Questo si verifica molto più facilmente negli arti inferiori, per un problema di gravità. Le caviglie gonfie possono essere un segnale preciso di scompenso cardiaco.

Terapia dello scompenso

Come sempre in medicina la terapia migliore sarebbe l'eliminazione della causa della malattia.

Questo è possibile in alcuni casi di scompenso (per esempio quando c'è una valvola cardiaca mal funzionante la cardiocirurgia è spesso in grado di risolvere il problema). Se però (come succede nella maggior parte dei casi) è il muscolo cardiaco che non ha più la forza di pompare, non esistono al giorno d'oggi, farmaci che possano aumentare questa forza.

Esistono dei farmaci "palliativi", per esempio i diuretici che fanno eliminare

liquidi dal nostro corpo e riducono perciò il "ristagno" di sangue nei polmoni o agli arti. La terapia oggi possibile è quella di ridurre il lavoro del cuore, per esempio tenendo bassa la pressione del sangue; per esempio facendo "dilatare" le piccole arterie e i capillari, in modo che il sangue riesca a scorrere meglio anche se la forza di pompa del cuore è scarsa.

Attività fisica come terapia dello scompenso

Già nell'antichità si conosceva il potere terapeutico dell'esercizio fisico nello scompenso cardiaco. L'imperatore romano Adriano, che soffriva di scompenso cardiaco e che non aveva ovviamente a disposizione i farmaci che oggi noi abbiamo, traeva sollievo per i suoi disturbi da un regolare esercizio motorio.

L'attività fisica è molto utile nello scompenso cardiaco perché produce "vasodilatazione". Le piccole arterie ed i capillari si dilatano quando c'è lo stimolo motorio e pertanto il cuore affaticato viene "sgravato" di un po' del suo lavoro e i sintomi si riducono.

Questo effetto benefico si ottiene con l'"attività motoria aerobica", cioè moderata ed adattata ad ogni paziente, in base alla sua situazione clinica. Anche i pazienti molto compromessi possono ottenere dei buoni risultati.

Camminare o andare in bicicletta sono le attività motorie più praticabili e pertanto sono consigliate nella terapia quotidiana dello scompenso cardiaco.

dr. Dante Mazzoleni

continua dalla precedente **Attività sportiva...**

rio pericolo di vita) con l'avvento dei Pace Maker cardiaci ha perso molto della sua pericolosità.

La seconda batosta ovviamente vanifica i successi della "riabilitazione" appena conquistata. Di nuovo l'intervento degli amici, unitamente alla passione per l'attività sportiva, producono il "miracolo". Dapprima pochi chilometri su percorsi pianeggianti, poi con percorsi via via più lunghi e con pendenze crescenti.

Il giorno 20 ottobre eccolo in bicicletta davanti al cartello del Culmine di S. Pietro in Valsassina (1.258 m slm). Per chi non lo sapesse il "Culmine di S. Pietro" è una meta classica raggiungibile solamente da ciclisti ben allenati che mette in comunicazione Moggio in Valsassina con Avolasio di Veduggio in Val Taleggio.

Ho proposto alla Redazione di *Bergamo Cuore* questa piccola ma significativa esperienza. In essa è praticamente condensata la Mission di Cuore Batticuore: l'eseguire attività ludico/sportiva in com-

pagnia di amici che hanno avuto la medesima esperienza di malattia stimola e facilita al "nuovo arrivato" il recupero anche totale della propria integrità fisica e psichica.

Questa fu l'intuizione del dr. Dante Mazzoleni e dell'ing. Umberto Balbo quando, nel lontano 1983, decisero di fondare l'associazione Cuore Batticuore, convinti del potente effetto salutare dell'attività fisica nel recupero e nel mantenimento della buona salute.

"Mission" che, come si vede, è valida ancora oggi.

Progetto pilota “La salute a scuola”

“Inserimento dell’infermiere scolastico presso l’Istituto Superiore Maria Grazia Mamoli di Bergamo”

In questo difficile periodo di pandemia tutte le attività motorie organizzate dalla nostra associazione sono praticamente bloccate e in attesa che la situazione si stabilizzi in senso positivo.

Tuttavia, nonostante ciò, l’attività di volontariato nelle scuole prosegue su due fronti: il primo consiste nell’insegnamento della prevenzione delle malattie cardiovascolari, attività ormai decennale che attualmente, per le ragioni di cui sopra, è realizzato in “remoto” e non in “presenza”, il secondo invece è il nuovo progetto denominato “La salute a scuola - Inserimento dell’infermiere scolastico presso l’Istituto superiore Mariagrazia Mamoli di Bergamo”.

