

ASSOCIAZIONE - ONLUS
GRUPPO CUORE NUOVO
MILANO

Publicazione dell'Associazione ONLUS "GRUPPO CUORE NUOVO" di Milano - Via Agostino De Pretis, 13 - 20142 Milano
NOTIZIARIO INFORMATIVO PER I SOCI - NON IN VENDITA - Composizione, stampa e diffusione in proprio.

Aderente a: CONACUORE  Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore

ANNO XXV - N. 1
2017

20 **Tirano da La Provincia di Sondrio**

"Cuore nuovo" Trent'anni di sfide alle cardiopatie

Il gruppo. Nato per favorire la riabilitazione dei pazienti puntando sull'attività sopra gli 800 metri di quota. Oggi conta 45 persone che ogni anno arrivano a Bormio

BORMIO

DANIELA GURINI

Da trent'anni il gruppo "Cuore Nuovo" si occupa di dare un sostegno "di cuore" ai pazienti cardiopatici. Trent'anni nel corso dei quali si sono evolute le metodologie di cura, la scienza ha fatto progressi e le attività del sodalizio sono cresciute esponenzialmente sempre nel rispetto della mission del gruppo di volontariato, ovvero quella di favorire la conoscenza e la diffusione della riabilitazione post-infarto e post-intervento cardiocirurgico unitamente alla prevenzione cardiovascolare.

Un gruppo che opera molto nel Milanese ma che è nato e cresciuto a Bormio, per merito dell'ex sindaco di Bormio nonché medico **Giuseppe Occhi**

/// Ora oltre alla cura post si punta alla prevenzione della malattia

/// Gli allenamenti in quota hanno sfatato molti luoghi comuni sui pazienti cardiopatici

che, di ritorno da un convegno nel quale era stata sconsigliata la permanenza ad oltre 800 metri di quota per i pazienti colpiti da infarto, ha iniziato a studiare ed approfondire la problematica portando in montagna i pazienti.

Continue sfide

«Ho trovato un gruppo di coraggiosi - ha sottolineato Occhi - che mi hanno seguito. Ricordo le prime trasferte sugli sci a Santa Caterina Valfurva con le ambulanze al seguito, i defibrillatori sempre a portata di mano e a volte l'ansia che qualcosa potesse non andare per il verso giusto. Ma più si andava avanti più quello che aveva dichiarato trovava riscontro cioè che i cardiopatici possono, a certe condizioni, intraprendere la riabilitazione anche a quote abbastanza alte. Ed è quello che fanno tutti gli anni alcuni soci del gruppo trascorrendo una settimana bianca a Bormio, da undici anni all'hotel "Miramonti". E quest'anno l'appuntamento è ancor più sentito perché proprio in quota si festeggia un compleanno speciale, i trent'anni di attività del gruppo, tutti in crescendo. «Siamo circa 45 persone - ha sottolineato il presidente **Luisa Cattaneo** - e molti svolgono attività fisica. Siamo partiti dai primi gemellaggi con i pazienti dell'ospedale "San Paolo" a una serie di capillari attività».

Fra le iniziative promosse il progetto mini-Anne, un mani-

chino usato per la rianimazione cardiopolmonare che finora è stata insegnata in molte scuole superiori tra le quali istituti di Bormio e Tirano. E poi "un cardiologo al tuo fianco", che si traduce in incontri periodici all'ospedale San Paolo, dove alcuni cardiologi sono a disposizione dei soci per approfondire temi e problematiche varie. «Negli anni - ha sottolineato il dottor **Alberto Lomuscio**, tra i medici coinvolti nel progetto - è cambiato l'approccio alla malattia. Anziché curare i pazienti dopo, cerchiamo di fare prevenzione prima. Gli incontri con i pazienti servono anche per sfatare tanti luoghi comuni».

La prevenzione

Dalla "cura" formata da "lana, letto e latte" per quaranta giorni, tanto in voga quando il dottor Occhi fondò il gruppo, la strada compiuta è stata davvero tanta. Giovedì sera, a ricordarla a Bormio, anche **Amelia Ghioni**, 91 anni, la più anziana del gruppo che da trent'anni non manca all'appuntamento bormino.

«Da qualche tempo - ha concluso la Cattaneo - siamo anche centro di formazione Bisd (basic life support and defibrillation), il cui corso è stato già richiesto da vari centri e aziende. Ci stiamo battendo affinché le tecniche di riabilitazione cardiopolmonare diventino un libro di testo scolastico per insegnare a tutti, ed in primis ai giovani, come salvare una vita».



Luisa Cattaneo, Alberto Lomuscio, Occhi, Guido Pisati, Amelia Ghioni



Oggi sugli sci, la stessa passione dopo tanti anni



Amarcord: le prime esperienze trent'anni fa



CUORE: NON SOLO MIOCARDIO



dott. Alberto Lomuscio

Alberto Magno sostiene che lo spirito della vita, strettamente collegato alle funzioni dell'animo umano, dimora nella camera del cuore.

Nell'ultimo incontro de "Un cardiologo al fianco" tenutosi come di consueto all'Ospedale San Paolo a fine aprile, uno dei nostri Soci, il signor Giovanni Rampinini (che ringrazio per l'interessante spunto di riflessione), mi ha sottoposto una domanda molto profonda e poetico-filosofica, che riporto qui di seguito integralmente:



OSSERVAZIONI A RUOTA LIBERA **Il cuore visto nell'immaginario poetico**

Nel linguaggio letterario, giornalistico, poetico, il cuore è visto con funzioni e caratteristiche che vanno al di là delle sue reali e precipue funzioni fisiologiche. Sarebbe lungo l'elenco di tutto ciò che viene attribuito al cuore, ecco alcuni esempi:

Un cronista, in riferimento ad una squadra perdente, scoraggiata, arrendevole, potrebbe concludere che la squadra ha giocato "senza cuore"

E' "senza cuore" una persona insensibile o avara

Ha il "cuore di pietra" il malvagio, e così via

Questo organo, a seconda del contesto, assurge a simbolo di volontà, di coraggio, diventa sede di sentimento e di amore; risponde a valori di carità, di spiritualità, di entusiasmo, di forza, etc. Solo quest'organo evoca tutto ciò; non si sentirà mai un insegnante dire: "Devi suonare con più PANCREAS", o un allenatore esprimersi con: "Affrontare la prova con più TIROIDE"; chiedere a un indifferente: "Apri i tuoi RENI"; fra l'altro si parla sempre di cuore, non si dice mai "Apri il tuo MIOCARDIO".

