

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

...con la Casa di Comunità

FARMACI INNOVATIVI PER CUORE E DIABETE
con il Prof. Senni, pag. 3

Anno 39 - Numero 2 - SETTEMBRE 2022

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

aderente a



Lettera del Presidente

Carissimi Soci,

l'assemblea del 30 aprile scorso ha eletto il nuovo Consiglio Direttivo composto da undici consiglieri, quattro dei quali neo eletti.

Ritengo doveroso ringraziare i consiglieri uscenti per il grande e competente lavoro svolto in questi ultimi tre anni, l'auspicio è che continuino a prestare la loro collaborazione per l'associazione anche nel futuro, ne abbiamo bisogno.

Fatta questa premessa, illustro quali sono i progetti e le attività principali per i prossimi tre anni di mandato. Nella speranza che il terribile Covid ci lasci tranquilli, sicuramente proseguiremo con tutte le attività che in questi anni sono state molto apprezzate su due binari paralleli.

a) Attività rivolte ai soci

L'attività motoria è da sempre raccomandata fortemente dai nostri medici e quindi proseguiremo i programmi in palestra, camminate del sabato, gruppo di cammino del mercoledì, ciclogite, attività invernali, corsi di ballo e tanto altro "in movimento"...

Proporremo anche vacanze marine, Tour turistici, gita sociale e visite a mostre di pittura e scultura.

Ricominceremo finalmente da ottobre anche il Cardio-fitness, attività ferma da quasi due anni, invito quindi a dare il proprio nominativo, a chi fosse interessato, quanto prima.

b) Attività di Volontariato verso terzi

- Da un paio di mesi abbiamo potuto riprendere il nostro impegno presso il Reparto di cardiologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, impegno di grande soddisfazione e di aiuto prezioso anche al personale infermieristico del reparto. Non possiamo ancora entrare nelle camere e parlare con i pazienti per ovvii motivi di sicurezza, ma speriamo che quanto prima si ritorni alla normalità.*
- Le Giornate del Cuore dove, con l'aiuto dei nostri medici, delle Crocerossine e con la collaborazione della Croce Rossa di Bergamo, misuriamo i valori di colesterolo, pressione arteriosa e Indice di Massa Corporea fornendo anche utili consigli per la prevenzione delle malattie cardiovascolari*
- Le Giornate delle noci, dove i nostri volontari, sfidando il freddo di novembre e con*

grande entusiasmo, effettuano una raccolta fondi a supporto delle attività promosse dall'associazione attraverso la vendita delle "noci del cuore".

- Infine i nostri due progetti punta di diamante di Cuore Batticuore:*

– "Una questione di cuore": da oltre 10 anni siamo presenti nelle scuole superiori (con l'anno scolastico 2021-2022 abbiamo raggiunto circa l'80% degli Istituti presenti a Bergamo e provincia) nelle quali proponiamo lezioni teoriche relative alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, insegniamo la tecnica per effettuare il massaggio cardiaco e l'utilizzo corretto del defibrillatore. Sono ben 8 medici, che prestano gratuitamente il loro tempo, e 12 volontari impegnati con gli studenti delle classi di quarta superiore;

– "La salute a scuola: inserimento dell'Infermiere Scolastico presso l'Istituto superiore Mariagrazia Mamoli di Bergamo" Questo progetto (decollato nel 2021) promosso con l'associazione CNAI- Associazione Regionale Lombardia Infermiere/i e finanziato da Cuore Batticuore, prevede la presenza in Istituto di un infermiere specializzato. Progetto di grande successo e apprezzatissimo dagli Enti scolastici e dalle Istituzioni che, con il loro contributo, ci permetteranno di finanziare anche l'anno scolastico 2022-23.

L'assemblea del 30 aprile scorso ha approvato all'unanimità tutte queste attività a favore dei soci e di volontariato sul territorio; quindi ci impegneremo sempre di più per allargare i nostri orizzonti coinvolgendo anche altre associazioni, il futuro sarà sempre di più "in rete" e quindi.....

NON IO... MA NOI

Vi terremo sempre aggiornati attraverso i canali di comunicazione, che ormai dovrete ben conoscere; invito tutti a partecipare alle attività proposte e ricordate che abbiamo sempre bisogno di nuovi volontari, vi aspetto pertanto quanto prima in sede per dare la vostra disponibilità!

Grazie, un grande abbraccio.

**Il Presidente
Nazzareno Morazzini**

Farmaci innovativi per cuore e diabete

**Prof. Dott. Michele Senni, Università Milano Bicocca - Dipartimento medicina cardiovascolare
Direttore Dipart. Cardiovascolare e U.O. di Cardiologia prima - Ospedale Papa Giovanni XXIII - Bergamo**

Risale al 2007 la pubblicazione di un lavoro sulla più importante rivista di medicina, il *New England Journal of Medicine*, che segnalava come il Rosiglitazone potesse aumentare nei pazienti diabetici trattati con questo farmaco ipoglicemizzante il rischio di infarto miocardico e di morte cardiovascolare. Successivamente, la FDA ha chiesto che tutti gli studi condotti nell'ambito del diabete mellito avessero come *endpoint* la sicurezza sulla mortalità cardiovascolare, l'infarto e le ospedalizzazioni per scompenso cardiaco.

Grazie a questa richiesta, gli SGLT2 inibitori (Empaglifozin, Canaglifozin e Dapaglifozin), farmaci ipoglicemizzanti, hanno dimostrato, per la prima volta per un farmaco anti-diabetico, siano in grado di migliorare la prognosi dei pazienti diabetici.

Come agiscono questi farmaci? Essi influiscono aumentando l'escrezione di glucosio attraverso le urine, riducendo la glicemia e l'emoglobina glicata, facendo perdere calorie e di conseguenza portando la diminuzione del peso corporeo, ma anche eliminando tramite le urine il sodio che comporta la riduzione della pressione arteriosa, un fenomeno che impatta quindi sul cuore.

Gli studi con Dapaglifozin e Empaglifozin nello scompenso cardiaco — chiamato anche insufficienza cardiaca — sono il DAPA HF e EMPEROR Reduced.

Questi *trials* clinici hanno chiaramente dimostrato come questi farmaci siano in grado di ridurre la mortalità cardiovascolare e le ospedalizzazioni per scompenso cardiaco.

Gli SGLT2 inibitori, che hanno gli stessi risultati anche nei pazienti non diabetici, sono già efficaci dopo meno di tre settimane dal loro utilizzo e migliorano la funzione renale ed anche la qualità di vita. Inoltre sono estremamente ben tollerati, facili da usare (una singola compressa con un solo dosaggio) senza avere quegli effetti avversi più temuti nei pazienti con l'insufficienza cardiaca, quale l'ipotensione, l'insufficienza renale, l'aumento del potassio. Pertanto gli SGLT2 inibitori, entrano a pieno diritto a far parte dei cosiddetti "quattro pilastri" dell'insufficienza cardiaca che sono ad oggi gli ACE inibitori o meglio ancora gli ARNI (Sacubitril/Valsartan), i beta-bloccanti, gli antialdosteronici e infine gli SGLT2 inibitori.

Un altro capitolo molto importante è quello dei pazienti con insufficienza cardiaca il cui cuore contrae bene, ma fatica a distendersi: come tutte le



Il professor Michele Senni

pompe, poiché il cuore è una pompa, non solo deve eiettare — quindi espellere il sangue — ma deve anche riceverlo, quindi deve essere in grado di distendersi.

