



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



ANNO XXVI  
N. 2 - SETTEMBRE 2017

# INFORMA

## L'editoriale

di Giovanni Ferrari



“Cuoriamoci, piccoli gesti per la salute del cuore”, questo il titolo di una nuova campagna indetta dalla Fondazione Italiana per il Cuore in collaborazione con la Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione, con l’obiettivo di avvicinare, attraverso varie manifestazioni ed incontri il maggior numero di persone possibili per sensibilizzare gli italiani a prendersi cura della salute e del benessere del proprio cuore grazie a piccoli e semplici gesti quotidiani. Come è noto le malattie cardiovascolari rappresentano in Italia la prima causa di malattia e morte, come ultimamente ribadisce l’Istat con una recente classifica dalla quale, peraltro, appare come vi sia stata negli ultimi anni una forte diminuzione della frequenza assoluta dei decessi e **una riduzione di oltre il 35% dei tassi di mortalità**, conseguente al miglioramento delle cure e a una maggior consapevolezza nei riguardi della prevenzione.

I gesti quotidiani proposti sono semplici e alla portata di tutti e vanno dalla abolizione totale del fumo, alla attività fisica, anche la più semplice, camminare velocemente, fare le scale evitando gli ascensori, seguire una alimentazione più sana con meno cibi grassi, più cereali, frutta e verdura, legumi. Questi suggerimenti non rappresentano certamente nulla di nuovo ma vogliono ribadire l’importanza di uno stile di vita corretto in occasione della **Giornata Mondiale per il Cuore che verrà celebrata il 29 settembre**. La giornata è promossa dalla Fondazione e sostenuta dalla World Heart Federation.

Anche Comocuore, che è affiliato alla Fondazione, partecipa come ogni anno a questa ricorrenza con varie manifestazioni e un calendario abbastanza fitto. Innanzitutto

la consueta passeggiata ciclistica non competitiva Como Cernobbio e ritorno di 16 chilometri, aperta a grandi e bambini, **Comocuore in Bicicletta**, 23<sup>a</sup> edizione che si terrà il 25 settembre, mentre l’ormai tradizionale passeggiata “Il cuore in salita” si svolgerà il giorno 8 ottobre con meta S. Donato, quest’anno arricchita dalla visita alla Como romana e alla scoperta del torrente Valduce con il consueto controllo di alcuni parametri fisiologici al raggiungimento della meta.

Intanto prosegue **“Missione Cuore”**: il giorno 5 ottobre si terrà il consueto incontro presso la sala Bianca del teatro Sociale dove fare il punto sulla passata operazione, con la consegna di 50 defibrillatori alle scuole primarie della Lombardia (grazie appunto ai fondi raccolti in regione dalla rete delle filiali di Banca Intesa). Sarà l’occasione anche per fornire i risultati parziali del progetto **“Il Cuore a Scuola”**, lo screening elettrocardiografico che ha già esaminato 3700 bambini delle scuole primarie della città. Lo studio proseguirà anche al di fuori del territorio comunale nel prossimo autunno.

Riprenderanno anche gli incontri con la popolazione nei vari centri della cintura per la valutazione del rischio cardiovascolare, il primo sarà a settembre nel Comune di San Fermo-Cavallasca.

Un programma ricco di iniziative cui si aggiungono le tradizionali **“porte aperte”** a Comocuore, rivolte alla popolazione, per la valutazione del profilo di rischio cardiovascolare con la presenza di specialisti cardiologi e dietologi che forniranno suggerimenti sugli stili di vita e su eventuali approfondimenti diagnostici e terapeutici. Come sempre contiamo sulla vostra presenza.

# Defibrillazione in provincia: passato, presente e futuro

2 Era l'agosto del 2002 quando grazie all'Operazione Salvagente di Comocuore Onlus la prima ambulanza della postazione di San Fedele Intelvi del Servizio "118" della Provincia di Como veniva dotata di un Defibrillatore semiautomatico esterno (Dae). Nei 15 anni successivi i pazienti soccorsi per arresto cardiocircolatorio (ACC) saranno circa 8.000. Anche in ambito internazionale è stato ampiamente dimostrato come l'utilizzo dei Dae aumenti la sopravvivenza all'ACC e le linee guida del 2015 sulla Rianimazione Cardiopolmonare (Rcp) sottolineano come il loro utilizzo anche da parte di persone non formate (laici) sia sicuro ed efficace e debba essere incentivato. Ad oggi in Regione Lombardia sono stati posizionati circa 6.500 Dae pubblici e sono stati addestrati 50.000 laici (cosiddetti "First Responder") alle manovre di Rcp, per la stragrande maggioranza da parte dei Centri di Formazione della Croce Rossa Italiana, di Anpas e di Fvs, oltre all'indispensabile supporto di onlus quali Comocuore. A tali risorse "pubbliche" si aggiungono i defibrillatori a bordo dei mezzi di soccorso del "118" (ambulanze). In termini di implementazione del progetto, il "Decreto Balduzzi" del 2012 ha dato una spinta molto energica alla dotazione di Dae pubblici, soprattutto negli impianti sportivi. **I dati di attività in provincia di Como** sono rimasti sostanzialmente invariati negli anni, con un'incidenza di 500-600 casi di ACC all'anno, dei quali il **22% si presenta con un ritmo cardiaco defibrillabile**. L'età media dei pazienti soccorsi è di 72 anni, **la sopravvivenza complessiva ad 1 mese è del 20%** e i tempi di erogazione del 1° shock si attestano a 8 minuti dalla chiamata. **Il luogo dove prevalentemente si verificano gli ACC è l'abitazione (75%)** ma il restante 25% dei casi si verifica in luoghi pubblici, questo ha giustificato negli anni una strategia di risposta "pubblica" e l'installazione di Dae in tali contesti.

## Il fattore tempo

La strategia più efficace di lotta all'ACC si è dimostrata essere legata alla riduzione dei tempi di intervento. Una lotta quindi prima organizzativa (e che coinvolge la comunità) che clinica, con un'elevatissima esigenza di coordinamento. A questo proposito, dal momento in cui un cittadino accede al servizio di emergenza sanitaria mediante il numero unico 112 riceve istruzioni pre arrivo da parte dell'operatore per **l'esecuzione del massaggio cardiaco e l'indicazione della posizione del Dae pubblico a lui più vicino**. Con l'avvento progressivo e sempre più massiccio di installazioni di defibrillatori pubblici abbiamo potuto osservare un incremento delle vittime con ritmo defibrillabile (dal 22 a circa il 75%), evidentemente determinato dalla riduzione dei tempi di soc-

corso. Soprattutto, l'utilizzo dei Dae da parte dei laici si è dimostrato completamente sicuro (non si sono mai verificati casi di elettrocuzione accidentale). I casi di vittime defibrillate da laici (quindi prima dell'arrivo dei soccorsi del "118") sono ancora limitati, circa una cinquantina, ma **la sopravvivenza di tali vittime si aggira intorno all'80% dei casi**, ed è caratterizzata dall'assenza di esiti neurologici (stato di coma post-anossico), con un tempo medio di erogazione del 1° shock che è **praticamente dimezzato (4') rispetto all'attesa di un mezzo di soccorso (8')**. Si sono addirittura verificati casi in cui lo stesso apparecchio Dae di una postazione sia stato impiegato in più di un caso di ACC verificatosi nello stesso contesto, o ancora casi di Dae donati a seguito del verificarsi di un ACC che sono già stati impiegati per un successivo ACC, accaduto sempre in quello stesso luogo.