Lontano dal voler essere capzioso o contestare tali forme lessicali, forme e costruzioni comunemente usate e radicate (io stesso le accetto e me ne avvalgo nella comunicazione) Le chiedo, tuttavia, se può inquadrarne le ragioni o aggiungere considerazioni quale ulteriore spunto di riflessione e conoscenza.

Grazie

Giovanni Rampinini

E io sono ben lieto di esprimere alcuni spunti di riflessione che purtroppo, per ragioni di spazio, saranno inevitabilmente parziali e incompleti, ma che sicuramente potranno essere ulteriormente ampliati se incontreranno l'interesse dei lettori e degli altri Soci.

Un primo aspetto riguarda la visione del cuore in varie culture antiche, per illustrare le quali mi sono ispirato a uno scritto di Federico Batistuta, intitolato "Destare l'aurora":

"Per periodi lunghissimi le conoscenze riguardanti il funzionamento del cuore furono assai vaghe, condizionate da implicazioni magico-religiose. Fu solo con la medicina del periodo greco classico, e in particolare con Ippocrate e la sua Scuola, che l'approccio iniziò ad avvalersi di riferimenti maggiormente empirico-razionali. Innovazioni fondamentali

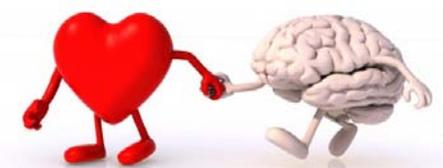
nelle concezioni sul funzionamento del cuore e della circolazione furono apportate nel II Secolo da Galeno, il quale descrisse molte delle caratteristiche fisiche e anatomiche del cuore, ma al tempo stesso rafforzò le idee tradizionali che vedevano il cuore come l'organo più strettamente correlato all'anima.

Nel contempo, vi è sempre stato il riconoscimento che non esiste solo il cuore di carne/organo fisiologico, ma vi è anche un cuore immaginale, non per questo fatuo o illusorio, da archiviare nel novero delle favole ingenuie e infantili. All'interno di questo mondo privo di confini (luogo che non c'è, "ou-topos", utopia, mundus

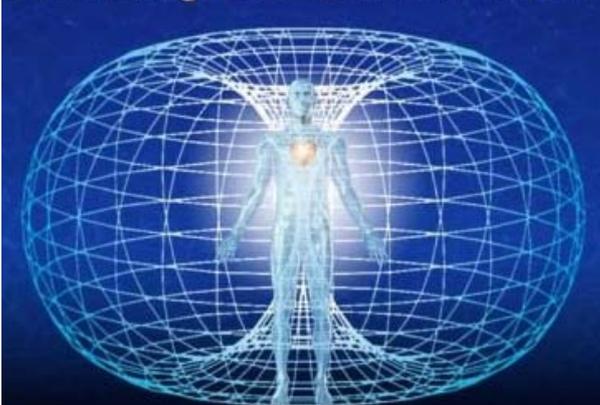


marginalis) ormai da tempo il cuore sta a rappresentare la sede dell'umano sentimento, incluse tutte le possibili cadute di stile, dagli slogan pubblicitari fino alle stucchevoli rime cuore/amore. Ma per tempi lunghissimi e alle più diverse latitudini stava invece a designare il centro dell'essere umano.

Nell'antico Egitto è il centro della vita, il simbolo stesso della presenza divina e della consapevolezza di tale presenza. Nella mitologia greca è il principio della vita e della personalità. Nella Bibbia la parola "cuore", se



Electromagnetic Field of the Heart



da un lato viene impiegata una decina di volte per designare l'organo fisiologico, dall'altro sono rinvenibili migliaia di esempi in cui l'uso è schiettamente metaforico.

Oltre ai sentimenti, il cuore comprende i ricordi e le idee, i progetti e le decisioni; pertanto per comprenderne l'ampiezza semantica è utile situarsi oltre le varie distinzioni psicologiche per risalire proprio al centro della persona, là dove l'uomo dialoga con se stesso e, a partire da ciò, si apre (o si chiude) alla presenza divina. Nella tradizione islamica il cuore (*qalh*) rappresenta non già l'organo dell'affettività ma quello della contemplazione e della vita spirituale, divenendo il luogo nascosto e segreto della coscienza; è il trono di Dio e il suo tempio nell'uomo. Tanto che, presso i sufi, i mistici vengono detti "gli uomini del cuore". "Ho visto il mio Signore con l'occhio del cuore" dichiara infatti Al Hallaj. "Rendi il tuo cuore vigilante. Se sarà vigilante, vedrai con gli occhi del cuore il cammino" aggiunge Rabit al-Basri.

La stessa relazione cuore/centro è rinvenibile pure nell'induismo, al punto che il mistico contemporaneo Ramana Maharshi proponeva una personale lettura etimologica della parola: *hridaya* (cuore) è composta da due parole: *hrit* e *ayam*, che significano "questo è il centro". Nel mondo celtico esiste un'interferenza semantica tra il nome del centro (bretono *kreiz*, cornovagliese e gallese *craidd*, irlandese *críche*) e quello che designa il cuore.

Non solo: è anche possibile individuare una relazione tra il simbolismo

concernente il cuore e quello relativo al sole (cuore del mondo o cuore del cielo, secondo i neoplatonici Proclo e Macrobio), in quanto entrambi – cuore e sole – rimandano al tema del centro; nel primo caso si tratta del centro della persona, nell'altro del centro di tutti i centri (che, come ricordava Niccolò da Cusa, ha la circonferenza in nessun luogo e il centro ovunque).

E, a partire da simile riconoscimento, è possibile ricercare quel percorso, appunto "con tutto il cuore e con tutta l'anima" (Deuteronomio 4, 29) che ponga finalmente in relazione i due centri. Allora, risalendo alla *fons et origo* della vita, alla sorgente di ogni sorgente, l'anima rivelerà a se stessa la legge universale, scritta nella cavità del proprio cuore (Geremia 31, 33)."

