

BERGAMO CUORE

BERGAMO
CITTÀ DEL CUORE

Insieme per la vita...

*...in aiuto
alle nuove povertà*

CON ARTICOLI DI

dott. Edoardo Sciatti - dott. Piero Luigi Ruggenti
Equipe infermieristica Cardiologia Day Hospital e Ambulatorio dello Scopenso
Cardiaco SC Cardiologia 1 - ASST Papa Giovanni XXIII Bergamo

Anno 44 · Numero 1 · MARZO 2026

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

aderente a



Tra povertà ed emarginazione

E' sempre difficile,

in una città benestante come Bergamo, accettare che ai margini della vita cittadina ci siano sacche di povertà non sempre visibili.

Sono rientrato da un viaggio in India dove nelle città sovraffollate i poveri "dalit" (nullatenenti, intoccabili, quelli nati dalla polvere dei piedi di Brahma) vivono tutta la vita in strada tra immondizia e tuguri fatiscenti, sotto gli occhi di tutti.

Cosa sia la povertà a Bergamo, lo scrive don Roberto Trussardi, direttore della Caritas Diocesana che proprio quest'anno ha celebrato il cinquantennio di fondazione. "In passato le persone avevano un'unica povertà, quella materiale, mentre oggi il quadro è diventato più complesso". I dati statistici dicono che gli indicatori di povertà assoluta, quella cioè che non consente di affrontare la spesa per i consumi essenziali (cibo, scadenze, bollette, affitto...) riguarda circa 60 mila persone tra città e provincia. L'incidenza della povertà è raddoppiata nelle famiglie di tre, quattro, cinque o più componenti. Anche gli anziani sono in sofferenza. Più che di povertà manifesta, qui si deve parlare di problemi di solitudine e isolamento. Per i giovani la povertà riguarda la prospettiva lavorativa e occupazionale, unita a una sorta di caduta degli ideali.

Circa il 70% degli emarginati è straniero, senza dimora fissa, senza documenti ufficiali, spes-

so impiegato in lavori marginali con paghe da sfruttamento. Le leggi drastiche e punitive dello Stato rispetto all'emigrazione, non favoriscono la soluzione del problema. Docce, servizi igienici, mense, dormitori sono assolutamente insufficienti anche nella nostra città benestante.

La mensa per i poveri dei Frati Cappuccini di Bergamo, rappresenta dal 1959 un punto di riferimento per tutti coloro che non sanno dove mangiare e hanno bisogno di un luogo dove farlo. Grazie ai volontari e a un provvidenziale reperimento di cibo, la mensa ospita gratuitamente circa 200 persone, senza distinzione di nazionalità e religione. (Ma ci sono cittadini che abitano nei dintorni del Convento che hanno raccolto le firme per allontanare gli sgraditi ospiti...).

Infine c'è la povertà multipla degli abitanti di una città nella città: il Carcere di via Gleno. La struttura subisce un super affollamento ospitando circa 600 detenuti in una capienza ufficiale di 319 posti regolamentati.

È fondamentale che non venga mai meno la nostra attenzione. Il Terzo Settore, le Amministrazioni, le Associazioni di volontariato, gli uomini di buona volontà non voltino la testa da un'altra parte e facciano il loro dovere di persone che hanno a cuore le sorti dell'umanità più dolente.

Sem Galimberti



Amiloidosi cardiaca: una guida alla riconoscibilità e diagnosi precoce

dott. Edoardo Sciatti
SC Cardiologia 1 - ASST Papa Giovanni XXIII - Bergamo

Introduzione: cos'è l'Amiloidosi cardiaca?

L'amiloidosi è una malattia da progressivo accumulo tissutale di fibrille inerti (amiloide) derivate dall'“impacchettamento” di proteine plasmatiche denaturate nella loro configurazione terziaria, con conseguente disfunzione degli organi target che risultano infiltrati. L'amiloidosi cardiaca è quindi la manifestazione della patologia caratterizzata dall'accumulo di fibrille di amiloide nel cuore, che danneggiano il muscolo cardiaco e compromettono il suo fisiologico funzionamento. La malattia si presenta come una cardiomiopatia restrittiva, in cui il cuore perde la capacità di espandersi e contrarsi adeguatamente. Sebbene esistano diverse forme di amiloidosi, le due principali forme che colpiscono il cuore sono l'amiloidosi da catene leggere (AL) e l'amiloidosi da transtiretina (ATTR).

L'ATTR è particolarmente importante perché, nonostante un tempo fosse considerata una malattia rara, oggi sappiamo che è più diffusa di quanto si pensasse, specialmente tra le persone anziane (circa il 25%) e nei pazienti con stenosi valvolare aortica severa (16%). La transtiretina è una proteina prodotta principalmente dal fegato, ma anche da altri tessuti come la retina e il plesso coroidale, con la funzione di trasporto della vitamina A in circolo. Quando questa proteina si deforma, forma fibrille che si depositano nei tessuti e negli organi, incluso il cuore. L'amiloidosi AL, invece, è una patologia legata a neoplasie maligne ematologiche, con produzione incontrollata di frazioni di anticorpi che si depositano virtualmente in ogni organo (eccettuato il sistema nervoso centrale).

Le Due Forme di ATTR: Wild-Type e Ereditaria

L'ATTR wild-type (ATTRwt) è la forma di amiloidosi cardiaca legata all'invecchiamento. Con l'avanzare dell'età, la transtiretina può subire un processo di

misfolding (deformazione), che porta alla formazione di fibrille amiloidi. Sebbene spesso asintomatica, questa forma può progredire lentamente, causando insufficienza cardiaca. La forma ATTRwt colpisce soprattutto le persone anziane, con una prevalenza che aumenta con l'età. Alcuni studi autoptici hanno rivelato che circa il 25% delle persone sopra gli 80 anni presenta segni di amiloidosi cardiaca, anche se non sempre in forma sintomatica.

L'ATTR variante o ereditaria (ATTRv) è la forma genetica ed è causata da mutazioni nel gene della transtiretina, che portano alla produzione di una proteina più suscettibile a misfolding e accumulo sottoforma di fibrille di amiloide. Le mutazioni genetiche più comuni includono la Val122Ile, che è prevalente tra gli afro-americi, e la Val30Met, comune in alcune regioni dell'Irlanda. I pazienti con ATTRv possono sviluppare cardiomiopatia,

polineuropatia e altre manifestazioni sistemiche a seconda della variante genetica. Tale forma è decisamente più rara e colpisce individui più giovani. È importante ricordare che, sebbene rara, la mutazione Tyr78Phe risulta prevalente nella nostra Provincia (soprattutto nella Bassa) e comporta manifestazioni cardiache e neuropatiche clinicamente rilevanti.

Sintomi e Red Flags

L'amiloidosi cardiaca si presenta tipicamente con sintomi di insufficienza cardiaca, che includono dispnea (difficoltà a respirare), affaticamento, gonfiore agli arti inferiori (edemi declivi), e ritmi cardiaci anormali (aritmie). L'insufficienza cardiaca si sviluppa progressivamente, con un'alterazione della funzione diastolica legata all'ipertrofia miocardica e, più tardi, della funzione sistolica. Un elemento di allarme abbastanza comune è la progressiva sospensione di farmaci antipertensivi in un soggetto iperteso perché non più tollerati, con una pressione arteriosa che continua ad attestarsi su valori sempre più bassi.