Il nostro Statuto tra le sue “finalità” così recita: “Educazione, istruzione e formazione professionale, nonché attività culturali di interesse sociale con finalità educative”. Quindi, con il Consiglio Direttivo, ci siamo chiesti: *“perché in questi difficili momenti non ampliare la nostra offerta agli studenti delle superiori con l’inserimento di una figura professionale quale l’infermiere affinché possa pianificare interventi relativi alla promozione di sani stili di vita e possa supportare inoltre le attività di prevenzione e gestione della diffusione di Covid 19?”*

Detto fatto, il Progetto innovativo ed entusiasmante, promosso con CNAI-Associazione Regionale Lombardia Infermieri (la cui presidente, Giusi Tiraboschi,

è una nostra associata), è stato messo in cantiere ed è operativo dal 18 febbraio. Lo stesso è stato realizzato in partnership con l’Ufficio Territoriale Scolastico di Bergamo, l’Istituto Statale di Istruzione Superiore Mariagrazia Mamoli, l’Ordine delle Professioni Infermieristiche di Bergamo, l’Università degli Studi di Milano Bicocca - Corso di laurea in Infermieristica sezione di Bergamo e ATS di Bergamo.

Inoltre, abbiamo chiesto ed ottenuto, il patrocinio da: Università degli Studi di Bergamo, Comune di Bergamo, Provincia di Bergamo, Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Bergamo, Associazione Infermieri di Famiglia e di Comunità (AIFeC), Cittadinanza Attiva, Associazione Genitori Istituto Mamoli.

IL PROGETTO

Molte sono le evidenze scientifiche che sostengono e confermano la necessità di aver presente, all’interno degli istituti scolastici, professionisti che possano gestire il processo assistenziale e l’analisi dei bisogni di salute, a garanzia della continuità assistenziale, **della promozione della salute e del benessere degli studenti**. La scuola rappresenta un luogo di confronto imprescindibile per il mondo sanitario in quanto, più di qualsiasi altra istituzione, può istruire e **formare a vivere in modo più sano** rendendo possibile anche un’efficace promozione della salute sul luogo di lavoro, a beneficio degli studenti e di tutto il personale che in esso opera. Le scuole che promuovono salute sostengono migliori processi di insegnamento e di apprendimento e lavorano di concerto con l’intera comunità agendo attivamente per rafforzare il capitale sociale e l’alfabetizzazione alla salute. **Coinvolgendo la scuola in questo processo, si coinvolge l’intera cittadinanza**. Mai come in questo ultimo anno, nel quale la pandemia in atto ha sovvertito le nostre modalità di vita e di agito quotidiano, si rende necessario che, a fianco del personale docente, operino professionisti che sappiano orientare e guidare “dal punto di vista sanitario” comportamenti e azioni che salvaguardino il benessere

dei giovani e dell’intera popolazione. Gli Infermieri già sono presenti e lavorano sul territorio e molti di essi operano con diversi ruoli specie nelle cure primarie; **la novità del progetto sta nell’estensione dell’assistenza alla comunità scolastica**. L’infermiere scolastico è attivo in molti paesi europei ed extraeuropei, è una figura di raccordo con il pediatra di libera scelta e il medico di assistenza primaria, gli specialisti, i distretti socio sanitari, la scuola e la famiglia. Molti degli studi scientifici analizzati dimostrano che nei Paesi nei quali è stata introdotta ed implementata questa figura hanno ottenuto degli importanti risultati di salute in termini principalmente di *empowerment* (inteso come il processo attraverso il quale le persone acquisiscono un maggiore controllo rispetto alle decisioni e alle azioni che riguardano la propria salute) e di *engagement* (le persone esercitano un ruolo molto più attivo nel loro percorso di promozione alla salute e di cura). Come si evince dalla letteratura, le aree di intervento dell’infermiere scolastico si riferiscono principalmente a: trattamento di acuzie; management e formazione/educazione per studenti portatori di malattie croniche; prevenzione, educazione e formazione in ambito di igiene, allergie, immunizzazioni e disagi.

In specifico, per le finalità riferite alla nostra associazione, sarà data evidenza agli interventi di prevenzione delle malattie cardiovascolari e alla promozione di stili di vita sani.

Ecco, questa l’idea del Consiglio direttivo: predisporre un progetto volto a portare all’interno dei plessi scolastici di Bergamo e provincia un modello organizzativo sanitario innovativo con lo scopo di migliorare il benessere e salute dei nostri giovani.

Per ora Cuore Batticuore è promotore e finanziatore principale del progetto; per dare una continuità stiamo cercando sponsor e sostenitori che ci aiutino a proseguire in questa attività; siamo fiduciosi in quanto i numerosi interlocutori che abbiamo incontrato hanno dimostrato un vivo interesse e soprattutto ci hanno ringraziato per questo nostro intervento a favore della popolazione scolastica.

In conclusione, dobbiamo essere tutti orgogliosi di questo nuovo progetto che ci permetterà di dare grande risalto alla nostra associazione ma soprattutto aiutare i nostri giovani a vivere meglio e in salute per un futuro migliore.

Nazzareno Morazzini

ASSEMBLEA DI CUORE BATTICUORE 2020

Sabato 14 ottobre 2020, con grande ritardo a causa della pandemia, si è svolta, presso i locali del Tempio Votivo di Bergamo, l'Assemblea annuale dei soci di Cuore Batticuore. Un'assemblea molto importante in quanto, oltre all'approvazione del Bilancio Sociale e del Conto Economico 2019 e del preventivo 2020, all'ordine del giorno c'era l'approvazione del nuovo Statuto di Cuore Batticuore.

