



PILLOLE DI SAGGEZZA

- ISTRUZIONI PER UN CORRETTO USO DEI FARMACI -

Grazie alla cortesia dell'Ufficio Comunicazione - Redazione notizie brevi del Policlinico di Milano, possiamo riportare la nota che segue, tratta dalla serie "Tre Istituti di ricerca di Milano incontrano i cittadini"

I farmaci hanno senza dubbio contribuito a cambiare la vita dell'uomo. Senza andare indietro alle infezioni e alla malattia reumatica prima degli antibiotici e salicilati, basta pensare a cos'era l'ultimo dei flagelli dell'umanità (l'AIDS) prima dell'avvento dei farmaci antiretrovirali.

Non bisogna però dimenticare che farmaco in greco vuol dire *veleno*. Questo va tenuto presente soprattutto ai giorni nostri, perché gli Italiani che invecchiano sono affetti da malattie multiple e complesse, che richiedono

spesso l'utilizzo contemporaneo di 4 o 5 o più diversi farmaci. Ciò non è di per sé errato, ma aumenta il rischio di effetti collaterali anche

gravi, come emorragie, danni al fegato, al rene ed ad altri organi.

Ovviamente i farmaci non vanno demonizzati (alcuni pazienti si rifiutano di assumere qualunque farmaco anche quando ne hanno

davvero bisogno, o ricorrono alle cosiddette medicine alternative di non provata efficacia o di sicura inefficacia come l'omeopatia). Ma vanno considerati con rispetto e timore e assunti sempre e solo seguendo l'indicazione medica.

Ecco di seguito un **decalogo**

che un medico internista come il sottoscritto (quindi il medico del malato complesso) ha preparato per l'uso corretto dei farmaci.

Voltaire (1694 - 1778)

"I medici somministrano farmaci che conoscono poco per trattare malattie che conoscono ancora meno in pazienti di cui non sanno nulla"

1. Non prenderne troppo pochi
2. Non prenderne troppi
3. Non cambiare unilateralmente le dosi prescritte
4. Non interrompere unilateralmente la cura
5. Non seguire i consigli degli amici
6. Considerare farmaci anche i cosiddetti prodotti da banco
7. I farmaci generici sono eguali alle specialità farmaceutiche (e costano meno)
8. Conservare i farmaci in ambiente e confezione idonea
9. Assumere il farmaco nel momento della giornata in cui è più facile ricordarselo
10. Informare il medico prima di una nuova prescrizione dei farmaci e prodotti naturali che stai già prendendo.

Pier Mannuccio Mannucci
Direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Dermatologia
Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena

LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)



AGOPUNTURA: ALTERNATIVA AI FARMACI

L'8 Aprile si è tenuto, presso la sede operativa di via De Pretis, l'incontro con il Dr. Alberto Lomuscio, che ha avuto per argomento "Agopuntura: alternativa ai farmaci".

Il Dr. Lomuscio, oltre che Dirigente Medico presso l'Unità Operativa di Cardiologia dell'Ospedale San Paolo, è docente del **Centro Studi So Wen**, la più antica scuola di Medicina Tradizionale Cinese in Italia, operante da oltre trent'anni. Attraverso le sette sedi attive sul territorio nazionale, essa è anche quella con il maggior numero di iscritti.

Inoltre, il Dr. Lomuscio è anche membro del Consiglio Direttivo nonché del Comitato Scientifico della **Società Italiana di Agopuntura**, la quale riunisce i medici italiani interessati allo studio, all'approfondimento, all'applicazione ed alla divulgazione dell'agopuntura e degli altri aspetti della Medicina Tradizionale Cinese. Tale finalità è perseguita attraverso varie iniziative culturali e scientifiche.

Il Dr. Lomuscio ci ha brillantemente illustrato i principi dell'Agopuntura. Essa è una metodica che da oltre 5000 anni fa parte della Medicina Tradizionale Cinese. Oggi questa Medicina è più che mai valorizzata per la straordinaria efficacia verso le malattie a diffusione "sociale", nei riguardi delle quali la Medicina Occidentale, nonostante il suo sofisticato tecnicismo, dimostra una drammatica impotenza, fornendo rimedi sovente più dannosi del male.

Essa non è Medicina "alternativa", bensì **integrativa** della nostra Medicina Occidentale.