Ci sono anche numerosi segni extracardiaci che dovrebbero destare sospetto, tra cui:

segue alla pagina successiva



dr. Edoardo Sciatti

continua dalla precedente

- Sindrome del tunnel carpale (molto comune nei pazienti con ATTR), soprattutto bilaterale e recidivante;
- Stenosi del canale spinale, con dolori e parestesie agli arti inferiori;
- Rottura spontanea del tendine del bicipite brachiale (segno di Popeye);
- Neuropatia periferica, che può includere disturbi disautonomici come la pressione bassa in ortostatismo e alterazioni dell'intestino.

Approccio Diagnostico

Il primo passo fondamentale è il sospetto clinico. Quando sono presenti *red flags* o sintomi tipici di insufficienza cardiaca inspiegabile, è importante eseguire test diagnostici specifici per confermare la presenza di amiloidosi. L'ecocardiografia può evidenziare l'ispessimento del ventricolo sinistro, un segnale tipico di amiloidosi. La risonanza magnetica cardiaca può supportare una miglior caratterizzazione tissutale. Inoltre, i biomarcatori ematici come NT-proBNP (un marker di insufficienza cardiaca) e troponina sono spesso elevati nei pazienti con ATTR. Tuttavia, dopo aver escluso mediante esami ematici e urinari la presenza di amiloidosi AL, la scintigrafia ossea con traccianti ossifili è lo strumento diagnostico fondamentale per fare diagnosi di ATTR. Infine, i test genetici (su tampone buccale o su sangue) sono essenziali per identificare mutazioni nel gene TTR e quindi distinguere tra ATTRwt e ATTRv.

Perché la diagnosi precoce è cruciale

La diagnosi precoce di amiloidosi cardiaca è fondamentale per avviare tempestivamente il trattamento, che può rallentare la progressione della malattia e migliorare la qualità della vita del paziente. Infatti, farmaci come gli stabilizzatori della transtiretina (es. tafamidis, acoramidis) e i silenziatori genici (es. vutrisiran) sono efficaci, soprattutto se somministrati nelle fasi iniziali della malattia. A ciò si aggiunge la terapia dell'insufficienza cardiaca, anch'essa determinante nel rallentare la compromissione cardiaca, soprattutto nelle fasi precoci.

Conclusioni: sensibilizzare sulla patologia

L'amiloidosi cardiaca, in particolare quella da transtiretina, è una condizione sottodiagnosticata e spesso mal interpretata. La sensibilizzazione dei medici di medicina generale e degli specialisti è essenziale per identificare tempestivamente i pazienti e indirizzarli verso i test diagnostici adeguati. Con l'uso di tecniche diagnostiche avanzate in ospedali specializzati è possibile diagnosticare l'amiloidosi cardiaca in modo non invasivo e precocemente. Il trattamento precoce offre il miglior risultato possibile e previene danni irreversibili al cuore.

Manifestazioni cliniche che spesso accompagnano l'amiloidosi cardiaca

ISPESSENTAMENTO VENTRICOLO SINISTRO

+

- Scadenza cardiaca in pazienti con ≥ 65 anni
- Stenosi valvolare aortica in pazienti con ≥ 65 anni
- Normo/ipotensione in pazienti ipertesi noti
- Parestesie
- Proteine nelle urine
- Ecchimosi cutanee
- Sindrome del tunnel carpale bilaterale
- Rottura del tendine del bicipite brachiale
- Alterazioni suggestive all'ECG
- Alterazioni suggestive all'ecocardiogramma
- Alterazioni suggestive alla Risonanza cardiaca
- Aritmie
- Possibile storia familiare

Rene e cuore si parlano: curare il rene per proteggere il cuore

Avere un rene sano prolunga la vita

dott. Piero Luigi Ruggenti

Direttore dell'Unità di Nefrologia, Dialisi e Trapianto di Rene - ASST Papa Giovanni XXIII

Piero ha 62 anni e, a parte un po' di mal di testa, è sempre stato bene (alla visita di leva avevano trovato una pressione arteriosa di 160-90 e un po' di albumina nelle urine, ma nessuno ci ha dato peso). Ha fumato almeno un pacchetto di sigarette al giorno fin da ragazzino, non disdegna qualche "cicchetto" con gli amici ed ha un po' di pancetta. Da qualche settimana, però, si sente stanco, il mal di testa è peggiorato ed è sempre più continuo, talvolta pulsante, ed ha notato che le caviglie tendono a gonfiarsi, soprattutto la sera, e se fa un piano di scale o un tratto di strada in salita gli manca un po' il fiato e si sente il



dr. Piero Luigi Ruggenti

cuore in gola. Quando va a dormire deve mettere almeno due cuscini sotto la testa se no fa fatica a respirare ed alla notte deve alzarsi almeno due o tre volte a fare pipì. Ha pensato che fosse colpa delle sigarette ed ha smesso di fumare per qualche giorno, ma il fiato non è migliorato. Quindi si è deciso ad andare dal suo medico di famiglia che gli ha trovato una pressione di 200-120 e visitandolo gli ha detto che si sentivano dei crepitii di un po' di acqua nei polmoni. Gli ha fatto fare degli esami che hanno evidenziato un aumento della creatinina (segno che i reni funzionano meno) e la presenza di due grammi di proteine nelle urine (segno che i reni non filtrano il sangue come dovrebbero). L'ecografia dei reni non ha evidenziato gran che di rilevante, mentre il cardiologo ha osservato che all'ecocardiografia lo spessore delle pareti del cuore era aumentato e che tutto il cuore era ingrandito. In sostanza Piero si è sentito dire che aveva una insufficienza renale ed uno scompenso cardiaco. Da quel momento Piero ha smesso di fumare e di mangiare salato, si è messo a dieta ed ha iniziato a prendere dei farmaci per abbassare la pressione e proteggere i reni ed il cuore (tra cui farmaci che si chiamano ACE inibitori e glicofine). Il fiato è migliorato e le caviglie si sono sgonfiate, ma gli hanno detto che né i reni, né il cuore sarebbero potuti guarire. Anzi col tempo avrebbe potuto dovere iniziare la dialisi.

Questo purtroppo non è un caso raro. Si calcola che al mondo ci siano più di 800 milioni di persone con una malattia renale cronica e che ogni anno ne muoiano almeno 3 milioni, nella maggior parte dei

casi per problemi al cuore. La grande maggioranza di questi pazienti ha una insufficienza renale lieve o moderata, mentre il numero di pazienti con insufficienza renale più severa è molto più basso, e solo una piccola percentuale di questi pazienti arriva alla dialisi. Si potrebbe pensare che grazie alle cure i reni di questi pazienti migliorino o addirittura guariscano. Purtroppo non è così. Il punto è che l'insufficienza renale è la causa più frequente di scompenso cardiaco e man mano che l'insufficienza renale peggiora, il numero di pazienti con malattia renale cronica si riduce perché la maggior parte muore a causa del

progressivo sfiancamento del cuore. Nei pazienti con insufficienza renale lo scompenso cardiaco è di gran lunga la causa più frequente di morte, anche prima di arrivare alla dialisi.