Il futuro prossimo della defibrillazione precoce in provincia di Como non prevede probabilmente il vedere sfrecciare "Droni-AED" sulle nostre teste, ma vi suggeriamo di leggere assiduamente il notiziario "Comocuore Informa": nel caso, tramite il notiziario sarete tra i primi a venirne a conoscenza!

**Umberto Piccolo, Maurizio Volontè**

Azienda Regionale Emergenza Urgenza  
Lombardia, Articolazione Aziendale Territoriale Como

## L'ESPERIENZA DI COMOCUORE IN DUE CONVEGNI A MILANO

Due importanti convegni sulla defibrillazione si sono tenuti a Milano nei mesi scorsi, precisamente il 25 maggio presso il Collegio S. Carlo un incontro dal titolo "Per una scuola sicura, diffusione dei DAE e primo soccorso nelle scuole", rivolto a rappresentanti delle scuole cattoliche regionali.

L'altro presso la sede della Associazione Comuni d'Italia (ANCI), in via Dante, "Programmi di defibrillazione in Lombardia a tutela del cittadino", relatori direttore generale di AREU, responsabili CONI, responsabili di Brianza per il cuore e del SSUEM118, rappresentanti dei comuni e con la partecipazione dell'assessore alla sanità della regione, dott. Giulio Garella. A entrambe le manifestazioni è stato invitato il presidente della nostra associazione, dott. Giovanni Ferrari, che ha esposto la pluriennale esperienza di Comocuore sulla defibrillazione precoce con l'"Operazione Salvagente" e in particolare i dati dal progetto "Il cuore a scuola". Gli interventi dei vari relatori hanno sottolineato un generale aumento della sensibilità verso il problema delle morti improvvise anche giovanili e lo stato di adeguamento anche alle disposizioni legislative. Discussione e scambio di idee successive hanno posto le basi per ulteriori collaborazioni.



# Smog e malattie cardiovascolari nella città di Como



Che l'inquinamento atmosferico avesse effetti negativi sulle malattie respiratorie e sull'incidenza di alcuni tumori è nozione ormai diffusa. Che vi fossero effetti anche sull'apparato cardiovascolare è certamente

meno noto al grande pubblico. Tuttavia diversi lavori scientifici degli scorsi anni hanno mostrato un incremento statisticamente significativo di infarto miocardico e ictus nei soggetti più esposti all'inquinamento atmosferico. L'effetto negativo degli inquinanti sull'apparato cardiovascolare non è quindi sconosciuto alla classe medica.

Che questo riguardasse anche la nostra realtà sanitaria locale sembrava verosimile a chi, lavorando quotidianamente in ospedale, aveva il sospetto che i picchi di accesso per eventi acuti cardiovascolari in certi periodi dell'anno (basti citare la grande emergenza dello scorso inverno che ha messo a dura prova la tenuta del sistema) fossero in qualche misura legati anche ai momenti di maggiore inquinamento dell'aria. Poiché tuttavia le impressioni soggettive possono non corrispondere al vero e dato che il nostro lavoro deve basarsi su dati scientifici dimostrati e non su sensazioni (medicina basata sull'evidenza) ci volevano dati solidi, statisticamente significativi. **È stato quindi condotto nel nostro territorio uno studio retrospettivo** sulla correlazione tra livelli nell'aria di anidride solforosa, biossido di azoto, polveri sottili (PM 10) e ozono, tutti inquinanti prodotti dal traffico automobilistico e dagli impianti di riscaldamento, e l'accesso per infarto e ictus nei due principali nosocomi cittadini. Il lavoro pubblicato sulla rivista *International Journal of Cardiology* a firma di Simone Vidale, Marco Arnaboldi, Vittorio Bosio, Giovanni Corrado, Mario Guidotti, Roberto Sterzi e Carlo Campana è frutto della collaborazione degli **ospedali S. Anna e Valduce di Como** e del Niguarda di Milano. In sintesi, è stato studiato l'andamento in un decennio (gennaio 2005-dicembre 2014) della concentrazione nell'aria di inquinanti rilevati dalle centraline ARPA del nostro territorio. Questi dati sono stati poi correlati con l'andamento degli accessi ospedalieri nel medesimo arco temporale raccogliendo e analizzato 4110 eventi tra infarti ed ictus nel decennio analizzato. I dati raccolti hanno evidenziato una correlazione statisticamente significativa tra incremento degli inquinanti e incremento contestuale dell'incidenza di infarto e ictus nei primi giorni successivi all'esposizione degli inquinanti stessi. Questa correlazione si è mostrata indipendente dall'eventuale coesistenza di fattori di rischio tradizionali (ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ecc.) e **si è mostrata più marcata nei soggetti diabetici e negli anziani**, popolazione ben rappresentata nel nostro territorio.

In che modo gli inquinanti atmosferici incrementano il rischio di eventi cardiovascolari è ancora oggetto di discussione (vi sono



3

varie ipotesi, dallo stress ossidativo all'azione infiammatoria) sta di fatto che lo fanno. E lo hanno fatto nell'ultimo decennio anche nel nostro territorio. **Disponiamo quindi ora di dati solidi: nei primi giorni successivi ai picchi di inquinamento dell'aria aumentano i casi di infarto e ictus**, specie tra anziani e diabetici. Che misure prendere in concreto non spetta direttamente ai medici, anche se il codice etico ci impone di promuovere ogni provvedimento volto a migliorare l'ambiente. E poi, sarebbe utile una riduzione degli inquinanti?

Segnalo uno studio sempre condotto in Italia (precisamente a Roma) e pubblicato anch'esso su una rivista internazionale prestigiosa. Gli autori hanno condotto un'analisi sugli accessi ospedalieri per infarto prima e dopo la promulgazione della legge Sirchia che ha bandito il fumo dai locali pubblici (a mio avviso una delle migliori leggi degli ultimi anni, oltretutto a costo zero). Questo divieto ha prodotto già nell'anno successivo al bando del fumo una riduzione statisticamente significativa di ricoveri negli ospedali romani per infarto. **Migliorare l'aria nel microambiente dei locali pubblici ha avuto ricadute positive.** È evidente che ridurre il livello degli inquinanti nell'atmosfera è più complesso e richiede più misure e controlli da adottarsi negli anni, comportando scelte politiche non semplici.

Va comunque sottolineato come, data la grande prevalenza di malattie cardiovascolari, anche una piccola riduzione percentuale di eventi avrebbe un grande peso in termini assoluti. Anche una piccola riduzione di inquinanti sarebbe benvenuta.