Gli aghi vanno ad armonizzare, come interruttori che si aprono e si chiudono, la "Circolazione Energetica" del nostro organismo. Sistema Nervoso Centrale e Periferico, insieme alle Bioenergie circolanti nei Canali, sono la base sulla quale agisce l'Agopuntura.

Gli aghi, penetrando nell'epidermide stimolano direttamente le fibre nervose larghe che, grazie a

cellule "cancello", bloccano la trasmissione del dolore tramite complessi meccanismi nervosi e vasomotori non ancora completamente chiari.

L'apporto terapeutico dell'Agopuntura è diretto alle varie Specialità della Medicina Occidentale; inconfutabile esempio ne è l'Analgesia in agopuntura che si pratica abitualmente negli Ospedali Cinesi ed oggi, in alcuni casi, anche nei nostri Ospedali. Molti interventi sono stati eseguiti nei reparti di Cardiochirurgia e Ginecologia del Policlinico S. Matteo dell'Università di Pavia e negli Ospedali Bolognesi.

Non occorre possedere titoli specifici per essere abilitati alla pratica clinica e ogni laureato in medicina e chirurgia può praticare l'agopuntura e la medicina cinese.

Non esiste lo "Specialista" nella Medicina Orientale: il Medico ha la visione del Paziente della sua globalità, ed ogni sintomo viene ricondotto alla unità (curare il malato e non la malattia).



L'approfondimento di questo pensiero Medico Orientale valorizza la concezione medica occidentale, dalla quale sarebbe assurdo non apprezzare le conquiste scientifiche, dalla biochimica alle tecnologie più avanzate. Ne risulta che l'arte di curare il Malato si arricchisce enormemente nell'ambito di questa mirabile sinte-

si.

Questo incontro è stato, come sempre, un'occasione per incontrarsi, rivedersi, scambiare le proprie esperienze e confrontarsi. Molti iscritti del Gruppo e diverse persone, tra i quali altri due nostri colleghi cardiologi dell'Ospedale San Paolo, la Dott.ssa Loredana Frattini e il Dott. Ezio Calosso, hanno avuto il piacere di assistere alla relazione, che la dialettica del Dr. Lomuscio ha reso, oltre che istruttiva, anche estremamente piacevole.

*Dott. Diego Tarricone - Specialista in Cardiologia
Dirigente Medico U.O. di Cardiologia
Ospedale San Paolo - Milano*



IL CUORE NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Dott. Alberto Lomuscio

Divisione di Cardiologia Ospedale San Paolo - Milano

LE BASI TEORICHE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La maggior parte degli studiosi della Cina è attualmente d'accordo sul fatto che la Medicina Tradizionale Cinese sia nata e si sia sviluppata nel periodo neolitico che va dall' 8000 al 3000 a.C., dando origine alla pratica dell'agopuntura prima, e soltanto molti secoli dopo alla farmacoterapia tradizionale cinese [1].

Il dottrinale della Medicina Tradizionale Cinese affonda le sue radici nella teoria fondamentale dello YIN e dello YANG, dalla quale deriva la "Teoria dei Cinque Elementi".

Alla base di tutto sta la capillare, attenta, minuziosa osservazione della natura e dei fenomeni cosmici che la interessano, fenomeni che hanno sempre caratteristiche cicliche e oscillanti tra un massimo (lo YANG) e un minimo (lo YIN): così ad esempio la giornata raggiunge il massimo della luce e del calore a mezzogiorno, mentre a mezzanotte viene raggiunto il massimo del buio e del freddo; così le stagioni raggiungono il massimo YANG d'estate e il massimo YIN d'inverno. Trattandosi di una impostazione mentale analogica e intuitiva, piuttosto che logico-deduttiva come è la nostra occidentale, gli antichi Maestri si convinsero che anche l'uomo, gli animali e le piante dovessero seguire le stesse leggi cicliche (oggi diremmo "cronobiologiche", ossia condizionate dai ritmi giornalieri) della natura circostante. Ecco che allora l'uomo sviluppa il suo massimo YANG (lavoro nei campi, pesca, allevamento degli animali) quando anche la natura raggiunge il proprio YANG, ossia d'estate, mentre si dedica invece al riposo fisico e alla procreazione quando regna lo YIN, ossia il freddo dell'inverno, che tutto copre e tutto blocca, ma tuttavia permette al seme di germogliare nella successiva primavera. Ecco quindi che lo YIN e lo YANG si susseguono all'infinito, in modo oscillante, e questo procedere l'uno dall'altro è ben rappresentato dal simbolo dei due embrioni embricati (il famoso simbolo del TAO): vedi Figura 1.