La Verità abitava già nei cuori degli uomini anche prima dell'avvento della scienza moderna, perché l'intuito e l'istinto suggerivano spiegazioni che non potevano essere ancora dimostrate in modo inconfutabile: nell'antica Cina (si parla di oltre due millenni or sono) era già ben nota la distinzione, intelligentemente e acutamente espressa dal signor Rampinini, tra il cuore-miocardio, che veniva considerato una specie di "esecutore materiale", e il cuore-imperatore, che è riconducibile a tutto l'aspetto psico-emozionale e affettivo-esistenziale (in una parola, era il cuore dei poeti). I due aspetti ovviamente, sono in stretto rapporto tra loro: si pensi ad esempio ad un evento psicologico (per esempio uno spavento) che fa aumentare i battiti del cuore, o al contrario un evento fisico (un'ischemia acuta) che genera depressione e paura.

Molto interessante è anche un altro scritto che ho incontrato nelle mie ricerche, di Mariano Ballester, intitolato "Il cuore ci guida nel viaggio interiore. Verso l'altra riva":

Il viaggio interiore è come lo sgretolarsi dei blocchi di pietra che na-

scondono il capolavoro intuito dallo scultore. Ci vuole la passione dell'artista e del vero esploratore per tirare fuori quel capolavoro. Insieme con te colpirà la pietra il tuo Maestro Interiore, ma le mani, i muscoli e soprattutto la volontà di colpire sarà la tua. Egli solamente ti sussurrerà nella calma dove, come e quando colpire. Forse quest'ultimo aspetto ti sarà più chiaro alla luce di un evento reale, raccontato dalla psicologa tedesca Hanna Wolff. In uno dei suoi viaggi in Bolivia conobbe una scultrice, Marina Nunez, la quale le raccontò che durante una sua mostra a New York fu avvicinata da un uomo che le chiese di fare il busto di sua moglie. Marina restò molto sorpresa quando seppe da quell'uomo che la sua sposa era morta da tempo e che non erano rimaste fotografie di lei, neppure una. Pensò che in questo caso era impossibile fare la scultura



richiesta. Tuttavia quell'uomo insistette con tale ardore, assicurandole che sarebbe stata capace di farla, che alla fine la scultrice accettò. Quando iniziò a lavorare nel suo studio Marina chiese a quell'uomo di parlare di sua moglie con il cuore, senza badare a descrizioni e precisazioni esterne. L'uomo raccontava, pieno d'amore e di entusiasmo, mentre le mani della scultrice si muovevano in una danza intuitiva e fantastica, modellando la creta che aveva di fronte a sé. Il miracolo avvenne e a un tratto l'uomo gridò affascinato: "Ferma! E' lei!". Marina era in totale sintonia con il racconto interiore e amorevole di quell'uomo e le sue mani avevano plasmato la forma di quell'amore.





Nel viaggio interiore succederà una cosa molto simile: ci vuole una volontà che insista nell'intraprendere l'impresa, poi l'essenziale sarà la totale sintonia e l'abbandono alla voce del Maestro Interiore che conosce il capolavoro che ogni essere umano porta in sé e lo racconta dolcemente e amorevolmente durante il tragitto. Ma soprattutto ci vuole un grande amore, la migliore atmosfera di luce per lavorare nel nostro atelier interiore e il migliore antidoto contro tutte le paure, perché "chi vive nell'amore non ha paura".

Ma il cuore è critico nel mantenimento della vita: se si ferma, è finita. E le tenebre sono il terribile simbolo della fine di tutto, della Morte. E nonostante l'Amore, resta aperta la domanda delle domande: per dirla con S. Agostino: "Perché si muore?". Una domanda che può essere affrontata solo da "uomini dal pensiero lungo" (dolicofrenici, dice Empedocle). Una spiegazione fulminante e memorabile l'aveva data un medico greco del VI secolo a.C., Alcmeone: "Gli uomini per questo muoiono, perché non possono ricongiungere il principio con la fine". Un testo che ha dato del filo da torcere agli esegeti, ma che si chiarisce facendo riferimento all'icona del cerchio: in esso, come dice Eraclito, "principio e fine coincidono" (fr.103 Diels-Kranz); completa la spiegazione Aristotele, per il quale "nel semicerchio o arco di cerchio la fine non è ricongiunta col principio, mentre nel moto circolare lo è, e solo questo è perfetto" (Fisica, 264b). "Cerchio, la realtà più meravigliosa" per Aristotele (Meccanica, 847b), "La figura più

perfetta" per Filone (De speciali bus legibus, 1, 205). Per questo l'immortalità è cerchio, e la morte è il non-cerchio, vale a dire l'impossibilità di congiungere il principio con la fine; solo nella perfezione del cerchio si dà vita perenne (infatti per Empedocle [fr. 28 Diels-Kranz] il cosmo è sferico ed eterno). La vita dell'uomo non si chiude nella figura del cerchio: in lui principio e fine non si toccano. L'uomo è un cerchio mancato, incompiuto, un arco: l'arco della vita, appunto. Questo ci dice la lingua ancor prima dell'esperienza, la parola ancor prima dell'idea: infatti, per una meravigliosa e tremenda sincronicità linguistica la parola greca bios accentata sulla primavocale (bios) significa "vita", sulla seconda vocale (biòs) significa "arco" (Eraclito, fr. 48 Diels-Kranz)!!!

chio mancato, incompiuto, un arco: l'arco della vita, appunto. Questo ci dice la lingua ancor prima dell'esperienza, la parola ancor prima dell'idea: infatti, per una meravigliosa e tremenda sincronicità linguistica la parola greca bios accentata sulla primavocale (bios) significa "vita", sulla seconda vocale (biòs) significa "arco" (Eraclito, fr. 48 Diels-Kranz)!!!

E allora, consideriamo il cuore rispetto ai 5 Organi visti alla luce dell'antica Medicina Cinese, e quindi nei confronti degli altri 4 organi: il Fegato è un triangolo, la Milza-Pancreas una croce a T, il Rene un ellisse, e i Polmoni due cilindri: solo il Cuore è un cerchio! Il Cuore non è altro che il simbolo dell'Immortalità!