Nello studio Emperor Preserved, l'Empaglifozin è stato testato vs. il placebo: questo farmaco è in grado di ridurre più del 20% la morte cardiovascolare o l'ospedalizzazione per scompenso, riduce in maniera importante anche quello che è il peggioramento dell'insufficienza renale che spesso si associa a questi pazienti.

Questi farmaci hanno come possibile effetto collaterale le infezioni all'apparato genito-urinario che si possono prevenire con un'attenta igiene.

Altre categorie di farmaci oltre ai SGLT2 inibitori, sono i GLP1 agonisti, che sono in grado di ridurre la secrezione di glucagone e diminuire i livelli della glicemia, rallentando lo svuotamento gastrico e agendo al livello del cervello, riducono il senso di fame e quindi portano ad un importante calo ponderale.

Anche su di essi abbiamo studi clinici con varie molecole appartenenti sempre ai GLP1 agonisti: la Liraglutide, la Dulaglutide e la Semaglutide che hanno dimostrato di ridurre gli endpoint cardiovascolari in maniera significativa. Essi diminuiscono le probabilità dell'infarto del miocardio o la morte cardiovascolare ma non riducono i nuovi casi di incidenza di scompenso. Essi agiscono riducendo in maniera significativa il peso corporeo ma anche diminuendo lo stato di infiammazione che è un meccanismo estremamente importante nell'ambito delle malattie cardiovascolari. Ci sono in corso vari protocolli, e noi come Cardiologia di Bergamo non solo partecipiamo, ma siamo anche coordinatori nazionali per valutare come la Semaglutide possa ridurre l'insufficienza cardiaca con funzione sistolica preservata.

Questi risultati sono la dimostrazione del fenomeno "serendipità"; un esempio di questo è la storia di Cristoforo Colombo quando partì alla ricerca di una nuova rotta per le Indie e scoprì l'America. Nell'ambito dei farmaci, il caso più famoso della serendipità è quello che riguarda il Viagra — il Sildenafil — che venne studiato per valutare la sua efficacia per la cura dell'ipertensione polmonare e che poi si scoprì che ha la capacità di migliorare le prestazioni sessuali. Speriamo che in futuro possiamo assistere ad altri casi di serendipità nel campo farmaceutico a vantaggio dei pazienti cardiovascolari.



CUORE BATTICUORE **ODV**

**Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari**

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Nazzareno Morazzini
Vicepresidente e Tesoriere
Dino Salvi
Segretario Enrica Tironi

Consiglieri

Bruno Carrara
Egidio Gotti
Giovanni Melizza
Rachele Melocchi
Loretta Pradella
Gianfranco Ricci
Dante Tacchini
Angelo Turani

ORGANO DI CONTROLLO

Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Venanzio Ceresoli
Alfredo Gusmini
Eugenio Rota Nodari

Foto di copertina:

La prima Casa di Comunità
in via Borgo Palazzo, 132 - Bergamo

BERGAMO CUORE

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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Renato Oldrati

Collaboratori: Dante Mazzoleni,
Nazzareno Morazzini, Loretta Pradella, Dino Salvi,
Dante Tacchini, Enrica Tironi.

Stampa: Dimograffi 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 39 - N. 2 - SETTEMBRE 2022

Il giornale è stato chiuso in redazione il 30/08/2022

Eletti i nuovi organismi sociali

Al termine dell'Assemblea del 30 aprile 2022, i Soci hanno eletto i nuovi Organismi sociali per il triennio 2022/2024.

Nella foto i componenti del nuovo Consiglio direttivo. Da sinistra: Gotti, Turani, Ricci, Morazzini, Tironi, Melocchi, Pradella, Tacchini, Melizza, Salvi e Carrara.

Sono stati inoltre confermati all'Organo di controllo: Rapelli e al Collegio dei Probiviri: Ceresoli, Gusmini e Rota Nodari.



Buon lavoro!



ASSOCIAZIONE DIABETICI
BERGAMASCHI
organizzazione di volontariato ODV
Bergamo - Via S. Alessandro n. 13
Telefono 035.401461



CUORE BATTICUORE
Associazione di volontariato per la lotta alle malattie
cardiovascolari ODV
Bergamo - Via Garibaldi n. 13
Telefono 035.210743

Le Associazioni "Diabetici Bergamaschi ODV" e "Cuore Batticuore ODV" hanno congiuntamente organizzato un Convegno che si terrà

SABATO 30 APRILE 2022 DALLE ORE 9,15 ALLE ORE 12,15

Presso la Sala Bernareggi della Parrocchia Sant' Alessandro (Bergamo, Via S. Alessandro n.35)

Tema del Convegno:

"DIABETE E CUORE"

Relatori del Convegno:

Prof. Dott. Roberto Trevisan - Direttore UOC Malattie Endocrine 1 - Diabetologia ASST Papa Giovanni XXIII Bergamo - Professore associato Università degli Studi Milano Bicocca Dipartimento Medicina e Chirurgia:

"Cuore e diabete: una relazione indissolubile ma talora pericolosa"

Prof. Dott. Michele Senni - Direttore Dipartimento Cardiovascolare Unità di Cardiologia ASST Papa Giovanni XXIII Bergamo - Professore Università degli Studi Milano Bicocca Dipartimento Medicina Cardiovascolare:

"Cuore e diabete: l'alba di una nuova era per i farmaci innovativi"

Dott. Antonino Piti - Direttore Unità operativa complessa di Cardiologia ASST Bergamo Est - Ha collaborato alla costituzione dell'Associazione "Cuore Batticuore" e collabora con la stessa nelle iniziative di educazione sanitaria nelle scuole:

"Cuore e diabete: quando i farmaci non bastano"

Dott. Alessandro Roberto Dodesini - Dirigente Medico UOC Malattie Endocrine 1 - Diabetologia ASST Papa Giovanni XXIII Bergamo - Autore di molteplici pubblicazioni scientifiche - componente Comitato Scientifico dell'Associazione Diabetici Bergamaschi:

"Una corretta alimentazione come prevenzione e cura del diabete e delle malattie cardiovascolari"

Dott. Dante Mazzoleni - Cardiologo e specialista Medicina dello Sport, già responsabile riabilitazione cardiologia Ospedali Riuniti di Bergamo - Socio fondatore dell'Associazione "Cuore Batticuore" è tuttora responsabile scientifico della stessa:

"L'attività fisica come prevenzione e cura del diabete e delle malattie cardiovascolari"

La presenza richiede l'uso della mascherina FFP2 ed esibizione "green pass rafforzato" all'ingresso

Convegno DIABETE E CUORE



I relatori del convegno DIABETE E CUORE e i presidenti delle associazioni organizzatrici
Da sinistra: Mazzoleni, Piti, Senni, Trevisan, Negretti, Morazzini, Dodesini.

Sabato 30 aprile 2022 si è svolto un interessantissimo Convegno organizzato dall'Associazione Diabetici di Bergamo in collaborazione con la nostra associazione.

Il diabete mellito è una malattia sempre più comune. Molti pazienti diabetici sviluppano complicanze cardiovascolari, delle quali le più frequenti ed insidiose sono la cardiopatia ischemica e la cardiomiopatia dilatativa. Partendo da questo presupposto ecco l'idea di organizzare in maniera congiunta questo Convegno con l'obiettivo di informare e aggiornare la popolazione sulle migliori evidenze scientifiche al momento disponibili che riguardano sia la prevenzione che il trattamento di queste patologie.