Nel simbolo del Tao si nota che lo YANG e lo YIN (rappresentati dalle parti bianca e nera) si inseguono perennemente, ma nello stesso tempo emerge che non esiste lo YIN assoluto né lo YANG assoluto, in quanto anche quando una delle due fasi raggiunge il culmine, c'è sempre "il seme dell'altro" (rappresentato dal puntino nero in campo bianco e viceversa), cosa che rende impossibile alle due fasi di divenire assolute.

Dalla teoria YIN/YANG nasce spontaneamente la "Teoria dei Cinque Elementi": se infatti l'estate, o il mezzogiorno, o il sud rappresentano il massimo YANG, e d'altra parte l'inverno, la mezzanotte o il nord rappresentano il massimo YIN, c'è comunque un momento in cui "lo YANG entra nello YIN", ossia l'alba, la primavera, l'est, e all'opposto un momento in cui "lo YIN entra nello YANG", ossia il tramonto, l'autunno, l'ovest. Ma tutto questo, per essere possibile, presuppone che ci sia la terra, dalla quale si vede il sole, e che col sole si pone in rapporto dialettico per rendere possibile l'esistenza delle stagioni, delle varie parti del giorno, dei punti cardinali: nello spazio, infatti, non esistono né stagioni, né punti cardinali. In altre parole, occorre un "centro", un "volano" attorno al quale la natura ruota e si sviluppa. La grande intuizione è stata però quella di comprendere che l'uomo, ossia il microcosmo organico fatto a somiglianza del macrocosmo esterno, segue le stesse oscillazioni periodiche: ecco allora che lo YANG massimo, ossia il "sole dell'uomo", ciò che irradia calore dappertutto coi suoi raggi (arterie) caldi (di sangue) non è altro che il

cuore, che in effetti irradia calore ed energia (il sangue, caldo e ricco di sostanze nutritive e ossigeno) verso la periferia del corpo; il massimo YIN, d'altro canto, non può che essere il depositario dell'ancestralità, della potenzialità, del seme originario, il che ci orienta subito verso l'apparato urogenitale (per i cinesi il rene è un insieme di funzio-

(Continua a pagina 4)



FIGURA 1.
Simbolo del TAO



(Continua da pagina 3)

ni complesse che corrispondono all'apparato uropoietico, genitale e neuroendocrino), dove troviamo la radice dell'individualità di ogni essere vivente (si pensi ai cromosomi e al corredo genetico delle cellule seminali, dove ritroviamo lo YANG nello spermatozoo e lo YIN nell'ovulo); lo "YANG nascente", ossia la primavera, lo sviluppo delle potenzialità, risiede invece nell'organo che dà dinamismo e protegge chimicamente il corpo, ossia il fegato (si pensi alla produzione del glicogeno, alle funzioni metaboliche e svenenanti del fegato); lo "YIN nascente", ossia l'autunno, che rappresenta l'interiorizzazione del calore e dell'energia esterni (ossigeno) che entrano nell'organismo, non può che essere il polmone; e infine, il "centro", la "terra dell'uomo", la sua base materiale, fisica, strutturale, compositiva, cosa può essere se non il nutrimento, l'assimilazione della terra (intesa come piante, animali e principi nutritivi necessari alla nostra sopravvivenza), ossia l'apparato digerente? E infatti la cosiddetta "quinta stagione" (o quinto elemento) è appunto rappresentato dallo stomaco e dalla milza-pancreas, che viene subito dopo il cuore (vedi Figura 2) in quanto gli alimenti sono l'energia di riverbero del calore solare: noi, infatti, ci nutriamo dell'energia del sole non in quanto tale, ma in quanto la terra, assorbendola ed elaborandola, la riverbera sotto forma di materiale commestibile (piante, cereali, animali, pesci, etc).