Questo concetto mi ha ispirato una poesia:

**Dal regno invisibile e immortale del mai-vissuto,
da quel dolce mitico altrove che tutto ha creato,
un giorno nacque un germoglio,
che attraverso la muraglia dello spazio e del tempo
ha raggiunto l'aldilà,
per lasciare dentro ciascuno di noi un tenero ricordo
di quell'infinito che brilla nel nostro profondo,
che culla fra amorevoli braccia i nostri sogni più antichi...
quel germoglio, quel tenero germoglio e' il nostro cuore**

E girovagando su Internet alla ricerca di fonti di ispirazione, mi sono imbattuto in questo bellissimo brano:

"Oggi, un bimbo mi ha chiesto: "Ma il cuore sta sempre nello stesso posto, oppure, ogni tanto, si sposta? Va a destra e a sinistra?" Io: "No, il cuore resta sempre nello stesso posto, a sinistra.." Ed intanto penso: "..Poi, un giorno, crescerai. Ed allora capirai che il cuore vive in mille posti diversi, senza abitare davvero nessun luogo. Ti sale in gola, quando sei emozionato. O precipita nello stomaco, quando hai paura, o sei ferito. Ci sono volte in cui accelera i suoi battiti, e sembra volerti uscire dal petto. Altre volte, invece, fa cambio col cervello. Crescendo, imparerai a prendere il tuo cuore per posarlo in altre mani. E, il più delle volte, ti tornerà indietro un po' ammaccato. Ma tu non preoccupartene. Sarà bello



uguale. O, forse, sarà più bello ancora. Questo però, lo capirai solo dopo molto, molto tempo. Ci saranno giorni in cui crederai di non averlo più, un cuore. Di averlo perso. E ti affannerai a cercarlo in un ricordo, in un profumo, nello sguardo di un passante, nelle vecchie tasche di un cappotto malandato.

Poi, ci sarà un altro giorno. Un giorno un po' diverso. Un po' speciale. Un po' importante. Quel giorno, capirai che non tutti hanno un cuore.

Che sei solo. Tu col tuo cuore.

E basta.

Non puoi contare su nessun altro cuore, nel tuo profondo.

Quella sarà l'aurora del tuo Risveglio. E finalmente potrai riuniti con tutti gli altri cuori."

Un augurio a tutti di vivere sempre l'armonia del cuore, sia nella salute che nella vita vissuta quotidianamente.



QUALITÀ DI VITA DOPO L'INFARTO

Trent'anni di "Cuore Nuovo"

La sfida vinta del dottor Occhi: portare in montagna i cardiopatici Il legame speciale tra Bormio e l'associazione, sempre più attiva

■ Vivere bene si può, anche dopo un infarto. Importante conoscere le cause della malattia e sapere bene come comportarsi senza vivere con interrogativi che creano solo ansia e preoccupazione. Non occorre più tanto impegnarsi nel curare, ma fare una prevenzione corretta.

Questa la "filosofia" del gruppo "Cuore Nuovo" che si occupa di dare un sostegno "di cuore" ai pazienti cardiopatici. L'associazione è stata fondata trent'anni fa dal dottor Giuseppe Occhi, già sindaco di Bormio, unitamente ad alcuni medici e pazienti "coraggiosi" che si sono affidati a lui e al suo modo di

vedere e conoscere la vita dopo un infarto. Di ritorno da un convegno nel quale era stata sconsigliata la permanenza ad oltre 800 metri di quota per i pazienti colpiti da infarto, Occhi ha iniziato a studiare ed approfondire la problematica portando in montagna i pazienti.

«Ricordo le prime trasferte sugli sci a Santa Caterina Valfurva con le ambulanze, i defibrillatori e l'ansia che qualcosa potesse non andare per il verso giusto»

«Ho trovato un gruppo di coraggiosi ha sottolineato - che mi hanno seguito. Ricordo le prime trasferte sugli sci a Santa Caterina Valfurva con le ambulanze al seguito, i defibrillatori sempre a portata di mano e, a volte, l'ansia che qualcosa potesse non andare per il verso giusto».

«Sui monti per vincere la paura»: questo il messaggio della fine degli anni Ottanta rivelatosi quanto mai corretto. Ma più si andava avanti più quello che aveva dichiarato trovava riscontro e cioè che i cardiopatici possono, a certe condizioni, intraprendere la riabilitazione anche a quote abbastanza alte. E così, dalle prime mascherine per i pazienti impegnati nella disciplina del fondo sotto lo stretto controllo dei macchinari, si è passati a chi fa discesa e chi si cimenta sugli sci stretti senza alcun problema. Ed è proprio quello che il gruppo, attualmente radicato più che altro nel milanese, fa tutti gli anni trascorrendo una settimana bianca a Bormio, da undici anni all'hotel "Miramonti".

Il legame con l'Alta Valle e con i benefici della montagna è rimasto indissolubile nel corso degli anni, anzi casomai è aumentata la qualità della vacanza. Nei giorni scorsi quasi una cinquantina di soci presenti nella Magnifica Terra, tra i quali la signora Amelia Ghioni, 91 anni, che da trent'anni non manca all'appuntamento bormino.

Trent'anni di storia sono tanti, trent'anni nel corso dei quali si sono evolute le metodologie di cura, la scienza ha fatto progressi e le attività del sodalizio sono cresciute esponenzialmente sempre nel rispetto della mission del gruppo, ovvero quella di favorire la conoscenza e la diffusione della riabilitazione post-infarto e post-intervento cardiocirurgico unitamente alla prevenzione cardiovascolare. «Siamo partiti, ha sottolineato il

sidente Luisa Cattaneo - dai primi gemellaggi tra i pazienti dell'ospedale "San Paolo" di Milano e quelli del "Morelli" di Sondalo ad una serie di capillari attività». Fra le iniziative promosse il progetto mini-Anne, un manichino usato per la rianimazione cardiopolmonare che finora è stata insegnata in molte scuole superiori tra le quali, in provincia, gli istituti di Bormio e Tirano.

