

Ricordo di un caro amico



Se n'è andato così, come era sua consuetudine, si può dire in silenzio...

Lui era questo: mite, cordiale, calmo, gentile, sempre disponibile verso tutti. Ricordo le giornate di volontariato, faceva di tutto: dall'allestimento della postazione alle fotografie, andava a prenderci i caffè e i panini, spostava le scatole, gonfiava i palloncini, si intratteneva con i soci che venivano a trovarci; però quando arrivava il momento del contatto con il pubblico mi diceva sempre "Sai, io proprio non ce la faccio a fermare i passanti e offrire noci (o quello che la giornata proponeva), fallo tu!...". La sua timidezza e discrezione erano famosi.

E che dire dei bambini; ricordo ancora i bigliettini e gli indovinelli che preparava al computer e distribuiva a cena

per distrarli durante le nostre settimane bianche.

Sembra una frase fatta, ma in questo caso è stata fatta per lui "sono sempre i migliori che se ne vanno" e il Signore adesso aveva proprio bisogno di te.

Credo, in queste due righe, di aver interpretato il pensiero di tutti: resterai sempre nei nostri cuori.

Ciao e grazie, ENRICO.

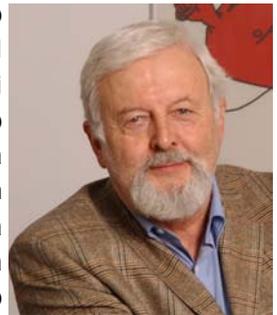
Luisa e Guido



BORMIO - SETTIMANA BIANCA 2007

Quest'anno la nostra ormai "classica" settimana bianca è iniziata in modo mesto: dopo la tragica notizia della scomparsa del nostro caro socio e segretario Enrico Guzzante, che era solito partecipare con la sua compagnia alle discese da Bormio 2000,

un secondo fatto traumatico colpiva il nostro gruppo; infatti per il secondo anno consecutivo la nostra settimana iniziava con la partecipazione alla "White Challenge", gara a scopo benefico (infatti il ricavato viene devoluto al Coordinamento Famiglie con Disabili) ideata a Bormio. Il nostro gruppo vi partecipava con entusiasmo, guidato dal nostro Dottor Occhi, da Itala e Doris (infermiere del reparto di Riabilitazione Cardiologica di Sondalo), ma proprio mentre la gara si stava svolgendo, il nostro presidente Bruno Superchi, che gareggiava con il gruppo, veniva colpito da un male.



Immediatamente soccorso dal medico dell'Eli-soccorso, dal Dott. Occhi, da Itala e Doris, veniva poi trasportato in Elicottero all'Ospe-



dale Manzoni di Lecco, dove successivamente gli è stato eseguito un intervento di angioplastica. Ora è completamente ristabilito, (Ancora auguroni, Presidente). Lo spavento però è stato grande

e il già precario umore diminuiva ulteriormente con la convinzione che la settimana sarebbe iniziata sotto una cattiva stella; infatti oltre a tutti questi problemi c'era anche quello della neve..... che non c'era.....



Comunque i pochi (ma buoni) partecipanti non si sono dati per vinti ed hanno sopperito a ciò con una forte partecipazione alle Terme (vecchie e nuove) per varie cure termali e, perché no, anche per trattamenti estetici.

La gita a Livigno poi come al solito è stata molto piacevole: là non sono mancate neve e paesaggio incantato. Poi la tappa ormai storica all'Hotel Concordia, la cui ospitalità è ineccepibile, resta sempre nei nostri ricordi. Un particolare elogio e ringraziamento va fatto alle sorelle Marta e Mariapia Esposito,



nostre socie napoletane che senza avvisare nessuno hanno voluto partecipare alla nostra settimana: si sono presentate giovedì sera (che bella sorpresa) dopo a-



ver dovuto affrontare un lungo viaggio in treno. Questo fatto ha risollevato il morale della compagnia. Infatti in diversi momenti della settimana ci si chiedeva come mai molti soci anche vicini partecipassero sempre meno numerosi a queste iniziative ed il morale di chi organizzava scendeva, chiedendosi se si sbagliava qualcosa nel proporre le iniziative. Il fatto che queste due ragazze sentissero il bisogno di affrontare questo viaggio e che dalla luce del Vesuvio e dal sole di Napoli, arrivassero fino nella lontana Valtellina solo per passare due giorni con il

nostro GRUPPO, ha cancellato le ombre che erano scese sulla settimana. Ripartiamo con il 2007 per nuove iniziative molto importanti anche

per la nostra salute; chiederemo la vostra partecipazione in tutte le iniziative anche di volontariato con un solo obiettivo: far conoscere agli altri il nostro scopo, "prevenzione è vita".