I cinque relatori hanno toccato in maniera completa ed esaustiva tutti gli aspetti e le problematiche inerenti "diabete" e "cuore" soddisfacendo al meglio l'interesse dei presenti.

La relazione introduttiva è stata presentata dal prof. dott. Trevisan, il quale ha illustrato il tema "Cuore e diabete: una relazione indissolubile ma talora pericolosa". La sua relazione ha evidenziato lo stretto collegamento tra diabete e malattie cardiovascolari ed ha sottolineato come sia più difficile invece assegnare ai due fattori i ruoli di causa ed effetto: ciascuno influenza l'altro, peggiorando la situazione complessiva del paziente. Ha ribadito inol-

tre che la pericolosità del diabete per il cuore aumenta quanto più si combina con altri fattori di rischio di cardiopatie, come l'ipertensione, la dislipidemia, l'obesità o il fumo.

Al prof. dott. Senni è stata assegnata la relazione "Cuore e diabete: l'alba di una nuova era per i farmaci innovativi". Con una lezione magistrale e con estrema chiarezza ha illustrato come negli ultimi due anni si sono ottenuti risultati straordinari utilizzando farmaci di nuova generazione che hanno dimostrato grande efficacia nel ridurre mortalità e ricoveri per insufficienza cardiaca ma anche nel migliorare la qualità di vita del paziente.

"Cuore e Diabete: quando i farmaci non bastano": il dott. Piti ha presentato tutte le innovazioni terapeutiche in cardiologia di natura non farmacologica. La moderna terapia cardiologica comprende infatti, oltre alla terapia farmacologica tradizionale, una serie di interventi che vengono effettuati senza aprire il torace del paziente, la cosiddetta cardiologia interventistica. Questi tipi di intervento sono molto più tollerati dai pazienti e riducono di gran lunga anche la durata della degenza in ospedale.

Che l'alimentazione giochi un ruolo fondamentale per preservare la nostra salute lo si sa da tempo. Il dott. Dodesini ha sviluppato il tema legato all'alimentazione e come essa sia im-

portante sia per prevenire che per curare il diabete e le malattie cardiovascolari sfatando anche miti e credenze. Ha sottolineato come il concetto di dieta (inteso come accezione negativa del termine cioè con un significato di privazione) va sostituito dal concetto di alimentazione corretta e possibilmente personalizzata. Mangiare sano per consentire un controllo glicemico adeguato!

Il dott. Mazzoleni, infine, ha posto l'accento sull'attività fisica che deve diventare per il paziente una terapia al pari di quella farmacologica. L'esercizio fisico, specie se aerobico, dovrebbe prevedere almeno 30' di camminata al giorno per un totale di tre ore di movimento alla settimana. Una regolare attività fisica, infatti, non solo aiuta a combattere lo stress, ma ha anche importanti effetti benefici sul metabolismo: migliora la sensibilità all'insulina, riduce i livelli di trigliceridi e di colesterolo cattivo (Ldl) a vantaggio di quello buono (Hdl), aiuta il controllo della pressione arteriosa e previene le malattie cardiovascolari.

Ci auguriamo di poter continuare questa collaborazione tra associazioni di pazienti e medici per migliorare la nostra qualità di vita.

Nazzareno Morazzini



Prevenzione delle malattie cardiovascolari tramite l'alimentazione

L'alimentazione e lo stile di vita sicuramente hanno un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, che sono tra le principali cause di mortalità a livello mondiale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dichiarato che un terzo delle malattie cardiovascolari, è prevenibile grazie ad un regime alimentare sano ed equilibrato. Per il bene della nostra salute è fondamentale che il nostro indice di massa corporea, che si calcola dividendo il peso individuale espresso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri, sia inferiore a 25. La circonferenza vita inoltre è un altro fattore di rischio per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari. Nella donna è auspicabile mantenere un giro vita inferiore ai 98 cm, mentre nell'uomo è auspicabile mantenere una circonferenza vita inferiore ai 102 cm.

Nello specifico la dieta è in grado di migliorare i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, ossia influenza i livelli dei lipidi plasmatici, quali il colesterolo e i trigliceridi, la pressione arteriosa e i livelli di glucosio. Come nutriamo il nostro corpo sia in termini di qualità che di quantità, quindi evitando un eccessivo apporto calorico piuttosto che un'eccessiva restrizione è di fondamentale importanza per mantenere il peso ideale e per garantire uno stato di benessere al nostro organismo. Un'alimentazione sana ed equilibrata prevede un corretto introito di tutti i macronutrienti, quali carboidrati, grassi e proteine. Non esiste ad oggi un'evidenza che individui un unico nutriente incriminato nelle patologie cardiovascolari. Secondo le indicazioni del modello dietetico mediterraneo, l'apporto giornaliero dei carboidrati dovrebbe variare tra il 45-50% delle calorie totali. Tale percentuale è raggiungibile consumando cereali, preferibilmente integrali (se il nostro intestino lo permette) come farro, orzo, grano saraceno o quinoa, pasta e riso integrale, oppure il riso basmati, che essendo a basso carico glicemico permettono di tenere sotto controllo i livelli di glicemia. Mentre è auspicabile limitare il consumo di zuccheri semplici, contenuti in dolci e bibite gassate, soprattutto nei soggetti diabetici maggiormente predisposti al rischio cardiovascolare.

Per il corretto apporto proteico quotidiano individuale, che deve essere indicativamente tra il 15-20% dell'introito calorico giornaliero, è opportuno consu-

mare carne preferibilmente bianca, come pollo, tacchino, coniglio, oppure carne rossa, non oltre un paio di volte la settimana. Una valida alternativa alla carne, è il consumo di pesce azzurro, che permette di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, come alici, tonno, cotti al forno, sulla griglia o in pentola con olio extravergine d'oliva. Anche il consumo settimanale del salmone, non d'allevamento, bensì pescato (da ciò deriva l'importanza di conoscere la provenienza degli alimenti che acquistiamo, leggendo le etichette). Una valida e salutare alternativa al consumo di carne e pesce, è sicuramente l'uso due, tre volte la settimana, di legumi preferibilmente, quali piselli, lenticchie, ceci, fave, soia e fagioli, preferibilmente decorticati per non affaticare la nostra digestione e non causare gonfiore all'intestino. I legumi sono principalmente fonte di proteine vegetali, ma contengono anche fibre e carboidrati. I legumi, se consumati con una porzione di cereali o un piatto di pasta, garantiscono un apporto amminocidico completo al pasto e quindi sono sicuramente funzionali per un'alimentazione sana.

Altrettanto importanti per il nostro sistema cardiovascolare è il consumo di grassi, in una percentuale indicativa del 30% delle calorie totali giornaliere, prediligendo il consumo di grassi 'buoni' chiamati insaturi, i MUFA (acidi grassi monoinsaturi) e i PUFA (acidi grassi polinsaturi) che possiamo introdurre ponendo sulla nostra tavola l'olio extravergine d'oliva, frutta secca come le noci, mandorle, noci di Macadamia, ricchi di omega-3 e vitamina E. È importante invece limitare il consumo di acidi grassi dannosi per la nostra salute, i grassi saturi e trans, presenti per lo più nei prodotti industriali commercializzati.

È consigliabile consumare due porzioni di frutta fresca al giorno, preferibilmente di stagione, evitando invece la frutta essiccata o in scatola, prediligendo (se non si è ovviamente allergici) i frutti rossi come mirtilli, lamponi, fragole, more, ribes, ricchi di antiossidanti, sostanze che contrastano i radicali liberi.

