

Bergamo Cuore

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

*...iniziando dalle giovani
generazioni*

CON ARTICOLI DI

Prof. Tiziano Barbui - Dott.ssa Marcella Messina - Dr. Gianmario Bortolotti

Anno 40 · Numero 2 · SETTEMBRE 2023

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

aderente a



Concuore
ODV
COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONE DEL CUORE

Lettera del Presidente

Carissimi Soci,

con questo mio scritto vorrei fare il punto sullo “stato dell’arte” della nostra Associazione.

Dopo due anni di fermo, causa pandemia, molte cose sono cambiate nella nostra vita quotidiana; nelle associazioni di volontariato questa situazione si è fatta sentire in maniera molto più pesante e alcune di esse hanno subito veri e propri tracolli.

Paura, malattie e decessi hanno fatto sì che il numero di volontari in Italia sia sceso da circa 6 milioni a 4,5 milioni mettendo chiaramente in difficoltà molti servizi di aiuto sociale. Basta guardarsi in giro per capire quanto tutto sia diventato più complicato.

Anche la nostra Associazione non ne è uscita illesa: molte attività che prima del 2020 avevano un numero elevato di partecipanti hanno subito cali drastici che difficilmente si riuscirà a recuperare se non nel tempo e con molta fatica.

La curva in discesa del numero dei soci, calata in modo significativo, fortunatamente quest’anno sta risalendo velocemente, segno di grande affetto e riconoscimento verso Cuore Batticuore per tutte le attività programmate a favore dei soci e della popolazione bergamasca.

Per quanto riguarda i soci, sia io che i Consiglieri faremo il possibile per ridare fiducia in loro stessi e, nonostante l’età che inesorabilmente avanza, stimolarli a riprendere le attività motorie che sono il fondamento per una vita sana e serena.

Vorrei anche invitare a partecipare alle attività di volontariato in Ospedale, Rep. Cardiologia del Papa Giovanni XXIII, e nelle scuole superiori per la parte pratica (massaggio cardiaco), abbiamo sempre bisogno di forze nuove per meglio distribuire i tempi di intervento.

Continua incessante l’attività di prevenzione primaria di Cuore Batticuore (come prevede la nostra mission) rivolto ai giovani delle scuole secondarie superiori, con ben tre progetti in attuazione:

- **Una questione di cuore:** interventi di teoria e pratica sulla prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari (classi quarte);
- **La salute a scuola:** finanziamento di un Infermiere specializzato presso l’Istituto Mamoli di Bergamo per 12 ore settimanali, progetto in atto ormai da ben 3 anni;

- **La salute del cuore si cura da giovani:** studio osservazionale per individuare la popolazione giovanile (studenti classi quinte) a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta.

I tre progetti, che per noi sono un fiore all’occhiello splendido, sono stati riconosciuti fondamentali per i giovani da Enti e Istituzioni pubbliche e private che ci stanno aiutando anche finanziariamente dandoci la forza e l’entusiasmo per proseguire questo cammino, con tanti ostacoli ma molto entusiasmante, a favore del futuro in buona salute dei nostri ragazzi.

In questo Notiziario abbiamo chiesto e ottenuto la collaborazione dell’Assessore alle politiche sociali del Comune di Bergamo, Marcella Messina, con un articolo sul volontariato, del Prof. Tiziano Barbui sui “nuovi fattori di rischio riferito alle malattie cardiovascolari” e del dr. Gianmario Bortolotti che ci illumina sul come combattere lo stress e le ansie con il suo scritto “meditazione di consapevolezza”.

Questa significativa partecipazione è indice di quanto Cuore Batticuore sia ormai ben conosciuta e apprezzata sul territorio e su quanto faccia a favore della popolazione, una mission che tutti noi dobbiamo fare nostra e svilupparla anche negli anni futuri.

Personalmente sono onorato di essere il Presidente di questa Associazione e vorrei che tutti voi vi sentiate parte integrante del motore che alimenta tutte le nostre attività.

Stategli vicini.

Con grande affetto

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

Malattie cardiovascolari e lesioni genetiche somatiche: nuovi fattori di rischio

Tiziano Barbui - **Primario Emerito di Ematologia ASST Papa Giovanni XXIII e Direttore Scientifico FROM - Fondazione per la Ricerca Ospedale di Bergamo ETS**

Nel 2014 studi seminali hanno identificato mutazioni somatiche acquisite di alcuni geni che regolano la produzione del sangue nel midollo osseo (TET2, ASXL1, EZH2, IDH1, DNMT3A e JAK2V617F) in individui senza anomalie ematologiche, in cui cioè non si osservava un aumento o diminuzione delle normali cellule circolanti quali globuli rossi, bianchi e piastrine. Questi eventi genetici permettono di identificare un nuovo fenomeno, l'“emopoiesi clonale a potenziale indeterminato” (CHIP), così denominato in quanto non è certo che le alterazioni citate possano comportare un'evoluzione verso neoplasie ematologiche. La frequenza di CHIP è correlata all'età, tanto che si riscontra in una percentuale che arriva fino al 50% delle persone anziane, comportando un eccesso di mortalità per cause prevalentemente cardiovascolari. È interessante notare che la trombosi arteriosa (infarto del miocardio, ictus) e l'insufficienza cardiaca sono state frequentemente riscontrate in questi individui, e attribuite a uno stato di infiammazione cronica guidata dalle stesse mutazioni. Il legame tra la mutazione JAK2V617F e l'infiammazione cronica — rivelato dall'aumento dei biomarcatori di infiammazione (proteina C ad alta sensibilità e citochine infiammatorie) — è ora spiegato dal fatto che la mutazione JAK2V617F di per sé è un generatore di specie reattive dell'ossigeno (ROS)¹³⁻¹⁵ che attivano le cellule portatrici di questa mutazione (ad es. granulociti, monociti, cellule B, cellule T, piastrine), specie che spiegano l'aumento del rischio di aterosclerosi e trombosi. Inoltre, lo stesso meccanismo che coinvolge l'infiammazione nel midollo osseo è considerato una forza trainante dell'evoluzione clonale e della transizione verso malattie tumorali del sangue — e probabilmente anche di altri tumori solidi.

Pertanto, nelle fasi di CHIP che non comportano alterazioni del sangue, i cardiologi dovranno considerare questa possibilità specialmente in quei casi in cui non sono apparenti fattori di rischio che convenzionalmente si ritengono responsabili di infarto miocardico, stroke o trombosi periferiche anche venose. La fase CHIP, tuttavia, comporta un rischio che riguarda l'evoluzione anche in altre malattie del sangue, come conseguenza della progressione delle stesse mutazioni. In questo caso, l'interesse è dello specialista ematologo.

L'associazione tra neoplasie mieloproliferative (MPN) — quali la policitemia vera (PV), trombocitemia essenziale (TE) e mielofibrosi (MF) — e un aumentato rischio di complicanze sia trombotiche che



Il professor **Tiziano Barbui**

emorragiche è riconosciuta da tempo, e gli eventi cardiovascolari contribuiscono in modo significativo alla mortalità nei pazienti con MPN. Il meccanismo alla base comprende sia l'eccessiva produzione di globuli rossi nella PV, di piastrine nella TE e di alterazioni midollari nella MF, sia lo stato infiammatorio sistemico che, come detto sopra, può indurre vasculopatie e trombosi. In una revisione completa della letteratura — da Orly Leiva della Divisione di Medicina Cardiovascolare al Brigham and Women's Hospital e alla Harvard Medical School, e colleghi (apparsa su JACC Cardio-Oncology nel 2022) — viene riassunto lo stato attuale di queste conoscenze. Secondo gli autori i punti in comune tra MPN e malattie cardiovascolari (CVD), comprese le mutazioni somatiche e l'infiammazione, giustificano un'indagine più approfondita e possono aiutare a guidare le strategie di trattamento per ematologi e cardiologi in futuro. Diventa necessario studiare i meccanismi che regolano queste associazioni e le implicazioni per la cura del paziente individuando le domande più urgenti per la futura ricerca.

Presso l'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo è in corso il Progetto RICO (Ricerca Istituzionale Collaborativa) — dedicato al legame tra infiammazione cronica ed un'ampia gamma di malattie anche gravi —, un progetto scientifico lanciato da FROM - Fondazione per la Ricerca Ospedale di Bergamo ETS che coinvolge diverse specialità dell'Ospedale e il Servizio Epidemiologico Aziendale di ATS Bergamo ed è finanziato in parte da BCC Milano. Uno degli obiettivi dello studio è trovare in quali pazienti con malattie cardiovascolari e scompenso di cuore le mutazioni genetiche sono maggiormente presenti, e quali correlazioni possono esistere con bio-marcatori di infiammazione cronica. L'impatto clinico e terapeutico potrebbe essere di grande rilevanza, data la disponibilità di farmaci che potrebbero ridurre sia le lesioni genetiche che lo stato di infiammazione cronica. Vi sono recenti dimostrazioni che farmaci anti-infiammatori diretti contro interleukine quali IL-1 β and IL-6 possono essere di grande efficacia per ridurre le complicazioni vascolari sia nei pazienti con CHIP che in quelli con malattie mielo-proliferative. Da ultimo, si stanno accumulando nuovi dati che indicano come alcuni farmaci inibitori delle lesioni genetiche possano limitare l'evoluzione della emopoiesi clonale e mitigare la propensione alle malattie cardiovascolari. Queste aree di ricerca rappresentano una nuova sfida per diverse discipline professionali.