E ormai come tante altre volte salutiamo tutti di CUORE

Luisa e Guido Pisati



L'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO FISICO nel mantenimento dello stato di salute post riabilitazione e nella prevenzione dei problemi cardiovascolari

Attraverso una corretta attività fisica è ormai assodato che si ottengano diversi benefici per il corpo. L'attività fisica, infatti, consente di ridurre il rischio di infarto di cuore e di ictus e consente di migliorare la circolazione del sangue in tutto il corpo.



Attraverso la respirazione effettuata durante l'esercizio si migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti e grazie all'attività dinamica si facilita il controllo del peso corporeo.

Inoltre a livello più clinico, l'attività motoria migliora il controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue, riduce il rischio di diabete e di osteoporosi.

In molti casi, il cardiopatico che ha finito il periodo di riabilitazione post intervento non prosegue nella propria attività di mantenimento. Sappiamo tutti che giunto a quel punto il cardiopatico è "sano", ma sappiamo altresì che rimarrà cardiopatico per sempre ovvero, se non si atterrà a dei corretti stili di vita e non lavorerà nella prevenzione generale, avrà più possibilità di altri di tornare ad avere problemi all'apparato cardiocircolatorio.

Tutto ciò non deve far pensare che il cardiopatico debba vivere con una sorta di spada di Damocle che gli pende sulla testa, ma deve servire come input per utilizzare quanto gli è accaduto per diventare più attento alla prevenzione e migliorare la qualità della sua vita. L'attività fisica, da questo punto di vista, può considerarsi il modo più semplice e immediato per mantenersi in salute, a patto che tale attività risponda a determinati requisiti.

Il lavoro motorio che si



deve svolgere deve avere criteri adatti alla tipologia dell'utente; l'insegnante che gestisce i corsi deve avere una preparazione specifica, non solo sull'attività motoria, ma anche sulle metodiche

da utilizzarsi con un'utenza specifica e non generica. Infine, la struttura dove si svolgono i corsi dovrebbe essere un luogo di socializzazione e, se possibile, dove si possono apprendere anche nozioni per il corretto stile di vita, oltre ad avere, senza essere per forza in una struttura ospedaliera, un adeguato sostegno professionale da parte di personale sanitario.



I benefici del movimento fisico sono rapidi. Già dai primi giorni si possono constatare gli effetti per il corpo, ma anche a livello mentale possiamo, in breve tempo, ottenere un miglioramento rispetto al controllo dello stress e alla riduzione delle tensioni, una facilitazione nella regolazione del sonno, un miglioramento dell'umore e il rafforzamento dell'autostima, oltre a una facilitazione nella socializzazione.

Per concludere, l'attività fisica regolare riduce la possibilità che i pazienti affetti da malattie cardiovascolari possano andare incontro a un peggioramento delle proprie condizioni di salute o a una ripresa della malattia e migliora la qualità della vita.

Un minimo di impegno e di costanza possono consentire a tutti di prevenire in modo adeguato, garantendosi uno stato di salute qualitativamente eccellente che aiuta se stessi e le persone che ci stanno intorno.



Emilio Tirelli



LE NOCI FANNO BENE AL CUORE

Sta diventando ormai una consuetudine. Nell'ultimo fine settimana di novembre, oltre 100 Associazioni che fanno parte del coordinamento CONACUORE, tra cui il nostro GRUPPO CUORE NUOVO, hanno partecipato in varie piazze dislocate su tutto il territorio nazionale all'offerta di sacchetti di noci e distribuito materiale informativo riguardante le malattie cardiovascolari e la loro prevenzione.

Perché le noci? Perché sono alleate preziose nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, veri e propri killer delle Società moderne e industrializzate.

Prevenzione ma anche ricerca: il Gruppo Cuore Nuovo ha destinato parte dei contributi ricavati dall'offerta delle noci (1100 euro) a un fondo dedicato alla ricerca sulle le malattie cardiovascolari.