Anche il consumo regolare delle verdure, in particolare a foglia verde, come spinaci, cavoli, zucchine, rucola, finocchi, ecc. è protettivo verso l'insorgenza di malattie cardiovascolari in quanto ricchi di vitamina K, che aiuta a proteggere le arterie. Inoltre le verdure essendo fonte di nitrati, riducono la pressione sanguigna.

Altra caratteristica funzionale delle verdure è la loro ricchezza di fibre solubili, fibre che si sciolgono in acqua, appartenenti principalmente ai carboidrati. L'apporto medio di 25-30 grammi di fibra giornaliera, permette il miglioramento del profilo lipidico individuale, quindi migliora valori quali trigliceridi e colesterolo.

In un'alimentazione sana e varia, è possibile anche il consumo di latticini magri, come latte parzialmente scremato o formaggi freschi, da limitare invece il consumo di formaggi stagionati, che hanno un maggior contenuto di colesterolo. Infatti una sana e corretta alimentazione, prevede di non introdurre oltre 300 mg al giorno di colesterolo con gli alimenti, soprattutto nei pazienti a maggior rischio. A tal proposito, le uova che hanno un elevato contenuto di colesterolo nel tuorlo, devono essere consumate con moderazione.

Tra gli alimenti da evitare o limitare, soprattutto per persone con livelli elevati di trigliceridi e problemi epatici, sicuramente rientra il consumo di alcool, che deve limitarsi ad un quantitativo inferiore ai 12 grammi al giorno nella persona adulta. Secondo gli studi riportati in letteratura, il consumo giornaliero di un bicchiere di vino rosso contenente resveratrolo, apporta benefici al cuore e al cervello.

Importante anche limitare il consumo del sale, che può influire negativamente sulla pressione arteriosa. La dose giornaliera raccomandata è di 5 grammi. Da non sottovalutare che il sale spesso si nasconde anche nei cibi confezionati o lavorati industrialmente, come snacks, insaccati, cibi in scatola. Il consiglio è di ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche che permettono di insaporire ugualmente i cibi.

Tè e caffè contengono polifenoli, sostanze dalle proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e caffeina, ad azione eccitatoria. È importante quindi non superare il consumo di un paio di tazzine di caffè e tè al giorno.

Da ultimo, ma non meno importante, consiglio il consumo giornaliero di un quadratino di cioccolato fondente dall'80%, ricco di flavonoidi che favoriscono l'elasticità dei vasi sanguigni.

Dott.ssa Annise Butta
Biologa Nutrizionista
butta.annise@gmail.com
cell. 348-2853717

CASE DI COMUNITÀ

Promozione del ruolo delle associazioni di volontariato nella loro essenziale funzione del prendersi cura delle persone e della comunità.

L'8 aprile 2022, la firma a Bergamo della "LETTERA DI INTENTI" da parte della Vicepresidente e Assessore al Welfare della Regione Lombardia, Letizia Moratti, dell'ATS Bergamo, delle ASST Papa Giovanni XXIII, Bergamo Est e Bergamo Ovest, del Consiglio di rappresentanza dei Sindaci, degli Ordini delle Professioni Sanitarie, di molte delle Associazioni di volontariato e del Terzo Settore della provincia di Bergamo, segna l'inizio di un progetto che ha lo scopo di potenziare la sanità territoriale con l'integrazione delle attività previste nelle Case di Comunità (CdC) e rappresenta un importante passo avanti che coinvolge il territorio bergamasco. Le CdC dovrebbero diventare un punto di riferimento per i cittadini, sia dal punto di vista sanitario che sociale. Questo documento, sottoscritto anche da Cuore Batticuore, prevede che i firmatari si impegnino a garantire, in un'ottica di sussidiarietà, il riconoscimento e la promozione del ruolo degli enti del Terzo Settore e delle associazioni di volontariato nella loro funzione complementare del prendersi cura delle persone e della comunità.

A seguire il giorno martedì, 24 maggio 2022, si è tenuta la prima riunione operativa con la presenza delle associazioni firmatarie. Il lavoro si articolerà ora secondo un disegno ben preciso: mappare le associazioni di volontariato valorizzando la loro vocazione e il loro potenziale coinvolgimento nel processo; realizzare una ricognizione delle ipotesi di progetti che ciascuna può candidare per potenziare i servizi delle CdC; individuare le disponibilità a collaborare con le ASST. Lo scopo è giungere al raccordo tra le diverse realtà associative e il sistema sanitario per accogliere e attivare il contributo che ciascuna realtà può mettere a disposizione e creare una vera rete di servizi. Questo processo presuppone la volontà di operare insieme nella logica non più dell'IO ma del NOI. «Se vogliamo davvero investire nel potenziamento dei servizi di assistenza territoriale attraverso il collegamento tra la rete dei servizi pubblici e le associazioni — spiega Massimo Giupponi, Direttore generale dell'ATS di Bergamo — occorre lavorare tutti insieme verso un unico obiettivo che passa anche attraverso



le Case di Comunità pianificate nel territorio». Solo così si potrà concorrere al soddisfacimento dei bisogni emergenti secondo le rispettive competenze e *mission*. Le associazioni sono invitate ad esplicitare che tipo di collaborazione sono in grado di offrire con la consapevolezza che il proprio contributo offre alla comunità un servizio di grande utilità. Per Cuore Batticuore aderire a questo progetto significa avere la possibilità di essere presente, per il bene comune, in un luogo di tutti e per tutti.

Enrica Tironi Amadigi

DONAZIONE ALLA CROCE ROSSA

Durante la manifestazione Le Giornate del Cuore del 28 e 29 maggio 2022, il Presidente di Cuore Batticuore, Reno Morazzini, ha consegnato al Presidente della Croce Rossa Italiana di Bergamo, Maurizio Bonomi, un impianto di amplificazione portatile che consentirà ai volontari della CRI di comunicare agevolmente col pubblico durante le loro manifestazioni di addestramento al pronto soccorso, in particolare durante le dimostrazioni di rianimazione cardiopolmonare e di disostruzione delle vie respiratorie.

La donazione vuole essere un tangibile segno di riconoscenza per la importante e fattiva collaborazione che ormai da molti anni caratterizza i rapporti tra le due organizzazioni.



ASSEMBLEA DI CUORE BATTICUORE 2022

Sabato 30 aprile 2022 si è tenuta, presso l'auditorium della Comunità Missionaria Paradiso di Bergamo, l'Assemblea annuale dei soci di Cuore Batticuore. Un'assemblea molto importante e partecipata in quanto si doveva rinnovare il Consiglio Direttivo, per il triennio 2022-2024, e approvare le modifiche apportate al nuovo Statuto dopo le osservazioni del RUNTS (Registro Unico Nazionale Terzo Settore).

L'assemblea è uno dei pochi momenti di aggregazione di tutti i soci, dove il Consiglio Direttivo espone quanto fatto nel triennio precedente e propone le linee basi per il triennio successivo, un momento quindi di confronto e di costruzione.

Le attività della nostra associazione sono moltissime, i progetti messi in campo complicati e impegnativi, ma in poco più di due ore ho dettagliato, punto per punto, quanto fatto e i risultati ottenuti ottenendo l'approvazione unanime dei soci presenti.

Ho abbozzato i progetti del prossimo triennio dove sicuramente, oltre alle attività motorie e culturali di sempre, porremo un impegno particolare nelle attività che riguardano la scuola: "Una questione di cuore", insegnamento di come prevenire le malattie cardiovascolari, come effettuare il massaggio cardiaco e come utilizzare correttamente il defibrillatore — "La salute a scuola", inserimento di un infermiere specializzato nella Scuola superiore MG. Mamoli di Bergamo (progetto partito nell'anno scolastico 2020/21).