La risorsa volontariato: tra limiti e nuove possibilità

Marcella Messina - Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Bergamo

Il Presidente Sergio Mattarella, in occasione del suo intervento a Padova nel 2020 per la nomina della città a Capitale Europea del Volontariato, ha definito il volontariato una straordinaria energia civile, fondamentale per sostenere le comunità nell'affrontare le sfide e le difficoltà del nostro tempo.

Anche Papa Francesco in più occasioni ha sottolineato il grande valore dei volontari: gratuità, disponibilità e capacità di donare come caratteristiche essenziali del volontario, capaci di dare linfa alla comunità rimettendo al centro il valore dell'uomo e del creato.

La città e la provincia di Bergamo rappresentano, sotto questo profilo, realtà virtuose sia in termini quantitativi che qualitativi, contando ben 4300 associazioni e più di 100.000 volontari, attivi in una molteplicità di ambiti ma sempre trasversalmente pronti a rispondere con generosità ai bisogni espressi dal territorio e dalle comunità che lo abitano. Questa partecipazione e la ricchezza di esperienze importanti legate alla cooperazione sociale consentono peraltro di ripensare le politiche di welfare locale valorizzando elementi di flessibilità, innovazione e trasversalità di azione, con l'obiettivo di trovare risposte sempre più adeguate alla molteplicità dei bisogni emergenti.

Riconoscimento della sussidiarietà circolare, attenzione alle vulnerabilità e al sociale, politiche di welfare di comunità: sono tante le ragioni per cui oggi il Terzo Settore può essere protagonista attivo della costruzione di un nuovo welfare. Rete, partenariati, cooperazione, collaborazione, co-progettazione, co-programmazione: sono tutte parole divenute centrali nel "fare" quotidiano di chi, mettendosi in relazione con gli altri, punta a generare un impatto positivo sulla comunità e sul territorio. Nella realtà bergamasca, queste parole delimitano il perimetro di un vero e proprio incubatore di innovazione sociale, con l'obiettivo di sperimentare strumenti e modelli nuovi, capaci di dare risposte efficaci a una molteplicità di bisogni, senza mai perdere di vista la centralità della persona.

Una nuova stagione di protagonismo del Terzo Settore trova dunque le sue radici in tre ragioni principali. La prima è la sussidiarietà, di cui finalmente è stata riconosciuto il significato corretto. La sussidiarietà circolare è «interagire su basi paritarie» tra pubblico e privato. La seconda ragione è data dalla migliore comprensione della differenza tra government e governance, due livelli di governo che non necessariamente devono stare nelle mani dello stesso soggetto. La terza ragione sta nella presa d'atto che non esistono solo le fragilità ma anche le vulnerabilità, e che le policies dedicate a queste due di-



La dottoressa **Marcella Messina**

menzioni devono essere distinte ed avere caratteristiche peculiari.

Coprogettazione, coprogrammazione e amministrazione condivisa sono quindi risorse autentiche per l'innovazione nei sistemi locali. La coprogrammazione, in primis, può diventare la strada che assicura la presa in carico dei bisogni differenziali delle persone. È però una rivoluzione culturale che riguarda non solo la Pubblica Amministrazione ma anche il Terzo Settore, che si deve mettere in gioco con proposte capaci di andare oltre lo status quo per sperimentare modelli innova-

tivi in sinergia con la PA. È tuttavia necessario essere consapevoli che tali cambiamenti non sono automatici e scontati: esigono un percorso di sperimentazione e di evoluzione culturale che richiede a tutti gli attori coinvolti di mettersi fortemente in gioco.

Inoltre, i necessari cambiamenti possono e devono essere promossi e realizzati a più livelli, dal nazionale al territoriale. Soffermandoci sui sistemi di protezione sociale locali, sappiamo che l'incidenza dei territori è molto bassa in termini di spesa complessiva per il welfare. La spesa sociale dei Comuni costituisce una frazione modesta della spesa pubblica destinata alle politiche sociali: vale circa 7,1 miliardi di euro, pari allo 0,4% del PIL (dati riferiti al 2016), in media 116 euro pro capite con forti differenziazioni territoriali (dai 22 in Calabria ai 516 a Bolzano, sempre nel 2016). Una spesa diretta prevalentemente a famiglie e minori (38,8%), persone con disabilità (25,5%), anziani (17,4%) con tassi di copertura generalmente molto contenuti. Tuttavia — come ha mostrato anche l'emergenza pandemica — il ruolo dei territori e delle comunità locali può essere potenzialmente fondamentale in termini di attivazione di progettualità e collaborazioni multi-attore capaci di mobilitare risorse aggiuntive (di tipo economico, ideativo, organizzativo) e/o di rendere più efficiente l'utilizzo di quelle già esistenti (in una logica aggregativa e inclusiva) proprio nelle aree di bisogno attualmente più scoperte, che solo la sensibilità di chi è vicino ai bisogni concreti può cogliere appieno.

Quella territoriale sembra essere peraltro anche una dimensione particolarmente adatta per sperimentare innovazioni capaci di intercettare bisogni oggi scarsamente tutelati. Il cosiddetto "welfare territoriale" non si limita a quanto i Comuni possono offrire con le (poche) risorse a disposizione. Il territorio non è solo uno spazio fisico: si è trasformato (o si può trasformare) sempre più in un ecosistema socio-economico nel quale amministrazioni pubbliche e attori privati, profit e non profit, possono diventare attori-chiave: da un lato, nel promuovere o facilitare

segue alla pagina successiva

processi capaci di aggregare, mettere a sistema e liberare le risorse presenti (dalle risorse oggi spese out-of-pocket al volontariato, dalle risorse formali a quelle informali) e, dall'altro, nell'assicurare che i processi attivati seguano logiche inclusive, orientate all'innovazione e a un investimento sociale caratterizzato da un impatto positivo e misurabile in maniera sempre più oggettiva, massimizzando in tal modo la possibilità di attrarre risorse economiche aggiuntive (Cohen, 2022) a beneficio di una maggiore copertura dei bisogni attuali ed emergenti.

È in questo contesto, tra la crisi del 2008 e quella pandemica, che si è fatto strada e rafforzato il “secondo welfare”, quell'insieme di interventi e progetti a finanziamento privato avviati “dal basso” da una pluralità di attori che si propongono di mettere in circolo risorse aggiuntive per contrastare gli effetti legati ai tagli della spesa sociale e per contribuire alla sostenibilità del sistema di protezione. Come evidenziato nei Rapporti biennali sul secondo welfare (cfr. in particolare Maino e Ferrera 2019), nel corso dell'ultimo decennio “nuovi” soggetti — provenienti dalla sfera del mercato, delle associazioni intermedie, del Terzo Settore (dalle associazioni di volontariato ai soggetti della cooperazione sociale), della famiglia e delle reti informali — hanno iniziato ad affiancare l'attore pubblico nella sperimentazione, progettazione e attivazione di interventi di welfare in un'ottica sussidiaria. Il protagonismo di questi soggetti tradizionalmente esclusi o ai margini dell'arena del welfare — seppur non esente da criticità e rischi — ha quindi favorito profondi mutamenti e proposte di rinnovamento per quel che concerne gli interventi di natura sociale. Si tratta di processi ancora ampiamente in corso, che richiedono di essere sperimentati, consolidati e modellizzati per produrre un impatto sistemico, ma che tracciano la strada per un'evoluzione feconda e generativa.

In questa “nuova normalità”, a sua volta sfidata dalla seconda ondata pandemica e provando a consolidare gli apprendimenti acquisiti, quale ruolo possiamo immaginare per il volontariato rispetto ad un welfare attraversato da crisi ma, per questo, anche da trasformazioni creative? Quali apprendimenti sono scaturiti dalla pandemia da Sars-Cov-2 per il mondo del volontariato? Guardando indietro ai mesi di lockdown e alla fase 2 da più parti sono state evidenziate le risorse e le azioni messe in campo dal mondo del volontariato. Tra le tante analisi si segnala il Rapporto “Il volontariato e la pandemia. Pratiche, idee, propositi dei Centri di servizio a partire dalle lezioni apprese durante l'emergenza Covid-19” scaturito da un'indagine promossa proprio da CSVNet nelle settimane del lockdown (cfr. anche De Gregorio 2020). Il volontariato ha complessivamente dato prova di essere una risorsa preziosa e strategica anche in situazioni di emergenza, capace sia di fornire servizi essenziali, calibrati sui bisogni emergenziali, sia di reagire usando strumenti e canali nuovi e innovativi.

