



[www.comocuore.org](http://www.comocuore.org)



ANNO XXXII  
N. 2 - SETTEMBRE 2024

# INFORMA

## L'editoriale

di **Giovanni Ferrari**



Care amiche e cari amici,  
con la fine dell'estate si avvicina il momento delle manifestazioni legate alla ricorrenza della Giornata mondiale del cuore e della rianimazione cardiorespiratoria alle quali la nostra associazione

partecipa con alcuni appuntamenti. Scopo di questi ricorrenti incontri è quello di non farci dimenticare l'importanza di un problema come quello delle malattie cardiovascolari nelle sue espressioni più temibili come infarto, ictus, scompenso cardiaco e morte improvvisa. E qui ricompare il concetto di prevenzione che si allarga ulteriormente inglobando nella valutazione del rischio cardiovascolare anche altri aspetti oltre a quelli noti riferibili ai vari fattori di rischio ben noti che non ci stanchiamo di richiamare alla attenzione di tutti, oltre alla ricerca dei segnali di malattia aterosclerotica attraverso i test di "immagine". L'introduzione della funzionalità renale arricchisce di una voce importante il profilo di rischio nel caso di una sua compromissione.

Ma dobbiamo anche ricordarci che **almeno il 15% degli infartuati non presenta alcuno dei fattori di rischio** noti (i famosi grandi classici: colesterolo, ipertensione, fumo ecc.), mentre un recente rapporto pubblicato sul New England of Medicine sostiene che questi siano responsabili soltanto del 50% delle malattie cardiovascolari.

Occorre quindi ampliare la nostra visione del problema ed ecco che appare il concetto di **"esposoma", vale a dire l'insieme di quei fattori ambientali che ci circondano dalla nascita** e a cui siamo esposti per tutta la vita e che rappresentano i "nuovi" fattori di rischio, che per la verità già conosceamo, ma che una recente revue su European Heart Journal ne ha riassunti i principali, riunendoli sotto questo nome. Vengono considerati innanzi tutto l'inquinamento (aria, acque, suolo, sostanze chimiche ecc.) nonché fattori socio-economici e psicologici (stress, depressione, isolamento sociale), nonché alcune ma-

lattie infettive come influenza e Covid-19 che si ripropongono ad ogni stagione invernale. Tutti questi fattori agiscono in maniera imprevedibile, intrecciandosi e potenziandosi a vicenda divenendo anche loro responsabili della diffusione della cardiopatia ischemica. Ovviamente la maggior parte di questi fattori non è da noi facilmente modificabile, essendo indispensabili la messa in atto di iniziative green, sociali e sanitarie che dipendono dalle politiche di governo.

**A proposito di Covid-19** è di qualche settimana fa l'aggiornamento del monitoraggio dell'Istituto Superiore di Sanità che afferma l'aumento dei casi estivi registrati che esprimono **un incremento del 26%** (17000 casi in più rispetto alla settimana precedente). I sintomi imputabili a una nuova variante Covid KP.3.1.1 **"sono generalmente lievi** e simili a quelli di un raffreddore o di una lieve influenza. Infatti l'immunità ibrida presente nella popolazione e il sempre maggiore adattamento del virus all'ospite umano rappresentano fattori importanti nella progressiva attenuazione della sintomatologia". Così recita un comunicato dell'istituto di Virologia dello Spallanzani che vigila opportunamente sulla evoluzione di queste forme e sulla eventuale comparsa di nuove varianti o di nuovi virus. Sempre a proposito di Covid un recente studio inglese, basato sulla analisi di 46 milioni di cartelle cliniche, ha dimostrato un calo fino al 27% di malattie cardiovascolari comuni come infarto e ictus nei soggetti vaccinati.