Inoltre faremo il possibile per coinvolgere sempre più altre associazioni del territorio per proporre e programmare progetti innovativi, elemento sempre più fondamentale nel campo del volontariato: **il futuro è l'aggregazione, non l'isolamento.**

L'assemblea ha accolto favorevolmente la bozza di programma, votata poi all'unanimità. È intervenuto poi il nostro tesoriere, Dino Salvi, che ha illustrato i bilanci di chiusura del 2021 e il previsionale 2022, ottenendo l'approvazione dell'assemblea all'unanimità.

In chiusura la votazione per l'elezione dei membri del nuovo C.D. che ha sancito la nomina di quattro nuovi eletti.

Un grazie a tutti i soci che hanno partecipato e speriamo di essere sempre all'altezza delle vostre aspettative, faremo il possibile per non deludervi.



In allegato a questo numero di Bergamo Cuore inviamo le modifiche agli articoli 3, 7 e 15 dello Statuto, approvate dall'assemblea del 30 aprile 2022, che rettificano parzialmente il testo appro-

vato nell'assemblea del 24 ottobre 2020 e già inviato a tutti i soci in allegato a Bergamo Cuore del settembre 2020.

Nazzareno Morazzini

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2021

ONERI		PROVENTI	
Da attività di interesse generale	33.500	Da attività di interesse generale	33.352
Servizi	11.556	Quote associative	8.585
Personale	8.238	Erogazioni liberali	9.840
Ammortamenti	1.003	Cinque per mille	6.877
TFR	564	Contributi da privati	8.050
Oneri diversi	12.138	Contributi da enti pubblici	—
Da attività diverse	8.180	Da attività diverse	7.391
Da attività di raccolta fondi (noci)	2.810	Da attività di raccolta fondi (noci)	3.615
Da attività finanziarie e patrimoniali	240	Da attività finanziarie e patrimoniali	—
Totale oneri	44.730	Totale proventi	44.358
		Disavanzo d'esercizio	372
Totale a pareggio	44.730	Totale a pareggio	44.730

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2021

ATTIVITÀ		PASSIVITÀ	
Immobilizzazioni materiali	2.476	Patrimonio Netto	52.172
Attivo circolante	67.128	Fondo di dotazione	50.659
Crediti	352	Patrimonio libero	1.885
Disponibilità liquide	66.776	Disavanzo d'esercizio	372
Ratei e risconti attivi	3.390	TFR di lavoro subordinato	3.191
TOTALE ATTIVITÀ	72.994	Debiti	1.681
		Ratei e risconti passivi	15.950
		TOTALE PASSIVITÀ	72.994

Giornate del Cuore

28-29 maggio 2022



Le “Giornate del Cuore” da anni hanno un grande successo e sono molto apprezzate sia dai cittadini che dalle Istituzioni. Durante lo svolgimento di questa manifestazione effettuiamo le

seguenti prestazioni: misurazione del colesterolo totale, rilevazione della pressione arteriosa, calcolo dell'indice di massa corporea (IMC) e colloquio con un medico specialista che in funzione dei risultati ottenuti dalle prestazioni citate fornisce consigli utili per mantenere uno stile di vita adeguato ad essere sempre in buona salute e in forma.

Da quest'anno il Consiglio Direttivo di Cuore Batticuore ha deciso di organizzare questo evento due volte all'anno, maggio e ottobre, anche in considerazione del fatto che, al servizio reso ai cittadini si aggiunge una grande visibilità alla nostra associazione.

Nello spirito di collaborazione con altre realtà del territorio da quest'anno, oltre ad avere come sempre la Croce Rossa di Bergamo e le Crocerossine al nostro fianco, abbiamo invitato e coinvolto anche l'Associazione Diabetici di Bergamo che, presente nel nostro stand nella sola mattinata di domenica, ha effettuato la misurazione della glicemia.

Nonostante il tempo meteorologico non sia stato favorevole, abbiamo eseguito n. 240 test per il colesterolo e n.90 per la glicemia, un bel successo e tanta soddisfazione, anche per i tanti volontari che hanno contribuito, con la loro presenza, alla buona riuscita della manifestazione.

Arrivederci a ottobre.

Nazzareno Morazzini

Un totem di Cuore Batticuore al Papa Giovanni XXIII



Dalla fine del maggio scorso, nei pressi del mini cup della torre 5 dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, abbiamo installato un totem che presenta la nostra associazione e ne illustra le attività ai cardiopatici e ai loro eventuali accompagnatori in occasione dell'effettuazione di visite cardiologiche ambulatoriali.

Essendo il totem dotato di espositori per pubblicazioni, appena la normativa lo consentirà, potrà servire per distribuire gratuitamente le nostre pubblicazioni in aiuto a chi soffre di malattie cardiovascolari e a prevenirle.



Gita sociale a Ravenna

Quest'anno, a maggio, abbiamo visitato la splendida città di Ravenna. Abbiamo organizzato una gita di due giorni per poter ammirare al meglio gli splendidi mosaici di S. Vitale, del Mausoleo di Teodorico e di Galla Placida, delle Basiliche di S. Apollinare ed il magnifico Battistero Ortodosso.

Dalle impressioni positive riportate dal gruppo dei partecipanti, al rientro a Bergamo, abbiamo ricavato forti incoraggiamenti a promuovere sempre più spesso iniziative culturali volte a conoscere il nostro meraviglioso patrimonio artistico.

Loretta Pradella

CORSI DI GINNASTICA VERTEBRALE E DI MANTENIMENTO

da ottobre a maggio

La ginnastica è un'attività motoria molto importante per la prevenzione delle cardiopatie (e non solo) e per il mantenimento di un buon stato di salute, grazie alla facilità e alla regolarità con le quali può essere praticata.

Palascherma Comunale - BERGAMO

Largo Fabre (zona parco di Loreto)

Ginnastica vertebrale

martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Palestra comunale Fava - BERGAMO

Via Marzabotto (zona Conca Fiorita)

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Ginnastica di mantenimento

martedì e giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Palestra Comunale di Via Verdi - MOZZO

Ginnastica di mantenimento

martedì e venerdì dalle ore 15.00 alle 16.00

GRUPPO DI CAMMINO



Una decina di soci (vedi foto), in rappresentanza del Gruppo di cammino di Cuore Batticuore, ha partecipato, martedì 24 maggio scorso, al primo Raduno provinciale 2022 dei Gruppi di cammino organizzato dall'ATS di Bergamo.

Il Raduno, che ha coinvolto circa 250 rappresentanti dei numerosissimi Gruppi di cammino di tutta la provincia, si è sviluppato inizialmente col viaggio in battello da Sarnico a Montisola, durante il quale il nostro cardiologo dr. Dante Mazzoleni ha tenuto una conferenza sui benefici del cammino, di seguito col periplo dell'isola a piedi (9 km), con sosta intermedia per una conferenza sulla storia di Montisola e il pranzo, e infine il ritorno in traghetto a Sarnico.

L'attività del Gruppo di Cammino viene praticata il mercoledì mattina di norma dalle ore 9 e ha la durata di circa due ore e mezza. 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).



4 giorni in Valle d'Aosta

22-25 giugno 2022

Ci eravamo proposti di ritornare e così è stato; quattro splendidi giorni trascorsi alla scoperta di altre splendide valli e montagne con mete facilmente raggiungibili da tutti i partecipanti.