Il Consiglio direttivo del Gruppo Cuore Nuovo ringrazia l'AZIENDA

OSPEDALIERA SAN PAOLO e l'Ufficio Relazioni con il Pubblico per la concessione dello spazio nell'ingresso dell'Ospedale dove si è svolta questa attività di volontariato.



Volontari del Gruppo Cuore Nuovo



Cos'è il soffio al cuore?

E' un rumore che si apprezza all'auscultazione, posizionando cioè il fonendoscopio sulla regione precordiale. Un soffio può essere più o meno intenso e può stare ad indicare una situazione patologica di una o più valvole cardiache (in alcuni casi, riscontrabile già alla nascita, a malformazioni congenite del cuore) oppure essere privo di significato patologico



ed essere quindi chiamato "soffio innocente".

Le valvole cardiache, alterate fin dalla nascita o a seguito di affezioni acquisite, sono responsabili di soffi con significato patologico. Queste valvole o non si aprono bene (stenosi) ed ostacolano il passaggio del sangue, oppure non si chiudono bene (insufficienza) e parte del sangue torna indietro attraverso la valvola incontinente dando origine al rumore di soffio. Anche quando le valvole si aprono e si chiudono normalmente, possono presentare un incompleto collabi-

mento (cioè non chiudersi perfettamente), dando luogo ad un piccolo flusso da rigurgito responsabile di un soffio senza carattere patologico. Questo è riscontrabile in una buona percentuale di persone giovani e sane.

Tra queste due condizioni (soffio innocente e soffio francamente patologico) esiste una ampia gamma di condizioni che danno origine a soffi. Per capire a quale situazione sia attribuibile un soffio si può ricorrere all'ecocardiografia Doppler che permette di visualizzare le strutture cardiache, nella fattispecie gli apparati valvolari, e di evidenziare entità, direzione e velocità di un'eventuale alterazione del flusso sanguigno attraverso le valvole. In questo modo è possibile etichettare un soffio come innocente o patologico. Nel primo caso si potrà tranquillizzare la persona interessata; nel secondo si potrà valutare l'entità del vizio valvolare e monitorarlo nel tempo.



Dottor Giuseppe Occhi





Due anni fa avevamo trascorso un mese in Sicilia visitando solo la parte orientale di questa bella isola, mentre quest'anno vogliamo percorrere tutta la parte Occidentale spingendoci fino a San Vito Lo Capo.

Partiamo quindi da Paestum con sosta notturna al campeggio L'Africano a Briatico, in Calabria, vicino a Tropea. La sosta è troppo breve; non poter soggiornare più a lungo per ammirare e godere di quei luoghi è stato per noi un preciso impegno a ritornare.

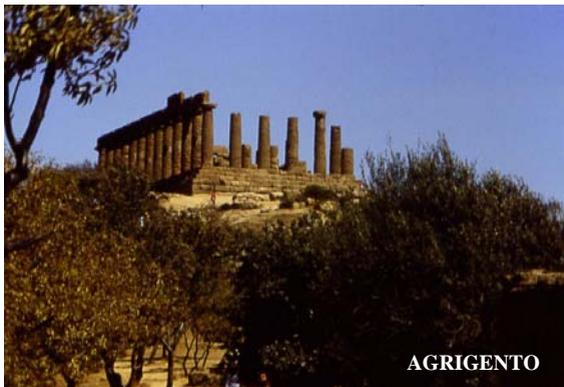
Il viaggio prosegue con l'attraversamento dello stretto per fermarci due giorni a S. Alessio per una breve visita ad amici e da qui inizia veramente il nostro giro occidentale della Sicilia. Puntiamo quindi su LICATA.

E' una cittadina agricola tra Agrigento, Ragusa e Caltanissetta. Vie, stradine, viuzze con qualche sparuta indicazione viaria; sensi unici improvvisi (per noi) che ci ritroviamo al punto di partenza: una caccia al tesoro per grandi e piccini. L'ideale per una riuscita festa patronale. Il Castello (così pomposamente chiamato) sovrasta la cittadina e come per la maggior parte di queste rocche si tratta di ex forti saraceni. Entriamo e troviamo - come struttura - un fortino della Legione Straniera, con cortile quadrato, scala che porta al percorso di ronda - merlato - il tutto sotto la sorveglianza di ben tre addetti.