A fare la differenza sono stati il bagaglio di esperienze pregresse e la struttura organizzativa dei numerosi CSV territoriali, uniti alla disponibilità ad aprirsi all'innovazione e alla flessibilità, la centralità

delle persone e delle reti multi-attore e, ultime ma non meno importanti, le risorse economiche, tecnologiche e comunicative messe in campo nelle situazioni più difficili.

È proprio facendo leva su queste risorse che il volontariato è chiamato oggi ad una duplice sfida: da un lato, non sottrarsi alle richieste (comprese quelle contingenti e quotidiane) che provengono dai territori continuando ad essere reattivo e innovativo e, dall'altro, cogliere anch'esso l'opportunità di avviare un processo profondo di rinnovamento che lo porti a rafforzarsi e a fare i conti con le criticità che lo contraddistinguono, aprendosi ad un'innovazione multidimensionale capace di dare nuovo slancio e mantenendo al contempo il forte radicamento ideale che rappresenta da sempre la sua forza e la sua ragione d'essere.

Più nello specifico — guardando ad un sistema di welfare che dalla crisi economico-finanziaria del 2008 si è trovato catapultato nella recente crisi pandemica senza avere avuto il tempo di consolidare le esperienze più innovative implementate nell'ultimo quinquennio — è possibile individuare almeno cinque direttrici all'interno delle quali anche il volontariato è chiamato a dare un contributo sia ideativo sia operativo.

Il volontariato può anzitutto contribuire alla comprensione dei bisogni emergenti e alla promozione di misure innovative per soggetti non tutelati, al fine di realizzare un welfare che sia sempre più territoriale e inclusivo. Dovrebbe inoltre aprirsi ulteriormente a collaborazioni con il mondo della cooperazione sociale e con gli enti del Terzo Settore, con soggetti pubblici e organizzazioni private e con il mondo profit, per favorire nuove connessioni e reti multi-attore, che attingano il meglio dalla ricchezza di competenze di ogni soggetto coinvolto. Il volontario è chiamato anche ad essere parte attiva nell'incontro tra domanda e offerta di servizi e nella professionalizzazione delle competenze, per rafforzare il cosiddetto terziario sociale, oggi ancora debole in Italia.

Volontari e associazioni di volontariato possono anche contribuire ad aggregare la domanda di servizi per alimentare un approccio che colga le interdipendenze tra i bisogni di uno specifico territorio e generi risposte di tipo aggregativo.

Altrettanto importante è poi creare connessioni tra i fornitori di servizi, favorendone la co-produzione per individuare piste possibili di integrazione tra settori di intervento e prestazioni, anche sfruttando il potenziale delle piattaforme digitali con una specifica declinazione sociale, che valorizzi le potenzialità di questi nuovi strumenti mettendoli al servizio di una capacità di intervento sempre più efficace in ambito sociale.

Attraverso il coinvolgimento di volontari, associazioni e reti di volontariato, pratiche e interventi possono generare nuove e più ampie esternalità sociali positive per il territorio e le comunità, connotando di nuove caratteristiche il welfare del presente e del futuro: un'attenzione specifica all'innovazione sociale e a processi di confronto, di coprogettazione e co-produzione delle azioni di welfare dentro reti multi stakeholder ancorate al territorio e intenzionate a rimettere al centro le persone e i loro bisogni.

Meditazione di consapevolezza

Mindfulness Stress

Dr. Gianmario Bortolotti

La Meditazione permette di ricontattare una qualità umana che raramente sperimentiamo perché raramente la nostra attenzione è posata su di essa. Questa qualità è la consapevolezza, anche definita, con un termine molto in uso, Mindfulness.

Il concetto di Mindfulness ha una storia di 2500 anni, ed affonda le sue radici nella tradizione Buddhista. È la traduzione inglese della parola “Sati” in lingua Pali, o “Smirti” in sanscrito, e significa “attenzione consapevole”. L'utilizzo da parte della medicina occidentale di Mindfulness per la promozione della salute, è un'acquisizione abbastanza recente, iniziata negli anni '70 ad opera di Jon Kabat Zinn che così la definisce: “Il processo di prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante all'esperienza del momento presente”.

In realtà sono del tutto occasionali i momenti in cui la nostra attenzione è rivolta al momento presente: trascorriamo gran parte del nostro tempo nei ricordi del passato, fatti spesso di rimpianti per decisioni che riteniamo errate, fatti di sensi di colpa, di pezzi di vita che non sono accaduti secondo le nostre aspettative. La sofferenza che accumuliamo è del tutto inutile: il passato è per definizione immutabile, il continuo rimuginare su di esso è solo fonte di disagio e non permette alcuna soluzione. Oppure siamo persi nell'immaginare un futuro, preoccupati che le cose avvengano come desideriamo, preoccupati dall'idea di essere in grado di affrontare ciò che immaginiamo arriverà, preoccupati di essere all'altezza di ciò che ci verrà chiesto. Ancora una volta accumulando sofferenza per qualcosa che, nel momento presente, non esiste, soffrendo per un racconto che esiste solo nella nostra mente. E perdiamo l'attimo presente, l'unico reale, perdiamo la Vita, intesa come esperienza della realtà.

Vivere in maniera Mindful vuol dire vivere l'esperienza attuale, qualunque essa sia, prestando attenzione, senza giudicarla, ed accogliendola in modo gentile, accettante, amorevole e compassionevole. La pratica ci chiede di aderire alle condizioni in cui ci troviamo adesso e qui, e di lasciar cadere i pensieri riguardo le condizioni nelle quali ci piacerebbe essere, o nelle quali riteniamo che dovremmo essere.

La Mindfulness ci permette di:

- aumentare la consapevolezza dei nostri stati mentali, dei nostri schemi di pensiero
- entrare in contatto con le nostre emozioni
- imparare a riconoscere ed a stare in contatto con le nostre sensazioni fisiche.



Il dr. Gianmario Bortolotti

Stress

Definiamo il termine stress come la risposta che l'organismo mette in atto quando si sente minacciato. In modo molto schematico e semplificato possiamo dire che tale risposta è regolata da due sistemi neurologici. Il primo è il sistema limbico, costituito da ipotalamo, amigdala, ippocampo e talamo ed è collegato al sistema simpatico. Si tratta della parte più antica del nostro sistema nervoso, comune a tutti i mammiferi. Il suo compito è quello di mettere l'organismo nelle condizioni

migliori per affrontare un pericolo preparandolo alla reazione di fuga o di combattimento.

Le pupille si dilatano, il battito cardiaco aumenta così da ossigenare meglio i muscoli, la frequenza respiratoria aumenta, i valori di pressione arteriosa aumentano, il sistema digestivo si ferma. Si tratta di una attività indispensabile alla sopravvivenza della specie.

L'altro sistema coinvolto è quello costituito dalla corteccia prefrontale e dal sistema parasimpatico.

La corteccia prefrontale regola il nostro comportamento sociale, aiuta a controllare le emozioni, è sede della motivazione, dell'impulso a raggiungere un obiettivo, consente la concentrazione e l'organizzazione di informazioni complesse. Il parasimpatico permette il riposo, il rilassamento, riduce i valori pressori, la frequenza respiratoria.

Quando un pericolo si presenta si attiva il sistema limbico, il secondo sistema valuta la situazione, modula la risposta, e, a pericolo cessato, permette il ripristino di una condizione di normalità.

La condizione che spesso ci troviamo a vivere è quella di una attivazione del sistema stressogeno in assenza di un reale pericolo. Vivere costantemente nel rimpianto, nel senso di colpa, oppure nella proiezione su un futuro ansiogeno, angosciante, scollegati dall'esperienza presente che può non avere reali elementi di minaccia, costituisce una delle principali cause del disagio e delle patologie legate allo stress.

Pensiamo al paziente cardiologico, reduce da un infarto: se la sua esperienza è costituita dal rimpianto per un tempo privo di malattia e il timore per la possibilità che questa si ripresenti, la sofferenza sarà continua, anche se il momento presente è caratterizzato da benessere.

Risulta quindi evidente come una pratica come la meditazione, che si pone l'obiettivo di recuperare la consapevolezza del momento presente e di abituarlo completamente possa essere un reale aiuto per tutti. La pratica accresce la flessibilità psicologica rompendo gli automatismi.

segue alla pagina successiva

In questa prospettiva è più probabile che impariamo a rispondere alle situazioni, anche quelle di difficoltà, con comportamenti consapevoli piuttosto che con reazioni impulsive ed automatiche.

Secondo la *Relation Frame Theory*, un modello avanzato del linguaggio e del comportamento, una delle principali cause della sofferenza emotiva è l'evitamento esperienziale, cioè la tendenza a lottare contro alcuni aspetti della nostra esperienza interiore in quanto giudicata inappropriata, malata, incoerente, inadeguata, cattiva. Insomma, alla base

della sofferenza emotiva vi è il tentativo di sbarazzarsi di idee, pensieri, ed emozioni che non si allineano con l'idea che abbiamo o vorremmo avere di noi stessi. Questo tentativo è naturalmente vano e comporta solo irrigidimento e sofferenza.

La pratica insegna invece a riconoscere le proprie emozioni ed i propri pensieri, accogliendoli così come sono, nella loro semplice realtà percettiva. Insegna ad accettare un'idea di sé molto più ampia, ed a non essere immediatamente coinvolti dalle proprie emozioni ed a non reagire automaticamente agli eventi.