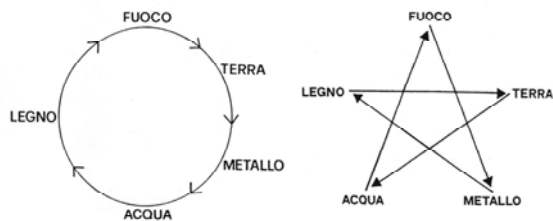


FIGURA 2.
La Teoria dei Cinque Elementi

Indicati come nella Figura (Fuoco-cuore; Terra-stomaco+pancreas+milza; Metallo-polmone; Acqua-rene; Legno-fegato), gli organi rispondono alla "legge di dominazione o di ribellione" (parte destra della Figura), caratterizzata dal fatto che quando un organo si ammala, non è mai l'organo "madre" o "figlio" a soffrirne (ossia, l'organo che precede o che segue nel cerchio dei Cinque Movimenti della parte sinistra della Figura), bensì l'organo



PROVA DI AGOPUNTURA SU UNA VOLONTARIA

"nonna" o "nipote", ossia i due organi non contigui (ad esempio, Acqua e Fuoco sono rispettivamente nonna e nipote). E' interessante notare, osservando il disegno, quanti parallelismi si possono fare con la nostra Medicina Occidentale (tenendo però presente che la Medicina Tradizionale Cinese è nata diversi millenni fa!): una malattia del cuore, ad esempio, non farà particolari danni alla madre-fegato o alla figlia-digestione, mentre potrà nuocere al polmone-nipote (si pensi all'edema polmonare acuto da scompenso cardiaco) o al rene-nonna (si pensi all'insufficienza renale in corso di shock cardiogeno). Un altro esempio può coinvolgere il fegato, che in caso di malattia potrà interessare la nipote-milza (splenomegalia da ipertensione portale), o ancora una malattia legata al movimento terra, come il diabete mellito che potrà far ammalare il nipote rene (nefropatia diabetica). (Vedi anche Tabella 1)

IL CUORE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Medicina Tradizionale Cinese pone particolare attenzione al cuore [2]: esso rappresenta il "complesso dello spirito vitale". Già gli antichi Autori cinesi consideravano che soltanto in presenza del battito cardiaco un uomo era in vita e quindi possedeva un'attività vitale. Allargando questo concetto, il cuore è stato considerato il controllore dello "shen", termine che sta a indicare tutte le attività vitali guidate dall'input del pensiero informativo, compresa la psiche, l'intelligenza e il carattere, i sentimenti e le sensazioni: esiste infatti un aforisma secondo il quale "il cuore riceve gli stimoli esterni e reagisce ad essi" (si pensi per esem-



pio alla tachicardia generata da uno spavento). Ciò significa che, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'organo tramite il quale vengono convogliati all'interno dell'organismo gli stimoli esterni è il cuore, e che questo processo si avvale dell'attività funzionale di tutti gli organi e di tutti gli apparati di senso, dal tatto all'udito. Attraverso questi organi sensori l'uomo riceve gli stimoli e li conduce al cervello, secondo il detto "le funzioni cerebrali sono controllate dal cuore".

La seconda importante funzione del cuore si esprime nel "comando del sangue e dei vasi", ossia nel governo della circolazione ematica: nel corso dei millenni, infatti, il cuore è stato sempre riconosciuto come "l'Imperatore" della circolazione.

Un'altra funzione attribuita al cuore è quella di controllare la sudorazione, in quanto la Medicina Cinese ritiene che il sudore sia un liquido organico appartenente al cuore: probabilmente ciò è da attribuire al rapporto dialettico esistente tra l'aumento del calore, che genera vasodilatazione e contemporaneamente sudorazione, e la riduzione del calore, che dà vasocostrizione e annullamento della sudorazione.

IL CUORE NELLA PATOLOGIA

Ma l'antica Medicina Cinese si era spinta ben oltre queste semplici osservazioni, delineando una serie di sindromi che presentano interessanti sovrapposizioni con la nostra patologia occidentale.

Una di queste è la "sindrome da deficit di energia del cuore", che può aggravarsi in "deficit dello Yang del cuore". In dettaglio, la sindrome da deficit di energia consiste nella comparsa di palpitazioni e mancanza di respiro aggravate dal movimento, sudorazione facile, polso debole e filiforme, oppure "mutevole" (si pensi a quanto è aritmico, ossia mutevole, il polso nella fibrillazione atriale!). Se in aggiunta a questi sintomi il paziente presenta arti freddi o senso di freddo alle estremità (si pensi alla vasocostrizio-

ne), pallore, labbra violacee, si passa alla sindrome da deficit dello Yang del cuore. Queste sindromi sono riconducibili a patologie cardiache ben note alla nostra Medicina Occidentale: per esempio, i pazienti con scompenso cardiaco presentano una sindrome da deficit di energia di cuore, mentre forme più gravi di scompenso rientrano nella seconda forma.