La visita dei dintorni è stata piacevole: Canicattì, Bufera, Naro, Modica, Ragusa ecc... Cittadine, paesi dove i terremoti hanno lasciato segni e rovine; una volta erano chiese e palazzi nobiliari di notevole bellezza architettonica barocca. Ebbene se la natura in questi luoghi non è stata buona l'uomo è riuscito a strappare alla terra ogni piccolo o grande fazzoletto di terreno per coltivare uliveti, mandorleti e vigneti di pregio. Vedere queste coltivazioni salire con caparbiazza in alto fino

al seminabile, tra sellette e vallette di queste colline rocciose è emozionante; il tutto è ben curato. Vitigni, ulivi, alberi tutti allineati come soldatini ad una parata. La parata della natura.

Purtroppo, in ogni viaggio c'è sempre un purtroppo all'arrivo al Campeggio DUE ROCCE ci siamo accorti di aver dimenticato al campeggio precedente tutto il libretto dei Camping-cheque: (assegni per campeggi pre-pagati). La gentilezza della Sig.ra Petrucci accompagnata dalla premurosità e da varie telefonate ha fatto in modo che



AGRIGENTO

noi si potesse proseguire il viaggio senza alcun danno economico, facendoci recapitare a mezzo posta gli assegni dimenticati.

La strada verso SAN VITO LO CAPO è stato un susseguirsi di scorci di paesaggi incantevoli: la costiera che porta a MAZZARA, MARSALA e TRAPANI. Ammiriamo da poco lontano, - senza inserirsi nei paesini - Castelli, Forti, Mura, Basiliche, che il tempo a nostra disposizione non ci permette di vedere, in modo più approfondito.

Prendendo l'autostrada per PALERMO l'atmosfera cambia: il paesaggio da aspro ma suggestivo diventa gradevole, con il verde intenso dei boschi e della piantagioni. Le uscite dalla grande via di comunicazione portano i nomi storici e drammatici di questa bella isola.

Ricordi di scuola e quelli più recenti di calamità: S. NINFA, CALATAFIMI, SELINUNTE, IL BELICE, GIBELLINA ecc:

Dopo aver lasciato CASTELLAMMARE DEL GOLFO alle nostre spalle, ci immettiamo sulla statale per TRAPANI, direzione SAN VITO LO CAPO. E' un susseguirsi di saliscendi dove a tratti, il bellissimo golfo di CASTELLAMMARE appariva e scompariva lasciando il posto a verdi vallette, a cime non molto alte, della RISERVA DELLO ZINGARO, a cave di marmo.



IL GOLFO DI CASTELLAMMARE

Segue a pagina 7





AGRIGENTO

SAN VITO LO CAPO ci ha accolto con il suo mare di un bel blu intenso. Il fondale crea dei colori da tavolozza di pittori. Le diverse tonalità di verde, di blu, rotte da qualche scoglio danno un'emozione tale da non voler staccare gli occhi per non rompere l'incanto. Il tempo era un po' afoso, c'era foschia ma quel mare non ne risentiva: i suoi colori erano sempre quelli.

La cittadina di una razionalità semplice: le vie tutte parallele si intercalano e portano tutte al mare. Le case, gli alberghi, numerosissimi, tutti ad un piano massimo due. Le strutture più alte sono: il Santuario di S. Vito Martire che visto dall'esterno più che a un Santuario assomiglia ad una Fortezza; ed un albergo, sul mare, di ben tre piani. Le abitazioni sono tutte bianche, con infissi che, come da tradizione, sono marroni. Ha creato scandalo nella popolazione l'aver dipinto di blu qualche casa. Si tratta di una bella cittadina a misura d'uomo che si riempie, come tutti i luoghi balneari, due mesi all'anno ed il suo richiamo è il Cous Cous Fest. Si tratta di una pietanza mediterranea importata prima dell'anno mille dagli Arabi, con scuole culinarie e manifestazioni finali per il miglio Cous Cous quale pietanza unificante dei popoli mediterranei. La sosta a S. Vito non poteva esimersi di una visita alla RISERVA NATURALE DELLO ZINGARO simboleggiato dalla PALMA NANA.

Sono circa 7 km. fra salite e discese alle baie, calette, scogli dove il mare dal blu intenso è il protagonista di questa riserva. Abbiamo provato una sensazione, un parallelo molto diverso, agli antipodi: la salita al Rifugio Duca degli Abruzzi, sotto il Cervino m. 2800 e il sentiero dello Zingaro. Ogni curva, controcurva era l'occasione per ammirare, filmare, quella imponente massa roc-

ciosa, affascinati dalla sua nitidezza: il Cervino.