Abbiamo iniziato dalla Valpelline con il rifugio Prarayer, il più facile della Valle d'Aosta, raggiunto seguendo una comoda sterrata costeggiante il lago artificiale formatosi dallo sbarramento della gigantesca diga di Place-Moulin per passare nel secondo giorno al Rifugio Mont Fallère, il più bello, lungo la cui strada di accesso si trovano diverse sculture di legno e altre opere d'arte di Siro Vierin, uno dei più quotati scultori valdostani. Percorso indimenticabile per la presenza di grandi e verdi pascoli, per la quantità di fiori delle più svariate specie e colori e, con grande sorpresa, dalla numerose stelle alpine. Una vera goduria per i fotografi!



Dino Salvi

Il terzo giorno è stato interamente riservato al raggiungimento del rifugio Bonatti percorrendo la balconata della Val Ferret con la costante visione delle imponenti Grandes Jorasses con i loro ghiacciai. Gita un poco movimentata per alcuni ritardatari che sono stati sorpresi da un improvviso e forte temporale con grandine poco prima del rifugio, raggiunto comunque in ottime condizioni anche se fradici!

La nostra vacanza si è conclusa a Cervinia dove una splendida e limpida giornata di sole e il Cervino mostratosi in tutta la sua grandezza agli stupefatti nostri occhi, ci hanno accompagnato nell'escursione al lago Gollet.

Tutti appagati i 45 partecipanti che hanno espresso la loro piena soddisfazione, sia per l'organizzazione che per l'accoglienza dell'albergo, e ai quali rivolgo il mio sincero ringraziamento per la correttezza, puntualità e senso di gruppo mostrati.

**Vacanze al mare 2023
in località da definire**

**PER IL PROGRAMMA
RIVOLGERSI
ALLA SEGRETERIA
DELL'ASSOCIAZIONE**

ATTIVITÀ INVERNALI DI PREVENZIONE... SULLA NEVE

Sci di fondo ed escursionismo invernale a piedi o con ciaspole

Lo sci di fondo e l'escursionismo con l'uso dei bastoncini, a piedi, con gli sci o con le ciaspole, sono attività fisiche molto adatte al cardiopatico perché consentono di adattare l'entità dello sforzo alle sue capacità e impegnano la quasi totalità della sua muscolatura corporea.

- **Iscrizioni:** presso la sede dell'Associazione, da lunedì 10 ottobre 2022.

DIECI INCONTRI DI PREPARAZIONE ALLE ATTIVITÀ INVERNALI SULLA NEVE

Otto incontri si terranno presso la palestra della scuola elementare Rosmini in Bergamo (accesso da via Vacha) al sabato in due turni: dalle 9 alle 10 o dalle 10 alle 11.

29 ottobre 2022

5 - 12 - 19 - 26 novembre 2022

3 - 17 dicembre 2022 - 21 gennaio 2023.

Due incontri camminando all'aperto in zona Valverde in turno unificato dalle 9 alle 11.

10 dicembre 2022 - 7 gennaio 2023

SETTIMANE BIANCHE A DOBBIACO, PRESSO L'HOTEL MONICA

1° TURNO: da sabato 7 a sabato 14 gennaio 2023

2° TURNO: da sabato 14 a sabato 21 gennaio 2023.

La prenotazione delle settimane bianche si riceverà:

- da lunedì 10 ottobre per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2022,
- da lunedì 17 ottobre per tutti.

USCITE SULLA NEVE

Cinque uscite al sabato con partenza alle ore 7.00, nei giorni: 28 gennaio - 4 - 11 - 18 - 25 febbraio 2023.

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

IN LOCALITÀ DA DEFINIRE

3 - 4 - 5 marzo 2023.

INCONTRO CONVIVIALE DI CHIUSURA

DELLE ATTIVITÀ INVERNALI

Sabato 11 marzo 2023.

NB. Le località verranno definite in funzione dell'innevamento. Il programma dettagliato e tutte le condizioni che regolano le varie attività invernali saranno a disposizione presso la segreteria dell'Associazione, a partire da lunedì 26 settembre 2022.

Corsi di informatica di base per l'utilizzo del personal computer

Nella primavera scorsa, presso la nostra sede, il nostro esperto informatico Angelo Turani ha tenuto due corsi di informatica di base per l'utilizzo del personal computer con la proficua partecipazione di sei soci per corso.

Constatato il successo, l'iniziativa, che si articola su dieci lezioni di un'ora e mezza ciascuna, potrà venire ripetuta in autunno.

Per informazioni rivolgersi alla nostra sede (tel. 035.210743).



PROGETTO CARDIO-FITNESS

L'infarto, l'angioplastica e lo stent, lo scompenso, le malattie cardiovascolari in generale sono patologie gravi. Anche se il ricovero della fase acuta è durato solo 2 o 3 giorni.

Chi è stato colpito da queste malattie dovrà curarsi per tutta la vita; e curarsi vuol dire prendere farmaci per sempre e cambiare stile di vita per evitare le ricadute.

Fondamentale è conoscere le cause, i comportamenti sbagliati, i sintomi che hanno portato alla malattia; fondamentale è e sarà adottare uno stile di vita nuovo e corretto.

Cardiofitness vuol dire "cuore in forma". Il corso di cardiofitness proposto ai cardiopatici serve a imparare lo stile di vita ideale per non ammalarsi.

Attraverso l'attività fisica e negli incontri con altri cardiopatici e con il cardiologo si affrontano le innumerevoli domande e i dubbi che sempre affliggono un malato di cuore.

È perciò uno strumento prezioso per tutti i cardiopatici che vogliono una vita sana e serena.

Dante Mazzoleni

Programma di allenamento fisico su cyclette

N. 8 sedute di un'ora ciascuna, due volte la settimana, per quattro settimane, con intensità dello sforzo personalizzata sulla base di una valutazione di personale specializzato.

N. 2 lezioni teoriche, tenute dal Dr. Dante Mazzoleni, sulle cause delle malattie cardiovascolari, come riconoscerne i sintomi e come prevenirle.

La **partecipazione GRATUITA** è aperta a tutti i soci con priorità ai soci cardiopatici.

PARTECIPATE!

Per informazioni e prenotazioni telefonate alla segreteria, tel. 035-210743.

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Settembre 2022

sabato 3 - 10 - 17 - 24

- Escursioni in montagna

da sabato 3 a sabato 10

- Turismo e cultura in Puglia e a Matera

lunedì 12

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra

Ottobre

sabato 1 - 8 - 15 - 22

- Escursioni in montagna

martedì 4

- **Inizio dei corsi di ginnastica**

sabato 8 e domenica 9

- **Le Giornate del Cuore**

lunedì 10

- Apertura iscrizioni alla ginnastica presciistica e al ciclo di uscite sulla neve
- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2022

lunedì 17

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti.

sabato 22

- Incontro conviviale di chiusura delle attività di escursionismo

sabato 29

- Preparazione presciistica (primo incontro)

Novembre

sabato 5 - 12 - 19 - 26

- Preparazione presciistica

sabato 19 e domenica 20

- **Le Noci del Cuore**

Dicembre

sabato 3 - 10 - 17

- Preparazione presciistica

domenica 4

- **Pranzo Sociale annuale**

venerdì 23

- Chiusura della sede

Gennaio 2023

sabato 7 - 21

- Preparazione presciistica

da sabato 7 a sabato 14

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

lunedì 9

- Riapertura della sede

da sabato 14 a sabato 21

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

sabato 28

- Uscita sulla neve

Febbraio

sabato 4 - 11 - 18 - 25

- Uscite sulla neve

Marzo

da venerdì 3 a domenica 5

- Tre giorni sulla neve in località da definire

sabato 11

- Incontro conviviale di chiusura delle attività invernali

LE GIORNATE DEL CUORE

sabato 8 e domenica 9 ottobre 2022

in via XX Settembre - angolo Largo Rezzara

Screening sanitario per prevenire le malattie cardiovascolari e il diabete.