Ci piacerebbe vedere alla luce tra qualche anno un nuovo studio che possa dimostrare come vi sia stato nella nostra convalle un progressivo calo degli inquinanti atmosferici associato a un calo contestuale di nuovi accessi in pronto soccorso per ictus o infarto. Per non parlare della riduzione che ne deriverebbe anche di malattie respiratorie e tumori. I presupposti scientifici che le cose andrebbero in questa direzione ci sono. Perché non verificare in concreto questa ipotesi?

**Giovanni Corrado**

Direttore UOC di Cardiologia, Ospedale Valduce, Como



# L'attività fisica e i "guerrieri" del weekend

4

L'attività fisica ha un ruolo così importante nella promozione della salute che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha da tempo steso delle linee guida: il livello minimo settimanale per individui di **età compresa tra 18 e 64 anni è di 150 minuti di esercizio aerobico di moderata intensità**, circa 30 minuti per cinque volte a settimana, oppure 75 minuti di attività aerobica vigorosa, in tre sessioni distinte. Tale attività, distribuita nei diversi giorni della settimana, ha dimostrato di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, di ammalarsi di cancro e la mortalità per tutte le cause. Quello che non si sapeva è se l'attività fisica concentrata in sessioni ravvicinate mantiene gli stessi benefici. Non è questione di poco conto visto che l'attività lavorativa e lo stile di vita frenetico che caratterizza le nostre città non consente di distribuire l'attività fisica durante la settimana. **Alcuni hanno la possibilità di allenarsi solo uno o due giorni.** Sono stati appunto identificati nella letteratura anglosassone come i "weekend warriors" (più di 150 minuti di esercizio moderato, oppure 75 minuti di attività aerobica vigorosa, distribuiti in uno o due giorni a settimana). Ebbene in un report pubblicato online su JAMA Internal Medicine in gennaio il gruppo di Gary O'Donovan della Loughborough University ha analizzato i dati provenienti da un'indagine condotta su più di **63.000 soggetti** inglesi, di età superiore ai 40 anni, relativi a sport, esercizio fisico e attività domestiche praticati nelle precedenti 4 settimane.

## I PARTECIPANTI SONO STATI DIVISI IN QUATTRO GRUPPI

**inattivi** (coloro che non svolgono alcuna attività fisica)

**insufficientemente attivi** (meno di 150 minuti di esercizio moderato, oppure di 75 minuti di attività aerobica vigorosa);

**regolarmente attivi** (più di 150 minuti di esercizio moderato, oppure 75 minuti di attività aerobica vigorosa, distribuiti in 3 o più giorni)

**"weekend warriors"** (più di 150 minuti di esercizio moderato, oppure 75 minuti di attività aerobica vigorosa, distribuiti in uno o due giorni)

## RISULTATI

età media 58.6 anni, 45.9% maschi, 44.1% femmine. Il 62% inattivi, il 22.4% **insufficientemente attivi**, il 3.7% **guerrieri del weekend** e l'1.1% **regolarmente attivi**.

La maggior parte dei weekend warriors era di sesso maschile e tra questi è risultata molto più frequente la pratica di sport (94%) rispetto ai "regolarmente attivi" (75%). Gli



inattivi erano più anziani, con malattie croniche, più frequentemente fumatori e con attività lavorative meno qualificate. Ebbene senza continuare con tanti numeri il messaggio del report è stato che **qualsiasi esercizio è comunque migliore rispetto all'inattività**: una o due sole sessioni a settimana di attività fisica moderata o intensa sono state comunque in grado di ridurre la mortalità per tutte le cause, per malattie cardiovascolari e per cancro, indipendentemente dalla corretta aderenza alle linee guida.

L'esercizio fisico concentrato anche in una sola o due sessioni comporta comunque dei vantaggi rispetto alla mortalità: è questo il messaggio importante che deve passare alla popolazione dei "pigri" che non praticano alcuna attività adducendo a giustificazione l'impossibilità di trovare il tempo per un esercizio costante.

È un buon inizio.

**Antonella Labellarte**  
Centro per la lotta contro l'infarto

# Missione Cuore, appuntamento per il 5 ottobre



Nuovo appuntamento con Missione Cuore, il progetto di Comocuore che ogni anno vede protagonisti diversi soggetti tutti riuniti sotto il simbolo della solidarietà. Il messaggio dell'edizione 2016-2017 riprende, dunque, quelli precedenti che hanno visto, nel corso di molti anni, porre in primo piano la partecipazione e l'unità d'intenti rivolta alla prevenzione in ambito cardiologico. Nel corso del tempo, infatti, **Missione Cuore ha raccolto fondi** - attraverso la vendita dei classici sacchetti di noci - destinati poi all'acquisto di defibrillatori semiautomatici che sono andati ad estendere la rete di primo soccorso su tutto il territorio regionale. E questa importante opera di sensibilizzazione e coinvolgimento del tessuto sociale ed economico regionale si è concretizzata grazie al prezioso e decisivo supporto di tutto lo staff di Intesa Sanpaolo e della totale condivisione del progetto da parte dell'Agenzia Regionale Emergenza Urgenza (Areu).

Il punto finale di Missione Cuore 2016-2017 verrà messo nell'incontro che la nostra associazione ha organizzato per **giovedì 5 ottobre** quando nella Sala Bianca del Teatro Sociale di Como è prevista una cerimonia particolarmente carica di significati. In quell'occasione, infatti, saranno consegnati 50 defibrillatori ai rappresentanti di altrettante scuole primarie regionali individuate attraverso la raccolta di fondi scaturita dalla vendita dei sacchetti di noci negli sportelli lombardi delle **filiali di Intesa Sanpaolo**.

E, è giusto sottolinearlo, la raccolta dell'edizione 2016-2017 è stata ancora una volta proficua dal momento che, come detto, saranno ben **50 i defibrillatori in distribuzione**. La cerimonia vedrà protagonisti i vertici di Intesa Sanpaolo, di Areu e naturalmente di Comocuore.

Nella circostanza il presidente della nostra associazione, dott. Giovanni Ferrari, illustrerà anche i risultati dell'altro grande progetto ancora in corso, "Il cuore a scuola" che consiste nello screening cardiologico sui bambini delle scuole primarie di Como e provincia. Un progetto che ha portato sinora all'esame di circa 3500 bambini e che è pronto a ricominciare con altre primarie provinciali.

RITORNA ALLA SPAZIO PIFFERI  
FRIENDS FOR ELENA

Alla luce del clamoroso successo registrato nella passata edizione la Mostra mercato vintage di abiti e accessori promossa in ricordo della nostra amica Elena, verrà riproposta allo **"Spazio Pifferi" in via Diaz n. 58, a Como, dal 27 al 29 ottobre 2017 "Friends for Elena"**.

Nell'occasione verranno esposti alcuni capi couture realizzati dalle storiche sartorie comasche, e accessori icona che appartengono alla storia delle principali firme italiane. Da un gruppo di amiche è nata l'idea di donare un abito o un accessorio di pregio e conoscendo la vostra generosità, siamo certi che anche voi vorrete contribuire ad arricchire l'esposizione, sostenendo così questa iniziativa.