VOLONTARI, FUGA DALLE ASSOCIAZIONI

Dal 2015 sono un milione in meno. Le cause? Crisi economica e poco tempo. La preferenza per un impegno "episodico". Ma il non profit è pilastro in molti settori e cresce il coinvolgimento per l'ambiente.

L'allarme serpeggiava già in un Terzo settore sempre più in difficoltà a trovare nuovi volontari e trattenere quelli arruolati. Ma ora ha un numero ed una percentuale: quasi un milione di volontari sono fuoriusciti dalle organizzazioni non profit, una perdita del 15,7%. Il dato è diffuso dall'Istat che lo scorso anno ha svolto una nuova rilevazione sul settore che ha coinvolto un campione molto ampio, circa 110.000 realtà sulle oltre 363.000 attive. Fra i tanti quesiti posti c'era anche il numero dei volontari attivi in ciascun ente. Dal 2015 al 2021 il numero delle persone che offrono gratuitamente il loro tempo e le loro capacità alle varie realtà non profit è passato da 5,52 a 4,66 milioni. Il colpo di grazia è arrivato dal Covid, ma la tendenza era già preoccupante e il crollo viene da lontano. La pandemia ha sicuramente influito molto e questo si nota già dal fatto che sono diminuite le organizzazioni che operano con i volontari.

Piccole realtà

Nel 2015 l'80% delle organizzazioni, secondo i dati Istat, poteva contare su volontari, numero che è sceso al 72% nel 2021. I dati dovranno essere approfonditi e incrociati, ma la sensazione è che siamo di fronte ad un progressivo ridimensionamento del settore con una prevalenza di piccole realtà rispetto alle più grandi e strutturate. Sul totale delle organizzazioni con volontari pesano di più quelle di dimensioni

molto piccole, 1-2 volontari. Le più grandi ne avevano in media 131 e nel 2021 sono passate a 111. Secondo i dati Istat, i settori che rispetto al 2015 hanno una quota più alta di volontari sono la sanità, la religione e la filantropia e promozione del volontariato. L'ambiente è uno tra i settori più vivaci in termine di partecipazione. Ad attenuare la tendenza negativa è la presenza femminile: il calo dei volontari uomini è stato infatti del 17,6% a fronte di un 13% di donne. Quella maschile rimane la quota più alta il 57,5%, ma diminuito rispetto al 58,9% di sei anni fa. Il numero dei volontari è solo uno dei molti aspetti indagati dall'Istat su un settore che è sempre più importante per la tenuta sociale del Paese ed ha un 1% costante annuo di occupati in più. C'è il sospetto, guardando alla crescita dei dipendenti, che la sempre più forte specializzazione e produzione di servizi ed attività stia dando un passo che i volontari faticano a tenere. Sospetto fondato, perché in molte organizzazioni che gestiscono servizi importanti bisogna rispondere con standard fissati dalle istituzioni pubbliche e non tutte le persone hanno tempo e disponibilità per farsi centinaia di ore di formazione per montare, ad esempio, su un'ambulanza o per svolgere altre mansioni. Questo tipo di volontariato per servizi strutturati in partnership col pubblico è selettivo. Non a caso - ad una diminuzione dei volontari corrisponde una crescita dei dipendenti. E aumentano anche i cittadini che preferiscono un impegno più individuale ed episodico. Una ricerca ci dice che sono il 40% di quelli disposti a far volontariato e sta crescendo ancora.

La conciliazione

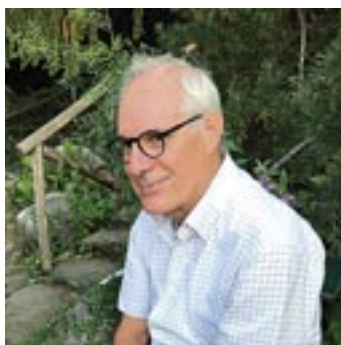
Diverse altre indagini sociologiche da tempo studiano questi fenomeni. Si parla di disintermediazione: per lavoro o motivi familiari le persone non riescono più a conciliare i loro tempi di vita con le esigenze delle associazioni e preferiscono forme meno vincolanti. Dobbiamo tenere a riferimento due dimensioni per capire cosa sta succedendo. La disintermediazione, accelerata dalla pandemia, si riferisce al minor peso del legame tra individuo e organizzazione e non riguarda solo l'impegno civico e sociale, ma anche altri tanti ambiti. C'è una sorta di indifferenza verso l'appartenenza organizzativa. Poi c'è la demografia che certo non aiuta.

L'invecchiamento della popolazione e l'aumento delle disuguaglianze, con l'erosione del ceto medio, tolgono energie al volontariato. Poi ci sono fattori interni al Terzo settore: una crisi di senso che si concretizza con la difficoltà delle persone a capire dove stanno andando queste organizzazioni, che non sono più capaci di trasmetterlo ai volontari. La tendenza è quella invece di ripiegare su forme di partecipazione che non passano dall'appartenenza organizzativa, modalità di più breve termine e informali, con coinvolgimenti occasionali. Una ridefinizione che non mette fine al volontariato, ma ne cambia la forma.



Le nuove frontiere delle terapie farmacologiche cardio-vascolari

Dr. Bruno Carrara



Il dr. Bruno Carrara

Le nuove frontiere delle terapie farmacologiche sono rappresentate da farmaci derivati da materiale biologico: molecole, cellule, tessuti, e sono denominate “Terapie Biologiche Avanzate”, in inglese “Advanced Therapy Medicinal Products” o ATMP. Queste terapie si differenziano dai farmaci più “classici” perché non si basano su molecole prodotte per sintesi chimica, bensì su DNA o RNA, cellule e tessuti. Le terapie avanzate sono un settore emergente della biomedicina, frutto dei grandi progressi fatti negli ultimi venti anni nel campo delle biotecnologie, e offrono nuove opportunità per la diagnosi, la prevenzione o il trattamento di gravi patologie, che hanno opzioni terapeutiche limitate o assenti, quali malattie genetiche, malattie croniche e tumori. Queste terapie innovative vengono utilizzate anche per il trattamento di gravi ustioni o lesioni.

Questi farmaci sono classificati in quattro classi.

- **Medicinali per terapia genica:** hanno l’obiettivo di trattare malattie causate da geni difettosi. In questo caso il “farmaco” è il DNA o RNA (si parla quindi di terapie a RNA), molecole con le quali si mira a correggere il difetto genetico direttamente all’interno delle cellule del paziente, inserendo una copia corretta del gene o modificandone la sua funzione. In quest’area sono incluse anche le tecniche di “editing genomico” in primis la ormai nota CRISPR- Cas9, una sorta di forbice molecolare che consente di tagliare un tratto DNA difettoso.
- **Medicinali per terapia cellulare somatica:** che utilizzano una preparazione contenente cellule vive per ottenere un effetto terapeutico, diagnostico o preventivo. Questo tipo di terapia può prevedere l’uso di cellule staminali adulte, cellule presenti nel nostro corpo, che sono in grado di differenziarsi per formare diversi tessuti.
- **Medicinali di ingegneria tissutale:** che si basano su cellule o tessuti ottenuti in laboratorio per rigenerare, riparare o sostituire un tessuto umano. Tramite questa tecnica sono stati rigenerati la cute, le ossa e la cartilagine.
- **Medicinali per terapie avanzate combinate:** che contengono uno o più dispositivi medici descritti sopra, come parte integrante del farmaco.

Le terapie avanzate (ATMP), rientrano nella definizione tecnica di farmaco e, proprio per questo, devono sottostare alle stesse procedure e ai regolamenti previsti dagli enti preposti. A livello europeo l’ente di riferimento è l’European Medicines Agency (EMA), mentre l’Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) si occupa delle procedure per l’autorizzazione di nuovi farmaci nel nostro Paese.

Ad oggi sono ancora poche le terapie avanzate approvate ed utilizzate in Europa, solo 14, ma è un

campo in continua e rapida evoluzione. La prossima sfida sarà la sostenibilità delle terapie avanzate per i sistemi sanitari, essendo farmaci molto innovativi, ma dai prezzi spesso esorbitanti. Negli ultimi anni sono stati diversi i dibattiti sulle terapie avanzate — dal punto di vista dell’applicazione clinica, della bioetica, dei costi e non solo — poiché necessitano di un modello innovativo che in futuro potrebbe richiedere cambiamenti nella gestione standard del processo di ricerca, sperimentazione, autorizzazione e accesso.