Purtroppo, sempre causa Covid-19, la presenza dei soci è stata limitata anche se vissuta e partecipata.

Come dovrebbe essere, l'assemblea è uno dei pochi momenti di aggregazione di tutti i soci e un momento di



RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2019

ONERI

Oneri per attività tipiche	25.578,42
Servizi	8.480,29
Personale	9.689,82
Elargizioni e donazioni	941,60
Ammortamenti	807,25
Notiziario	5659,46
Oneri per raccolta fondi	3.282,27
Giornate del Cuore	582,27
Operazione Noci Salvacuore	2.700,00
Oneri per attività accessorie	9.588,00
Oneri finanziari	264,86
Totale oneri	38.713,55
Avanzo di gestione	18.862,05
Totale a pareggio	57.575,60

PROVENTI

Proventi da attività tipiche	52.147,51
Quote associative	11.665,00
Oblazioni da privati ed Enti	34.820,00
Cinque per mille	5.662,51
Proventi da raccolta fondi	5.225,00
Giornate del Cuore	945,00
Operazione Noci Salvacuore	4.280,00
Altri proventi	203,00
Totale proventi	57.575,60
Totale a pareggio	57.575,60

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2019

ATTIVITÀ

Immobilizzazioni materiali	2.333,16
Attivo circolante	74.727,46
Crediti	50,00
Risconti attivi	399,63
TOTALE ATTIVITÀ	77.510,25

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	50.658,73
Fondo di dotazione	31.796,68
Avanzo di gestione	18.862,05
TFR di lavoro subordinato	2.179,81
Debiti	1.856,71
Risconti passivi	22.815,00
TOTALE PASSIVITÀ	77.510,25

sintesi dell'operato del Consiglio Direttivo nell'anno e dei progetti in corso di attuazione e/o in costruzione.

I vari bilanci sono stati approvati all'unanimità, segno di grande fiducia nell'operato del Presidente e del Consiglio Direttivo.

Il nuovo Statuto dell'associazione, che era stato spedito in anticipo a tutti i soci in allegato al Notiziario di Settembre 2020, dopo alcuni chiarimenti è stato approvato all'unanimità e probabilmente entrerà in vigore entro la fine del 2021, consentendo a Cuore Batticuore di diventare ODV (Organizzazione di Volontariato) e di entrare a pieno titolo nella grande famiglia delle Associazioni del Terzo Settore.

Dopo questo passaggio estremamente importante, ho illustrato a grandi linee il nuovo Progetto pilota in cantiere, dal titolo "La salute nella scuola", che riguarda l'inserimento di un infermiere nelle scuole: un progetto innovativo e di grandissima valenza per l'intera comunità bergamasca e non solo.

L'iniziativa è stata molto apprezzata dall'Assemblea.

Non mi dilungo oltre in quanto, in questo Notiziario, troverete un articolo, riservato al progetto, dettagliato ed esauriente.

Un grazie a tutti i soci per il costante sostegno all'associazione e speriamo di essere sempre all'altezza delle vostre indicazioni e aspettative.

Il nostro impegno sarà sempre teso a non deludervi.

Nazzareno Morazzini

Quale attività motoria in tempo di Covid?

Il Consiglio direttivo, dopo un'approfondita e sofferta discussione, ha deliberato di promuovere e riprogrammare alcune attività ritenendole utili alla salute psico-fisica dei soci che desiderassero di parteciparvi.

Ci proviamo con l'auspicio che la situazione sanitaria migliori, che la normativa ce lo consenta e comunque nel pieno e rigoroso rispetto di tutte le regole che le autorità competenti indicano. In particolare, sarà obbligatorio l'uso corretto della mascherina, il distanziamento personale e il divieto di contatto e di scambio di oggetti tra le persone.



Escursionismo

Dopo aver dovuto eliminare l'intera attività invernale dello sci di fondo (le due settimane bianche a Dobbiaco a gennaio, le cinque uscite in pullman al sabato a febbraio e i tre giorni in Valle d'Aosta a marzo), speriamo di poter riprendere almeno le escursioni in montagna del sabato con gradualità a partire dal 27 marzo.

Non viene preordinato alcun programma. Di settimana in settimana verranno comunicati la possibilità di effettuazione, la destinazione e gli ulte-

riori dettagli, tramite WhatsApp o e-mail, a tutti coloro che, desiderando partecipare, avranno comunicato il loro numero di cellulare e l'indirizzo di posta elettronica.

Riproponiamo, nella seconda metà di giugno, quattro giorni di escursioni in Valle d'Aosta.

l'impossibilità di poterli effettuare in palestra, contiamo di organizzarne all'aperto negli spazi pubblici (parchi pubblici, Lazzaretto, ...) a partire da aprile.