**Il punto di raccolta sarà la sede di Comocuore** in via Rovelli n.8, a Como, a partire dal giorno 4 settembre fino al 29 settembre negli orari di apertura della sede (da lunedì a venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 18).

**L'intero ricavato sarà destinato a favore di Comocuore Onlus per il progetto di ricerca cardiologica "Il cuore a scuola" che riveste una grande valenza sociale e preventiva: i risultati ottenuti in questa occasione sono infatti incoraggianti e hanno spinto l'associazione a proseguire sulla strada tracciata.**

# giornata mondiale

Ritorna con l'autunno il tradizionale appuntamento della Giornata Mondiale per il Cuore che si celebra in Italia e nel mondo il 29 settembre 2017 e che, per l'Italia è coordinata dalla Fondazione Italiana per il Cuore, membro e rappresentante nazionale della World Heart Federation, in stretta collaborazione con Conacuore e la Federazione Italiana di Cardiologia, partner storici di questa iniziativa. Comocuore con il patrocinio del Comune di Como e, aderendo come sempre all'iniziativa nazionale, ha messo **in cantiere un carnet di proposte destinate a tutta la popolazione** che si articoleranno in un lungo percorso di salute il cui inizio è previsto domenica 24 settembre e il termine sarà domenica 8 ottobre. Scopriamo nel dettaglio tutte le tappe dell'iniziativa di Comocuore.

## DOMENICA 24 SETTEMBRE 2017

### COMOCUORE IN BICICLETTA

#### XXIII EDIZIONE - PIAZZA CAVOUR

Comocuore in bicicletta è, ormai da 23 anni, uno degli appuntamenti più attesi e più seguiti della nostra vita associativa. Richiama sempre centinaia di persone in piazza Cavour per un tritico di proposte che anche stavolta non mancherà di suscitare interesse e partecipazione. La manifestazione gode del supporto determinante da parte della BCC Cantù, banca da sempre vicina alle proposte della nostra associazione che anche quest'anno ha dimostrato la sua amicizia nei nostri confronti. Ecco gli avvenimenti della giornata.

### PERCORSO CICLOTURISTICO 16 CHILOMETRI

#### MEMORIAL GINO RICCI

Tradizionale manifestazione "Comocuore in bicicletta": passeggiata su due ruote non competitiva con partenza e arrivo in piazza Cavour, da svolgersi in assoluta scioltezza. Un tracciato comodo e accessibile a tutti che raggiunge Cernobbio per poi far rientro in città.

### BIMBIBICI

Minicircuito di circa 3 chilometri, all'interno delle mura cittadine, riservato ai bambini che come sempre saranno controllati dall'occhio vigile degli uomini della polizia municipale, da sempre al nostro fianco.

### TROFEO CITTÀ DI COMO

#### MEMORIAL GIANNI MAZZOLA

Gara ciclistica di carattere competitivo che prevede la chiusura del girone nella mattinata per consentire il transito degli atleti e lo svolgimento della manifestazione in completa sicurezza. La prova è per le categorie junior, senior e veterani attraverso un anello di 2,9 chilometri da ripetersi 20 volte.

### DIMOSTRAZIONI RCP

Sempre domenica in piazza Cavour dalle 10 alle 12 sono previste prove e dimostrazioni di Rcp (rianimazione cardiopolmonare) a cura della Croce Rossa Italiana Comitato Provinciale di Como.

**23<sup>A</sup> EDIZIONE  
COMOCUORE IN BICICLETTA  
COMO, PIAZZA CAVOUR - 24 SETTEMBRE 2017**

**Percorso Cicloturistico 16 km**  
Memorial "Gino Ricci"  
Ritrovo: 9:00  
Partenza: 10:15

**Percorso per bambini 3 km**  
Ritrovo: 9:00  
Partenza: 10:15

**Gara Ciclistica ACSI**  
IV° Trofeo Città di Como-Memorial "Gianni Mazzola"  
2,9 km da ripetere 20 volte.  
Ritrovo: 7:30  
Partenza: 8:15

**Informazioni**  
Quota di partecipazione: adulti € 12,00 | bambini fino a 6 anni: gratuito | bambini da 7 a 12 anni: € 5,00.  
A tutti gli iscritti una maglietta e altri gadget.

**Iscrizioni**  
COMOCUORE | Via Rovelli, 8 Como | Tel. 031 276852 | info@comocuore.org | www.comocuore.org  
A.S.D. VEROCA | Tel. 347 1703652 | sonovello@gmail.com | www.asdveroca.it

in collaborazione con: AID VEROCA  
con il patrocinio di: CASI, COMO, FEDUZZI  
con il contributo di: ASSICOMO, MOOD, FEDUZZI



## LUNEDÌ 25 SETTEMBRE

### PORTE APERTE IN SEDE

Dalle ore 15.30 alle 17.30 la nostra sede di via Rovelli, 8 sarà a disposizione di quanti vorranno sottoporsi a un piccolo ma utilissimo controllo sullo stato di salute del proprio cuore. Nell'occasione si procederà alla **valutazione dello spessore dell'intima carotidea, allo screening dell'Aneurisma dell'aorta addominale**, che consiste nella valutazione ecografica dei diametri dell'aorta addominale da parte di specialisti radiologi e cardiologi ed è riservato ai soggetti di età superiore ai 60 anni. Inoltre sarà possibile effettuare la misurazione dei valori di colesterolo e pressione arteriosa.

## GIOVEDÌ 28 E SABATO 30 SETTEMBRE

### PORTE APERTE IN SEDE

Altre due giornate di porte aperte in sede: **questa volta al mattino dalle 9.30 - 11.30**. In queste occasioni verrà valutato il rischio cardiovascolare globale attraverso il controllo dei valori di **colesterolo, glicemia (se a digiuno), trigliceridi, pressione arteriosa, elettrocardiogramma**. Nella giornata di sabato 30 si potrà anche accedere alla misurazione dell'indice di massa corporea (misurazione BMI).

Le infermiere volontarie della Croce Rossa Italiana - Comitato di Como saranno presenti per effettuare i tradizionali controlli (misurazione della pressione arteriosa, colesterolo). I cardiologi saranno a disposizione per informazioni sulle malattie cardiovascolari e sugli stili di vita corretti per una efficace prevenzione. Sabato 30 sarà presente un medico specialista in scienza dell'alimentazione.

Al termine delle sedute verrà estratto, tra tutti i partecipanti, un misuratore di pressione di ultima generazione.

## DOMENICA 8 OTTOBRE

### IL CUORE IN SALITA

#### Una vena d'acqua nel cuore di Como risalendo il torrente Valduce

Anche quest'anno torna "Il cuore in salita" che consiste in una prova dell'efficienza del cuore e il grande protagonista della giornata sarà il torrente Valduce. **Il ritrovo è previsto alle 14.30 allo Spazio Parini, in via Parini 6 a Como**. Qui, in partenza e in arrivo, i medici di Comocuore insieme alle infermiere volontarie della Croce Rossa Italiana, misureranno la frequenza cardiaca dei partecipanti e il grado di ossigenazione del sangue per valutarne le condizioni fisiche generali. «Poi il Cosia con il Valduce e il Fiume Aperto venne deviato per far posto alla Como Romana. Giulio Cesare fu l'artefice di questa grande impresa nel 59 a.c. quando fondò la colonia». Così scriveva Giorgio Luraschi, compianto docente di Storia del diritto romano all'Università dell'Insubria e appassionato cultore dell'archeologia locale, nel libro "La Cortesella, il cuore di Como" (1993).