La cardiologia, a differenza di altri settori della medicina, non ha ancora beneficiato delle opportunità di cura offerte dalle terapie biologiche avanzate. Si iniziano, tuttavia, ad intravedere elementi che rappresentano una speranza anche per i pazienti portatori di patologie cardiache oggi non curabili. La terapia genica e le nuove terapie a RNA rappresentano un possibile modello terapeutico di rigenerazione dei tessuti cardiaci. È iniziata, infatti, la fase di sperimentazione di terapie sia per condizioni croniche, come l’insufficienza cardiaca ischemica, sia per malattie cardiache genetiche. Si tratta di inserire nel cuore il materiale genetico attraverso vettori virali o nanoparticelle orientate a raggiungere le cellule cardiache. Di queste terapie potranno per esempio beneficiare pazienti portatori di malattie genetiche oggi incurabili, come la cardiomiopatia aritmogena, il QT lungo, le tachicardie ventricolari da catecolamine. Sono in corso studi clinici internazionali, per testarne il potenziale benefico. Anche sul tema della ricostruzione del microcircolo, vi sono studi in corso, sia di terapia genica, sia con RNA, nei quali l’obiettivo è quello di programmare le cellule cardiache “originali” a produrre i fattori critici che inducono nel tessuto ischemico la rigenerazione dei vasi. Un altro modello affascinante di terapia genica, seppur ancora futuribile per l’applicazione in cardiologia, è rappresentato dalle cosiddette cellule CAR-T, cioè linfociti ingegnerizzati che esprimono un recettore che va a intercettare/colpire specifici bersagli. Esistono interessanti dati preliminari circa l’utilizzo delle CAR-T per limitare la fibrosi, la degenerazione del tessuto cardiaco alla base di diverse patologie associate allo scompenso. Queste terapie sono in fase di forte sviluppo nel settore, e rappresentano oggi una concreta speranza di cura per pazienti ieri incurabili.

Dr. Bruno Carrara

ASSÈT

(L'atto o il modo di accogliere)

Come l'è d'interpretà
in realtà sta parola
che ògne dé se sènt parlà
e tace problemi l'à creàt?

Sigür ma dóma chèla
de fa buna céra al cliènt,
de mètel a sò agio,
contentàl in di sò richièste.

Ma gnach se pör importànt
chèla che 'n de stó món
issé tribolàt de guèrre
rivolussiù, crisi, carestée,

töte i nassiù i sées disponibei
a acetà chèle miér de ramèng
che con sacrefésse i scapa
co la speranza de troà chi,

con sincerità e onestà i öle
risolvì i tace problemi per viv
e fa 'n manéra che nissü de lur
i se sènte forestér ma acetàcc in cà.

Gh'è ün assèt particolar e m' parla
de chèi che dopo 'l "fato" i credìa
per òna serie de limitassiù che minà
la qualità de la éta, èss abandonàcc.

"Cuore Batticuore" l'Associassiù
coi volontare l'è impegnada a l'assèt
per fa che i tärne a la éta normàl
con assiù tipo socilisassiù e atività
fisica.

ACCOGLIENZA

Come è da interpretare
in realtà questa parola
che ogni giorno se ne sente parlare
e tanti problemi ha creato?

Non solo di certo quello
di fare buon viso al cliente
di metterlo a suo agio,
accontentarlo nelle sue richieste.

Ma neanche se pur importante
quello che in questo mondo
così tribolato da guerre,
rivoluzioni, crisi, carestie,

tutte le nazioni siano disponibili
ad accettare quelle migliaia di profughi
che con sacrificio scappano
con la speranza di trovare chi

con sincerità e onestà intenda e
risolva i tanti problemi per vivere
e fare in modo che nessuno di loro
si senta forestiero ma accettato in casa.

C'è un accettare particolare, parliamo
di quei che dopo il "fatto" credevano
che per una serie di limitazioni minata
fosse la loro qualità di vita, e abbandonati

"Cuore Batticuore" l'Associazione
con i volontari è impegnata ad accogliere
per far di certo tornare a vita normale
con azioni di socializzazioni e attività
fisica.



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

CONVEGNO 40°



Il Presidente Morazzini con alcuni Relatori del Convegno

Il 29 aprile 2023 Cuore Batticuore ha compiuto il suo 40° anno di fondazione, una data storica per l'Associazione che è presente nel territorio da così tanto tempo e che da sempre si è impegnata a diffondere la cultura della prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari.

Per questa occasione è stato organizzato il Convegno dal significativo titolo "AVER CURA DEL PROPRIO CUORE TUTTA LA VITA" nel quale, attraverso la voce di eccellenti Relatori, si sono affrontate le tematiche più moderne ed attuali.

Utilizzando un'ipotetica linea del tempo gli argomenti sono stati collocati in "un prima" che la malattia insorga, "un durante" ossia quando la fase acuta della malattia si manifesta e "un dopo" cioè nella fase di ripresa ad una vita normale. Sono stati presentati dati aggiornatissimi sull'incidenza delle malattie cardiovascolari in Bergamasca, su nuovi farmaci utilizzati in cardiologia e sulle tecniche da mettere in atto per migliorare il benessere delle persone. Il coinvolgimento anche di relatori "non sanitari" appartenenti al mondo della scuola ha aggiunto un ulteriore valore: attraverso la loro esperienza è emerso quanto

l'Associazione sta promuovendo all'interno degli istituti di istruzione secondaria superiore della città e della provincia mediante interventi mirati a far comprendere quanto la prevenzione primaria sia determinante per mantenere una buona salute in età adulta.

Hanno portato il saluto del Comune di Bergamo il vice sindaco **Sergio Gandi** e l'assessore alle politiche sociali **Marcella Messina**. La partecipazione di pubblico all'evento è stata molto ampia e la presenza di vari Presidenti di associazioni di volontariato presenti in Bergamasca ha ulteriormente dato valore alla rete che si è creata a sostegno di attività dal valore sociale molto rilevante.

Nazzareno Morazzini



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

Redazione: Bergamo - Via Garibaldi, 11

Direttore responsabile: Sem Galimberti

Coordinatore di redazione: Dino Salvi

Collaboratori: 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 40 - N. 2 - SETTEMBRE 2023

Il giornale è stato chiuso in redazione il 31/08/2023

ASSEMBLEA DI CUORE BATTICUORE - 2023



Sabato 29 aprile 2023 si è tenuta presso l'auditorium della Comunità Missionaria Paradiso di Bergamo, l'Assemblea annuale dei Soci dell'Associazione Cuore Batticuore nel suo 40° anno di fondazione. Per l'occasione, dopo un saluto di benvenuto ai presenti, il Presidente Morazzini ed il Consiglio direttivo, hanno consegnato ad alcuni soci una targa in segno di gratitudine per l'attaccamento ed il costante lavoro svolto nell'Associazione in tutti questi anni. Le targhe sono andate ai fondatori Dante Mazzoleni, ad Angelo Casari (alla memoria e targa ritirata dalla moglie), ed ai Soci Renato Oldrati, Daniele Trabucco, Eugenio Rota Nodari.

Il Presidente ha poi preso la parola per illustrare dettagliatamente le molteplici attività della nostra Associazione, i complessi progetti messi in campo ed attuati come l'insegnamento nelle scuole sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari e "La salute a scuola" con l'inserimento di un infermiere specializzato nonché un doveroso ringraziamento a tutti i volontari per il costante impegno e disponibilità.

In chiusura, il tesoriere Dino Salvi, ha presentato e illustrato dettagliatamente i bilanci consuntivi dell'anno 2022 e di previsione per il 2023 ottenendo l'approvazione dell'assemblea all'unanimità.

Un grazie quindi a tutti i soci che hanno partecipato ed un arrivederci.

RENDICONTO GESTIONALE ANNO 2022

ONERI

Da attività di interesse generale	63.254
Servizi	16.387
Personale	9.264
Ammortamenti	1.125
TFR	765
Oneri diversi di gestione	12.138

Da attività diverse 25.344

Da attività di raccolta fondi 4.213

Da attività finanziarie e patrimoniali 288

Totale oneri **93.099**

Totale a pareggio **93.099**

PROVENTI

Da attività di interesse generale	59.453
Quote associative	11.455
Erogazioni liberali	12.645
Cinque per mille	6.698
Contributi da privati	19.155
Contributi da enti pubblici	9.500

Da attività diverse 24.802

Da attività di raccolta fondi 5.202

Da attività finanziarie e patrimoniali 1

Totale proventi **89.458**

Disavanzo d'esercizio **3.641**

Totale a pareggio **93.099**

STATO PATRIMONIALE al 31 DICEMBRE 2022

ATTIVITÀ

Immobilizzazioni materiali	2.870
Attivo circolante	73.477
Crediti diversi	370
Ratei e risconti attivi	3.182
TOTALE ATTIVITÀ	79.899

PASSIVITÀ

Patrimonio Netto	48.531
Avanzi di gestione	52.172
Disavanzo d'esercizio	3.641
TFR di lavoro subordinato	5.902
Debiti diversi	7.071
Ratei e risconti passivi	20.395
TOTALE PASSIVITÀ	79.899

Quattro giorni in Val Venosta



Anche quest'anno, non senza le molte difficoltà per la programmazione, i QUATTRO GIORNI IN MONTAGNA dal 28 giugno al 1 luglio, sono stati effettuati e positivamente conclusi. Per la prima volta si è scelto di visitare le vallate e le montagne della VAL VENOSTA in Alto Adige. Il primo giorno è stato dedicato interamente alla tranquilla escursione sull'altipiano di San Genesio sopra Bolzano dove i 30 partecipanti hanno potuto godere dell'amenità del paesaggio con vista sulle Dolomiti e da dove siamo ripartiti per l'Hotel Waldheim, albergo scelto per il nostro soggiorno, che pur essendo confinato e isolato alla fine della laterale Val Martello ci ha positivamente impressionato per la sua modernità, per la qualità dei servizi (piscina, sauna, bagno turco), per l'accoglienza riservataci, la gentilezza dei proprietari e del personale nonché (dulcis in fundo) la qualità e raffinatezza delle cene. La sua posizione ci ha tuttavia favorito per l'escursione del secondo giorno che con partenza poco distante dall'albergo, dopo un ampio fondovalle e risalendo a zig-zag lungo l'impegnativa erta, ci ha portato al rifugio Martello posizionato a 2610 metri d'altezza con le spettacolari vedute degli alti picchi e ghiacciai circostanti del Cevedale e dell'Ortles. Fatica per tutti, ma ampiamente ripagata anche da una splendida giornata di sole.