Ma veniamo a noi, per ricordare i nostri appuntamenti: in occasione della giornata del cuore, sabato 28 settembre, torneremo a S. Abbondio per una visita alla basilica, con alcune novità: esiste la possibilità di accedere a uno dei due campanili, per una salita test di valutazione della vostra efficienza cardiovascolare, una salita un po' più impegnativa rispetto alle precedenti, quindi riservata alle persone fisicamente più efficienti. Oltre a ciò è prevista una visita a uno scavo archeologico relativo alla basilica antica con la guida dell'arciprete. All'interno troverete gli altri appuntamenti, fra cui quello del 5 ottobre dedicato alla salute lungo le vie della città che ci vedrà protagonisti.

Vi aspettiamo numerosi. Buona fine estate.



**NOVITÀ**

**IL VOLANTINO**

**BENNET È SU**

**WHATSAPP!**



**INQUADRA QUI  
E RICEVILO SUBITO**

OPPURE SCRIVI "VOLANTINO"  
AL NUMERO +39 0318120507



MENO CARTA USIAMO,  
PIÙ TUTELIAMO L'AMBIENTE.



**bennet**

# cuore in salita

C'è una data importante da segnare sul calendario: è quella del 28 settembre prossimo quando Comocuore riproporrà **"Il cuore in salita", giunto quest'anno alla sua 13ª edizione**. La location scelta per l'evento 2024 è particolarmente suggestiva: i partecipanti, infatti, avranno la possibilità di sulla torre campanaria nord della basilica di Sant'Abbondio e successivamente si effettuare una visita guidata alla chiesa ricca di storia e di affreschi. La manifestazione, che coniuga salute del cuore e cultura e celebra la Giornata Mondiale per il Cuore, si svolgerà nelle ore pomeridiane, dalle 14 alle 17.

La prova fisica prevede **la salita della torre campanaria di Sant'Abbondio**: qui i medici di Comocuore e le Crocerossine verificheranno a ciascun partecipante, sia alla partenza che all'arrivo, la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e il grado di ossigenazione del sangue.

La prova fisica sarà seguita da una conferenza del professor Alberto Rovi, coadiuvato dal rettore della basilica Don Michele Pitino e da Andrea Campagnoli, sulla storia della Basilica di Sant'Abbondio con i suoi affreschi, la cantoria e il chiostro. Queste le coordinate per poter partecipare:

- ♥ numero massimo 80 (suddivisi in gruppi di max. 10 persone)
- ♥ età minima partecipazione 14 anni
- ♥ quota d'iscrizione: euro 20 (il ricavato sarà destinato alle campagne di prevenzione delle malattie cardiovascolari promosse da Comocuore)
- ♥ iscrizione obbligatoria entro il 26 settembre a Comocuore in via Rovelli n. 8 (da lunedì a venerdì, orario 10-12 e 15-18). L'iscrizione prevede: a) versamento quota, b) sottoscrizione manleva, c) registrazione estremi documento identità
- ♥ il 28 settembre ritrovo davanti alla Basilica di Sant'Abbondio alle ore 14.

Per informazioni e chiarimenti contattare la nostra associazione all'indirizzo [mai info@comocuore.org](mailto:info@comocuore.org) oppure telefonando al n. 031.278862.

La scelta del 29 settembre non è casuale: quel giorno, infatti, si celebra **la Giornata mondiale per il cuore con l'obiettivo di informare e sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione** delle malattie cardiovascolari.

Il motto "Per il cuore, con il cuore, per te" vuole richiamare l'attenzione sull'importanza di perseguire:



- ♥ l'uguaglianza nell'accesso alle cure;
  - ♥ la salvaguardia dell'ambiente, riducendo in particolare l'inquinamento atmosferico che si stima sia responsabile del 25% di tutte le morti per malattie cardiovascolari;
  - ♥ il benessere personale, contrastando tutti i fattori di rischio cardiovascolari modificabili, sapendo che l'80% dei decessi sono prevenibili con la prevenzione e con la cura.
- Come sempre, assieme a "Il cuore in salita" sono previste **giornate di porte aperte nella nostra sede**: screening ecografico (spessore intima carotidea e aneurisma aorta addominale) e valutazione rischio cardiovascolare (dosaggio colesterolemia, pressione arteriosa, ECG). Per entrambi gli screening è necessario fissare l'appuntamento telefonando a Comocuore al n. 031.278862 (da lunedì a venerdì, orario: 10-12/15-18) a partire dal prossimo 23 settembre 2024.