Gli interessati possono contattare la nostra segreteria per conoscerne le modalità.

Ginnastica

Per quanto riguarda i corsi di ginnastica vertebrale e di mantenimento, nel-

Cicloturismo

Oltre a raccomandarne la pratica individuale, riproponiamo la ciclo-gita dei tre laghi (Resia, Caldaro e Caldonazzo) a fine maggio.

Gruppo di cammino

Nel rispetto, in particolare, anche delle indicazioni dell'ATS (Agenzia di Tutela della Salute), proseguono le passeggiate del mercoledì mattina.

Tutte queste attività sono caldegiate dai nostri cardiologi, i quali raccomandano che comunque venga mantenuto da tutti, in particolare dai cardiopatici, un minimo di attività ginnica in casa (si vedano i filmati del dottor Mazzoleni già inviati precedentemente tramite WhatsApp) e di cammino anche individuale all'aperto.

Noi ci proviamo, ora tocca anche a ognuno di voi.

MOLA MIA !!!

Renato Oldrati



Quattro giorni fra i monti della Valle d'Aosta

da mercoledì 23 a sabato 26 giugno 2021

Quest'anno, anche se con nostalgia, perché sei anni dedicati alla scoperta di quelle fantastiche montagne che sono le Dolomiti ed il ricordo delle meravigliose giornate passate in compagnia di persone entusiaste, non si possono facilmente dimenticare, andremo alla scoperta delle montagne della Valle d'Aosta.

Il Monte Bianco



Montagne dall'aspetto più severo ma non scordiamoci che saremo fra le cime più alte d'Europa come il Monte Bianco, il Monte Rosa, il Cervino ed il Gran Paradiso.

Toccheremo vallate dai caratteristici villaggi alpini ancora legati a vecchie tradizioni, ricche di cascate, laghi, boschi, che si prestano a facili passeggiate e visite a località turistiche come Cogne, la Thuile, alla stessa Aosta e d'intorni con i numerosi castelli.

Agli escursionisti saranno riservati percorsi più impegnativi (non difficili) per raggiungere rifugi e località a quote medio alte.

A Sarre, località poco distante da Aosta, è situato l'albergo; un ottimo 3 stelle con piscina, una piccola sauna ed un bagno turco e



Il Cervino

dove una calda atmosfera in totale relax ci accompagnerà durante il nostro soggiorno.

Il viaggio di andata e ritorno e i vari spostamenti, saranno effettuati con pullman turistico che sarà a nostra disposizione per tutta la vacanza.

Il programma dettagliato è disponibile in segreteria oppure consultabile e scaricabile dal nostro sito.

www.cuorebatticuore.net

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

- 1 - I SOCI PARTECIPANTI DEVONO ESSERE IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO A CUORE BATTICUORE + CONTRIBUTO ASSICURAZIONE.
- 2 - Le escursioni, che si effettuano nelle giornate di sabato, sono generalmente di grado di difficoltà **Facile (EF= Percorso turistico senza difficoltà, adatto a tutti)** o **Medio (EM= Percorso escursionistico su sentiero che può essere faticoso ma non esposto; adatto a chi è abituato a camminare senza difficoltà anche per parecchie ore di seguito)**. I partecipanti sono comunque invitati a prendere attenta visione delle caratteristiche dei percorsi per valutare l'impegno fisico richiesto. Una regolare partecipazione sarà utile per acquisire un graduale allenamento.
- 3 - È fondamentale un corretto equipaggiamento: scarponi o pedule, zaino, indumenti e protezioni adeguate per sole, vento e pioggia. Si consiglia l'uso dei bastoncini. Di norma è previsto il pranzo al sacco; munirsi quindi di vivande e bevande.
- 4 - Durante le escursioni i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente e a non allontanarsi dal gruppo senza il permesso dei coordinatori, che non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da imprudenza o imperizia. L'andatura deve mantenersi sul ritmo di chi cammina più piano.
- 5 - Il luogo di ritrovo (15 minuti prima della partenza) è presso il Parcheggio ATB di via Croce Rossa. Il trasporto è effettuato con mezzi propri e con ripartizione delle spese di viaggio. Non saranno effettuate soste intermedie durante i trasferimenti in auto, salvo estreme necessità. Colazioni, quindi, prima della partenza.
- 6 - Le condizioni atmosferiche possono rendere necessarie variazioni al programma. È pertanto consigliabile informarsi il venerdì precedente presso la Sede (al mattino) tel. 035.210743, oppure presso i coordinatori: Dino Salvi 035.460306 / 348.0481007; Pietro Assandri 349.3468463.
- 7 - Le quote altimetriche e gli orari di percorrenza sono ricavati da guide di autori diversi. Sono pertanto possibili discordanze tra il reale e le quote ed orari indicati. Qualche metro od una decina di minuti in eccesso od in difetto non tolgono né aggiungono valore alla gita.

L'Associazione CUORE BATTICUORE declina ogni responsabilità per danni causati a persone e cose nel corso delle escursioni da parte dei partecipanti.