Questa stretta associazione tra malattie dei reni e malattie del cuore è ben nota. In genere si dice che questo è dovuto al fatto che ciò che danneggia i reni danneggia anche il cuore. Questo è sicuramente vero per il fumo, l'eccesso di alcool, l'obesità, la pressione alta, il diabete e l'aumento del colesterolo nel sangue. Inoltre c'è un circolo vizioso per cui se la funzione dei reni peggiora, la pressione arteriosa sale ancora di più ed i reni fanno fatica ad eliminare il sale con le urine, per cui aumentano i gonfiori alle gambe, e l'acqua nei polmoni ed il cuore funziona sempre peggio... Ma tutto questo non sembra sufficiente a spiegare completamente perché i malati di reni muoiono così spesso e prematuramente di problemi al cuore.

Uno studio appena pubblicato su *Circulation** — la rivista scientifica di Cardiologia più prestigiosa al mondo — ha dimostrato che i reni ed il cuore "si parlano". Finché i reni sono sani, non succede niente ed anche il cuore sta bene. Se i reni cominciano a funzionare male, le cellule del rene liberano delle microvescicole che contengono anche una piccola parte del materiale genetico di queste cellule che si chiama mRNA. Queste microvescicole entrano nel sangue ed attraverso la circolazione arrivano in contatto con le cellule del cuore — che si chiamano cardiomiociti — danneggiandole. Queste non si contraggono più co-

segue alla pagina successiva

continua dalla precedente

me dovrebbero ed il cuore comincia a pompare il sangue meno efficacemente fino a che compare un vero e proprio scompenso cardiaco. I ricercatori Xi-sheng Li e Susmita Sahoo, assieme a molti altri loro collaboratori del "Icahn School of Medicine at Mount Sinai" — l'ospedale più famoso di New York — hanno prelevato queste vescicole dal sangue di topini e di pazienti con insufficienza renale e quando le hanno iniettate in topini perfettamente sani, hanno visto che queste microvescicole causavano il malfunzionamento o addirittura la morte delle cellule del cuore con la comparsa di uno scompenso cardiaco. Non solo. Se si prendevano dei topini con insufficienza cardiaca e si rimuovevano dalla circolazione sanguigna queste microvescicole lo scompenso cardiaco migliorava, anche in presenza di insufficienza renale.

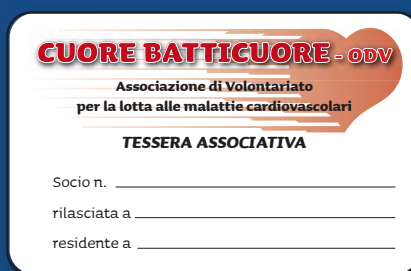
Tutto questo vuol dire che anche nelle fasi più iniziali di sofferenza, i reni mandano dei messaggi al cuore che lo danneggiano, e più si danneggiano i reni, più si danneggia il cuore. Inoltre, il cuore malato non pompa più il sangue come dovrebbe, così arriva meno sangue ed ossigeno anche ai reni che si ammalano ancora di più e rilasciano ancora più microvescicole in un circolo vizioso che può terminare con la morte per scompenso cardiaco o la dialisi.

Questi risultati eccezionali — se confermati — potrebbero aprire delle nuove prospettive di cura specie quando si riuscirà a trovare il modo di rimuovere queste microvescicole dalla circolazione di pazienti con insufficienza renale cronica. Intanto però questi risultati ci danno anche un altro messaggio forte e chiaro: se vogliamo proteggere il cuore dallo scompenso dobbiamo curare i reni, anzi dobbiamo

intervenire prima possibile, nelle fasi più iniziali della malattia renale o anche prima che i reni si ammalinano. Prevenire è meglio che curare: e questo è possibile. Per sapere se i nostri reni sono sani o hanno qualche problema (o sono a rischio di averlo) basta fare un esame delle urine, una misurazione della pressione arteriosa (cose che Piero nella sua visita di leva aveva fatto... purtroppo inutilmente), una misurazione della glicemia per vedere se c'è il diabete — che danneggia sia i reni che il cuore. Tutte cose che il medico di medicina generale può fare nel suo ambulatorio, senza nemmeno bisogno di mandare il paziente in un laboratorio per fare un prelievo di sangue per dosare la creatinina (che quando è salita vuol dire che ormai il danno ai reni è già fatto) o da un radiologo per fare una ecografia ai reni. Anche qui, quando le dimensioni e la struttura dei reni sono alterati ormai è tardi.

Ma ancor prima bisogna fare una vita sana, con una attività fisica regolare, camminando almeno una mezz'oretta al giorno, fare una sana dieta mediterranea con del buon olio extravergine di oliva (al posto di burro e margarine varie) e con poco (magari senza) sale, non fumare, bere con moderazione (non più di una unità di alcool al giorno equivalente più o meno ad un bicchiere di vino o una birra al giorno) e cercare di mantenere un "peso forma".

E se c'è qualche sospetto che qualcosa non va, ad esempio stanchezza, mal di testa, caviglie un po' gonfie, urine un po' schiumose, basta un attimo per misurare la pressione e fare un esame delle urine. Non serve neanche il Nefrologo, lo specialista dei reni... Così ci togliamo il pensiero, i nostri reni li preserviamo sani ed evitiamo che mandino in giro messaggi che al cuore proprio non piacciono.



**Sostenete Cuore Batticuore,
rinnovate la tessera per l'anno 2026,
aiuterete a mantenere in vita tutti i progetti dedicati
ai ragazzi delle scuole e alla nostra popolazione.**

GRAZIE

Lo scompenso cardiaco: conoscerlo per vivere meglio

Equipe infermieristica Cardiologia Day Hospital e Ambulatorio dello Scompenso Cardiaco
SC Cardiologia 1 - ASST Papa Giovanni XXIII Bergamo

Convivere con lo scompenso cardiaco significa affrontare cambiamenti, prestare attenzione ai segnali del proprio corpo e imparare nuove abitudini. Conoscere meglio la malattia è un passo fondamentale per viverla con maggiore consapevolezza e serenità.

Molto può essere fatto per aiutare il cuore a lavorare al meglio con le sue possibilità e per rallentare la progressione della malattia. Ciò migliora la qualità della vita e permette di vivere più a lungo.

Accanto alla terapia medica, anche alcune scelte quotidiane e stili di vita possono avere un ruolo importante. In questo articolo sono raccolte indicazioni pratiche, consigli utili e segnali d'allarme a cui prestare attenzione, per accompagnare le persone con scompenso cardiaco nella gestione della malattia.

Ridurre l'apporto di sale e di liquidi



Il sale favorisce la ritenzione di liquidi, responsabile del gonfiore a gambe e piedi e dell'accumulo di liquidi nei polmoni, che può causare difficoltà respiratoria. Ridurne l'assunzione è quindi molto importante.

Anche i liquidi devono essere controllati: l'acqua non è solo quella che beviamo, ma anche quella contenuta negli alimenti. In presenza di ritenzione di liquidi (gonfiore alle gambe, aumento rapido di peso, difficoltà respiratoria), il medico può consigliare una riduzione dell'assunzione di liquidi.

È importante **seguire sempre le indicazioni personalizzate** del medico e del team curante.

Alcuni consigli per ridurre il sale:

- Togliere la saliera dalla tavola
- Utilizzare aromi e spezie al posto del sale
- Evitare dadi da brodo
- Preferire alimenti freschi
- Scegliere pane senza sale
- Limitare salumi, formaggi stagionati e alimenti conservati

Per combattere la sete:

- Succhiare piccoli pezzi di ghiaccio tritato
- Sciacquarsi spesso la bocca
- Bere piccole quantità di acqua in più riprese
- Tenere l'acqua in bocca qualche secondo prima di inghiottire
- Evitare bibite gassate e alimenti salati.