# Ci saremo anche noi alla giornata di prevenzione lungo le vie della città

4



Una giornata per promuovere una cultura della salute e per sottolineare l'importanza della prevenzione e la necessità di occuparsene sempre. E Comocuore sarà protagonista. Questi alcuni dei temi che saranno al centro di **“La prevenzione scende in piazza” in programma per il 5 ottobre** dalle 10 alle 16 nelle piazze del centro di Como. In campo i principali attori della rete sanitaria cittadina insieme ai promotori, Asst Lariana e Comune di Como, e la società Como 1907, sponsor di uno degli eventi in programma. L'iniziativa è stata organizzata in modo da far percorrere ai cittadini un cammino ideale nel campo della salute e dei corretti stili di vita, attraverso le diverse piazze coinvolte, ognuna delle quali presenterà una tematica diversa. Il punto di partenza del percorso, che si snoderà all'interno della città murata, è stato fissato a **Porta Torre, di fronte al Liceo Volta**. Qui i cittadini troveranno i referenti degli Ordini (Medici, Infermieri e Farmacisti), gli studenti del corso di laurea in Infermieristica dell'Università degli Studi dell'Insubria e infermieri, a disposizione per domande ed informazioni. Con l'occasione sarà possibile sottoporsi alla rilevazione dei principali parametri (frequenza cardiaca, saturazione e pressione arteriosa) e al test della glicemia.

La **piazza San Fedele** sarà dedicata al tema delle intolleranze alimentari e dei principali disturbi gastro-intestinali; i cittadini potranno dialogare con i gastroenterologi e gli specialisti delle strutture sanitarie cittadine.

In **piazza Grimoldi** e nell'area sottostante al Broletto saranno somministrate le vaccinazioni (anti Covid e anti influenzale) in

accordo con la campagna vaccinale che prende il via proprio nei giorni precedenti la manifestazione, il 1 ottobre. Sempre in piazza Grimoldi ci saranno anche gli specialisti dell'area Materno-Infantile, a disposizione delle future mamme e delle mamme. Al mattino verrà, inoltre, proposto da Ats Insubria un intervento su “Cities Changing Diabetes”, il programma globale nato per rispondere al drammatico incremento del diabete negli ambienti urbani.

**Piazza Perretta** sarà dedicata al cuore e sarà animata dalle associazioni di soccorso, da Areu e Comocuore che in questa occasione celebreranno la Giornata Mondiale del Cuore, che ricorre il 29 settembre. Ci sarà la possibilità di effettuare un elettrocardiogramma con professionisti a disposizione per consigli e indicazioni.

In **piazza Cavour** i cittadini troveranno il Percorso Rosa (dedicato alle donne, con la possibilità di effettuare la mammografia) e il Percorso Azzurro (dedicato agli uomini con la possibilità di effettuare il test per il Psa e ricevere tutte le informazioni sullo screening per il tumore alla prostata) e gli stand delle associazioni Avis, Admo ed Aido. Nel pomeriggio, è prevista anche un'attività dedicata ai bambini.

Al momento si stanno definendo ancora gli ultimi dettagli della programmazione e nel corso del mese di settembre vi daremo più informazioni e dettagli, anche rispetto alle modalità di prenotazione (per screening e vaccinazioni). Nel frattempo segnate la data sul calendario e non prendete altri impegni. Vi aspettiamo.