Il Cosia, vuoi perché è il più lungo dei tre corsi d'acqua citati, vuoi perché ha servito l'industria della seta fino ad anni recenti, viene ricordato da tutti, sebbene gran parte del suo corso scorra interrato sotto viale Innocenzo. Il Valduce (Val-

lum Ducis il nome latino originario), invece, è sconosciuto alla maggioranza degli stessi cittadini lariani, nonostante sia il più citato di tutti i torrenti comaschi, poiché dà il nome all'ospedale e al più recente autosilo che, non a caso, sorgono in prossimità del suo corso. Ma, soprattutto, bisogna ricordare le terme romane di viale Lecco, i cui resti sono visibili (e visitabili) sotto l'autosilo, alimentate proprio dalle sue acque. Preziosa, sarà, quindi la passeggiata creativa promossa da Comocuore, in collaborazione con l'associazione Sentiero dei sogni, per riscoprire il "torrente dimenticato". Alla partenza, nel seminterrato del palazzo storico i proprietari Elisabetta D'Apolito e Danilo Lillia hanno opportunamente previsto degli oblò nel pavimento per ammirare la falda acquifera che scorre sotto tutto il centro cittadino e con la quale dovettero "scontarsi" per primi i romani nell'edificazione di Novum Comum.

**Da lì si passerà alle Terme romane di viale Lecco** e, quindi, si risalirà il corso del Valduce attraverso stradine e mulattiere che collegano Como con Brunate: salita San Donato (all'inizio, sulla destra, si vede una cascata e poi il Valduce passa sotto via per Brunate), via Valgioera (altro punto aperto e ameno del torrente con vicino lavatoio), via Facchinetti, via Bernasconi (dove un ponte medievale scavalca una polla formata dal Valduce) per **ricongiungersi di nuovo con la salita San Donato e raggiungere l'omonimo eremo francescano del Quattrocento**, ora diviso in appartamenti, dove sarà possibile visitare la chiesa recentemente restaurata dal proprietario, Roberto De Angelis, e anche la grotta in fondo alla quale si ritirò nel XV secolo il beato Geremia Lambertenghi. Conclusione con aperitivo attorno alle 17.30 all'attigua azienda agricola San Donato, dove una coppia eroica (Cristina Battocchi e Mauro Morini) coltiva ancora una parte dei terrazzamenti dei frati. E dove, per finire sempre nel segno delle acque nascoste ma preziose, si trova la suggestiva fonte, all'interno di una cavità rocciosa, che alimentava il convento medesimo.

Il percorso sarà condotto da Pietro Berra con interventi poetici nelle varie tappe, cui parteciperanno Diego Conticello (siciliano trasferito a Como come i coloni chiamati da Giulio Cesare all'epoca della fondazione), Vito Trombetta (che alle divinità romane delle acque ha dedicato un intero libro), la presidente della Casa della poesia Laura Garavaglia e Mirna Ortiz dell'associazione Sentiero dei sogni. All'eremo cameo dello stesso Deangelis, poeta e attore, oltre che illuminato proprietario di un bene che generosamente apre al pubblico. **Rientro libero**: chi vorrà potrà riscendere a piedi e altri invece, probabilmente, preferiranno salire fino a Brunate e ritornare con la funicolare. Proprio a Brunate, nella zona del cosiddetto laghetto (anch'esso da anni coperto per fare posto a un parcheggio), si trovano le sorgenti del Valduce.

#### PER ULTERIORI INFORMAZIONI SULLA PASSEGGIATA

[www.comocuore.org](http://www.comocuore.org) - [www.passeggiatecreative.it](http://www.passeggiatecreative.it)

Pietro Berra

# Mario Landriscina: "Comocuore preziosa risorsa per la città"

8



Medico specializzato in anestesia e rianimazione, responsabile e fondatore del 118 a Como: Mario Landriscina dal 26 giugno scorso è "solo" sindaco di Como, avendo lasciato tutti gli altri incarichi per dedicarsi a tempo pieno alla vita amministrativa della nostra città. A lui - già consigliere di Comocuore - abbiamo rivolto qualche domanda.

## **Partiamo dalla candidatura a sindaco: quali sono le ragioni che l'hanno spinto ad accettare?**

La risposta è semplice ma articolata: ho scelto di accettare la candidatura a sindaco per un debito di riconoscenza verso questa città che mi ha dato tanto, verso le persone che ho incontrato sul mio cammino e che mi hanno sempre aiutato e incoraggiato; ho messo in discussione tutto il mio trascorso e mi sono detto che era venuto il momento di metterci la faccia, di sporcarsi le mani, di ascoltare la gente e di cercare di risolvere i problemi di Como. Non mi interessa il potere, mentre amo questo stimolo nuovo che affronto sereno e in punta di piedi, conscio che solo il tempo saprà dire se ho lavorato bene o male.

## **Oggettivamente gli ultimi mandati non hanno soddisfatto la cittadinanza: sente il peso della responsabilità di invertire la rotta ora che è alla guida del Comune?**

Mi è sempre interessato poco giudicare chi mi ha preceduto, mentre mi interessa molto affrontare i problemi insoluti e cercare di risolverli. Lo spirito che mi anima è proprio questo: in punta di piedi e con il contributo di persone leali e oneste affrontare uno alla volta i problemi della città. Non sono un dittatore, anzi. Se qualcuno mi convince con validi argomenti, non ho difficoltà a cambiare idea e ritengo che le soluzioni condivise siano le più valide.

## **Dalle sue prime parole emerge la volontà di risolvere due grandi nodi: la Ticoso e, soprattutto, l'ex ospedale Sant'Anna. Qual è la sua idea riguardo a quest'ultimo?**

Con il Sant'Anna, com'è logico, ho un particolare legame affettivo e quindi la mia attenzione è moltiplicata. Nelle mie

intenzioni deve tornare a essere un punto di riferimento di primo livello affinché si possa arrivare al completamento della tanto auspicata cittadella sanitaria piena di servizi per il cittadino. C'è poi un'ampia parte da definire dove potrebbero trovare posto anche altri uffici di settore, ma c'è anche da individuare una soluzione urbanistica per il quartiere di Camerlata che potrebbe essere rivitalizzato da una soluzione organica. Entro fine anno avremo la soluzione.