Nel nostro gazebo e nel tendone della CRI, con la collaborazione delle Crocerossine, effettueremo la misurazione di:

- colesterolo
- pressione arteriosa
- indice di massa corporea

Colloquio conclusivo col nostro medico.

Nel gazebo della CRI di Bergamo

dimostrazioni di:

- rianimazione cardiopolmonare
- disostruzione delle vie respiratorie pediatrica.

NOVITÀ

solo domenica 9 mattina dalle 8

alle 11, con la collaborazione

dell'ADB (Associazione Diabetici

Bergamaschi):

- **misurazione della glicemia a digiuno.**

Pranzo Sociale annuale

**domenica
4 dicembre 2022**

alle ore 12.30

in località da definire

Ci incontreremo, come è ormai tradizione a fine anno, per salutarci e scambiarci gli auguri di buone feste e buon anno 2023.

Il pomeriggio sarà allietato da musica e balli, se consentito.

Invitiamo tutti i soci a partecipare, anche in compagnia di amici e parenti,

prenotando possibilmente entro mercoledì 30 novembre 2022.



La tradizionale distribuzione delle noci per sostenere le nostre iniziative per la prevenzione delle malattie cardiovascolari sarà effettuata

**sabato 19 e domenica
20 novembre 2022**

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

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

Momenti di cultura

Venezia, Biennale delle donne

di Sem Galimberti

Katharina Fritsch, *Elefant / Elephant*, 1987

Prima della fine dell'estate conosceremo le iniziative sociali e culturali dell'atteso calendario di Bergamo-Brescia capitali della Cultura nell'anno prossimo 2023. Per adesso non abbiamo segnalazioni particolari per chi segue le mostre d'arte rimanendo in città. Resta il tempo di rivisitare i musei della Cittadella, del Chiostro di S. Francesco, l'Accademia Carrara (prima della prossima discussa nuova chiusura), la GAMeC (già destinata ad altro loco, Palazzetto dello Sport), qualche galle-

ria d'arte che sfida l'apertura estiva e poco altro. Segnaliamo qualche rassegna d'arte per chi raggiunge le città vicine che sembrano più pronte ad accogliere i visitatori acculturati.

A Milano *in primis*, si è aperta una ennesima mostra delle opere di Marc Chagall al Museo delle Culture (MUDEC). La particolarità sta nel fatto che è curata direttamente dall'Israel Museum di Gerusalemme e presenta una selezione molto accurata di opere che difficilmente circolano nelle mostre

ufficiali. I temi sono quelli della vita e della produzione dell'artista: le radici nel villaggio natio di Vitebsk (Bielorussia), l'amore per Bella Rosenfeld, le illustrazioni della Bibbia, i fiori di Parigi.

Nella Serenissima Venezia è in corso la 59ª Esposizione Internazionale d'Arte (semplicemente "Biennale") che quest'anno prolungherà l'apertura fino al mese di novembre.

Marc Chagall, *Sopra Vitebsk*

La rassegna merita una visita per diversi motivi: il primo è legato all'esplorazione di come si orienta l'arte contemporanea dopo la pausa forzata dell'epidemia mondiale. Abbiamo bisogno di riprendere contatto con la cultura, specie quella legata ai linguaggi meno immediati, l'arte, il teatro, la musica, il cinema. È ora di uscire di casa e partecipare ai riti collettivi. La Biennale è curata per la prima volta da una donna italiana, e già questo è un segno positivo del nostro tempo. Cecilia Alemani ha privilegiato le donne a rappresentare la maggioranza degli artisti esposti. È la più importante Biennale che si ricordi. Non per la guerra, per quanto il padiglione russo sia chiuso e sia stato creato apposta un padiglione per l'Ucraina, bensì per il mondo magico e surrealista di molte opere che vanno sotto il titolo di "Il latte dei sogni". Un mondo nel quale la vita viene costantemente reinventata attraverso l'immaginazione.

Quanto tempo serve per vedere tutta la Biennale? Ottimisticamente direi due giorni. Uno da dedicare ai padiglioni nazionali ospitati nei Giardini e uno all'Arsenale così vasto che merita la giornata intera.

Marc Chagall, *Il Violinista*

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

SPORT E DINTORNI

“RISCALDAMENTO” MOLTO IMPORTANTE

Quando facciamo attività motoria il nostro corpo si riscalda. Quando si comincia a sudare c'è la conferma che la temperatura del nostro corpo si è alzata. I muscoli, i tendini, le articolazioni funzionano molto meglio se sono caldi ed è molto minore il rischio che subiscano lesioni durante l'attività sportiva. Anche il sistema cardiaco e circolatorio migliora le sue prestazioni dopo qualche minuto di riscaldamento. In particolare le arterie che devono dilatarsi per permettere un maggior flusso di sangue ai muscoli riescono a svolgere molto meglio la loro funzione se sono messe in azione con gradualità. Ricordatevi perciò che per evitare infortuni e migliorare le vostre prestazioni qualsiasi attività motoria va iniziata senza fretta per poter poi essere continuata anche molto a lungo.

RISCALDAMENTO NEI CARDIOPATICI: ESTREMAMENTE IMPORTANTE!

Le coronarie portano il sangue al muscolo cardiaco. Quando svolgiamo un'attività sportiva il cuore lavora molto di più e perciò ha necessità di un maggiore rifornimento di sangue. Durante l'attività sportiva le coronarie devono perciò dilatarsi per permettere un maggior flusso di sangue. Quando le coronarie non sono perfette, e sicuramente questa è la situazione nella maggior parte dei cardiopatici, il flusso di sangue non è ottimale. Inoltre le coronarie malate fanno più fatica ed impiegano più tempo a dilatarsi delle coronarie sane. Nei cardiopatici perciò è ancora più importante che nei soggetti normali che l'inizio dell'attività sportiva avvenga con estrema gradualità. Non si deve perciò mai avere fretta all'inizio dell'allenamento. Potrete poi continuarlo anche molto a lungo.

**Nella tua dichiarazione dei redditi del 2021
ricordati di indicare il nostro **codice fiscale****

01455670164

**per destinare il 5 per mille
della tua IRPEF alla nostra Associazione**

DIETA E DINTORNI

SPEZIE: ABBONDARE, ABBONDARE, ABBONDARE

I cardiologi sono sempre molto attenti a indicare a tutti i pazienti la necessità di una riduzione del sale nella dieta. Questo soprattutto vale per gli ipertesi e per gli scompensati. Ma allora, dobbiamo proprio mangiare insipido, ci aspettano solo cibi senza alcun sapore? E esattamente il contrario. È ormai dimostrato che tutte le spezie sono utili per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Pepe, peperoncino, paprika, sesamo, etc. danno sapore ai cibi e proteggono le nostre arterie. L'ultima “droga” che ha avuto l'indicazione ad essere usata e, quindi, viene raccomandata è il curry. Questa spezia, usatissima soprattutto nel continente asiatico, è tra i componenti della dieta che riduce l'incidenza di infarto e ictus in quelle popolazioni. È inoltre dimostrato, sempre nei paesi orientali, che ha un ruolo positivo nel prevenire l'Alzheimer. Vista la grande incidenza di questa patologia nel nostro paese è auspicabile che il consumo di curry aumenti anche in Italia. Inoltre i cibi a base di curry sono molto appetitosi e gradevoli al palato.