## Un casco prezioso: grazie speciale a Gabriele promessa del motociclismo



5



È lunga la storia di collaborazioni a sfondo benefico nella storia di Comocuore, una lunga teoria di intrecci con associazioni, singole persone o situazioni più disparate, frutto del limpido nome che l'associazione si è costruita negli anni sul territorio. Ma questa è sicuramente una storia particolare. Perché arriva dall'iniziativa di un ragazzino di 16 anni. Per la precisione un giovane pilota comasco di motociclismo che **ha deciso di mettere all'asta uno dei suoi caschi da gara per poi devolvere il ricavato alla associazione**. Il ragazzo in questione è Gabriele Masarati, 16 anni, che sta compiendo i primi passi nel motociclismo professionale. L'asta si è svolta all'interno di una serata, lo scorso luglio, nei locali di una delle filiali comasche della BPM, sul lungolago, in cui la famiglia Masarati ha invitato amici sponsor e sostenitori per fare il punto della situazione sul campionato di Coppa Italia, partito benissimo per Gabriele. Tre gare, tre vittorie. E proprio nel corso di quell'occasione il ragazzo ha messo in vendita il suo affascinante elmo da corsa (prodotto dalla Scorpion che veste anche campioni come Bautista e Rins) per dare il suo contributo a Comocuore. Non una scelta a caso: già qualche anno fa la famiglia Masarati aveva collaborato con l'associazione per l'acquisto di un defibrillatore da piazzare all'interno di una piscina pubblica. E quando a Gabriele è venuto in mente di fare qualcosa di utile, ha pensato subito a Comocuore.

**Il casco è stato battuto a 2.000 euro.** Se lo è aggiudicato Andrea Pezzini, uno degli sponsor più entusiasti che appoggiano la carriera di Gabriele, che dopo aver acquistato il copricapo lo ha lasciato al pilota. Gabriel Masarati è figlio di due ristoratori comaschi che stanno disegnando un percorso importante per il figlio avviato alla carriera di pilota professionista. Il campionato di Coppa Italia è la prima tappa di questo progetto triennale: il debutto su moto da 600 cm<sup>3</sup> di solito guidate da

piloti più grandi di età. Gabriele, pilota di gran lunga più giovane del campionato, nelle prime tre gare disputate sulle piste del Mugello Vallenga e Misano **ha ottenuto tre pole position e tre vittorie ed è al comando del campionato a punteggio pieno**. Nel frattempo il ragazzo vive qualche mese dell'anno in Spagna, dove le temperature, specie nei mesi invernali, sono più adatte per gli allenamenti e dove può frequentare il mondo del motociclismo spagnolo che tanti talenti in tutte le categorie. Ha stretto anche una collaborazione con un allenatore spagnolo esperto. Anche il fatto di correre per un team importante come il "Rosso e nero" di Mantova, che tanti talenti ha lanciato, rappresenta un altro aspetto propedeutico per la sua carriera. Il prossimo anno il pilota è destinato a sbarcare nel campionato italiano o nel campionato spagnolo. Un progetto cucito su misura. **Gabriele ha l'obiettivo di arrivare nel mondiale nel giro di tre stagioni.** Un risultato che, nell'era moderna, hanno raggiunto solamente due piloti di Como: Massimo Pennacchioli negli anni 90 (mondiale 250) e Claudio Corti (arrivato fino alla MotoGP nel 2013).

A fine serata Gabriele ha detto: "Sono un ragazzo fortunato che può fare lo sport che ama. Per questo ho pensato che serviva un piccolo gesto utile per la collettività. E ho pensato a Comocuore".

**Nicola Nenci**

Giornalista La Provincia



# Nuovi fattori di rischio per il nostro cuore: ecco cos'è l'esposoma

6

Una recente review dell'European Heart Journal ha introdotto il concetto di **"esposoma"** come insieme di una serie di condizioni che aumenterebbero il rischio cardiovascolare nella popolazione, aldilà dei tradizionali fattori come fumo, colesterolo, ipertensione, diabete, sedentarietà.