«Negli anni - ha sottolineato il dottor Alberto Lomuscio - è cambiato l'approccio alla malattia. Anziché curare i pazienti dopo, cerchiamo di fare prevenzione prima. Gli incontri con i pazienti servono per sfatare tanti luoghi comuni. Dalla "cura" formata da "lana, letto e latte" per quaranta giorni, tanto in voga quando il dottor Occhi fondò il gruppo, la strada compiuta è stata davvero tanta.

«Da qualche tempo - ha concluso la Cattaneo - siamo anche centro di formazione BLS (basic life support

and defibrillation), il cui corso è stato già richiesto da vari centri e aziende. Ci stiamo battendo affinché le tecniche di riabilitazione cardiopolmonare diventino un libro di testo scolastico per insegnare a tutti, ed in primis ai giovani, come salvare una vita».

E l'attività del gruppo non finisce qui. Numerose le giornate di prevenzione promosse nel corso dell'anno, i mercatini per la raccolta fondi e varie le attività in programma a partire dalla partecipazione all'imminente maratona di Milano del prossimo 2 aprile nel corso della quale verranno raccolti fondi per monitorare la funzione cardiaca dei neonati a rischio e dei bambini affetti da malattie rare. Inoltre, ogni anno, quattro giovani giornalisti che parlano di cuore vengono premiati al Circolo della Stampa con il "Mercurio Alato". Tra le ultime campagne lanciate dal gruppo, quella per dotare tutte le ambulanze della Lombardia di uno strumento che consente di trasmettere ad una centrale operativa l'elettrocardiogramma del paziente. In Italia sono circa 250.000 le persone che, ogni anno, vengono ricoverate a causa di un infarto del miocardio, malattia grave che può essere curata efficacemente, se diagnosticata in tempi brevi. Ad oggi solo un terzo delle ambulanze è provvisto di questo strumento: il tempo è vita e, per questo, il gruppo sta operando in tal senso.



Il fondatore dottor Giuseppe Occhi

Daniela Gurini



L'INIZIATIVA

CONOSCERE IL "NEMICO"

(d. gur.) In un'epoca in cui il tempo è denaro anche per la sanità, in molti ospedali non si rispettano più i tempi ANMCO (Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri) pari a 15 minuti per ECG e 20 minuti per visita. Sono tante, quindi, le domande che si affollano nella mente dei pazienti colpiti da cardiopatia ischemica appena ricevuta la lettera di dimissioni.

Da qui è nata l'idea del dottor Diego Tarricone che ha creato uno spazio dove rispondere alle domande, insegnare lo stile di vita e spiegare la prevenzione secondaria. E così l'associazione "Cuore Nuovo" ha creato l'iniziativa "Un cardiologo al tuo fianco", all'ospedale San Paolo di Milano, per perfezionare l'opera di assistenza sanitaria svolta in reparto, perché la salute non è solo assenza di malattia, ma una continua ricerca per mantenere il benessere.

«Siamo convinti che conoscere il proprio nemico sia già una mezza vittoria - dicono i medici dell'associazione - se a questo poi si aggiunge una costante e puntuale messa in pratica dei suggerimenti volti a garantire la salute, è chiaro che la strada verso il benessere è tutta in discesa».

Di ritorno da un convegno nel quale era stata sconsigliata la permanenza ad oltre 800 metri di quota per i pazienti colpiti da infarto, il dottor Occhi ha iniziato a studiare ed approfondire la problematica portando in montagna i pazienti. Ed è proprio quello che il gruppo, attualmente radicato più che altro nel milanese, fa tutti gli anni trascorrendo una settimana bianca a Bormio, da undici anni all'hotel "Miramonti". Così è stato nei giorni scorsi per 50 associati



Nei giorni scorsi in settimana bianca nella Magnifica Terra una cinquantina di soci, tra cui Amelia Ghioni, 91 anni, sempre presente all'appuntamento



BORMIO: TRENTUNESIMA



dott.

Alberto Lomuscio

Anche quest'anno si è svolta, dal 26 Febbraio al 5 Marzo, la settimana bianca organizzata con sapiente professionalità ed eleganza dai dirigenti del Gruppo Cuore Nuovo. Sede della vacanza il meraviglioso paese di Bormio, vero e proprio gioiello della Valtellina. Al nostro arrivo abbiamo trovato un paese dalle tinte già quasi primaverili: poca neve, la pista di sci di fondo di Bormio chiusa per sciopero dei fiocchi di neve, e quando già si andava delineando un'ombra cupa di delusione sui nostri visi anelanti a gagliarde sgambate tra gli abeti, ecco l'ottimo maestro Matteo che ci propone una valida e piacevole alternativa alla pista di Bormio: andare a Isolaccia, distante pochi chilometri, ma dotata di una lunga e facile pista di fondo ricca di candido manto prezioso.



E così fu, infatti: il primo giorno sciare a Isolaccia è stato divertentissimo, mentre altri soci del Gruppo si dedicavano a passeggiate varie in paese.

La mattina del secondo giorno un'abbondante nevicata, iniziata fin dalla notte precedente, ha imbiancato di soffice manto le strade, i sentieri, le piste, tanto da restituire al paese quell'aspetto fatato da paesaggio nordico che tutti ci aspettavamo.

Quest'anno siamo ormai arrivati alla trentunesima edizione di questa gradevole iniziativa, che ha visto alternarsi le corse sugli sci, il divertimento e il riposo, il nuoto e l'idromassaggio, la gustosa cucina tipica, e anche un momento di divulgazione cardiologica a uso e consumo degli amici cardiopatici presenti e dei loro amici e parenti.



La serata divulgativa si è svolta sulla falsariga degli incontri del "Cardiologo al tuo fianco" che si svolgono tutti gli ultimi mercoledì di ogni mese all'Ospedale San Paolo di Milano, sempre incentrati su temi di prevenzione cardiovascolare o di novità diagnostiche o terapeutiche; anche quest'anno le domande del pubblico sono state particolarmente interessanti, vertendo infatti su temi di cardiopatia ischemica, di aritmologia, di dispositivi terapeutici come gli stent e i pacemaker, di terapia medica pratica, anche se l'argomento principe e più gettonato resta sempre l'epidemiologia cardiovascolare, con tutti gli aspetti, nuovi e meno nuovi, riguardanti i fattori di rischio coronarico, i fattori di scatenamento dell'ischemia, le possibilità concrete di prevenzione ottimale. Come al solito, però, dopo aver abbondantemente dissertato, tra l'altro, anche di fattori di rischio derivanti dall'alimentazione, dopo l'incontro siamo andati tutti a "razzolare male", dopo aver predicato bene, nel senso che la cena del giovedì sera è stata particolarmente gustosa e "offline", quanto a tipi di alimenti....