## **Ha trascorso gran parte della sua vita in un contesto sanitario: come giudica l'operato di Comocuore?**

Comocuore fornisce un apporto prezioso e inestimabile per la città. Dispone di valori sociali testimoniati dal lavoro svolto in questi anni che certificano l'importanza dell'associazione. Comocuore è riuscita a contemperare le esigenze di una prevenzione continua ed efficace con una presenza assidua e una testimonianza concreta attraverso la gestione dell'emergenza cardiologica che sfocia in Operazione Salvagente e quindi nella distribuzione di defibrillatori sul territorio.

## **CONCERTO DI MEDICI: UN GRAZIE A TUTTI!**



Una serata magica quella che la World Doctors Orchestra diretta da Stefan Willich e il Coro di voci bianche Clairière del Conservatorio della Svizzera italiana sotto la guida di Brunella Clerici hanno regalato a chi ha partecipato al concerto, la sera del 10 giugno, al Teatro Sociale. Un concerto che ha rappresentato **un'autentica chicca nel panorama musicale mondiale**, oltre che un'anteprima assoluta per l'Italia: l'orchestra, infatti, è composta interamente da medici provenienti da tutto il mondo e al Sociale erano presenti 94 orchestrali di ben 18 Paesi.

Comocuore vuole, in questa sede, ringraziare sentitamente i protagonisti dell'indimenticabile serata (in primis il dott. Mauri, primary di cardiologia dell'ospedale Moncucco di Lugano), tutti gli intervenuti, e gli sponsor che ci hanno aiutato a organizzare l'evento. Grazie!



# Progetto aziende: una proposta di prevenzione

Le malattie cardiovascolari, com'è noto, rappresentano la prima causa di morte nei Paesi industrializzati, tra cui l'Italia, e sono in aumento. Sono causa non solo di numerosi decessi ma anche di una riduzione della qualità di vita di chi ne è colpito in maniera non letale. Il modo più efficace per prevenire le complicanze cardiovascolari e cerebrovascolari dell'aterosclerosi e della trombosi arteriosa associata **sono la prevenzione e quindi i controlli periodici**, in grado di indicare il profilo di rischio di ciascun soggetto.

Proprio per questo, Comocuore ha messo a punto un programma di lavoro (già sperimentato positivamente in grandi realtà come Artsana) che culmina nel "Progetto aziende", il quale consiste nel sottoporre i dipendenti delle aziende che ne fanno richiesta a prevenzione primaria con i controlli dei principali fattori di rischio cardiovascolare di ciascun dipendente. Si tratta di un'iniziativa che da anni la nostra associazione promuove sul territorio con diversi progetti mirati e che hanno consentito di valutare la situazione cardiovascolare di migliaia di persone. Ora, però, **Comocuore intende estendere il progetto alle numerosissime attività economiche** presenti sul territorio provinciale, sottoponendo ai responsabili delle diverse aziende un vero e proprio screening cardiaco per i propri dipendenti. Lo staff di Comocuore è in grado di effettuare una precisa valutazione del rischio cardiovascolare attraverso esami semplici e non invasivi.

In caso di aziende interessate a questo nostro progetto ricordiamo che **i medici e le infermiere volontarie della Croce Rossa si recano nella sede delle ditte che ne faranno richiesta** ed effettueranno i seguenti esami:

- scheda con raccolta dati (anagrafica, stili di vita, familiarità, anamnesi)
- elettrocardiogramma
- misurazione della pressione arteriosa
- esami ematochimici (colesterolo totale, colesterolo hdl, trigliceridi, glicemia se a digiuno)
- colloquio finale con lettura della carta del rischio e consigli su stili di vita, eventuali approfondimenti diagnostici

Come detto, un valido programma di prevenzione può essere eseguito solo dopo aver identificato i fattori di rischio e cosa è necessario modificare. In altre parole, è importante riconoscere l'esistenza di fattori che predispongono un singolo soggetto ad andare incontro ad una malattia cardiovascolare. L'adesione a questo progetto da parte delle aziende del territorio è di grande importanza e significato sociale per sottolineare l'attenzione verso lo stato di salute dei dipendenti.

**Per ogni informazione o per adesioni le aziende interessate possono telefonare alla sede di Comocuore al n. 031.278862.**

## La ricetta

Proseguiamo la pubblicazione di una ricetta raccomandata dall'Anmco (Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri): un piatto gustoso con ingredienti semplici ma che fanno bene al nostro cuore. Provatela!

### Broccoletti e avocado allo zenzero

#### Ingredienti per 4 persone

Broccoletti 500 grammi  
Carote 200 grammi  
Avocado maturo 1  
Zenzero fresco grattugiato 3 cucchiaini  
Olio d'oliva 2 cucchiaini  
Peperoncino di cayenna 1 cucchiaino  
Semi di zucca tostati 1 cucchiaio  
Olive taggiasche 20 grammi  
Sale, pepe nero q.b.  
Bicarbonato 1 cucchiaino  
Prezzemolo trito 2 cucchiaini

#### Preparazione

Lavate i broccoletti e mettete da parte le cimette. Tagliate a cubetti i gambi, senza pelarli, e le eventuali foglie rimaste attaccate e metteteli in una pirofila con un pizzico di sale e un cucchiaino di bicarbonato. Aggiungete acqua fredda fino al livello delle verdure, coprite con un coperchio o con l'apposita pellicola e cuocete nel forno a micro-onde a potenza massima per 5 minuti. Aggiungete le carote pulite e tagliate a fette o a pezzettoni e cuocete altri 3 minuti. Aggiungete quindi le cimette, con la testa rivolta in basso e, se necessario, altra acqua, che giunga a contatto con le cimette ma non le copra. Risigillate con la pellicola la pirofila, fate alcuni tagli con la forbice o sollevate uno degli angoli e rimettete nel microonde per 8 minuti.

Nel frattempo sbucciate l'avocado, tagliatelo a pezzi e mettetelo in una zuppiera, con le verdure lessate e ben scolate. Mescolate bene, aggiungete lo zenzero grattugiato, le olive, il prezzemolo tritato e condite con l'olio d'oliva. Regolate di sale e aggiungete pepe nero e/o pepe di Cayenna a vostro piacimento. Cospargete con i semi di zucca tostati e servite caldo. L'avocado, pur essendo un frutto, ha la particolarità di essere molto ricco di grassi e piuttosto povero di carboidrati. 100 grammi di un avocado contengono 8 grammi di carboidrati e 10-20 grammi di grassi, principalmente mono-insaturi (65%). Ciò lo rende simile all'olio d'oliva. Contiene anche varie sostanze benefiche, come una elevata quantità di fibre, potassio in percentuale maggiore che nelle banane. Ben si associa, quindi, a cibi a basso potere calorico, come i broccoli e le carote di questa ricetta.

**Calorie totali 850, a porzione 212 kcal**



# La mia esperienza di vita nei luoghi del terremoto

10



**Stefano Roscio, ingegnere comasco e amico di Comocuore, ha partecipato alle operazioni di verifica statica di alcuni immobili nelle zone colpite dal terremoto di Umbria, Marche e Lazio. In questo articolo ha voluto raccontare la sua toccante e intensa esperienza.**



Sono stato impegnato come volontario in diverse occasioni sui luoghi interessati dal terremoto del 24 agosto 2016 e del 30 ottobre 2016. Abilitato fin dal 2011 (anche allora impegnato dal sisma dell'Aquila) per una procedura che richiede l'agibilità degli edifici danneggiati dal sisma, ho verificato in coppia con colleghi ingegneri circa 120 edifici tra l'Umbria e le Marche.