È noto infatti come il 15% degli infartuati non presenta alcuno dei fattori di rischio noti e come, del resto, questi stessi fattori di rischio siano riconosciuti come responsabili del 50% delle malattie cardiovascolari. Occorre quindi ampliare lo sguardo per una interpretazione più aggiornata della eziopatogenesi delle malattie cardiovascolari degenerative che includa questi nuovi fattori che fanno parte di tutto ciò che ci circonda, di un ambiente talora tossico che ci accompagna per tutta la vita. Ma quali sono questi nuovi fattori? Tra i primi **l'inquinamento ambientale, atmosferico, da PM2.5**, che pare ancor più dannoso del fumo, responsabile secondo le autorità di circa 7 milioni di decessi nel 2019, prevalentemente legati a infarto. Uno dei meccanismi sembrerebbe essere l'ossidazione del colesterolo LDL con i suoi effetti negativi sulla funzionalità del colesterolo "buono" HDL. Per non dire dell'inquinamento da metalli pesanti, pesticidi, plastiche che ritroviamo nell'acqua e nel cibo di cui ci nutriamo; nonché l'inquinamen-



to acustico e quello luminoso. Ma non dimentichiamoci dei **cambiamenti climatici**, le ondate di caldo collegate ad una aumentata mortalità cardiovascolare.

Le **malattie infettive come influenza, Covid-19, parodontiti, infezioni da Helicobacter pylori e Chlamidia** aumentando l'infiammazione favoriscono danno endoteliale, attivazione piastrinica e danneggiano direttamente le cellule cardiache. Per non parlare di **problemi psico-sociali come isolamento, depressione, stress cronico, solitudine** che, associati ad alterati stile di vita, potenziano gli effetti dei fattori di rischio tradizionali. Tutto questo raggruppabile nel concetto di "esposoma", una sorta di bolla in cui siamo immersi e che ci accompagna per tutta la vita e alla quale difficilmente riusciamo personalmente a sfuggire.

Occorre infatti mettere in campo politiche istituzionali che favoriscano una transizione green, interventi di tipo psico-sociale nei riguardi delle fasce più deboli della popolazione, campagne di sensibilizzazione e vaccinazione contro i virus respiratori. Noi dal canto nostro possiamo insistere con i corretti stile di vita, anche a tavola, adottando diete da fonti sostenibili come la dieta mediterranea: meno carne fa bene alla salute nostra e a quella dell'ambiente.

## IL MIELE, CIBO DIVINO CHE HA EFFETTI POSITIVI SULLA SALUTE CARDIOVASCOLARE

Il miele è un alimento antico quanto il mondo: pensate che le prime arnie costruite dall'uomo risalgono al VI millennio a.C. E che già nel codice di Hammurabi era contenuta la descrizione della pena da infliggere ai ladri di questo prezioso nettare. Nell'antico Egitto gli apicoltori si spostavano lungo il Nilo con le loro arnie per inseguire la fioritura delle diverse specie di piante. I Greci lo chiamavano "cibo degli dei". **Pitagora ne sosteneva le doti fondamentali per una lunga vita.** Anche i Romani ne facevano largo uso importandone grandi quantità da Creta, Cipro, Malta e Spagna. Del resto a quei tempi era l'unico dolcificante presente in natura e veniva anche utilizzato come base per l'idromele e la birra. Ma il miele, oltre a essere appunto un dolcificante più efficiente dello zucchero, contiene anche altre sostanze come vitamine e minerali che seppure in quantità limitata concorrono a rendere salutare l'alimentazione soprattutto nella fase dello sviluppo. Contiene poi polifenoli e flavonoidi derivanti dal nettare/polline delle piante frequentate dalle api, sostanze con potere antiossidante, che hanno **un effetto favorevole sulla sa-**

**lute cardiovascolare.** È noto infatti come consumare cibi ad alto contenuto di antiossidanti riduca l'infiammazione generalizzata, migliori il profilo lipidico (colesterolo, trigliceridi), preservi l'elasticità delle arterie, contrastando la formazione della placca. Non è da meno il miele, uno studio ne conferma le proprietà favorevoli sul profilo lipidico dopo l'assunzione quotidiana di 75gr per 15 gg. Altri dati, al momento ancora sperimentali, suggeriscono un effetto favorevole come antiipertensivo presumibilmente per la protezione antiossidante a livello renale. **Infine il basso indice glicemico del miele fa sì che possa essere incluso nella alimentazione dei soggetti diabetici.** In Italia abbiamo circa una sessantina di tipi diversi di miele a seconda della pianta da cui viene raccolto il nettare dagli splendidi insetti impollinatori, le api, mieli dai gusti più diversi, dalle piante arboree ai fiori di campo, dalle acace al rosmarino, al girasole. Una certa crisi nella produzione dipende purtroppo dall'inquinamento atmosferico e chimico che mette in crisi la sopravvivenza delle api, fondamentali, sostiene la scienza, anche per la nostra sopravvivenza.