SETTIMANA BIANCA



L'unica attenuante, vostro Onore, è stata che facendo tanto sport, qualche piccola deviazione dalla "santità" dietetica può anche essere concessa, e pertanto sia il sottoscritto, sia il dott. Occhi che aveva partecipato anch'egli all'incontro divulgativo, abbiamo dovuto chiudere non uno, ma due occhi (mi si perdoni il gioco di parole), e forse ne avremmo dovuto chiudere anche tre, se li avessimo avuti. Dopo la cena, come anche altre sere, il Gruppo è stato allietato dalla melodica voce di diversi cantanti, che hanno talora trasformato la hall dell'hotel in sala da ballo: particolarmente esperto ed elegante nei movimenti si è dimostrato l'amico Guido Pisati, vero gentiluomo delle piste (da ballo, perché sulla neve è un pochino più restio...).

Anche a cercare col lanternino, comunque, non c'è stato nulla che non fosse piacevole, compresa la serenissima gita a Santa Caterina Valfurva, sotto un cielo d'un azzurro ineguagliabile, con una neve dai riflessi di diamante, neve sulla quale alcuni di noi, con la guida del bravissimo e paziente maestro Matteo, si sono avventurati sulla pista di fondo, sotto lo sguardo benevolo delle vette circostanti ammantate di neve.

Scherzi a parte, bisognerebbe poi spendere sentite parole per l'ospitalità squisita dell'Hotel Miramonti e di tutto il suo personale, oltre che dei suoi dirigenti, la splendida finezza delle camere, i servizi puntuali e completi...

Che dire? Che purtroppo una settimana dura solo sette giorni, ma la particolarità di quei sette giorni è che volano, volano troppo in fretta, e bene ha fatto il nostro carissimo Guido Pisati a simulare la lacrimuccia al pensiero di dover ritornare...



E il giorno della partenza, dopo una settimana quasi tutta caratterizzata da un tempo limpido e terso, ci ha accolto una imperiale nevicata che ci ha fatto temere per il viaggio di ritorno, anche se a pochissimi chilometri da Bormio la neve si è presto trasformata in pioggia, rendendo il viaggio agevole e sicuro.

Aspettaci, Bormio, ritorneremo: che la nostalgia si trasformi in trepida attesa, che ogni cuore possa ritrovare nella gioia di stare insieme tra le vette la serenità di rinnovare di continuo la propria salute!



Concerto di Natale del 17/12/2016



Il sabato 17 Dicembre si è tenuto un concerto per pianoforte e voci soliste nell'atrio centrale dell'Ospedale San Paolo, concerto che grazie alle meraviglie della tecnologia delle comunicazioni è stato trasmesso tramite i canali televisivi interni dell'Ospedale in tutte le stanze dei pazienti, in modo

da poter raggiungere anche coloro che erano bloccati a letto o comunque impossibilitati a scendere nell'atrio.



Al pianoforte abbiamo avuto l'onore e il piacere di vedere (e soprattutto sentire!) il Maestro Alberto Veronesi, figlio del grande prof. Umberto Veronesi, scomparso proprio poche settimane prima del concerto. Quanto alle voci soliste, abbiamo ascoltato con immenso piacere un tenore, e due soprano del gruppo "Amici Festival Puccini.

Le arie suonate e cantate, tratte dai più noti capolavori della lirica italiana e europea, hanno incantato e commosso i presenti, anche in virtù del clima natalizio che ha fatto da cornice all'evento: tra gli altri, ricordiamo i brani deliziosi di Puccini, Bellini, Lehar, Donizetti e altri.





L'iniziativa, organizzata dal Comune di Milano, attraverso il Municipio VI, in collaborazione con l'Associazione Cuore Nuovo Onlus, la Fondazione Festival Pucciniano di Torre del Lago-Viareggio e l'ASST Santi Paolo e Carlo è rivolta ai pazienti ospiti della struttura, ai parenti, ai visitatori e a tutti i cittadini che volessero partecipare.

“Sono felice – ha affermato il Maestro Veronesi - di aiutare attraverso la musica chi non ha la fortuna di stare bene. Un piccolo gesto per dare un segnale di speranza in occasione

del Natale. Ringrazio gli artisti lirici Alessandra Mella, Irma Iovine e Emmanuel Lombardi per aver accettato di condividere l'iniziativa”.

“Sono onorato– dichiara Marco Salmoiraghi, Direttore Generale ASST Santi Paolo e Carlo - di poter ospitare nel nostro Ospedale il Maestro Alberto Veronesi e gli Amici Festival Puccini che ringrazio di cuore.

Dal momento del mio incarico ho sempre appoggiato con grande entusiasmo iniziative di questo tipo, convinto che l'umanizzazione nella organizzazione sanitaria garantisca il recupero della centralità del paziente, facendosi carico non solo degli aspetti fisici della malattia, ma anche di quelli psicologici relazionali e sociali. Ne è un esempio il percorso di Musicoterapia che stiamo portando avanti nei nostri due Presidi Ospedalieri.”



Alla fine del concerto, abbondantemente e meritatamente applaudito in modo caloroso, molti presenti hanno auspicato che iniziative simili possano ripetersi, sia dentro che fuori dall'ospedale, per nutrire spiritualmente e artisticamente il cuore di coloro che amano la musica, l'arte, l'estetica e la gioia di stare insieme in un evento di elevato livello culturale, perché, come afferma il sommo Poeta, Dante: “Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e conoscenza”...

SETTIMANA BIANCA - FITNESS - PREVENZIONE CARDIOLOGICA: DOVE? AL MIRAMONTI PARK HOTEL DI BORMIO



Che dire di questo mio quarto anno consecutivo al Miramonti Park hotel con il gruppo "Cuore Nuovo"?