Controllare il peso corporeo



Il controllo quotidiano del peso corporeo è uno strumento semplice ma molto utile per individuare precocemente la ritenzione di liquidi. Il peso andrebbe rilevato ogni mattina, a digiuno, dopo aver urinato. Per mantenere un peso adeguato possono essere utili:

- Attività fisica aerobica
- Una dieta sana ed equilibrata.

Praticare attività fisica



L'attività fisica, se svolta in modo regolare e adeguato, apporta numerosi benefici:

- Riduce il rischio di infarto e ictus
- Migliora il controllo della pressione arteriosa
- Contribuisce a ridurre colesterolo e trigliceridi
- Migliora il controllo della glicemia
- Favorisce il benessere psicologico e l'autostima

È importante evitare esercizi anaerobici, come il sollevamento pesi, e iniziare gradualmente, evitando l'attività fisica subito dopo i pasti o in condizioni climatiche estreme.

segue alla pagina successiva

continua dalla precedente

Assumere regolarmente i farmaci



I farmaci prescritti dal medico rappresentano un elemento fondamentale della terapia e **devono essere assunti con regolarità**. Alcuni semplici accorgimenti possono aiutare:

- Utilizzare una tabella o un contenitore porta-compresse
- Assumere i farmaci sempre alla stessa ora
- Non sospendere la terapia anche se ci si sente meglio
- In caso di dubbi o di effetti collaterali, confrontarsi sempre con il medico o l'infermiere.

Gestire lo stress e migliorare il riposo



Lo stress prolungato e la mancanza di un adeguato riposo notturno possono influire negativamente sul benessere generale e sulla salute del cuore. Prenderci cura anche di questi aspetti fa parte integrante del percorso di cura.

Alcune strategie possono aiutare a ridurre lo stress e favorire un sonno più regolare:

- Chiedere aiuto, ricordando che non si è mai soli
- Stabilire dei limiti e imparare a riconoscere i propri bisogni
- Prendersi del tempo per se stessi
- Imparare e praticare tecniche di rilassamento
- Identificare ed eliminare, quando possibile, le cause dell'insonnia
- Svolgere attività rilassanti prima di andare a letto
- Assumere farmaci per il sonno solo su prescrizione medica.



Da sinistra a destra: Monica Mazzucotelli, Romina Adobati, Cinzia Begnis, Barbara Ferrari, Emanuela Colleoni, Laura Latini

continua dalla precedente

Controllare regolarmente la pressione arteriosa



Il controllo della pressione arteriosa è un'abitudine importante nella gestione dello scompenso cardiaco. Alcuni accorgimenti possono rendere la misurazione più affidabile:

- Utilizzare un apparecchio certificato
- Misurare la pressione sempre sullo stesso braccio
- Effettuare la misurazione lontano dai pasti
- Restare seduti e a riposo per almeno 2-3 minuti prima della rilevazione.

La pressione alta, se non adeguatamente controllata, impone un maggiore lavoro al cuore.

Fumo alcool e sostanze



Il fumo rappresenta un importante fattore di rischio cardiovascolare: un infarto può peggiorare in modo significativo lo scompenso cardiaco. È quindi fondamentale **evitare il fumo e ridurre il consumo di alcol**.

Anche l'uso di sostanze illecite può avere effetti dannosi sul cuore. In caso di difficoltà, è utile chiedere supporto a professionisti o a gruppi di sostegno dedicati.

Prendersi cura del proprio cuore è un percorso che si costruisce giorno dopo giorno. Informarsi, adottare comportamenti consapevoli e collaborare con i professionisti della salute permette di affrontare lo scompenso cardiaco con maggiore fiducia e una migliore qualità di vita.

Segnali da non sottovalutare



Riconoscere precocemente alcuni segnali può aiutare a intervenire tempestivamente e a prevenire un peggioramento della condizione clinica. In presenza di uno o più dei seguenti sintomi è importante confrontarsi con il medico o con l'infermiere di riferimento:

- Progressivo aumento di peso
- Riduzione della quantità di urina giornaliera associata a gonfiore di piedi e/o gambe
- Gonfiore e/o dolore addominale
- Mancanza di respiro
- Difficoltà a dormire o a restare sdraiati
- Tosse secca persistente, soprattutto notturna e in posizione supina
- Perdita dell'appetito, nausea o vomito
- Sensazione di stanchezza, debolezza o capogiri.

Attenzione anche in viaggio



Lo scompenso cardiaco richiede alcune **attenzioni costanti, anche durante i periodi di vacanza o di viaggio**. È importante:

- Non rimanere sprovvisti dei farmaci abituali
- Evitare di aumentare l'apporto di acqua e di sale

Vaccinazioni



Per le persone con scompenso cardiaco è **consigliato sottoporsi regolarmente alle vaccinazioni** antinfluenzale, antipneumococcica e anti Covid-19. Le infezioni respiratorie, infatti, possono aggravare la condizione cardiaca e aumentare il rischio di complicanze.

Conclusioni



Prendersi cura del proprio cuore è un percorso che si costruisce giorno dopo giorno. Informarsi, adottare comportamenti consapevoli e collaborare con i professionisti della salute permette di affrontare lo scompenso cardiaco con maggiore fiducia e una **migliore qualità di vita**.

Integratori e salute cardio-vascolare

dott. Bruno Carrara

Gli integratori alimentari sono prodotti destinati ad integrare la comune dieta, costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze nutritive (aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale). Gli ingredienti, soprattutto quelli di origine vegetale, possono contenere concentrazioni variabili di sostanze, in ragione delle zone in cui si coltivano e del metodo di estrazione dei componenti fondamentali.

Gli integratori sono utilizzati nella presunzione che il cibo di cui oggi disponiamo, non sia in grado di fornire un adeguato apporto di nutrienti e quindi di mantenerci in salute. In questi ultimi decenni, al contrario, nei paesi industrializzati, vi è stata abbondanza di cibo, ed è stato dimostrato che una dieta sana ed equilibrata è in grado di favorire una buona salute e di ridurre le malattie croniche.

Esistono eccezionalmente condizioni di carenza in cui è necessario integrare la dieta ordinaria, ad esempio in corso di lunghi ricoveri ospedalieri, o per patologie della digestione e dell'assorbimento, di disturbi alimentari come l'anoressia o, ancora, in caso di scelte etiche: i vegetariani che possono incorrere in carenze di ferro, i vegani in quella di vitamina B12.

Tuttavia l'impiego di integratori è diventato una moda, che sfrutta le paure delle persone e la non conoscenza dei reali effetti o meglio, dei non effetti, di questi supplementi. Il mercato degli integratori alimentari sta assumendo proporzioni sempre maggiori. Si stima che in Italia, principale mercato europeo degli integratori, si spendano circa 5 miliardi di euro all'anno per l'acquisto di questi prodotti, negli Stati Uniti la previsione di spesa per il 2027 è di 33 miliardi di dollari.

Un punto deve essere chiaro, gli integratori non sono soggetti alle norme cui sono sottoposti i farmaci. I produttori, prima di commercializzarli, non hanno l'obbligo di dimostrare che migliorino la salute e quindi non svolgono studi rigorosi per dimostrare l'utilità di queste sostanze.