La PALMA NANA. Lo scoglio appuntito, l'ulivo, i carrubi, le caverne; era l'occasione per riprendersi avendo come sfondo il mare blu: il protagonista. Un passo: una casa colonica strapiombante sulla scogliera, un altro passo, un gabbiano in cova e via con i faraglioni di SCOPELLO all'estremità del percorso. Un parallelo: CERVINO, RISERVA DELLO ZINGARO, bellezze diverse, emozioni diverse: unite. Il tramonto ci trovava in alto su un piccolo bastione dominante S: Vito.

Si accendevano le luci e di momento in momento i colori del mare cambiavano in tutte le varianti del verde-azzurro con il fuoco del sole calante. L'insieme della città, l'acqua si sposavano con i colori delle montagne dello Zingaro dando la sensazione di essere sulle Dolomiti: si coloravano con le tinte dell'Enrosadira. Via via dal rosa tenue al rosso, arancione, corallo, rosso scuro in uno spettacolo della natura ogni sera più affascinante.

Questa è SAN VITO LO CAPO.

Con rammarico abbiamo lasciato la bella cittadina, direzione CEFALU' e qui l'elenco dei "purtroppo" che in ogni viaggio non manca, aumenta:

- 1) rottura fermo finestri-
no bagno roulotte
(Paestum)
- 2) dimenticato buoni
C a m p i n g - C h e q u e
(Briatico)
- 3) rottura fanalino posteriore
sinistro roulotte (Sant'Alessio)
- 4) carburatore (Licata San Vito)
- 5) Cefalù: malore, 118, ricovero Ospedale di Cefalù (6 giorni), installato defibrillatore, convalescenza in campeggio per un mese.

Fine dei *purtroppo*, speriamo !!!!!

Il n. 5 dei *purtroppo* ha avuto la sorpresa, il piacere dell'aiuto di Giuliana che, saputo della disavventura ospedaliera, si è precipitata in soccorso dall'estremo Nord (Milano).

Grazie Giuliana!

Con la verifica del defibrillatore ha termine il nostro giro siculo. PALERMO: imbarco sulla nave diretta a Genova dove allo sbarco troviamo nuovamente ad accoglierci la nostra cara amica (che soprannominiamo amichevolmente "nostra badante") GIULIANA.

Nella speranza di potervi presto raccontare altri nostri viaggi-avventure, salutiamo tutti i nostri amici.

Elda e Angelo Calvi



SAN VITO LO CAPO





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 30 marzo, presso la nostra sede di Via De Pretis, il dottor Ezio Calosso, cardiologo dell'Ospedale San Paolo, ha illustrato le tecniche di rianimazione e gli strumenti oggi a disposizione per aiutare un cuore affaticato a mantenere il giusto ritmo.



ONLUS
GRUPPO CUORE NUOVO
RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA - MILANO ... SONDALO

A MILANO, IN VIA DE PRETIS 13
VENERDI 30 MARZO 2007 ALLE ORE 15.30
IL DOTTOR
EZIO CALOSSO
CARDIOLOGO PRESSO L'OSPEDALE SAN PAOLO DI MILANO
PARLERÀ DI
"RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE,
PACEMAKER E DEFIBRILLATORI IMPIANTABILI"

L'INGRESSO È LIBERO

La Morte Improvvisa
La morte verrà all'improvviso,
avrà le tue labbra e il tuo viso
ti coprirà di un velo bianco
addormentandosi al tuo fianco
Nell'ozio, nel sonno, in battaglia
verrà senza darti avvisaglia.
Fabrizio De André

L'angolo della poesia

Il tulipano nero e il giglio in lotta
lungo l'argine, in bilico. Scenario
delle mie notti, spazio del riposo
devastato da incubi e amarezze

L'aria mi manca ormai da mesi, plana
la tundra dell'età. Sffiorisce l'erba
e a poco a poco anche la quercia soffre
nelle antiche radici. Le credevo
baluardo contro il nulla.

Mi aspettavo battaglie, corpo-a-corpo
contro forme visibili. Difficile
rassegnarsi all'insolito. Non lotte,
ma viscidii fantasmi fatti d'aria,
di ossigeno negato.

*Maria Luisa Spaziani
per gentile concessione dell'autrice*



SEDE LEGALE: VIA ZUBIANI, 33 - 23035 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 (deducibili 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.