In sintesi, "arruolato" nella Protezione Civile ed in particolare nell'IPE, Ingegneri per la Prevenzione e le Emergenze, con la scheda AeDes, oggetto credo sconosciuto ai più, ma strumento importantissimo e fondamentale per le emergenze post-sisma e per la pianificazione a lunga durata di ristrutturazioni e ricostruzioni dei territori martoriati, ho appunto svolto i miei sopralluoghi. Desidero raccontare quegli aspetti non banali e non scontati che non toccano il nostro territorio perché città turistica riconosciuta a livello internazionale, perché ricca e privilegiata, perché non classificabile in zona sismica, perché la verifica di più di 250.000 edifici e l'evacuazione di migliaia di persone ha messo in moto una macchina organizzativa che non ha solo interessato i paesi di Amatrice, Accumoli, Norcia e altri ancora, ma intere regioni quali Umbria, Abruzzo, Lazio e Marche. E perché ho toccato con mano, non il dolore della tragedia della scomparsa di parenti ed amici, ma ferite e drammi profondissimi che solo la perdita della propria abitazione e l'allontanamento coatto ed obbligato dalle proprie radici può determinare l'inagibilità della casa.

Con il mio collega ingegnere avevamo in agenda quella mattina di gennaio un sopralluogo nell'interrato di una villetta, comunemente e solitamente il garage e la lavanderia, distribuita su tre piani dove una famiglia di cinque persone si era trasferita a seguito della scossa del 30 ottobre; detto spazio era un volume in cemento armato e tutto quanto costruito sopra aveva perso ogni fattezze d'abitazione e vi era il rischio che nell'eventuale crollo della casa, o quello che ricordava una casa, li seppellisse vivi. Il papà era disoccupato e faceva qualche lavoretto in paese tipo portare il giro il pane e altro; due dei tre figli sono portatori di handicap pesanti e se subito dopo la scossa di ottobre avevano trovato rifugio per qualche settimana nella palestra attrezzata ad emergenza in paese, poi, necessità vuole, non avevano potuto far altro che ripararsi in garage stante l'impossibilità di vivere e convivere sul pavimento della palestra tra le altre persone.

Non che i genitori non si aspettassero l'inagibilità della propria abitazione ma a quest'ora il sindaco avrà già provveduto all'ordinanza perentoria di sgombero e chissà dove saranno finiti; i figli andavano e venivano da scuola in ambulanza e la mamma non aveva altra occupazione che provvedere a loro.

E così, tra tanti ingegneri volontari impiegati nelle verifiche d'agibilità, è comunque toccato a me e al mio collega firmare ed asseverare la famosa e famigerata scheda AeDes che descrive lo stato di fatto dell'edificio, la vita dell'edificio strutturalmente parlando di com'era e com'è a seguito del terremoto, gli aspetti intrinseci della costruzione tipo i materiali per arrivare poi con una serie di ragionamenti al "verdetto" finale

E purtroppo ci vogliono per redigerla e firmarla ingegneri, che a volte si sentono anch'essi disgraziati, soprattutto quando devono dare fondo alle proprie facoltà psicologiche di pacatezza e tranquillità per stare ad ascoltare ogni storia ed ogni racconto di tragedie tanto, ma tanto, lontane dalle nostre vite e dalle nostre abitudini quotidiane. Qualcuno doveva pur firmarla l'inagibilità di quell'edificio ma, seppur siano passati molti mesi, ci penso ogni giorno; di altre situazioni non belle ne ho viste, ma non mi esce dalla testa l'ambulanza che andava e veniva da quella casa per portare i figli a scuola.

Mi rimangono soprattutto la dignità e fierezza di mamma e papà; occhi ai quali non siamo abituati e che, nonostante un destino segnato da anni di sofferenze e privazioni, ancora avevano parole di speranza e futuro.

Questa non è solo una "storia" professionale ma anche la "storia" di un uomo "privilegiato" davanti a tragedie senza risposta. E quanto mi sento piccolo quando, pur volendoci tornare, non lo posso fare perché la mia vita è qui e qui devo lavorare e guadagnare; accorgendomi però che in quei luoghi ho guadagnato qualcosa di molto più prezioso del denaro.

E ne sono orgoglioso e fiero perché comunque con il mio piccolo contributo da ingegnere di provincia ho portato competenza e professionalità e soprattutto ho portato un pezzettino di mondo che non dimentica e non li lascia soli.

E magari per qualcuno di loro Como non sarà più e solo il lago, Clooney e Vivere, anche quell'ingegnere alto e brizzolato che veniva da "lontano".

**Stefano Roscio**

# Cervello sempre attivo? Occhio al cuore in gioventù

Se i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari come l'ipertensione, il colesterolo elevato e il fumo sono presenti sin dall'infanzia o dall'adolescenza, nella mezza età saranno più frequenti i cali di memoria e di apprendimento, come se l'età cerebrale di chi soffre di questi disturbi fosse superiore di 6 anni a quella anagrafica. A dirlo uno studio finlandese pubblicato dal Journal of American College of Cardiology.

## Lo studio

Per valutare il legame tra i fattori di rischio cardiovascolari nell'infanzia/adolescenza e le funzioni mentali nella mezza età, un gruppo di ricercatori dell'Università di Turku – coordinati da Suvi Rovio – ha preso in esame i dati del Young Finns Study, che ha seguito più di 3.500 bambini a partire dal 1980 fino al 2011. I partecipanti, al momento della partenza dello studio, avevano un'età compresa tra i 3 e i 18 anni e misurazioni regolari della pressione sanguigna, del colesterolo, dell'indice di massa corporea e di altri parametri tra cui l'abitudine al fumo fino all'età di 24 anni.

## I risultati

Nel 2011 più di 2.000 partecipanti di età compresa tra i 34 e i 49 anni sono stati sottoposti a test cognitivi. I ricercatori hanno trovato che le persone con pressione e colesterolo elevati in gioventù presentavano una peggiore memoria visiva, una peggiore memoria degli eventi passati e un peggior apprendimento al raggiungimento della mezza età. Stessa cosa per il fumo. I fattori di rischio cardiovascolari sono correlati a problemi cognitivi nell'età avanzata, indipendentemente dal fatto che siano comparsi nell'infanzia, nell'adolescenza o da adulti. Avere due o tre fattori di rischio in giovane età espone ad un maggior rischio di declino cognitivo nella mezza età rispetto ad averne uno solo. I ricercatori hanno anche confrontato le prestazioni cognitive della mezza età tra persone che non avevano fattori di rischio cardiovascolari da giovani e chi presentava invece tutti questi fattori di rischio da bambino o da adolescente.