Di nuovo non molto, perché già nel passato avevo sottolineato la calorosa accoglienza da parte dei proprietari dell'albergo e di tutto lo staff ed in particolare l'alto livello dei servizi e della cucina, sempre varia e creativa, la possibilità di fare sport e fitness nell'attrezzata beauty farm e soprattutto l'atmosfera di familiarità e serenità che si vive quotidianamente con gli amici di "Cuore Nuovo". Si è fatta la tradizionale festa la sera del giovedì grasso, con il trattenimento canoro del bravo Claudio e la cena valtellinese il sabato, con i saluti e la promessa di ritrovarsi ancora il prossimo anno, se Dio vorrà.

A parte questo breve riassunto della settimana trascorsa, voglio ricordare la speciale occasione di questo 2017, cioè il trentesimo anno della fondazione di "Cuore Nuovo" a Sondalo, promossa da parte del cardiologo dottor Occhi, presente alla commemorazione. Trent'anni egli fa cominciò a studiare la possibilità di portare in montagna oltre gli ottocento metri consigliati, i pazienti colpiti da infarto. Ho detto pazienti infartuati, ma l'obiettivo di "Cuore Nuovo" oltre a varie iniziative, importantissima quella della formazione del personale per l'uso del defibrillatore, è anche quella di fare prevenzione cardiologica, soprattutto per i giovani, insegnando loro attraverso conferenze e dibattiti come prevenire le patologie cardiologiche. Anche quest'anno il



quest'anno il dottor Alberto Lomuscio, colonna portante dell'iniziativa "un cardiologo al tuo fianco" presso l'ospedale San Paolo di Milano, ha tenuto un'interessante conferenza sullo stile di vita da adottare per prevenire le malattie in generale ed in particolare quelle cardiologiche, stile di vita valido sia per i giovani che per gli anziani. Questo per dire che la settimana bianca di Bormio non solo è sport, relax ed intrattenimento, ma anche un'occasione per avere consigli e suggerimenti di un esperto sulla prevenzione cardiologica.

Nella speranza di ritrovarsi ancora il prossimo anno, saluto tutti gli amici cordialmente.

Enrica Cavicchioli



Ecco di cosa muoiono gli italiani ma i tassi di mortalità sono scesi del 35% in 11 anni



dott. Diego Tarricone

Le tre grandi cause di morte fotografate dall'Istat nel suo ultimo rapporto, che analizza il periodo dal 2003 al 2014, sono innanzi tutto le malattie cardiache, al secondo posto i vari tipi di cancro. Al terzo posto delle casistiche di mortalità le malattie cerebrovascolari.

Nel 2014, sono 25 le cause di morte in Italia che spiegano circa il 75% del totale dei decessi e tranne qualche eccezione, sono le stesse del 2003. Tra le prime dieci cause le **malattie ischemiche del cuore** (69.653 decessi, 11,6% del totale), le **malattie cerebrovascolari** (57.230, 9,6%) e le **altre malattie del cuore** (49.554, 8,3%) si confermano nelle prime tre posizioni. Sebbene queste siano ancora le cause di morte più rilevanti, vi è stata una forte diminuzione della frequenza assoluta dei decessi e soprattutto una **riduzione di oltre il 35% dei tassi di mortalità**. Queste tre cause, infatti, contribuiscono maggiormente al calo della mortalità complessiva osservata in Italia in questo periodo.

Nel 2014, i decessi in Italia sono stati quasi 600.000, con un tasso standardizzato di mortalità di 85,3 individui per 10mila residenti. Dal 2003 al 2014 il tasso di mortalità si è ridotto del 23%, a fronte di un aumento del 1,7% dei decessi dovuto all'invecchiamento della popolazione.

Nel 2014 al quarto posto nella graduatoria delle principali cause di morte figurano i **tumori della trachea, dei bronchi e dei polmoni** (33.386 decessi). Analizzando i trend temporali dei tassi delle principali cause di morte dal 2003 al 2014 si rileva, nella maggior parte dei casi, una diminuzione ma con alcune eccezioni. La **demenza e malattia di Alzheimer** hanno un andamento crescente fino al 2012, mentre negli ultimi due anni in esame appare una lieve riduzione. La **setticemia** invece è in aumento in modo quasi costante fino al 2014, con un balzo più rapido nel 2011 e nel 2012, soprattutto per effetto della maggiore presenza nella popolazione di anziani cronici con pluripatologie.

Tra i tumori specifici di genere, quelli della **prostata** sono la decima causa di morte tra gli uomini (7.174 decessi), mentre quelli del **seno** sono la sesta causa tra le donne (12.201 decessi) e la più frequente di natura oncologica.

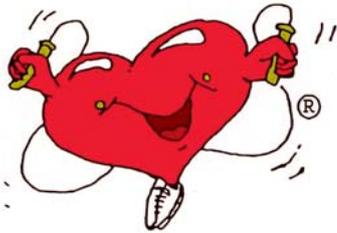
Per molte delle principali cause, i tassi di mortalità diminuiscono in tutte le aree geografiche del Paese. **Si riducono i differenziali territoriali della mortalità** per malattie cerebrovascolari, altre malattie del cuore, tumori maligni di trachea, bronchi e polmoni e per malattie croniche delle basse vie respiratorie. **Permangono, invece, differenze nei livelli di mortalità tra Nord e Sud** per cardiopatie ischemiche, malattie ipertensive e diabete mellito; aumentano per i tumori della prostata.

Nel primo anno di vita diminuisce la mortalità per malformazioni congenite, sofferenza respiratoria del neonato, ipossia e asfissia intrauterina o della nascita; aumenta quella dovuta alle infezioni.