Un'altra fondamentale forma cardiaca è la sindrome da stasi di sangue del cuore, alla quale sono riconducibili le varie espressioni cliniche della cardiopatia ischemica. L'angina pectoris in Medicina Cinese è denominata "ostruzione del cuore", e i suoi sintomi principali sono le palpitazioni e il dolore toracico irradiato alla spalla sinistra, e nei casi più gravi la cianosi, la sudorazione fredda, la lingua color rosso cupo e il polso filiforme. Interessante è notare come già diverse decine di secoli prima della scoperta dei farmaci e delle procedure anti-ischemiche il principio terapeutico fosse già noto, e cioè: far circolare il calore fisiologico dello Yang di cuore (ossia aumentare la quantità di sangue coronarico circolante tramite la vasodilatazione) e rimuovere la stasi di sangue (ossia, la stasi di Yin). E proprio la stasi rappresenta il fattore patogenetico fondamentale, in Medicina Cinese come in Medicina Occidentale; stasi che significa ostruzione, stagnazione, trombosi: la stagnazione non è altro che un "congelamento" [3], ossia una concentrazione di materia (la placca ateromasica che dà luogo poi alla trombosi), ossia a un eccesso di Yin

(che è freddo, materia, concentrazione, blocco, coagulo) laddove dovrebbe imperare lo Yang (ossia, il dinamismo, il movimento del calore, il calore del sangue). Altri Autori [4,5] osservano che un deficit energetico dell'"elemento terra", ossia della milza-pancreas-digestione (rapportabile a squilibri alimentari e metabolici) può ripercuotersi sull'organo "nonno", ossia il fegato, determinando la produzione di un eccesso di "terra" (il coleste-

(Continua a pagina 6)



(Continua da pagina 5)

rolo è considerato terra, come tutti i lipidi): questa terra in eccesso, non sufficientemente dinamizzata dallo Yang del cuore carente, si accumula nel sangue, e quindi si deposita nelle coronarie dando la forma ischemica.

Ciò che è importante notare, infine, è che tra la Medicina Occidentale e quella Cinese Tradizionale non sembrano esistere differenze sostanziali o posizioni conflittuali: esiste invece un accordo di

fondo che trova la sua origine nella complementarità delle due medicine; esse, infatti, pur partendo da presupposti dottrinali profondamente diversi, e pur disponendo di mezzi di ricerca qualitativamente agli antipodi, giungono purtuttavia alla fine a definire e ad analizzare un fenomeno biologico naturale, univoco, che può anche ammettere percorsi di ricerca differenti, ma non conclusioni differenti, perché esso è realtà, è verità.

E la Verità, come il Tao, è una sola.

BIBLIOGRAFIA

1. ISTITUTO PARACELSO : Esperienza e Progresso. L'agopuntura, la farmacologia, l'igiene nella Medicina Cinese. Ed. Paracelso, Roma, 1987
2. PETTI F: Agopuntura e trattamento farmacologico cinese nelle patologie del cuore zang. Orientamenti MTC I: 9,1988
3. GOURION A: Patologia dell'apparato cardiovascolare. Simposio della Società Italiana di Agopuntura, Milano, 19-20/4/1986
4. AA.VV. – Ospedale popolare del Fujian: Trattamento delle adiposi con la MTC. Orientamenti MTC 4:232,1985
5. NGUYEN VAN NGHI: Medecine Traditionelle Chinoise. N.V.N ed. (IV ed.), Marseille, 1984

TABELLA 1

RIPARTIZIONE DELLE VARIE PARTI DELL'ORGANISMO SECONDO LA LEGGE DEI CINQUE ELEMENTI.