CIRCONFERENZA ADDOME: SI!!!

Il peso corporeo è un numero. L'indice di massa corporea è un numero. La circonferenza addome è un numero. Tutti questi numeri sono importanti e sono da considerare essenziali per la salute del nostro sistema cardiocircolatorio. Oggi sappiamo che il più importante è quello relativo alla circonferenza addome. È il grasso addominale, infatti, il produttore delle peggiori sostanze, dannose per i nostri vasi sanguigni, che portano ai gravi disturbi conseguenti. Vi ricordiamo perciò i numeri di riferimento per la circonferenza della vita:
Il rischio cardiovascolare è:

CIRCONFERENZA ADDOME

	DONNE	UOMINI
NORMALE	inf. a 80 cm	Inf. a 94 cm
MODER. ELEVATO	tra 80 e 88 cm	tra 95 e 102 cm
ELEVATO	super. a 88 cm	super. a 102 cm

Questo vale soprattutto per chi ha già avuto qualche guaio a livello delle coronarie. Sicuramente oggi sappiamo che il girovita va sempre misurato e che bisogna impegnarsi al massimo per diminuirlo dove necessario. Questo vale sia per i giovani che per gli anziani. Per gli anziani in particolare è meglio fare attenzione alla circonferenza addome più che all'indice di massa corporea.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

DOLORI TORACICI PROLUNGATI. È IL CUORE?

D. - Ho 53 anni. Non ho mai avuto nessuna malattia importante. Da alcuni mesi ho dei dolori alle spalle e al torace che durano due o tre ore e poi scompaiono. Succede una o due volte alla settimana senza motivi particolari. In una occasione ho fatto un elettrocardiogramma al pronto soccorso ed era normale. Può essere che sia il cuore la causa dei miei disturbi? Dovrei fare qualche altro accertamento?

R. - I dolori di origine cardiaca sono quasi sempre di origine ischemica. Succede cioè che le coronarie non funzionino bene, non riforniscono di sangue il muscolo cardiaco in modo adeguato ed il muscolo cardiaco soffre ed il paziente senta il dolore.

C'è però una regola precisa: se la sofferenza del muscolo cardiaco dura pochi minuti è possibile che non rimanga nessuna conseguenza. Se invece la sofferenza dura più di 15/20 minuti o addirittura alcune ore, questa sofferenza diviene un infarto: cioè un pezzo di cuore muore e si trasforma in una cicatrice.

È impossibile perciò che i suoi dolori siano di origine ischemica, perché in questo caso lei avrebbe avuto già molti

infarti negli ultimi mesi e questo è smentito dal suo elettrocardiogramma che è normale e dal fatto che non si possono avere molti infarti senza conseguenze drammatiche.

La sua stessa descrizione dei sintomi è perciò sufficiente per escludere una genesi ischemica dei sintomi stessi.

Sembra perciò opportuno cercare in altre patologie l'origine dei disturbi (potrebbe trattarsi di dolori di tipo osteo articolare).

Dal punto di vista del cardiologo ci sarebbe solo un approfondimento da suggerire: l'esecuzione di una radiografia del torace e di un Ecocardiogramma per escludere alcune patologie rare del cuore e/o dell'aorta.

INFIAMMAZIONE ED INFARTO

D. - Ho letto recentemente che alla base dell'infarto c'è spesso una "infiammazione". Cosa vuol dire? Mi sembra tutto il contrario della teoria dei fattori di rischio per le "placche" che ostruiscono le coronarie.

R. - La teoria infiammatoria dell'infarto è ormai ben documentata ed accettata dal mondo scientifico. Convive peraltro bene con le conoscenze che abbiamo sui fattori di rischio coronarico.

Cosa succede?

Le placche si depositano sulle coronarie molto lentamente e senza dare alcun disturbo almeno fino a che non ci sia una ostruzione del 75-80%.

L'infarto è scatenato poi, quasi sempre in modo acuto, da una improvvisa ostruzione completa di una coronaria. Succede che una placca (magari anche molto modesta: 10%, 20%, 40%) si "rompe". Questa rottura può portare ad una situazione drammatica perché nel punto di rottura si forma un grumo di sangue (un trombo) che ostruisce completamente la coronaria creando un "infarto miocardico acuto". Da molti anni gli scienziati hanno scoperto che questo è il meccanismo responsabile del disastro. La causa della rottura improvvisa della placca non è ancora ben individuata. Siamo però certi che spes-

so è un fenomeno infiammatorio che, interessando la placca, la può far modificare e rompere improvvisamente.

I fenomeni infiammatori responsabili di questa grave situazione possono essere localizzati al cuore ma possono essere anche più generali. Per esempio durante una banale influenza ci può essere un interessamento della placca con evoluzione all'infarto. Il Covid, drammaticamente, negli ultimi due anni ha provocato una serie di infarti cardiaci, oltre ad aver colpito molti altri organi.

Infiammazioni croniche come quelle del cavo orale possono essere origine del problema (infatti oggi si considera che una buona igiene dentale abbia effetti protettivi anche sul cuore).

Oggi che si è consapevoli dell'importanza dei fenomeni infiammatori nella genesi delle malattie cardiovascolari viene suggerito di controllare se vi siano nel nostro organismo fenomeni infiammatori.

La ricerca della PCR (Proteina C Reattiva), che è indice di infiammazione presente nel sangue, viene consigliata oggi tra gli esami del sangue utili alla prevenzione cardiovascolare. L'aspirina ed anche le statine hanno tra i loro vari meccanismi un'azione antinfiammatoria e questa azione fa parte del loro effetto protettivo anti-infarto.

Per le domande
è possibile

contattare il dott.

**Dante
Mazzoleni**

anche via mail all'indirizzo

segreteria@cuorebatticuore.net

Ambulatorio di prevenzione delle malattie cardiovascolari

Visita medica con
elettrocardiogramma
e rilascio di relativa
relazione.

Per appuntamento:
Segreteria di Cuore Batti-
cuore **tel. 035.210743**



CUORE BATTICUORE

ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

SUPPORTA

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 supporto 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, in 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 periodico 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.
- ♥ 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 € 30,00**
- ❖ **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 ODV
- ✓ sul c/c bancario IBAN: IT10Q0538711109000042552810 c/o BPER Banca, Agenzia di Loreto - Bergamo.



ISCRIVITI A CUORE BATTICUORE

Se sei già socio, rinnova la tua iscrizione.
Regala l'iscrizione ad un familiare
o ad un amico cardiopatico.

Per l'anno 2023 il costo è di € 30

(compresa l'assicurazione per i rischi derivanti
dalla partecipazione alle attività dell'associazione)

L'iscritto riceve gratuitamente

l'Agendina del Cuore 2023 e il notiziario Bergamo Cuore
e può partecipare a tutte le iniziative promosse dall'associazione.

L'iscritto col suo sostegno condivide i nostri obiettivi,
ci incoraggia a perseguirli e dà forza al nostro impegno nel volontariato.

CUORE BATTICUORE - ODV

Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

TESSERA ASSOCIATIVA

Socio n. _____

rilasciata a _____

residente a _____