Tour del Peloponneso

da sabato 4 a sabato 11 settembre 2021

Se parliamo di una terra ricca di storia e di bellezze naturali, di sicuro stiamo parlando della regione greca del Peloponneso.

Voleremo su Atene e da lì partiremo con la visita alla sempre splendida Acropoli e alle altre bellezze di cui la città è ricca.

Proseguiremo poi per Monemvasia, fortezza bizantina e veneziana, Sparta e la visita di Mistras, Gyteio, le grotte marine di Diros, Kalamata, il sito archeologico di Antica Messene e il castello di Koroni.

Infine andremo a Nauplia, prima capitale della Grecia, in Argolide e ai siti archeologici di Tirinto, Micene e Nemea, concludendo il tour ammireremo l'imponente opera del Canale di Corinto prima di rientrare ad Atene.



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 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).

Vacanze marine Squillace Marina, sulla costa ionica della Calabria

da domenica 13 a domenica 27 giugno 2021

Diversamente da quanto comunicato in precedenza, la scelta per le vacanze marine quest'anno è caduta sul meraviglioso golfo di Squillace, lungo la costa ionica calabrese in provincia di Catanzaro.

Dopo il volo su Lamezia, raggiungeremo a Squillace Marina il CLUB ESSE SUNBEACH 4*, un moderno e collaudato resort che si affaccia sulla spiaggia privata e attrezzato di ogni servizio e strutture per il piacevole soggiorno degli ospiti.



Gita sociale PARMA e i luoghi verdiani

Nel numero di luglio del notiziario verranno comunicati la data e il nuovo programma.

Visita il nostro sito
www.cuorebatticuore.net

Maggiori dettagli sono a disposizione in sede per ogni singola iniziativa

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Marzo 2021

sabato 27

- Inizio delle escursioni in montagna

Aprile

sabato 3 - 10 - 24

- Escursioni in montagna

sabato 17

- Assemblea ordinaria di Cuore Batticuore

Maggio

sabato 1 - 8 - 15 - 22 - 29

- Escursioni in montagna

da venerdì 28 a mercoledì 2 giugno

- Ciclogita dei tre laghi: Resia, Caldaro e Caldonazzo

Giugno

sabato 5 - 12 - 19

- Escursioni in montagna

a domenica 13 a domenica 27

- Soggiorno al mare a Squillace Marina in Calabria

da mercoledì 23 a sabato 26

- Quattro giorni in Valle d'Aosta

Luglio

sabato 3 - 10 - 17 - 24 - 31

- Escursioni in montagna

Settembre

da sabato 4 a sabato 11

- Turismo e cultura nel Peloponneso in Grecia

sabato 4-11-18-25

- Escursioni in montagna

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.

Ciclogita dei tre laghi: RESIA, CALDARO e CALDONAZZO

da venerdì 28 a mercoledì 2 giugno 2021



Il lago di Resia

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.



Il lago di Caldonazzo

Carissimi Soci,

sarebbe molto importante che in occasione della dichiarazione dei redditi sceglieste di devolvere il 5 per mille a Cuore Batticuore Onlus.

Ricordiamo che il gesto non costa nulla a tutti noi: basta indicare il **codice fiscale** di Cuore Batticuore Onlus sotto la firma nel riquadro **Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale**.

Cod. Fisc. 01455670164

Per l'Associazione è una voce di bilancio importante che ci permette di mantenere i progetti in corso e mettere in atto nuove iniziative. Se poi riuscite a coinvolgere anche amici e parenti il risultato potrebbe essere molto positivo.

Un sincero grazie dal Consiglio Direttivo.



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 lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 9 alle 12, previo appuntamento
telefono 035 210743
e-mail: segreteria@cuorebatticuore.net
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: IT10Q0538711109000042552810 c/o BPER Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



Caro socio

ti invitiamo a rinnovare il tesseramento per l'anno 2021

Rinnovare il **TUO** tesseramento ci dà il **TUO** chiaro e tangibile segno di sostegno e di condivisione dei nostri obiettivi e ci incoraggia nel perseguirli.

Anche quest'anno il costo della **tessera** è invariato: **20 euro**.

Inoltre, se vorrai partecipare a una o più delle attività motorie, culturali e ricreative da noi promosse, ti chiediamo di versare, insieme al tesseramento, il **contributo assicurativo annuale di 20 euro**, affinché tu sia tutelato in caso di incidente.

Al momento del tesseramento ti verrà offerta **gratuitamente** la nuova

Agendina del cuore 2021 completamente rinnovata nei testi.

Parla di noi ad amici e parenti. **PORTA UN NUOVO SOCIO!**

Momenti di cultura

Commentando "La primavera" di Sandro Botticelli

di Sem Galimberti

In attesa della riapertura dei musei e delle gallerie d'arte, accontentiamoci di una presentazione virtuale. Augurio di una nuova primavera.