## Ritorna FriendsforElena, con abiti, oggettistica e tanti illustri ospiti

Il ricordo di Elena Colombo, la nostra amatissima vicepresidente scomparsa ormai quasi dieci anni fa, è sempre vivido in tutti noi. E negli ultimi anni abbiamo dato vita a un'iniziativa che intende proprio ricordare in maniera specifica la nostra cara fondatrice. Parliamo di **"FriendsforElena" la mostra-mercato di abiti e oggettistica vintage** che anche quest'anno si svolgerà allo "Spazio Pifferi" in via Diaz n. 58 a Como, nelle giornate dal 22 al 24 novembre 2024.

Quindi Comocuore, conoscendo la generosità di amiche e amici, fa appello a tutti quanti non hanno dimenticato Elena affinché sostengano la nostra iniziativa cercando negli armadi abiti ed oggetti di pregio da donare alla mostra e arricchire così l'esposizione. Anche per questa edizione - oltre ad abbigliamento, accessori di alta moda, articoli di design ed oggettistica vintage - verranno proposte delle **originali creazioni in vetro donate da Augusto Panini e provenienti dalla sua collezione.**



7

Come accaduto anche nelle edizioni passate, l'intero ricavato dalla vendita di abiti e oggetti sarà destinato a Comocuore per implementare i numerosi progetti in essere per la prevenzione e la ricerca delle malattie cardiovascolari.

Novità di quest'anno di "FriendsforElena" sarà un appuntamento pomeridiano con illustri ospiti cui farà seguito un brindisi: sono previsti incontri su temi ancora in via di definizione con Sergio Gaddi, Giovanni Ferrari, Augusto Panini, Andrea Di Gregorio e altri.

Ricordiamo che il punto di raccolta di abiti e oggetti vari sarà la sede di Comocuore in via Rovelli n.8, a Como, a partire dal giorno 30 settembre fino al 18 novembre negli orari di apertura: da lunedì a venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 18.00.

# OGNI CUORE CONTA, SOSTIENICI!



**COMOCUORE Onlus**  
ASSOCIAZIONE  
GIANMARIO BERETTA  
PER LA LOTTA  
CONTRO L'INFARTO



**DONA IL TUO 5XMILLE A COMOCUORE** **CODICE FISCALE** **01575640139**

# Girovagando non si ferma: Borgogna, Torino, Capodanno e una "chicca"

8 Per chiudere degnamente il 2024 Girovagando ha messo a punto alcune interessanti idee tutte da vivere. **Dal 25 al 27 ottobre** si andrà in Borgogna. Da Digione a Beaune ai vigneti patrimonio Unesco della Côte d'Or un itinerario ispirato ai profumi, ai sapori nella regione dei grandi nettari di Francia. Tra antiche abbazie, cantine storiche, villaggi medievali e castelli, dove il tempo pare essersi fermato. Gli eccentrici nomi dei suoi duchi come Filippo l'Ardito, Giovanni il Buono e Carlo il Temerario ci raccontano una terra protagonista dei grandi eventi della storia di Francia, ma allo stesso tempo custode delle tradizioni più autentiche e dove il tempo viene scandito dalle stagioni del vino e della vita. Si visiteranno, tra gli altri, il castello di Ancy-le-Franc, uno dei più bei gioielli del Rinascimento in Francia, costruito sulle terre dei duchi di Borgogna dove hanno soggiornato diversi re di Francia, Vézelay, dichiarata patrimonio mondiale dall'Unesco e famosa per la sua chiesa abbaziale, Sainte Madeleine e ovviamente Digione con la sua ricchezza medioevale.