Gli integratori alimentari, per quanto riguarda il settore cardiovascolare, vengono pubblicizzati come capaci di proteggere il cuore e arterie e di "ridurre l'infiammazione", ricordiamo che l'infiammazione cronica è ritenuta la causa dell'aterosclerosi e quindi dell'infarto cardiaco. La domanda è se questi preparati abbiano una reale efficacia e siano utili a mantenere in condizioni di salute il nostro cuore.

I ricercatori hanno esaminato decine di studi per capire se ci sono integratori che diano una prova di efficacia, dimostrando un'attività protettiva per il cuore ed i vasi o, genericamente, un'attività anti-infiammatoria significativa.

A fornire una prova di efficacia sono soltanto tre composti: gli acidi grassi omega 3, la curcumina e la vitamina D.

Acidi grassi Omega 3. Il pesce è una fonte naturale di omega 3. Il nostro organismo metabolizza gli acidi grassi omega 3, formando molecole che regolano i geni legati all'infiammazione, riducendola. Gli integratori con omega 3 possono essere utili per chi mangia poco pesce, meno per chi ha un buon apporto di omega 3 dalla dieta. Le numerose evidenze scientifiche raccolte hanno dimostrato una netta differenza tra gli omega 3 assunti consumando il pesce e quelli assunti con gli integratori, sia nella prevenzione della malattia cardiaca, sia nell'aggravamento di una malattia già in corso. L'efficacia, nel primo caso, non è in discussione, mentre sugli integratori le conclusioni non sono ancora consolidate.

Un altro composto utile per la lotta all'infiammazione cronica è la **Curcumina**. L'efficacia di questa sostanza è limitata dal suo scarso assorbimento intestinale, per questo alcuni produttori racchiudono la curcumina in nano-particelle di grasso per favorirne la bio-disponibilità. Ha un'azione simile ai farmaci antiinfiammatori, ma senza effetti lesivi sullo stomaco. In ambito cardiovascolare, l'aggiunta di curcumina alla terapia potrebbe aiutare a diminuire ulteriormente i livelli di colesterolo nel sangue.

La vitamina D: è noto che la vitamina D, che l'organismo ricava dal cibo o produce attraverso la pelle esposta ai raggi solari, sia molto importante per la salute delle ossa; è stata studiata in relazione ai suoi effetti sul sistema cardio-vascolare, ma, a tutt'oggi, non è stato dimostrato un effetto protettivo nei suoi confronti. Quindi la vitamina D va integrata solo in presenza di un deficit accertato e sotto controllo medico.

Tra gli integratori alimentari più utilizzati per ridurre il tasso di colesterolo nel sangue c'è il riso rosso fermentato. Il riso rosso fermentato si ottiene facendo fermentare un lievito di colore rosso, su del normale riso bianco. Fermentando, il lievito produce la Monacolina K, sostanza in grado di abbassare i livelli del colesterolo fino al 20-25%, e che presenta una struttura simile a quella della lovastatina, una statina che appartiene alla classe di farmaci più utilizzati per contrastare l'ipercolesterolemia. L'azione è la stessa: viene diminuita la sintesi del colesterolo da parte del fegato. Il riso rosso fermentato può rappresentare un primo approccio per soggetti giovani, under 40, con valori di colesterolo leggermente elevati, un rischio cardiovascolare basso o moderato e uno stile di vita sano.

Molte persone credono che basti prendere un integratore alimentare per sostituire una dieta sana, ma non è così. Gli esperti consigliano quello che si è dimostrato efficace negli studi medici ben condotti: una dieta sana ed equilibrata. In particolare le diete di tipo mediterraneo, ricche di verdure e cereali integrali con l'aggiunta di un po' di pesce e pollame, si sono dimostrate in grado di ridurre le malattie croniche e di favorire una buona salute. Ed è utile anche un'attività fisica regolare.

Il premio “Nursing now Italy” a Paolo De Lia, infermiere scolastico

dottorssa Giusi Tiraboschi



Paolo De Lia con il premio appena consegnato dalla dr.ssa Elisa Rebosio

anoressia nervosa e una storia di ricoveri e dipendenza da farmaci che nel tempo si è estesa anche all'abuso di alcol e sostanze, è riuscito a creare un legame con Paolo tanto da essere comunque in grado di mantenere la frequenza scolastica, per poi venire sostenuto e accompagnato nella difficile scelta di entrare in una comunità di recupero. Senza la presenza e il supporto di Paolo l'alunno si sarebbe definitivamente allontanato da scuola e non avrebbe avuto questa preziosa chance per il proprio progetto di vita.”

Come associazione siamo orgogliosi per aver fatto nascere, nel 2020, il progetto “La salute a scuola con l’infermiere scolastico” individuando in Paolo De Lia la figura infermieristica che all’in-

Il 27 gennaio 2026, presso il Learning Center dell’Ospedale Niguarda di Milano, sono stati premiati gli Infermieri vincitori del Nursing Now Italy Award che è un prestigioso riconoscimento internazionale, promosso dalla Consociazione Nazionale delle Associazioni Infermiere/i (CNAI) e legato alla campagna globale dell’Organizzazione Mondiale della Sanità. Il premio valorizza l’impegno, la competenza e la leadership degli infermieri nella pratica clinica, nella formazione e nella ricerca.

Paolo De Lia, Infermiere scolastico presso l’Istituto superiore Maria Grazia Mamoli di Bergamo, è risultato vincitore del premio.

Di seguito le motivazioni che hanno spinto gli studenti dell’Istituto Mamoli a candidare al premio Paolo: *“L’infermiere Paolo De Lia ha dimostrato in questi anni di essere non solo un serio professionista, preparato e competente, cosa che ci si aspetta considerata la sua formazione e lavoro sul campo, ma è riuscito ad entrare anche nei cuori dei nostri alunni e docenti grazie alla sua disponibilità e affabilità. E non è tutto: la sua caratteristica più evidente ed apprezzata consiste in una spiccata capacità empatica, nel senso che riesce ad entrare in comunicazione con gli studenti con grande facilità. Ciò è dovuto, oltre che alla sua personalità, anche all’esperienza maturata in questi anni a contatto con le problematiche tipiche di un’utenza di adolescenti che presentano tutte le fatiche che emergono in questa fascia d’età. Come esempio, possiamo ricordare che in più di un’occasione è riuscito a dare consigli che vanno oltre l’aspetto clinico in senso stretto. L’alunno N.S., con*

terno di questo istituto sta facendo un enorme lavoro per diffondere la cultura del benessere psicofisico, della promozione della salute e della prevenzione primaria a tutta la comunità scolastica (Studenti, Docenti, Personale ATA); sono ormai 6 anni che l’associazione sostiene economicamente questo progetto e i risultati ottenuti (dei quali è stata data ampia evidenza negli scorsi notiziari) sono molto positivi ed incoraggianti. I risultati dimostrano altresì l’efficacia del nostro impegno e ci spingono a continuare in questa direzione promuovendo progetti rivolti alle giovani generazioni affinché siano formati e possano esercitare un maggiore controllo sulla propria salute adottando stili di vita sani.

Paolo ha commentato così l’assegnazione del premio: *“Mentre stringevo tra le mani questo riconoscimento, ho pensato a tutti voi. Agli studenti che entrano in ambulatorio, a volte per un cerotto, altre volte per essere ascoltati. Al personale che ogni giorno collabora con me per creare un ambiente sicuro ed accogliente. Per questo ho deciso: questo premio resterà qui nell’ambulatorio della scuola. Perché non è mio, è nostro! È di ogni studente che ha avuto il coraggio di chiedere aiuto, di ogni collega che ha creduto in questo progetto. Niente di tutto questo sarebbe stato possibile senza l’Associazione Cuore Batticuore che con il suo finanziamento ha trasformato un’idea in realtà quotidiana. Grazie a tutti voi che fate parte di questa bellissima storia di cura e di comunità!”*

Complimenti a Paolo e a Cuore Batticuore ODV!!!