ELEMENTI	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
ORGANI	Fegato	Cuore	Milza-pancreas-digestione	Polmone	Rene
VISCERI	Colecisti	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso	Vescica
ORGANI DI SENSO	Occhio	Lingua	Bocca	Naso	Orecchio
TESSUTI	Tendini e unghie	Vasi	Muscolo	Pelle, peli	Ossa
EMOZIONI	Ira	Gioia	Riflessione	Malinconia	Paura
SFORZI NOCIVI	Vista	Camminare	Sedere	Giacere	Ortostatismo
SAPORI	Agro	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
SECREZIONI	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco nasale	Urina
SUONI EMESSI	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemito
ORGANI DOMINATI	Milza	Polmoni	Reni	Fegato	Cuore
ORGANI DA CUI SONO DOMINATI	Polmone	Rene	Fegato	Cuore	Milza-pancreas-digestione

LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)



2ª “CAMMINATA DEL CUORE”

21 maggio 2005

Dopo la giornata al mare effettuata nel 2004 alle “Cinque Terre”, con camminata lungo la celeberrima ed affascinante “Via dell’Amore”, ci siamo ritrovati sabato 21 maggio in montagna a Primaluna, tra Introbio e Cortenova nella verde Valsassina, per dare vita alla 2ª edizione della “Camminata del Cuore”.

Alla manifestazione hanno partecipato più di quaranta Soci e simpatizzanti, partiti esuberanti e chiassosi in pullman da Milano, ai quali se ne sono aggiunti altri dodici, giunti con i propri mezzi a Primaluna.

È sempre bello ritrovarsi: siamo ormai un Gruppo di amici affiatati (cardiopatici e non) dove i reciproci aggiornamenti sullo stato di salute, sulle gioie e dolori in ambito familiare, le esilaranti battute dei più spiritosi, le vicissitudini ed i racconti che caratterizzano i discorsi più appassionati, accompagnano questi ormai tradizionali ed attesi momenti di aggregazione che iniziano sul pullman, proseguono durante la “Camminata” e terminano, come consuetudine, a tavola.

Quest’anno l’itinerario della “Camminata del Cuore” si è snodato attraverso il comprensorio della Grigna che gli ha fatto da sponda, in un ambiente naturale e salubre, una palestra gratuita con aria fresca, povera di pollini e ricca di profumi.

Questa opportunità è stata data a tutti: sia agli atleti (si fa per dire) sia ai sedentari ed ai non allenati del nostro Gruppo.

Il percorso interessava una stradina asfaltata e tranquilla che collega Primaluna ad Introbio (circa 4 km) fiancheggiata da un fresco e distensivo torrente (il Pioverna) con tanto di fragorosa cascata.

Chi con passo veloce, chi più lentamente, tutti i partecipanti hanno comunque portato a termine brillantemente la suggestiva “Camminata del Cuore”, formale aperitivo al successivo lauto pranzo consumato nell’ospitale Ristorante di Primaluna e allietato da melodie folcloristiche, canti popolari e dalle immancabili danze tradizionali.

Il tutto, ovviamente, al fine di “tonificare” la propria condizione fisica.

Successivamente i più sportivi ed i più tonici si sono cimentati sugli attigui campi di tennis o in mountain-bike per i circostanti sentieri immersi nel verde.

Il rientro a Milano è avvenuto su un pullman estremamente silenzioso e tranquillo: quasi tutti dormivano felici e contenti per la bella giornata trascorsa in allegria e spensieratezza, sognando una prossima occasione di incontro, senza necessariamente attendere la 3ª edizione della “Camminata del Cuore”.

Un grazie ai sempre attivi ed instancabili organizzatori.



Martino





ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA CONOSCENZA E LA DIFFUSIONE DELLA RIABILITAZIONE POST-INFARTO E POST-INTERVENTO CARDIOCHIRURGICO

Associazione iscritta nel Registro Generale Regionale del Volontariato della Lombardia al foglio 278, n. 1105
Associazione iscritta nel Registro Anagrafico delle Associazioni del Comune di Milano, al foglio 11, n. 71

Il non breve cammino si è
snodato di fatto per 756 km,
dal passo di Roncisvalle,

confine franco-spagnolo, a Santiago de Compostela, non
breve se effettuato a piedi, né spensierato se intrapreso
da un cardiopatico.

Quanti timori, quante remore alla vigilia e quanti inter-
rogativi sulla possibilità di farcela. Tutti sciolti a Sonda-
lo. Per questo continuo a pensare che il mio viaggio sia
iniziato a Sondalo, alla fine di giugno, a due anni dal
mio infarto, che mi aveva portato in Valtellina per la
riabilitazione.