Si intitola, invece, "Tutto in una notte" ed è una perla che si svolgerà il **9 novembre**. Meta Torino, ma soprattutto Palazzo Reale antico e prestigioso centro di potere della famiglia sabauda per tre secoli. Si partirà in tarda mattinata da Como per raggiungere la capitale piemontese e visitare il centro storico caratterizzato da belle e fastose piazze, come piazza San Carlo, piazza Carignano, la Mole Antonelliana e piazza Castello, il vero cuore di Torino. Ma il "clou" sarà la visita guidata con ingresso privato (intorno alle 18) di Palazzo Reale, autentico gioiello patrimonio dell'Unesco. Prima di ripartire



per Como è anche prevista la cena in ristorante con menu tipico di bollito misto piemontese. E non poteva mancare un'intrigante proposta per Capodanno che avrà come meta luoghi da sempre ricercati e affascinanti: la Costa Azzurra. **Dal 29 dicembre al 1° gennaio** infatti Girovagando ci porterà a visitare i centri più importanti del sud della Francia: Montecarlo, Cannes, Antibes, Nizza, Mentone. Sono previsti a Nizza la cena di Capodanno in ristorante (facoltativa), tempo libero per i festeggiamenti di Capodanno e lo spettacolo pirotecnico sul Boulevard de la Croisette, lungomare circondato da palme, alberghi, caffè e negozi. Il viaggio si svolgerà con pullman gran turismo e i soggiorni sono previsti in hotel 4 stelle. Infine un occhio anche al 2025 con un grande viaggio in quella che è diventata una delle mete più ricercate degli ultimi anni: l'Uzbekistan. Il programma definitivo della proposta - che si chiamerà "Uzbekistan, le mille e una notte nel Regno di Tamerlano" -, è ancora in via di definizione dettagliata ma già si sa che è in programma **dal 9 al 16 maggio 2025**. Conviene non prendere impegni per quella settimana...

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a Comocuore, via Rovelli 8 (tel. 031 278862)

## PUOI EFFETTUARE LE TUE DONAZIONI ANCHE TRAMITE BONIFICO BANCARIO

Comocuore vive grazie all'aiuto di tanti amici: i soci, in primo luogo, che con la loro iscrizione confermano la vicinanza all'associazione, ma anche molti privati che con le loro donazioni ci sono vicini. Ecco, gli estremi, per chi desiderasse aiutarci.

### c/c Intesa San Paolo

IBAN: IT92L0306909606100000128293

### c/c Cassa Rurale ed Artigiana Cantù

IBAN: IT70K084301090000000260135

### c/c Banco Posta

IBAN: IT14B0760110900000013428222



**COMOCUORE Onlus**  
ASSOCIAZIONE  
GIANMARIO BERETTA  
PER LA LOTTA  
CONTRO L'INFARTO

Sede dell'Associazione  
via Rovelli 8 - Como  
tel. 031.278862 - fax 031.3302831  
email: info@comocuore.org

[www.comocuore.org](http://www.comocuore.org)

Orari di apertura: dal lunedì al venerdì  
dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18

### Comocuore Onlus

Presidente: Giovanni Ferrari

Presidente onorario: Emiliana Viganò

Vice presidente: Santo Zerboni

Consiglieri: Sergio Baccaglioni, Livia Beretta,

Gianluca Botto, Alessandro Colombo,

Pierluigi Comerio, Giovanni Corrado,

Angela Chianese, Onia D'Antuono,

Andrea Di Gregorio, Sergio Peronese,

Maurizio Volontè

Tesoriere: Fausta Faccetti

### Comocuore Informa

Direttore Responsabile: Pierluigi Comerio

Direttore Scientifico: Giovanni Ferrari

Progetto grafico e impaginazione

Alice Fattorini - BonBon Design

Stampa: Ciscra S.p.A. - Arcore (MB)

Stampa periodica d'informazione  
dell'Associazione Gianmario Beretta  
per la lotta contro l'infarto - Reg. Tribunale  
Como n. 10/91 del 17/4/91