Il terzo giorno purtroppo per una forte pioggia, abbiamo optato per una visita alla città di Merano dove con stupore, all'arrivo siamo stati invece accolti dal sole che ci ha permesso così di spaziare in pieno relax per le vie della città, visitare i suoi monumenti e gustarci anche un ottimo gelato. Avendo nel pomeriggio ancora tempo da sfruttare, è stata favorevolmente accolta la proposta di una visita guidata al magnifico Castel Coira a Sluderno, uno dei complessi più belli dell'Alto Adige e do-

ve nell'armeria abbiamo ammirato la più grande collezione, unica del suo genere, di antiche armature su misura.

Il quarto giorno, partenza per il rientro, ma ancora il tempo per un'ultima escursione che abbiamo dedicato al sentiero panoramico della

gambe fino a raggiungere la Malga Me-lago, l'ultima località abitata della valle a 1915 metri e dove con ottimi spuntini e bevute in allegria si sono conclusi questi QUATTRO GIORNI IN VAL VENOSTA.

Un ringraziamento mio personale voglio qui ancora una volta rivolgere a tutti i partecipanti per la correttezza, familiarità, cortesia e rispetto per il prossimo dimostrati ed in particolare modo al nostro autista Andrea sempre pronto ad assecondare ogni nostra richiesta.

Con affetto,

Dino

Vallelunga presso il Passo Resia. Dopo una breve sosta nel paese di Curon per una foto ricordo del gruppo davanti al noto campanile emergente dal lago, abbiamo percorso col pullman metà del percorso attraversando boschi e splendidi prati montani, lasciando la parte restante alle nostre



Gita sociale alle Isole Borromee

Oltre 50 sono stati i partecipanti alla Gita Sociale del 2023 che si è svolta nella giornata del 18 maggio al Lago Maggiore. Con partenza da Stresa con battello, abbiamo toccato tutte le isole e con visita guidata abbiamo apprezzato le relative bellezze: dall'Isola Bella con il

suntuoso Palazzo Borromeo, al caratteristico villaggio dell'Isola dei Pescatori dove ci siamo fermati per un ottimo pranzo, per finire all'Isola Madre con i suoi splendidi giardini ed il tempo per una foto ricordo dell'intero gruppo degli entusiasti partecipanti.



Vacanze marine 2023



Anche quest'anno le vacanze marine con i soci di Cuore Batticuore sono terminate.

Le abbiamo trascorse dall'11 al 25 giugno nel villaggio Futura Club di Torre Rinalda nel comune di Squinzano in provincia di Lecce. La prima settimana è stata turbata dal vento

di maestrale e da qualche temporale, ma nella seconda il sole ci ha regalato giornate piacevoli senza pioggia che ci hanno permesso di godere di un mare limpido e tranquillo. Nel complesso ci siamo trovati bene anche se con qualche sbavatura. Purtroppo il numero dei partecipanti è stato esiguo, solo otto i soci ai quali si sono aggiunti due amici pienamente integratisi col gruppo. Tengo far notare che degli oltre 30 partecipanti degli scorsi anni solo una decina sono stati quelli di quest'ultima vacanza. Alla luce di questa notevole riduzione, dovute a cause diverse, pensiamo che difficilmente sarà possibile organizzare per il futuro tali vacanze.

Ringraziamo calorosamente tutti coloro che hanno partecipato fino a quest'anno alle nostre attività marine e anche chi, per motivi diversi non dipendenti dalla propria volontà, ha dovuto rinunciare.

Dante Tacchini

“Premio speciale cultura della cura” a Cuore Batticuore

Per sottolineare ulteriormente l'importanza dell'anno in corso per la città di Bergamo, la Fondazione Costruiamo il Futuro ha deciso inoltre, in accordo con l'assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Bergamo, di istituire un “Premio speciale Cultura della Cura”, del valore di cinquemila euro; il più elevato attribuito dal Premio Costruiamo il Futuro.

Ad aggiudicarselo, grazie alla sua capacità di distinguersi nel campo della cura alle persone, è stata Cuore Batticuore, l'organizzazione di volontariato di Bergamo attiva per ridurre i danni umani e sociali delle malattie cardiovascolari attraverso la promozione della prevenzione e una sistematica azione di stimolo sulle istituzioni competenti per la realizzazione di una efficace riabilitazione cardiologica. Con il contributo ricevuto verranno implementate attività di screening di malattie cardiovascolari all'interno delle scuole bergamasche.

Siamo veramente felici e orgogliosi di questo riconoscimento che premia tutti gli sforzi che la nostra Associazione quotidianamente mette in campo a favore della salute di tutta la gente del nostro territorio a partire dai giovani.



Giornate del Cuore

27-28 maggio 2023

Anche quest'anno le “Giornate del Cuore”, molto apprezzate dai cittadini e dalle Istituzioni, hanno ottenuto un grande successo. Durante lo svolgimento di questa manifestazione vengono effettuate diverse prestazioni: misurazione del colesterolo totale, rilevazione della pressione arteriosa, calcolo dell'indice di massa corporea (IMC) e colloquio con un medico specialista che in base ai risultati ottenuti, fornisce utili consigli per mantenere uno stile di vita adeguato ed essere in buona forma e salute. Nello spirito di collaborazione con altre realtà del territorio, oltre ad essere sempre accompagnati dalla Croce Rossa e dalle Crocerossine, abbiamo coinvolto anche l'Associazione Diabetici di Bergamo che presente nel nostro stand nella sola mattinata di domenica ha effettuato la misurazione della glicemia.

Sono stati complessivamente eseguiti circa 300 test per il colesterolo ed un centinaio per la glicemia.

Un ottimo successo e grande soddisfazione per la nostra Associazione ed un caloroso ringraziamento a tutti i volontari. Arrivederci ad ottobre per altre due impegnative giornate.



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 9 ottobre 2023.

NOVE INCONTRI DI PREPARAZIONE ALLE ATTIVITÀ INVERNALI SULLA NEVE

Nove incontri si terranno presso la palestra della scuola elementare Rosmini in Bergamo (accesso da via Vacha) **al sabato in un turno: dalle 9.30 alle 10.30.**
28 ottobre 2023
4 - 11 - 18 - 25 novembre 2023
2 - 9 - 16 - 30 dicembre 2023.

Per chi lo desidera si faranno due uscite camminando all'aperto in zona Valverde dalle 9 alle 11 il 13 e il 20 gennaio 2024, senza istruttore.

SETTIMANE BIANCHE A DOBBIACO, PRESSO L'HOTEL MONICA

1° TURNO: da sabato 6 a sabato 13 gennaio 2024
2° TURNO: da sabato 13 a sabato 20 gennaio 2024.

La prenotazione delle settimane bianche si riceverà:
 - da lunedì 9 ottobre per chi conferma lo stesso turno fruito nel 2023
 - da lunedì 16 ottobre per tutti.

USCITE SULLA NEVE

Cinque uscite al sabato con partenza alle ore 7.00, nei giorni: **27 gennaio, 3 - 10 - 17 - 24 febbraio 2024.**

VACANZA DI TRE GIORNI SULLA NEVE

IN LOCALITÀ DA DEFINIRE
1 - 2 - 3 marzo 2024.

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 25 settembre 2023.

GRUPPO DI CAMMINO



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).

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, 1 (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 Scuola Svizzera - BERGAMO

Via Bossi, 44
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 15.30 alle 16.30

Richiesta Certificato d'idoneità alla pratica sportiva

Tutti i Soci praticanti delle attività di Cuore Batticuore (palestra, presciistica, sci di fondo, discesa, escursioni in montagna) dovranno presentare all'atto dell'iscrizione il certificato medico con validità annuale. Per agevolare i Soci, Cuore Batticuore organizza la visita cardiologica con ECG e relativo certificato di idoneità in Sede, al costo di euro 30,00.

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE ENTRO IL 18 SETTEMBRE 2023, CHIAMANDO LA SEGRETERIA: TEL. 035 210743

CORSO DI MINDFULNESS

Da lunedì 6 novembre inizierà un corso di Mindfulness dal titolo **ABITARE IL CUORE** che sarà tenuto dal Dr. Bortolotti ogni lunedì dalle ore 15.30 alle ore 17.00 per sei incontri.