Giorgio Vasari ne "Le vite dei più eccellenti pittori, scultori e architetti" definisce Sandro Filipepi detto Botticelli, un intellettuale. Ne esalta il suo stretto rapporto con i libri e la letteratura. È un adolescente che legge. Il padre lo manda da un orafo a cesellare. E impara il mestiere. Vasari dice ancora: *"Fu persona sofisticata, seguace di Frate Gerolamo Savonarola bruciato in piazza... fu anche a Roma a dipingere per Papa Clemente VII... in vecchiaia non avendo entrate per vivere, precipitò in disordine grandissimo"*. Nato nel 1445 a Firenze, morì in miseria nel 1515, all'età allora considerevole di 70 anni.

Vasari: *"Per la città (Firenze) in diverse case fece tondi di sua mano e femmine ignude assai, delle quali oggi ancora a Castello, villa del duca Cosimo, sono due quadri figurati l'uno Venere che nasce, e quelle aure e venti che la fanno venire in terra con gli amori, e così un'altra Venere che le Grazie la fioriscono, dinotando la Primavera"*.

La Nascita di Venere e la Primavera sono oggi agli Uffizi di Firenze.

Quando Sandro dipinge la Primavera ha circa 35 anni, nella piena maturità. La Firenze medicea è in piena stabilità economica con un certo diffuso benessere, grazie anche all'illuminata politica culturale. Presenta una forte riscoperta degli studi antichi recuperando i temi della classicità. L'umanesimo rivaluta la centralità del pensiero e dell'opera specialmente nelle personalità di Agnolo Poliziano, Pico della Mirandola, Cristoforo Landi-



Sandro Botticelli - La primavera

no, Marsilio Ficino e i pensatori neoplatonici. Leon Battista Alberti scrive: *"Accanto al pittore ci deve sempre essere il letterato. Costui suggerisce temi e indica le ragioni ultime del tema"*.

Le indicazioni della tavola in esame vanno dunque al di là del dato CLIMATICO/STAGIONALE per entrare dentro la letteratura del tempo. Dietro ogni figura, si nascondono uno o più messaggi.

Da sinistra a destra: MERCURIO - LE TRE GRAZIE - CUPIDO (in alto) e VENERE - FLORA - CLORI - ZEFIRO.

L'ambiente è quello del Giardino delle Esperidi detto anche Giardino di Atlante dove crescevano frutti dorati riservati a Venere che, descritti come mele, vennero poi in età ellenistica considerati agrumi dato che erano denominati Mala Medica, con ulteriore richiamo alla famiglia dei Medici. In un prato semicircolare, il verde tappeto è fitto di erbe e fiori, ranuncoli, fiordalisi, viole, crisantemi, felci, ellebori ma anche fragole, fiori di melograno, in tutto 14 specie

che fioriscono in tempi diversi. Tra gli alberi, gli esperti botanici hanno rilevato abeti sul fondo, tassi, alberi di arancio, di alloro (la poesia), un grosso cespuglio di mirto (usato nei riti di matrimonio).

ZEFIRO: genio alato del vento primaverile. È il divino furore che rende gravida Clori, una ninfa. Lui è verdastro perché si muove tra gli alberi. Ha le gote gonfie e insuffla il soffio vitale verso la ninfa che si gira a riceverlo.

CLORI: dalla cui bocca escono rose e genziane che vanno a congiungersi in Flora in un mirabile e leggerissimo velo che nasconde e mostra il corpo che si sta trasformando in maternità.

FLORA: alter ego, una delle più belle figure di donna: abito ornato di piante fiorite come un ricamo, gioielli, ghirlanda al collo di fiori di mirto, sui capelli fiori e fragoline di bosco, il sorriso le illumina gli occhi, il grembo è ricco di rose che verranno sparse, come in un corteo di nozze.

VENERE: malinconica gravidanza, pensiero sublime, sorriso pensoso. Il

segue alla pagina successiva

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

SPORT E DINTORNI

QUALE SPORT? DI QUALE INTENSITÀ?

Già sapete che fare attività motoria è di grande vantaggio per le vostre arterie. È la famosa "spazzolatina" che quasi tutti i giorni servirebbe per tenere pulite le superfici interne dei vostri vasi sanguigni.

Ma lo sport deve essere leggero, intermedio o intenso? Ogni persona deve avere la sua intensità di sforzo. Ogni persona è diversa dall'altra: giovani ed anziani, uomini e donne, atleti ben allenati o sedentari che vogliono (e devono) incominciare a muoversi. Come bisogna fare?

I suggerimenti potrebbero essere molti, ma ci limitiamo a quello che va bene per tutti: è la frequenza cardiaca. Serve un cardiofrequenzimetro (oggi sono precisi e ce ne sono anche di basso prezzo). L'allenamento migliore è quello moderato cioè quello che corrisponde al 60-70% del massimo che ognuno può raggiungere. Ogni persona ha un numero massimo di battiti cardiaci al minuto. Bisogna

allenarsi mantenendo la frequenza dei battiti al minuto intorno al 60-70%. In questo modo la fatica è moderata e si può prolungare per almeno 30-40 minuti, che rappresentano un tempo sufficiente a garantire i benefici che vogliamo ottenere per le nostre arterie.