Palestre 2025-2026

Sappiamo tutti che il movimento fa bene a tutte le età perché contribuisce allo sviluppo e al mantenimento del benessere psicofisico: le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano alle persone over 65 di svolgere tra i 150 e i 300 minuti di attività motoria a intensità moderata alla settimana. Ecco perché Cuore Batticuore organizza ogni anno corsi di ginnastica vertebrale e di mantenimento con una proposta articolata in tre palestre.

I nostri corsi:

- Palascherma di Bergamo il martedì e giovedì dalle ore 16 alle ore 18
- Palestra Scuola Papa Giovanni a Monterosso il giovedì dalle ore 18 alle ore 20
- Palestra di Mozzo Via Verdi il martedì e il venerdì dalle ore 15:30 alle ore 16:30.



Attività invernali 2025-2026

La programmazione invernale si rivolge prevalentemente a coloro che amano vivere la montagna con l'intensità della pratica dello sci alpino e di fondo. Ci si prepara con un ciclo di 10 sedute di presciistica e si comincia con due turni di soggiorno settimanali in Val Pusteria, presso l'Hotel Monica di Dobbiaco. Quest'anno vi hanno partecipato 60 nostri soci, alcuni dei quali hanno preferito camminare e raggiungere rifugi a piedi. Ci si ritrovava poi alla sera a raccontare la giornata trascorsa, dopo le ottime cene preparate dallo Staff dell'Hotel; ringraziamo Monica e Roman, i titolari, per averci fatto sentire come sempre il calore dell'amicizia e della piacevole ospitalità.

Attualmente sono in corso le uscite sulla neve del sabato che prevedono una gita giornaliera verso le piste da sci di fondo più stimolanti. La prima uscita si è svolta al Monte Bondone in una splendida giornata di sole e tanta neve fresca. Perché finalmente quest'anno la neve è arrivata abbondante per la felicità di tutti noi.

Dopo il Trentino siamo andati per due sabati in Valle d'Aosta, a Brusson e a Flessin Saint Oyen, per poi concludere il ciclo delle 4 uscite sulla neve di Schilpario, per provare il "brivido" di sciare sulla pista dei mondiali 2025.



La stagione invernale si concluderà con i "3 giorni a Villabassa" di Val Pusteria, dal 28 febbraio al 2 marzo 2026, presso l'Hotel Rose; percorreremo piacevolmente a piedi o con gli sci i bei percorsi situati in valli alpine fra le più belle delle Dolomiti, tra la Val Fiscalina e la Val Casies.

Permettetemi una riflessione conclusiva rispetto alla partecipazione molto ristretta delle attività sciistiche. È davvero bello ritrovare ogni anno lo spirito sportivo che anima il nostro piccolo gruppo di sciatori, spronandoci a

resistere alla tentazione di abbandonare. Perché il sabato mattina si parte sempre un po' insonnoliti, ma nel corso della giornata si rinnova in tutti noi la gioia di condividere fatiche e piacevoli avventure, in un clima che via via si anima di salutari risate di gruppo. Pippo, il nostro autista, ne sa qualcosa, perché condivide l'entusiasmo mentre noi viaggiamo comodamente nel nuovo autobus super confortevole. Ovviamente rinnoviamo l'invito a tutti voi a partecipare alle future edizioni, perché saranno sicuramente un successo!!!



Escursione al Monte Zucco



Dobbiaco



Dobbiaco



Dobbiaco



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

Silvano Bertuletti
Francesco Bonfanti
Michele Brembilla
Bruno Carrara
Giovanni Melizza
Loretta Pradella
Ettore Roche
Angelo Turani

ORGANO DI CONTROLLO

Pietro Rapelli

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Adriano Amadigi
Alfredo Gusmini
Daniele Trabucco

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 44 - N. 1 - MARZO 2026

Il giornale è stato chiuso in redazione il 05/03/2026



CUORE BATTICUORE ODV

Associazione di Volontariato per la lotta alle malattie cardiovascolari

SALUTE E PREVENZIONE

Conosci il tuo rischio cardiovascolare?

Cuore Batticuore, in collaborazione con l'ASST Papa Giovanni XXIII, organizza una mattinata ogni mese dedicata alla cittadinanza durante la quale si misurerà il rischio cardiovascolare attraverso la rilevazione dei seguenti parametri:

- PROFILO LIPIDICO (COLESTEROLO TOTALE, COLESTEROLO HDL, COLESTEROLO LDL, TRGLICERIDI)
- GLICEMIA
- IMC (Indice di Massa Corporea) e CIRCONFERENZA ADDOMINALE
- PRESSIONE ARTERIOSA

Al termine delle misurazioni e in base ai valori registrati, è previsto un consulto con un medico dell'Associazione per ricevere consigli/suggerimenti su come mantenere più a lungo possibile "il proprio cuore in salute".

GIOVEDÌ 9 GIUGNO DALLE ORE 8,30 ALLE ORE 12,00

MARTEDÌ 7 LUGLIO DALLE ORE 8,30 ALLE ORE 12,00

Test e consulto medico gratuiti

Esecuzione dei test: presso la sede di Cuore Batticuore, presidio Matteo Rota – Pad. Mazzoleni, via Garibaldi 11, Bergamo.

Obbligatoria la prenotazione alla Segr. di Cuore Batticuore, tel. 035-210743
LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ DALLE ORE 9,00 ALLE ORE 12,00

In collaborazione con:

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
ASST Papa Giovanni XXIII

Con il patrocinio di:



Dialetto che passione

18 marzo 2026

ore 15.00 presso la Residenza Specht Living Bergamo



“Il dialetto non è solo un modo di parlare, ma un modo di pensare e di vedere il mondo.”

Un interessante incontro alla scoperta della cultura, aneddoti e tradizioni bergamasche.

Condurrà Giusi Bonacina, Cavaliere Jure Pleno del Ducato di Piazza Pontida.

Mostra Liberty, l'arte nell'Italia moderna: pittura, scultura e arti decorative in 100 opere

Mercoledì 25 marzo 2026

Visita al Castello e alla Mostra, presso Palazzo Martinengo a Brescia



A Palazzo Martinengo a Brescia è allestita una bella mostra dell'arte moderna italiana interamente dedicata al Liberty, periodo artistico e culturale che caratterizzò il passaggio tra XIX e XX secolo.

Cuore Batticuore organizza una visita guidata per Mercoledì 25 marzo. **Le iscrizioni si ricevono in segreteria entro il 27 febbraio.**

VISITA GUIDATA

**Mercoledì 13 maggio 2026
ore 9.30**

Visita guidata alla nuova bellissima struttura della

Guardia di Finanza di Bergamo.

Un ritorno al passato degli indimenticabili Ospedali Riuniti.



STIAMO ORGANIZZANDO un gruppo WHATSAPP

di tutti i soci per inviarvi informazioni, anche con allegati, riguardanti tutte le nostre iniziative in tempo reale.

Vi invitiamo a inserire il seguente numero nelle vostra rubrica del cellulare.