Per l'iscrizione ed ulteriori informazioni pregasi telefonare in segreteria nelle mattinate di apertura al n. 035 210743.

ABITARE IL CUORE

“Nella vita quotidiana non siamo quasi mai presenti. E quando agiamo lo facciamo reagendo automaticamente alle circostanze. Non siamo realmente connessi alle sensazioni del nostro corpo, ai pensieri, alle emozioni di quell’istante.

Viviamo con il “pilota automatico”. Come foglie in balia del vento.

La meditazione permette un cambio di sguardo ed un approccio consapevole alla Vita.

Corsi di informatica per l'utilizzo del personal computer

SESSIONE BASE PER PC

Il corso Computer Base è una delle soluzioni più adatte per imparare in modo guidato, a familiarizzare con il Personal Computer ed imparare a svolgere le operazioni di base. Pensato per chi non ha molta dimestichezza con la tecnologia, è questo un percorso che offre le competenze necessarie per utilizzare e sfruttare appieno le abilità e i comandi del computer, che dà gli strumenti necessari per iniziare a navigare su Internet e imparare ad inviare e ricevere messaggi di posta elettronica sino ad arrivare alla gestione dei social. Constatato il successo dei precedenti corsi, l'iniziativa verrà riproposta e si articolerà su una decina di lezioni della durata di un'ora e mezza. Ogni sessione sarà composta al massimo da 7 partecipanti tutti dotati del proprio notebook e avrà luogo presso la nostra sede; saranno tenute dal nostro esperto informatico Angelo Turani. Per informazioni sulle iscrizioni e sulle date dei corsi, rivolgersi alla nostra segreteria (tel. 035 210743).



Ciclogita 2023

PISA - RAVENNA

organizzata in collaborazione con VIAGGIARE IN BICI

da martedì 10 a sabato 14 ottobre 2023

Da Pisa a Ravenna attraverso l'entroterra del centro Italia. Dal mar Tirreno al mare Adriatico passando da Vinci, Firenze, dal borgo etrusco di Fiesole, valicando gli Appennini e scoprendo i piccoli borghi arroccati emiliani.

Il percorso si sviluppa interamente su strade asfaltate (esclusi due tratti di 5 e 10 km su pista ciclabile comunque ben battuti) con pochissimo traffico, sempre a contatto con la natura, attraverso le splendide vallate e colline della Toscana e della Romagna.

TERRENO: asfalto, con 150 km di sterrato, collina/montagna, 55/65 km al giorno

DIFFICOLTÀ: media +

SISTEMAZIONE: in hotel 3/4 stelle, secondo le tappe, in camere doppie e triple

I pasti del mezzogiorno verranno consumati in pic-nic “all’aperto” (ciascun gitante, nel corso della mattinata e durante le pause, acquisterà cibo e bevande) o, se possibile, in trattoria.

PROGRAMMA

Partenza da Bergamo Martedì 10 ottobre 2023

- **Raduno dalle ore 6:00 al parcheggio di fianco allo stadio** per il carico delle biciclette sul carrello (le relative operazioni richiedono circa un'ora di tempo).
- **Partenza ore 6:30 - 7:00** - Pasto del mezzogiorno “al sacco” o nelle aree di sosta autostradali (1/2 soste previste)
- Arrivo nel primo pomeriggio a Pisa e quindi partenza per la prima tappa.



Maggiori dettagli per ogni singola iniziativa sono a disposizione in sede o consultando il sito www.cuorebatticuore.net

COSA FAREMO E DOVE ANDREMO PROSSIMAMENTE

Settembre 2023

sabato 2 - 9 - 16 - 23 - 30

- Escursioni in montagna

da domenica 3 a sabato 9

- Turismo e cultura in Umbria

lunedì 11

- Apertura iscrizioni ai corsi di ginnastica in palestra

Ottobre

martedì 3

- Inizio dei corsi di ginnastica

lunedì 9

- 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 2023

lunedì 16

- Apertura prenotazioni alle settimane bianche a Dobbiaco per tutti.

sabato 21 e domenica 22

- Le Giornate del Cuore

sabato 28

- Preparazione presciistica (primo incontro)

Novembre

sabato 1 - 11 - 18 - 25

- Preparazione presciistica

sabato 18 e domenica 19

- Le Noci del Cuore

Dicembre

sabato 2 - 9 - 16 - 30

- Preparazione presciistica

domenica 3

- Pranzo Sociale annuale

Gennaio 2024

sabato 13 - 20

- Preparazione presciistica all'aperto

da sabato 6 a sabato 13

- Primo turno settimana bianca a Dobbiaco

da sabato 13 a sabato 20

- Secondo turno settimana bianca a Dobbiaco

sabato 27

- Uscita sulla neve

Febbraio

sabato 3 - 10 - 17 - 24

- Uscite sulla neve

Marzo

da venerdì 1 a domenica 3

- Tre giorni sulla neve in località da definire

LE GIORNATE DEL CUORE

sabato 21 e domenica 22 ottobre 2023
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 attività ancora da definire.

NOVITÀ

solo domenica 22 mattina dalle 8 alle 11, con la collaborazione dell'ADB (Associazione Diabetici Bergamaschi):

- misurazione della glicemia a digiuno.

Pranzo Sociale annuale

**domenica
3 dicembre 2023**

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 2024.

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 29 novembre 2023.



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

**sabato 18 e domenica
19 novembre 2023**

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

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

Momenti di cultura

Autunno, tempo di mostre

di Sem Galimberti

Prima che si concluda l'anno di Bergamo-Brescia capitali della cultura, voglio segnalare le migliori e più interessanti occasioni espositive relative alle due città nella stagione dell'autunno, dopo le sbornie di eventi che hanno caratterizzato la calda estate, nel bene e nel male. Non tutte riuscite, certamente, non esenti da critiche, ma occorre pur sempre sottolineare la positività del focus sulle due città (sorelle?). A Bergamo è allestita una mostra di fotografie nel Monastero di Astino (fino al 25 novembre). Sono le opere di Mario Cresci che nella nostra città è stato anche il Direttore della Scuola dell'Accademia Carrara. Ci sono tanti modi per guardare un paesaggio. C'è la meraviglia di non trovare le parole adatte; c'è lo sguardo che si ferma all'insieme; c'è chi sottolinea la presenza di particolari come a simboleggiare la visione del tutto. Cresci appartiene a quest'ultima opzione. Dietro l'obiettivo dell'apparecchio fotografico c'è il messaggio dell'autore che, attraverso l'immagine, è capace di trasmettere

una miriade di sentimenti che travalicano l'immagine stessa. Si tratta dell'inizio di storie che rimandano a società rurali di un tempo non lontanissimo nel quale il sud del dopoguerra mostrava le piaghe del sottosviluppo ma anche la testimonianza di profondi mutamenti. La storia di un'arcaicità che sta accanto ai simboli del nostro tempo più attuale. Le immagini di Mario Cresci sono di un colore smagliante che sottolineano la profonda conoscenza tecnica del mezzo.

A Brescia non bisogna perdere la mostra di scultura ordinata nel Capitolium di Brixia, parco archeologico romano (fino al 29 ottobre). Le presenze accostate del Pugilatore in riposo — che viene da Roma — e della



Mario Cresci

Vittoria alata di Brescia, sono il prodotto di una scelta che presenta due straordinari bronzi di età ellenistica, entrambi protagonisti di recenti restauri, esposti per la prima volta insieme. Sono un ideale gemellaggio tra il patrimonio archeologico romano e quello della città, a 200 anni dagli scavi frutto di una memorabile campagna ottocentesca che portò alla luce uno dei patrimoni archeologici di maggior rilievo nell'Italia Settentrionale. Le due statue dialogano tra loro: il pugile sembra chiedere protezione alla Vittoria alata al termine dell'incontro nel quale l'atleta si è strenuamente difeso senza esclusione di colpi, come indicano le ferite e gli ematomi così evidenti nel bronzo.

Fuori porta, si annuncia a Milano — Palazzo Reale fino all'11 febbraio — la grande mostra dell'autunno. Si tratta di 40 opere del pittore cretese meglio conosciuto come **El Greco**, al secolo **Domènikos Teotokopulos**, vissuto a cavallo tra '500 e '600, pittore di immagini sacre, di ritratti, di composizioni profane così originali da aver relegato la memoria dell'artista nell'oblio per due secoli. Oggi El Greco è riscoperto come pittore originale che assomma il ricordo dell'icona orientale bizantina con la brillantezza del colore veneziano, fino a una liberissima interpretazione dei testi sacri e profani. Una mostra che merita una visita.

El Greco, *Laocoonte*, 1610-1614

Sem Galimberti

INSIEME PER LA TUA SALUTE...

a cura del dott. Dante Mazzoleni

La salute del cuore si cura da giovani

Cuore Batticuore ancora in campo per la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari!