Questa indicazione, che vale per tutti, vale soprattutto per i cardiopatici che debbono stare alle indicazioni del proprio medico che, conoscendo il paziente e le sue condizioni di salute, gli può prescrivere la dose adeguata di sforzo. In particolare la prescrizione della frequenza cardiaca di allenamento deve essere personalizzata nei cardiopatici che usano betabloccanti, perché in questi soggetti la frequenza del battito cardiaco è molto condizionata dall'effetto farmacologico.

Allenatevi quindi tutti! Ma con le regole giuste.

La scienza cardiologica ormai da molti anni ha scoperto che questo è un grande vantaggio per il sistema cardiocircolatorio. E Cuore Batticuore da molti anni aiuta i propri soci a raggiungere questi obiettivi.

A R T E • S T O R I A • N A T U R A

continua dalla precedente

gesto della mano saluta la primavera e batte il tempo alla danza delle Grazie. I suoi calzari sono di papiro e non di pelle di animale. Indossa un mantello rosso fuoco, *double face* blu trapunto di fiori dorati. Il pendente a forma di falce di luna è simbolo del plenilunio futuro che presiede alla maternità.

CUPIDO ALATO: una benda sugli occhi (l'amore è cieco), scaglia una freccia infuocata puntata verso una delle tre Grazie.

LE GRAZIE: a sinistra la voluttà con corpo più sinuoso, in mezzo la castità (più sobria, un po' triste...) a destra la pulcritudine, la bellezza più vistosa ornata di perle e gioielli. La castità guarda Mercurio.

MERCURIO: volta le spalle a tutti. Sta allontanando le nubi? I suoi attributi sono una verga alata (il caduceo), i

calzari alati (talari) e il cappello alato (pètaso). È il messaggero degli Dei.

Ed ecco in sintesi le principali interpretazioni:

- il dipinto rappresenta la vera primavera che va da Zefiro a Mercurio, cioè dal venticello di marzo al giugno mercuriale. Dunque, quattro mesi, il tempo della prima stagione.
- il dipinto celebra un matrimonio, quello tra Lorenzo di Pierfrancesco De' Medici e Semiramide Appiani, nella villa di Castello. Venere è la sposa e Mercurio lo sposo.
- il dipinto è allegoria di Firenze, città del fiore, che torna a fiorire sotto la Signoria dei Medici
- il dipinto si ispira al calendario rurale antico, alla forza della natura che ha bisogno di otto mesi utili (da marzo ad ottobre) come otto

sono i personaggi rappresentati (se si esclude Cupido che sta in alto)...

Oggi l'interpretazione più accreditata è quella proposta dalla prof. Villa dell'Università di Bergamo. Fa riferimento a un testo fondamentale che circolava nelle corti del tempo: **LE NOZZE DI FILOLOGIA E MERCURIO** di Marziano Capella, un retore di origine africana del 4° o 5° secolo d.C. Era un testo seguito alla lettera nelle cerimonie di nozze: la fanciulla è accompagnata al matrimonio dalle tre grazie e dalle muse e Mercurio sceglie come sposa la retorica, arte del ben argomentare e della fortuna.

La sorte fortunata non toccò a Botticelli che dopo il successo tra Quattrocento e Cinquecento, venne quasi dimenticato, per tornare in auge solo alla fine dell'Ottocento, quando andavano di moda i preraffaelliti inglesi e la retorica dannunziana.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

QUALE CARDIOFREQUENZIMETRO?

D. - Sono un cardiopatico di 68 anni. Mi è stato suggerito un programma di attività sportiva con l'indicazione di contenere la frequenza del battito cardiaco tra 100 e 110 al minuto. Vorrei acquistare un cardiofrequenzimetro per monitorare i miei allenamenti. Ho constatato che c'è una grande offerta di questi strumenti, anche molto diversi tra di loro. Quale mi consiglia di acquistare?

R. - Usare il cardiofrequenzimetro è il modo migliore per tenere sotto controllo il proprio battito cardiaco e per eseguire un allenamento sportivo seguendo le indicazioni del proprio cardiologo.

Esistono in commercio due tipi di strumenti: quello con l'uso della fascia toracica e quello solo da rilievo del polso.

La fascia toracica è fatta per "sentire" l'impulso elettrico che il cuore produce ogni volta che batte. Il rilievo dell'attività elettrica è "perfetto" e l'orologio sul quale leggiamo il numero di pulsazioni non può sbagliare.

Il cardiofrequenzimetro solamente al polso "sente" l'impulso meccanico dell'arteria che si allarga e si restringe ad ogni impulso del sangue pompato dal cuore (è come quando noi rileviamo il battito cardiaco toccando il polso con le dita).

Il corretto rilievo del battito al polso è però facile a riposo ma può essere soggetto ad errori se il paziente si sta muovendo o addirittura se sta svolgen-

do una attività sportiva. Pertanto i cardiofrequenzimetri a polso possono spesso non essere precisi nei rilievi durante attività sportiva.