+393339798448

Quattro giorni in Val di Sole

da Lunedì 22 a Giovedì 25 giugno 2026



Questa è la bellissima valle trentina che è stata scelta quest'anno per la nostra annuale gita estiva in montagna. Le escursioni programmate ci permetteranno di esplorare le valli adiacenti con i loro laghi e con le spettacolari viste sulle montagne circostanti: la Val di Non con il lago di Tovel, la Val di Pejo con il Lago di Pian Palù, la Val di Rabbi con le cascate di Saent e l'immane escursione ai Cinque Laghi di Madonna di Campiglio con le Dolomiti del Brenta. Il soggiorno per l'intero periodo sarà presso l'Hotel Val di Sole a Mezzana con trattamento di mezza pensione. Le adesioni sono già a buon punto e con disponibilità ancora per ulteriori adesioni. Il programma dettagliato è disponibile presso la sede e consultabile sul nostro sito.

Dino Salvi

Normandia e Bretagna. Un viaggio tra emozioni, storia e meraviglie naturali

dal 28 maggio al 4 giugno 2026

Ci sono luoghi che non si visitano soltanto: si attraversano con l'anima. La Normandia e Bretagna sono tra questi. La solennità delle spiagge dello sbarco, la poesia dei villaggi immutati nei secoli, l'incanto di cattedrali e abbazie, la bellezza impetuosa dell'oceano che si infrange sulle coste bianche. Dai vicoli gotici di Rouen alla maestosità di Mont-Saint-Michel, dai silenzi toccanti di Colleville ai misteri millenari di Carnac, passando per Saint-Malo, Honfleur, Bayeux e tanti altri angoli incantevoli, questo viaggio è una sinfonia di cultura, natura, memoria e fascino.



GIORNATA DEL CUORE

Sabato 23 maggio 2026

Un fiore all'occhiello di Cuore Batticuore in collaborazione, ormai decennale, con la Croce Rossa Italiana di Bergamo e le Crocerossine. Un evento apprezzatissimo dalla popolazione e riconosciuto dalle varie Istituzioni cittadine.

Rilevazioni parametri:

- Profilo lipidico: colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, trigliceridi.
- Glicemia
- IMC (Indice di Massa Corporea) e circonferenza addominale
- Pressione arteriosa

Il programma degli interventi della CRI è in fase di progettazione.



**Nella tua dichiarazione
dei redditi del 2025
ricordati di indicare il nostro
codice fiscale**

01455670164

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

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.

Il socio incaricato di condurre il Gruppo di Cammino è Sergio Rota (cell. 339.1478905).



ESCURSIONI IN MONTAGNA

Sabato 21 marzo - EF

Da SPINONE AL LAGO a RANZANICO
percorso pianeggiante 8 km - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 28 marzo - EF

VALLE DEL BRUNONE - da Ponte Giurino
dislivello m. 220 - lunghezza 7 km - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 4 aprile - EF

da MAPELLO all'ABBZIA DI FONTANELLA
dislivello m 274 - lungh. 13 km - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 11 aprile - EF

da SERINA a CORONE
dislivello m 232 - lungh. 6 km - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 18 aprile

ASSEMBLEA ORDINARIA DELL'ASSOCIAZIONE

Sabato 25 aprile - EF

IL TOUR di SAN PIRO da BERBENNO
dislivello m. 280 - lungh. 10 km - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 2 maggio - EF

IL GIRO DELLE CONTRADE di FONDRA
dislivello m. 310 - lungh. 13 km - ore 3.³⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 9 maggio - EF

LA VIA DELLE CASTAGNE - da Zogno
dislivello m. 200 - lungh. 9 km - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 16 maggio - EF

BRUNTINO ALTO - PRATI PARINI
dislivello m. 350 - ore 5.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

Sabato 23 maggio

GIORNATA DEL CUORE

Sabato 30 maggio - EF

SENTIERO DEL VIANDANTE - 1ª parte da Abbazia Lariana a Lierna
dislivello m. 235 - ore 4.⁰⁰ PARTENZA ore 7.⁰⁰

Sabato 6 giugno - EF

da SCHILPARIO a MALGA CAMPELLI
dislivello m. 400 - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 7.⁰⁰

Sabato 13 giugno - EF

GORNO - RIFUGIO BAITA GREM
dislivello m. 386 - ore 4.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 7.⁰⁰

Sabato 20 giugno - EF

da CATREMERIO ai LUPI DI BREMBILLA
dislivello m. 260 - ore 3.⁰⁰ A/R PARTENZA ore 8.⁰⁰

da Lunedì 22 a Giovedì 25 giugno

QUATTRO GIORNI IN VAL DI SOLE

programma dettagliato consultabile sul sito o in Sede

MESE DI AGOSTO

Chiusura della sede e sospensione di tutte le attività.

L'elenco delle escursioni di luglio - settembre e ottobre sarà pubblicato sul prossimo notiziario e consultabile sul nostro sito.

N.B.: Il programma non dovrebbe subire variazioni; tuttavia per informazioni e descrizioni dettagliate delle escursioni si consiglia di consultare preventivamente i programmi che mensilmente saranno a disposizione presso la sede e sul sito dell'Associazione: www.cuorebatticuore.net

Avviso importante: coloro che intendono aderire alle escursioni sono pregati di comunicare il giorno prima della gita la propria partecipazione al coordinatore.

Momenti di cultura

I Tarocchi alla Carrara

di Sem Galimberti

Le carte dei Tarocchi hanno seguito un percorso di sette secoli, dal Quattrocento al Novecento e ancor oggi suscitano interesse e, qualcuno, attribuisce significati divinatori al loro impiego... come una specie di oroscopo figurato.

Bene ha fatto l'Accademia Carrara a raccogliere nella sua sede prestigiosa il materiale pratico e quello illustrativo relativo al settore specifico del gioco e della predizione del futuro. La mostra è in programmazione fino al 7 giugno 2026.

Nate come svago aristocratico, grazie alla diffusione della stampa, le carte si affermano ai tavoli delle diverse zone del mondo, con semi speciali e figure multiple, fino alle nostre bergamasche con ori, bastoni, spade e coppe o a quelle milanesi con fiori, quadri, cuori e picche.

Delle figure occultistiche si sono conservate, nella nostra tradizione, il re, la donna e il fante. Le figure con cui giochiamo a scopa o a briscola.

Le carte della Carrara sono attribuite ai fratelli Bembo, attivi nelle corti milanesi e nelle principali corti padane. Il loro prezioso lavoro artistico ha attraversato quarant'anni di storia del Ducato con ruoli da protagonisti.

Bonifacio, alla guida della bottega cremonese, è preferito dai Duchi di Milano che gli hanno affidato la conduzione delle più importanti fabbriche nei centri del loro potere.

Il mazzo originario presenta l'inserimento dei Trionfi rappresentanti Stella, Luna, Mondo (in Accademia Carrara), Sole, Fortezza e Temperanza (a New York, Pierpont Morgan Library) e altri in collezioni private (13 carte numerali). Alla completezza del mazzo originario mancano solo il Diavolo, la Torre, il Tre di spade e il Cavallo di denari.

Come si può intuire, le carte smarrite saranno finite nel cassetto segreto di qualche fattucchiera pratica di stregoneria.

Gli Arcani Maggiori fanno riferimento agli astri che si muovono nell'iperuranio e determinano, nelle credenze del tempo, gli appuntamenti delle nascite e delle morti. Sono l'Imperatore, la Ruota della fortuna, la Stella e la Giustizia.