L'associazione ha proposto e messo in atto uno studio osservazionale per individuare la popolazione giovanile (studenti delle scuole superiori) a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta partendo dal presupposto che molti dei fattori di rischio sono già presenti in giovane età e tra quelli non modificabili la familiarità assume una rilevante importanza.

Questo studio prevede la somministrazione agli studenti di un questionario finalizzato a rilevare la presenza in famiglia di parenti (di primo e secondo grado) che soffrono di malattie cardiovascolari, di ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, di ipertensione arteriosa e di diabete. Se dal questionario compilato dallo studente si evidenzia il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari si propone allo stesso la misurazione della colesterolemia totale e un colloquio per una consulenza medica.

Lo studio è partito in via sperimentale a maggio del 2023 in due istituti superiori di Bergamo (Mamoli e Vittorio Emanuele) con lo scopo di raccogliere e analizzare i primi dati al fine di organizzare e tarare al meglio il progetto per poi proporlo ed estenderlo nell'anno scolastico 2023-2024 ad altri Istituti.



DIETA E DINTORNI

A PROPOSITO DI COLESTEROLO... THE LOWER, THE BETTER

Non mi fa piacere usare, negli articoli divulgativi, termini in inglese ma queste parole sono così incisive da essere perfette per l'argomento trattato: *"the lower, the better"* vuol dire *"più basso è, meglio è"* e si riferisce al valore del colesterolo LDL (quello cattivo) presente nel nostro sangue. È infatti ampiamente dimostrato che più basso è il colesterolo LDL meno pericoli ci sono per le nostre arterie di andare incontro a restringimenti o alle occlusioni che portano all'infarto e all'ictus.

Perché questi valori si alzano e mettono in pericolo le nostre arterie? Il primo (e più importante) fattore negativo è la familiarità, ovvero il patrimonio genetico lasciato dai nostri genitori che, a tutt'oggi, la scienza non è in grado di controllare o modificare. Il secondo è uno stile di vita sbagliato; obesità, dieta con tanti grassi animali, zero o poca attività motoria sportiva, stress sono fattori che contribuiscono a fare alzare il colesterolo LDL.

Fortunatamente oggi abbiamo a disposizione farmaci potenti e efficaci (e con pochissimi effetti collaterali) per abbassare il colesterolo LDL. Questi farmaci sono le "statine" che, riducendo la produzione di colesterolo da parte del fegato, ne tengono basso il livello. Abbiamo poi altri farmaci, meno efficaci, che si tende ad associare alle statine nella lotta al colesterolo LDL. Il più conosciuto di questi è l'Ezetimibe anche se ultimamente si stanno profilando all'orizzonte altri farmaci efficaci e ben tollerati.

Tenendo presente *"the lower, the better"* comunque il valore di colesterolo LDL dovrebbe essere meno di 55 in chi ha già avuto un infarto o una malattia cardiovascolare; meno di 70 in chi ha rischio cardiovascolare elevato (diabetici, ipertesi, con forte familiarità per malattia cardiaca), meno di 100 per chi ha fattori predisponenti all'infarto, tra i 100 e i 130 per le persone sane.

Potete da soli calcolare il vostro colesterolo LDL, se non è fra i dati dei vostri esami del sangue: si prende il colesterolo totale, si sottrae il colesterolo HDL e poi si sottrae ancora il 20% del valore dei trigliceridi. È una formula facile alla portata di tutti.

E per finire: *"the earlier, the better"* più presto è, meglio è. Se c'è il colesterolo alto bisogna abbassarlo il prima possibile. Sappiate che il colesterolo è un nemico subdolo, che lavora in silenzio e non da sintomi fino a quando il danno è grave e la malattia esplode.

Poiché si è verificato che si può avere il colesterolo LDL alto anche da giovani, è bene che i ragazzi conoscano questo valore nel loro sangue ed è fondamentale, per tutti, correre ai ripari il prima possibile quando questo valore è fuori posto. Ricordate *"the lower, the better"* e *"the earlier, the better"*.

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

MORTE IMPROVVISA NEI GIOVANI

D. - Sono un uomo di 48 anni. Le domando come mai quasi tutti i giorni compaiono sui giornali o alle TV locali notizie di persone giovani che muoiono improvvisamente per motivi mal definiti (la parola più usata è "malore") senza altre specificazioni. C'è una possibile spiegazione?

R. - La "morte" improvvisa, cioè quella che colpisce una persona fino a poco prima in apparente buona salute e che muore in pochi minuti è sempre dovuta ad un arresto cardiaco. Se il cuore si ferma, dopo 15-20 secondi una persona sviene. Se l'arresto del cuore dura oltre i 5-10 minuti il cervello è morto per sempre.

Ma perché il cuore può fermarsi improvvisamente? Perché questa gravissima evenienza può verificarsi anche nelle persone in giovane età? L'arresto cardiaco è dovuto ad uno squilibrio elettrico del muscolo cardiaco, la cosiddetta "fibrillazione ventricolare". Alla base della fibrillazione ventricolare nelle persone di una certa età c'è quasi sempre una malattia delle coronarie che col passare degli anni si ostruiscono e poi si occludono e provocano perciò "ischemia", cioè mancanza di sangue al muscolo cardiaco che impazzisce nella fibrillazione ventricolare.

Nei giovani poi la causa è spesso meno facile da accertare. Ci sono però dei dati recenti provenienti da alcune regioni italiane (Veneto-Emilia Romagna) nelle quali è stato istituito un "Registro" in cui tutti i casi di morte improvvisa sotto i 50 anni sono stati studiati e hanno dato risultati molto interessanti.

I dati sono i seguenti: la malattia coronarica è anche nei più giovani la più frequente causa di morte improvvisa. Questo significa che noi dobbiamo combattere questa malattia già in età giovanile insegnando ai ragazzi uno stile di vita che li protegga.

Una seconda causa frequente nelle statistiche appena sopra riscritte è l'uso di sostanze stupefacenti. Purtroppo è una realtà diffusa anche se spesso sottaciuta. Le droghe (e soprattutto la cocaina) hanno spesso come effetto collaterale quello

di "stringere" le coronarie e questo può provocare la sofferenza del muscolo cardiaco e l'arresto cardiocircolatorio.

Come vede c'è una spiegazione scientifica alle morti giovanili così fre-

quenti. Occorre sapere che questo problema esiste e che è prevenibile. Ci vuole però l'impegno di tutta la nostra società perché si riducano queste evenienze drammatiche.

Convenzione tra Cuore Batticuore e Centro di Radiologia e Fisioterapia srl

Cuore Batticuore ha sempre avuto a cuore il benessere dei propri soci al fine di mantenere e migliorare la propria salute. In considerazione delle sempre attuali difficoltà di prenotazione di visite mediche, esami di laboratorio, esami strumentali (ECG, Eco... etc.), al fine di abbreviarne i tempi **sia col sistema sanitario che privatamente**, abbiamo stipulato una convenzione con il Centro di Radiologia e Fisioterapia di Bergamo (Gorle) una convenzione che, **prenotando come socio di Cuore Batticuore (IMPORTANTE), dà la possibilità di avere una corsia previdenziale sui tempi di attesa**. Per chi lo volesse, presso la Sede è presente l'elenco dettagliato di tutte le prestazioni offerte con i relativi costi e ticket. La prenotazione deve avvenire direttamente con la struttura ai seguenti numeri telefonici:

035-290636 035-4236140 0325-302934

Referenti: MARINELLA - ROBERTA - LAURA - SUSAN

Per ulteriori informazioni e chiarimenti telefonate alla nostra segreteria: tel. 035.210743

Il Consiglio direttivo di Cuore Batticuore

TEST GENETICI: SÌ O NO?

D. - Sono un giovane di 24 anni. Mio padre di 59 anni ha avuto di recente un intervento con 2 stent sulle coronarie. Mio nonno inoltre è morto a 65 anni per un infarto cardiaco. Devo preoccuparmi per il mio futuro?

R. - Sappiamo già da molto tempo che "l'infarto è ereditario".

La domanda: "in famiglia ci sono state malattie cardiovascolari?" è sempre presente all'inizio di ogni visita cardiologica. C'è sicuramente una predisposizione familiare all'infarto. Lei però potrebbe assomigliare di più alla mamma che al papà e non avere magari predisposizione alla malattia.

Da qualche tempo c'è la possibilità di cercare nei nostri cromosomi se ci sono le caratteristiche predisponenti all'infarto. Questi esami stanno diven-

tando sempre più affidabili ed anche di più facile disponibilità. Per esempio negli Stati Uniti sono sempre più utilizzati e di costo anche relativamente moderato.

Il mio suggerimento nei casi come il suo, in una persona giovane e sana, non è quello di cercare il marker genetico, ma quello di seguire con molta attenzione le regole di "stile di vita" che sono protettive.

Queste attenzioni valgono per tutti, soprattutto per quelli come lei con familiarità spiccate per malattie cardiovascolari. Anche perché se si scoprisse nei suoi cromosomi la predisposizione all'infarto, non è attualmente possibile intervenire modificando i cromosomi stessi, né certamente la scienza sarà in grado di apportare queste modifiche perlomeno per ancora parecchi anni.



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 2024 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 2024 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 _____