## I commenti

“Il deficit cognitivo è una delle principali cause di morbilità e di ridotta qualità della vita in età avanzata – ha detto Norrina Allen coautore di un editoriale che ha accompagnato lo studio –. Trovare la strada per prevenire deficit delle funzioni cognitive è fondamentale per migliorare la salute delle popolazioni avanti negli anni”. Un'attenzione alle buone condizioni di salute nei primi anni di vita può comportare una migliore funzione cognitiva in età avanzata; per questo c'è la necessità di concentrarsi sul mantenimento della salute a partire dalla prima infanzia e nell'età adulta.

**Madeline Kennedy**

Journal of American College of Cardiology

## ANCHE COMOCUORE PROTAGONISTA A PAROLARIO



Ricco di incontri quest'anno Parolario per Comocuore: due le presentazioni affidate al presidente della nostra associazione.

Nella prima Giovanni Ferrari e Andrea Di Gregorio hanno presentato il secondo giallo di Comocuore che contiene due racconti: “Delitto sul lago” e “Il giornalista”, firmati da Tim Vang l'autore misterioso (il vero autore ha sempre voluto rimanere incognito). Molto simpatica e arguta la presentazione di Andrea Di Gregorio, esperto della materia (Andrea è traduttore della serie greca dell'ispettore Kostas Charitos, nonché docente di letteratura e titolare dei corsi di scrittura creativa che si tengono presso la sede di via Rovelli). Protagonista e vittima del racconto un famoso giornalista molto attivo nella denuncia della corruzione di certi ambienti, con evidenti riferimenti alla vita politica italiana. L'altro racconto, invece, narra di un femminicidio, tema purtroppo sempre molto attuale. Il volume è in offerta a 10 € presso la sede di via Rovelli 8.

La seconda presentazione ha visto invece protagonista Giorgio Cosmacini, medico, docente di filosofia della scienza e di storia della medicina presso l'università Vita Salute del S. Raffaele, il quale ha tenuto una brillante conversazione dal titolo “Materia e infinito visti da un medico filosofo”, nella occasione della presentazione di due suoi libri, “L'infinito di Leopardi” e “Elogio della materia” recentemente editi. Un percorso che va da una personale visione del pensiero leopardiano in cui il pessimismo materialista del poeta è riscattato dalla visione di un infinito che si disperde in una vastità in cui si intravede il divino, a una rivalutazione del concetto di materia e di materialismo come base di ogni fondamento scientifico. Nell' “Elogio della materia” (Edra 2016) l'autore ripercorre la storia della evoluzione della medicina dagli antichi greci all'età moderna in cui lo studio della materia e il materialismo inteso come conseguente concetto filosofico spesso gravato da connotazione negativa, vengono riscattati e recuperati a ruolo cognitivo e a un orientamento di vita positivo, fondamentale nella storia della medicina.



## ANCHE QUEST'ANNO COMOCUORE A ORTICOLARIO



Anche quest'anno la magia di Villa Erba farà da cornice a un altrettanto magico evento: **Orticolario 2017**. La rassegna florovivaistica è in programma infatti nei giorni **dal 29 settembre al 1° ottobre** sempre nella sua sede storica di Villa Erba. La prossima edizione sarà ancora più ricca delle precedenti, con una serie di eventi collaterali che non mancheranno di richiamare, come sempre, un foltissimo pubblico di appassionati e semplici visitatori.

E anche per il 2017 Comocuore sarà presente nei padiglioni espositivi della rassegna con un proprio stand nel quale saranno a disposizione, oltre a materiale informativo sulla prevenzione alle malattie cardiovascolari, anche prodotti specifici che fanno bene al cuore come il succo di melograno, il mango, i pistacchi, le noci e tanto altro ancora.

## DAL 25 SETTEMBRE RIPRENDONO I CORSI DI YOGA



Anche quest'anno Comocuore mette a disposizione la propria sede per un'iniziativa che, già negli anni passati, ha riscosso grande interesse: dal 25 settembre, infatti, verranno riproposti i corsi di yoga tenuti da un'insegnante specializzata. Tutti coloro che sono interessati alla proposta devono far pervenire la propria adesione nella sede di Comocuore in via Rovelli, 8 a Como.

## GIROVAGANDO È PRONTO A STUPIRE



Amici si cambia: Girovagando si veste di nuovo e si presenta con una nuova trama che racconta diverse opportunità per "stare insieme", per "conoscersi" per "socializzare" promuovendo con continuità e attenzione iniziative a carattere culturale, ricreativo e turistico. Avere la voglia di conoscere e di scoprire cose nuove con persone che hanno lo stesso scopo è quanto mai costruttivo e stimolante: mescolare personalità, competenze ed esperienze il tutto condito con entusiasmo e spontaneità può regalarci momenti importanti ricchi di vita e di felicità. In dicembre presenteremo in un incontro aperto a tutti un ventaglio di proposte che speriamo possa soddisfare un po' tutte le esigenze, dalla più semplice alla più complessa: dalla gita fuori porta al viaggio lontano, dalla serata a teatro a un itinerario musicale in una città europea, ad un incontro per raccontare le nostre esperienze di viaggio ad una vacanza al mare. Per i prossimi mesi sono però in programma diverse interessanti iniziative; talmente interessanti che due tour sono già al completo: quello di ottobre in Canada e quello dall'1 al 5 novembre a Napoli.

In preparazione, invece, vi sono altri due gite di un giorno. Il 21 ottobre una visita all'Agroittica Lombarda in località Calvisano, antico borgo in provincia di Brescia. L'agroittica, nata negli anni '70, è oggi il maggior produttore di caviale e storione bianco nel mondo. Per il 13 dicembre, invece, gita a Verona per visitare i Mercatini di Santa Lucia. Secondo la tradizione veronese Santa Lucia, santa siciliana vissuta alla fine del terzo secolo, nella notte tra il 12 e il 13 accompagnata dal suo asinello porta dolci e giocattoli ai bimbi buoni e carbone a quelli cattivi.

**PER QUALSIASI INFORMAZIONE SUI VIAGGI PROPOSTI  
DA GIROVAGANDO E PER PRENOTAZIONI  
RIVOLGERSI A COMOCUORE (tel. 031-278862)  
OPPURE A ONIA (cell. 3383047375)**



Sede dell'Associazione  
via Rovelli 8 - Como  
tel. 031.278862 - fax 031.3302831  
email: info@comocuore.org  
Orari di apertura: dal lunedì al venerdì  
dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18  
sabato dalle 10 alle 12

### Comocuore Onlus

Presidente: Giovanni Ferrari  
Presidente onorario: Emiliana Viganò  
Vice presidente: Santo Zerbini  
Consiglieri: Gianluca Botto, Gianstefano Buzzi,  
Alessandro Colombo, Giovanni Corrado,  
Angela Chianese, Franco Peronese,  
Sergio Baccaglioni  
**Comocuore Informa**  
Direttore Responsabile: Pierluigi Comerio  
Direttore Scientifico: Giovanni Ferrari

Redazione e amministrazione  
via Rovelli, 8 - Como

Progetto grafico e impaginazione  
Alice Fattorini - BonBon Design  
Stampa: Gruppo Stampa GB

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