Nella mostra della Carrara non c'è spazio solo per le carte del passato. Infatti il fascino occulto delle figurazioni ha intrigato anche gli artisti del Novecento come il surrealista Victor Brauner e le dame dell'arte come Niki de Saint Phalle e Leonora Carrington.



*Il presidente
e il Consiglio Direttivo
di Cuore Batticuore
augurano*

Buona Pasqua

*a tutti i soci
e ai loro familiari*

Le vostre domande

risponde il cardiologo dott. Dante Mazzoleni

LE PLACCHE POSSONO REGREDIRE?

D. - Ho 64 anni- non sono ancora in pensione. Non ho mai avuto malattie importanti. Ho però sempre avuto il colesterolo un po' alto (circa 230) e sempre fumato 7-8 sigarette al giorno (soprattutto nei momenti di stress). Venti giorni fa improvvisamente ho avuto un infarto. Per fortuna sono stato soccorso immediatamente. Portato in ospedale mi hanno messo uno stent, riaprendo un piccolo ramo della coronaria destra che si era occluso. Sono stato dimesso dopo quattro giorni e ora sto bene. Il problema però è che la coronarografia oltre al piccolo ramo occluso ha

mostrato altre lesioni su altri rami coronarici. Tutte lesioni non gravi (del 20-30-50%). Ora cosa devo fare? È impensabile far regredire queste lesioni, o perlomeno evitare che progrediscano procurandomi altri infarti? Sono evidentemente un po' preoccupato.

R. - Le sue coronarie sono ammalate da molto tempo. Solo 20 giorni fa però hanno dato segni di questa malattia. Per sua fortuna Lei è stato curato bene ed è stato risolto il problema acuto. Ora Lei sa che il suo "albero coronarico" è pieno di lesioni modeste ma che potrebbero evolvere verso nuove situazio-

ni di criticità. Che fare? D'ora in avanti Lei è cosciente che il problema esiste (esisteva anche prima, ma lei non ne era consapevole). D'ora in avanti il suo stile di vita deve cambiare radicalmente. Non deve più fumare. Deve abbassare drasticamente il livello del colesterolo. Deve praticare un'attività sportiva con regolarità e assumere regolarmente i farmaci che il cardiologo le prescrive. Questo è l'unico modo per evitare che le placche nelle sue coronarie progrediscano e producano nuovi problemi.

A CHE ORA PRENDERE LA COMPRESSA PER LA PRESSIONE?

D. - Sono un paziente di sessant'anni a cui è stato di recente prescritto un farmaco per abbassare la pressione del sangue. Ho molti dubbi su quale sia l'orario migliore per prendere la terapia.

R. - La pressione del sangue varia spesso nel corso delle 24 ore. Sappiamo che i valori normali non dovrebbero mai superare i 140/90 (meglio ancora 130/80), ma spesso la pressione "balla", anche se non dà segni. Ricordi che la pressione alta è un killer silenzioso, quasi mai dà disturbi e perciò è buona norma tenerla controllata anche quando si sta bene. Ed è utile controllarla in vari orari della giornata per essere sicuri che sia sempre nella norma.

Per i pazienti affetti da ipertensione oggi abbiamo a disposizione farmaci che quasi sempre sono in grado di riportare nella normalità i valori pressori.

Il medico, di solito, inizia a prescrivere un farmaco tra i molti a disposizione, ma ogni paziente ha una risposta individuale al farmaco.

A volte è necessario testare più farmaci prima di trovare quello più efficace. Con la pressione bisogna avere

pazienza per arrivare all'obiettivo di normalizzare i valori. I farmaci anti ipertensivi non hanno mai una durata superiore alle 24 ore perciò la compressa deve essere assunta tutti i giorni.

In genere si consiglia di prendere la pastiglia al mattino, al risveglio o durante la colazione. Questo perché i valori pressori più alti si registrano al mattino appena svegli, mentre i valori più bassi sono di notte, durante il sonno.

Se, pur facendo la terapia, i valori al risveglio continuano a essere alti vuol dire che il farmaco non copre le 24 ore ed è quindi necessario spostare l'assunzione della compressa alla sera o prenderla due volte al giorno, mattino e sera.

I pazienti che, oltre agli antipertensivi, prendono altri farmaci, possono prenderli tutti insieme, contemporaneamente, così che sia più facile non fare errori o dimenticanze.

La costanza nella terapia e la pazienza con cui terrà controllati i suoi valori, uniti alla collaborazione con il suo medico, riusciranno certamente a tenere a posto la sua pressione con grande beneficio delle sue arterie.

**Maggiori dettagli
riguardanti le iniziative
proposte da
Cuore Batticuore sono
disponibili in sede
o consultando il sito**

www.cuorebatticuore.net



**Per le domande
è possibile
contattare il dott.**

**Dante
Mazzoleni**

**anche via mail all'indirizzo
segreteria@cuorebatticuore.net**

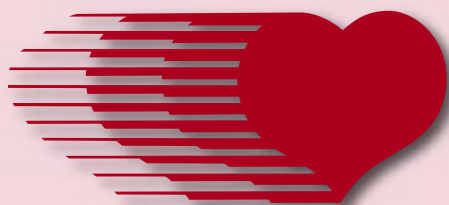
PARTECIPA
all'assemblea

**IL BILANCIO SOCIALE
ED ECONOMICO
AL 31/12/2025**

è a disposizione dei soci che volessero prenderne visione da martedì 7 aprile 2026 presso la nostra segreteria e comunque sarà distribuito all'inizio dell'Assemblea

Avviso di Convocazione dell'Assemblea ordinaria dei Soci

che si terrà presso la Sala Bernareggi, Parrocchia Sant'Alessandro in Colonna
Via Sant'Alessandro, 31 - Bergamo



**CUORE BATTICUORE
ODV**

Associazione di volontariato
per la lotta alle malattie
cardiovascolari

Bergamo - via Garibaldi, 11/13

Telefono 035.210743

Cod. Fisc. 01455670164

www.cuorebatticuore.net
segreteria@cuorebatticuore.net

In prima convocazione il giorno 1 aprile 2026 alle ore 11.00
ed in seconda convocazione

Sabato 18 aprile 2026

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

per deliberare sul seguente Ordine del giorno:

- Bilancio sociale al 31 dicembre 2025, stato patrimoniale e conto economico al 31 dicembre 2025
- Relazione dei Revisori dei conti al 31 dicembre 2025
- Bilancio di previsione 2026

A norma di statuto:

- (art. 6 - c. 3) Hanno diritto di intervenire all'Assemblea i soci in regola con il versamento della quota sociale per l'anno 2025 da almeno trenta giorni. Ciascun socio ha diritto di esprimere un voto e può farsi rappresentare mediante delega scritta. Ogni socio può rappresentare sino ad un massimo di tre soci.
- (art. 6 - c. 14) Non può essere conferita la delega ad un componente del Consiglio direttivo o di altro organo sociale.

Il Presidente
Nazzareno Morazzini

DELEGA - Il Sottoscritto, _____

Socio dell'associazione Cuore Batticuore - ODV,

delega il Socio _____ a rappresentarlo
all'Assemblea dei Soci indetta per il giorno 18 aprile 2026, in seconda convocazione.

(Vedere "A norma di statuto" nell'avviso di convocazione dell'Assemblea)



Firma _____