Due giorni ospite del reparto per il controllo annuale ed
una sola idea in testa: accertarsi sulla possibilità di intra-
prendere l'avventura.

Ed allora, la strategia tipica di un paziente ansioso. Le
domande, le stesse, poste separatamente al dr. Occhi e
alla dr.ssa Maffi, pronto ad approfondire con pignoleria
la minima disparità di valutazione. Ma non ve ne fu
bisogno. Le risposte furono univoche, nette e tranquilliz-
zanti: "Vada, senza strafare, in caso di difficoltà desi-
sta". Il tutto fornito con la rassicurante pacatezza del-
l'uomo e con l'affascinante grazia della donna. E come
dimenticare le raccomandazioni della vulcanica Chiodi.

Quindi, con il benestare del reparto, preparai la partenza
per il 15 luglio. Scarponi, zaino di otto chili e bastone
saranno il mio bagaglio per 34 giorni. Miei inseparabili
compagni di viaggio l'Enapren 5, la Cardioaspirina, il
Liponorm 40, l'Antra 20, il Seloken 100.

Alla partenza da Roncisvalle ancora un dubbio sulla

Da Sondalo a Santiago

capacità di resistenza e il
ricordo costante di una frase
"In caso di difficoltà desi-
sta". Ma ci saranno difficoltà? Ed eventualmente di che
tipo? E come reagirà psicologicamente nel constatare
che, a seguito di un infarto, non sono in condizioni di
raggiungere un obiettivo a cui, per ragioni varie, tengo
particolarmente?

Questi gli ultimi dubbi, a cui avrei potuto rispondere
solo muovendo il primo di circa un milione di passi.
E così la prima tappa pirenaica di 24 km, tante piccole
ma ripide salite, fu affrontata con molto timore e cautela.
Si concluse dopo otto ore. Ce l'avevo fatta, fu il primo
pensiero appena arrivato nello sperduto villaggio di
montagna in cui avrei pernottato. Ce l'avevo fatta, l'ulti-
mo pensiero da camminatore una volta giunto davanti
alla superba cattedrale di Santiago.

La consapevolezza che un "infartuato" può camminare a
lungo come tutti (ho avuto qualche problema a reggere il
peso solo su salite particolarmente ripide), la perdita di
sette chili di peso, la constatazione di uno stato di benes-
sere psicofisico, dovuto anche alla certezza di essere
"normale" sono stati tra i significativi risultati della mia
esperienza.

Convinto che il cammino è vita, quest'anno ripartirò per
761 km, non avendo più dubbi ma solo convinzioni. E
con un debito che voglio qui ed ora, pubblicamente,
saldare: grazie Occhi, grazie Maffi. Grazie Sondalo.

Vincenzo Olita

SEDE LEGALE: VIA ZUBIANI, 33 - 23039 SONDALO (SO)

SEDE OPERATIVA: VIA AGOSTINO DE PRETIS, 13 - MILANO

RECAPITO POSTALE: VIA AMEDEO D'AOSTA, 13 - 20129 - MILANO - (MI)

internet: www.gruppocuorenuovo.it

e-mail: info@gruppocuorenuovo.it

I versamenti delle quote associative e delle erogazioni liberali (detraibili
o deducibili, queste, dal reddito - D. Lgs. 460 / 97) possono effettuarsi
presso la

BANCA POPOLARE DI MILANO, AGENZIA 39 - VIALE ABRUZZI, 16 - MILANO
CONTO CORRENTE: 20233 - ABI: 05584 - CAB: 01639 - CIN: Z.
oppure sul

CONTO CORRENTE POSTALE N. 10650232

intestati a: **GRUPPO CUORE NUOVO, VIA ZUBIANI 33 - SONDALO (SO)**

CODICE FISCALE: 92007430140

Per informazioni:

a Sondalo: Daniela De Donà tel. 0342.808.435
fax 0342.808.329
e-mail cardiol@libero.it

a Milano: Maurizio Calvi tel. 02.29.51.40.15
fax 02.29.51.40.15
Guido Pisati tel. 02.55.18.03.24
e-mail pisati@sovim.it

LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (SOCIO ORDINARIO)

L'Associazione "Gruppo Cuore Nuovo" si avvale della collaborazione di personale volontario.
Nessuna retribuzione viene devoluta per le attività svolte.