TABELLA 1. LE 25 CAUSE DI MORTE PIÙ FREQUENTI IN ITALIA. Rango (posizione nella graduatoria), valori assoluti e percentuali sul totale delle cause, tassi standardizzati per età (valori 10.000 residenti). Anni 2003 e 2014

Cause di morte (Ordinamento secondo il numero dei decessi nel 2014)	2003				2014				Variazione rango 2003-2014	Variazione % tasso 2003-2014
	Rango	Numero decessi	% su totale	Tasso	Rango	Numero decessi	% su totale	Tasso		
Malattie ischemiche del cuore	1	82.059	13,9	15,6	1	69.653	11,6	9,8	←←	-37,2
Malattie cerebrovascolari	2	68.927	11,7	13,4	2	57.230	9,6	8,0	←←	-40,5
Altre malattie del cuore	3	51.017	8,7	10,1	3	49.554	8,3	7,0	←←	-30,5
Tumori maligni di trachea, bronchi e polmoni	4	32.264	5,5	5,7	4	33.386	5,6	4,9	←←	-13,7
Malattie ipertensive	6	22.325	3,8	4,4	5	30.690	5,1	4,3	↑	-1,3
Demenza e Malattia di Alzheimer	9	14.685	2,5	2,8	6	26.600	4,4	3,7	↑	29,1
Malattie croniche basse vie respiratorie	5	23.325	4,0	4,5	7	20.234	3,4	2,8	↓	-36,8
Diabete mellito	7	19.759	3,4	3,7	8	20.183	3,4	2,8	↓	-23,0
Tumori maligni di colon, retto e ano	8	17.255	2,9	3,1	9	18.671	3,1	2,7	↓	-13,8
Tumori maligni del seno	10	11.589	2,0	2,1	10	12.330	2,1	1,8	←←	-13,5
Tumori maligni del pancreas	15	8.777	1,5	1,6	11	11.186	1,9	1,6	↑	3,9
Malattie del rene e dell'uretere	17	8.110	1,4	1,6	12	10.043	1,7	1,4	↑	-9,5
Tumori maligni del fegato	12	9.841	1,7	1,7	13	9.915	1,7	1,4	↓	-17,1
Tumori maligni dello stomaco	11	11.024	1,9	2,0	14	9.557	1,6	1,4	↓	-31,0
Influenza e Polmonite	14	8.878	1,5	1,8	15	9.413	1,6	1,3	↓	-25,6
Tumori non maligni	16	8.127	1,4	1,5	16	8.204	1,4	1,2	←←	-22,8
Setticemia	31	2.490	0,4	0,5	17	7.636	1,3	1,1	↑	131,1
Tumori maligni della prostata	18	7.707	1,3	1,4	18	7.174	1,2	1,0	←←	-29,8
Leucemia	20	5.561	0,9	1,0	19	6.049	1,0	0,9	↑	-12,3
Cirrosi, fibrosi ed epatite cronica	13	9.742	1,7	1,7	20	6.035	1,0	0,9	↓	-48,7
Tumori maligni della vescica	21	5.116	0,9	0,9	21	5.610	0,9	0,8	←←	-14,5
Morbo di Hodgkin e Linfomi	22	4.885	0,8	0,9	22	5.175	0,9	0,8	←←	-13,3
Morbo di Parkinson	24	3.391	0,6	0,6	23	5.110	0,9	0,7	↑	10,8
Tumori maligni del cervello e del SNC	25	3.108	0,5	0,5	24	4.237	0,7	0,6	↑	17,6
Suicidio e autolesione intenzionale	23	4.075	0,7	0,7	25	4.147	0,7	0,6	↓	-8,5
Prime 25		444.037	75,4			448.022	74,8			
Altre		144.860	24,6			150.648	25,2			
Totale		588.897	100,0	110,8		598.670	100,0	85,3		-23,0





ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, 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 CARDIOLOGO RISPONDE

Cari lettori,

nell'ambito del notiziario della nostra Associazione, abbiamo deciso di dedicare una rubrica alle vostre domande su temi cardiologici. Pertanto ci incaricheremo di rispondere, per quanto sarà possibile, o di "girare" i vostri quesiti ad altri cardiologi che lavorano nell'Ospedale San Paolo: aritmologi, emodinamisti, ecocardiografisti e altri colleghi ci aiuteranno a chiarire dubbi o a fornire spiegazioni alle vostre domande. Vi prego pertanto di inviarle ai seguenti indirizzi di posta elettronica: diego.tarricone@ao-sanpaolo.it oppure loredana.frattini@ao-sanpaolo.it oppure g.occhi@libero.it oppure alberto.lomuscio@ao-sanpaolo.it o di indirizzarle per posta a: Gruppo Cuore Nuovo, rubrica "Il cardiologo risponde", Via A. De Pretis, 13 - 20142 Milano.

Cordialmente, *Diego Tarricone*



dott. Diego Tarricone



dott.ssa Loredana Frattini



dott. Giuseppe Occhi



dott. Alberto Lomuscio

Caro Socio,
ti segnalo la possibilità per aiutarci a far progredire la nostra Associazione, senza alcuna spesa da parte tua:
IL 5 PER MILLE. Da alcuni anni, infatti, si può scegliere di devolvere una quota pari al 5 per mille dell'Irpef a **GRUPPO CUORE NUOVO** (senza rinunciare all'8 per mille per le confessioni religiose).

Basta compiere due semplici operazioni al momento della compilazione del modello integrativo CUD 2010, del modello Unico Redditi Persone Fisiche o del Modello 730; apporre la propria firma nel riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale..." e inserire nello spazio dedicato, il Codice Fiscale di Associazione **GRUPPO CUORE NUOVO** che è il seguente: **92007430140.**

SEDE LEGALE E OPERATIVA VIA AGOSTINO DE PRETIS, 13 - 20142 MILANO - RECAPITO POSTALE: C/O BONDIOLI-GALBIATI - VIA LEONE TOLSTOI, 45 - 20146 MILANO
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 sui conti correnti aperti presso

1) **BANCA UNICREDIT AGENZIA 08201 - PIAZZA NAPOLI, 15 - MILANO**
CONTO CORRENTE N° 102958998

CODICE IBAN: IT 72 I 0200801673 000102958998
oppure

2) **POSTA: CONTO CORRENTE N° 10650232**

CODICE IBAN: IT 57 H 07601 11000 0000 10650232

entrambi intestati a: **GRUPPO CUORE NUOVO, VIA A. DE PRETIS, 13 - 20142 - MILANO**

CODICE FISCALE: 92007430140

Per informazioni:

Guido Pisati tel. 335.6044337
(CONSIGLIERE) e-mail: pisati@sovim.it

Luisa Cattaneo Pisati tel. 348.8018488
(PRESIDENTE) e-mail: cattaneo@sovim.it

Pinuccia Bondioli tel. 349.5660350
(SEGRETARIA) e-mail: guido_galbiati@fastwebnet.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.