Pertanto se si vuole monitorare il battito cardiaco durante un allenamento fisico è molto più affidabile usa-

re lo strumento con la fascia toracica rispetto a quello con il solo orologio al polso.

Anche se un po' più scomodo da applicare, vi suggeriamo questa scelta che fra l'altro ha un costo economico molto minore.

MAI DI STOMACO O MAI DI CUORE?

D. - Sono una signora di 72 anni. Un mese fa ho cominciato ad avere disturbi alla bocca dello stomaco interpretati prima come gastrite ma che poi si sono rivelati come originati da una coronaria molto ristretta, che è stata dilatata con il palloncino. Poi mi hanno messo uno stent che ha risolto il problema. Come si fa a capire se un dolore viene dallo stomaco o dal cuore?

R. - La diagnosi di un disturbo "epigastrico" (cioè alla bocca dello stomaco) spesso trae in inganno sia il paziente che il medico.

Per differenziare il dolore gastrico dal dolore cardiaco ci si può basare su alcune differenze:

- 1 - Se il dolore oltre all'epigastrio si estende anche dietro lo sterno e magari anche al collo ed al braccio sinistro, è molto probabile che sia il cuore.
- 2 - Se il dolore è accompagnato da sudorazione fredda bisogna subito sospettare che sia il cuore.

3 - Se il dolore è collegato con l'assunzione di cibo è più probabile che sia lo stomaco.

4 - Se il dolore assomiglia ad un "bruciore" è più facile che sia lo stomaco.

5 - Se il dolore insorge durante uno sforzo fisico e scompare quasi subito sospendendo lo sforzo è facile che sia il cuore. Soprattutto quest'ultimo criterio è quasi sempre dirimente e deve fare sospettare l'origine cardiaca del disturbo.

Come vede spesso è difficile fare la diagnosi differenziale. Quando c'è il dubbio è sempre opportuno rivolgersi al cardiologo che predisporrà gli esami necessari per risolvere il quesito diagnostico.

Infatti nel caso si tratti di un disturbo gastrico si può intervenire senza fretta eccessiva. Se si tratta invece di un disturbo cardiaco la mancata diagnosi ed il mancato intervento terapeutico in tempi rapidi possono dare origine anche a conseguenze molto gravi.

Progetto Cardio-Fitness

Il progetto CARDIO FITNESS, purtroppo causa la pandemia, è sospeso in attesa di tempi migliori.

Ciò non toglie che invitiamo fermamente tutti, soci e non soci, cardiopatici e non cardiopatici, a **non sospendere assolutamente** l'attività motoria e lo stile di vita sano, elementi fondamentali per attenuare notevolmente i pericoli di malattia o di ricadute.

Quindi i nostri cardiologi raccomandano: camminata giornaliera e qualche esercizio fisico, anche in casa.

Appena la normativa anti Covid ce lo consentirà, ci ripromettiamo di riprendere la programmazione presso la nostra sede dei cicli di:

- n. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte alla settimana, per quattro settimane, con intensità dello sforzo

personalizzato, assistiti da personale specializzato;

- n. 4 lezioni teoriche, tenute dal dottor Dante Mazzoleni, sulle cause delle malattie cardiovascolari, come riconoscerne i sintomi e come prevenirle.

Per agevolare la partecipazione da parte dei soci, il Consiglio direttivo ha deciso che l'iscrizione sia **gratuita**.

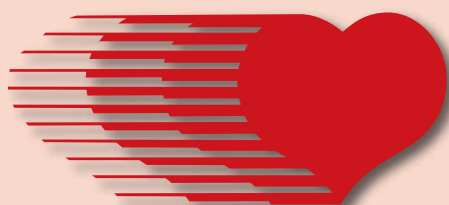
PARTECIPA

IL BILANCIO SOCIALE ED ECONOMICO AL 31/12/2020

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione da mercoledì 17 marzo 2021 presso la nostra segreteria e comunque sarà distribuito all'inizio dell'Assemblea

Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la Sala del Tempio Votivo in Via Torino, 12 - Bergamo



CUORE BATTICUORE ONLUS

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
segreteria@cuorebatticuore.net

In prima convocazione il giorno 16 aprile 2021 alle ore 11.00

ed in seconda convocazione

Sabato 17 aprile 2021 alle ore 14.30

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2020, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2020
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2020
- Bilancio di previsione 2021

A norma di statuto:

- (art. 9) - Hanno diritto al voto gli Associati in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2021.
- (art. 15) L'avviso di convocazione dell'Assemblea è pubblicato nella bacheca della Sede dell'associazione e a pag. 16 del notiziario Bergamo Cuore - Anno 38 - n. 1 - marzo 2021.
- (art. 17) - Ogni Associato può rappresentare, con delega scritta, un solo socio.

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - Onlus,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 17 aprile 2021, in seconda convocazione.

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



Firma _____