



ONLUS  
**GRUPPO CUORE NUOVO**  
RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA - SONDALO

Publicazione dell'Associazione "GRUPPO CUORE NUOVO" di Sondalo (Sondrio) —  
Sede legale presso la Divisione Riabilitazione Cardiologica – Azienda Ospedaliera "E. Morelli" – Sondalo  
NOTIZIARIO INFORMATIVO PER I SOCI – NON IN VENDITA – .Composizione, stampa e diffusione in proprio.

**ANNO XIV - N. 4**  
**DICEMBRE 2005**

## 25 SETTEMBRE 2005 - GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

Anche quest'anno, come è ormai tradizione e con il patrocinio del Ministero della Salute, si è celebrata la "Giornata del cuore". Lo scopo principale che ci si prefigge con queste campagne è quello di aumentare nella popolazione la cultura della prevenzione. Solo con corrette abitudini di vita e un metodico controllo dei fattori di rischio si potrà ottenere una ulteriore diminuzione dell'incidenza della malattia coronarica.

Nella giornata del cuore l'Ospedale San Paolo di Milano, come tanti altri poli ospedalieri, ha attivato dalle ore 9.00 alle ore 18.00, un servizio di informazione sui fattori di rischio: fumo, alti valori di colesterolo e di trigliceridi, ipertensione, diabete, peso, non corretta alimentazione, sedentarietà. Presso l'atrio dell'Ospedale, una squadra di medici e infermiere si è alternata tutto il giorno ad effettuare controlli gratuiti della glicemia, colesterolemia e pressione arteriosa. Inoltre, dato che la giornata 2005 era incentrata sul problema **obesità**, sono stati effettuati anche controlli del peso, dell'altezza e della circon-



ferenza addominale, con la valutazione dell'indice di massa corporea (= peso in kg diviso per il quadrato dell'altezza in metri: valori inferiori a 25 sono buoni, valori tra 25 e 30 indicano sovrappeso e valori superiori a 30 indicano una franca obesità) e del profilo di rischio cardiovascolare. Questi elementi sono infatti considerati i maggiori responsabili sia delle prime manifestazioni della malattia coronarica sia della comparsa di recidive dopo il primo evento coronarico.

È abbastanza confortante che, tra tante persone che si sono prestate volontariamente a questa indagine, solo una percentuale relativamente modesta è risultata avere uno o più parametri fuori norma. A queste il personale medico ha dato opportuni consigli per un corretto stile di vita.

Una squadra di Soci del "Gruppo Cuore Nuovo" ha allestito all'ingresso principale dell'Ospedale una postazione con le nostre insegne; per tutta la giornata venivano così distribuiti ai numerosi visitatori opuscoli illustrativi, videocassette e magliette.



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



G  
I  
O  
R  
N  
A  
T  
A  
  
M  
O  
N  
D  
I  
A  
L  
E  
  
D  
E  
L  
  
C  
U  
O  
R  
E



# operazione salvacuore

“la **noce** aiuta il tuo **cuore**”

Con questo slogan si è aperta, con il patrocinio del Ministero della Salute, l'**OPERAZIONE SALVACUORE** promossa da Conacuore, il Coordinamento Nazionale delle Associazioni dei Cardiopatici, e dalla Federazione Italiana di Cardiologia, presieduta dal Prof. Attilio Maseri.

Conacuore coordina oltre 90 Associazioni sparse in tutto il territorio nazionale, unite dalla comune lotta alle malattie cardiovascolari.

Nei giorni 25, 26 e 27 novembre 2005 in tante città d'Italia le Associazioni collegate a Conacuore hanno offerto sacchetti di noci della California in cambio di un contributo “pro ricerca cardiologica”.

A Milano il Gruppo Cuore Nuovo ha fatto la sua parte, presidiando i seguenti punti:

- Piazza Frattini, con la collaborazione dei soci Enrico Guzzante, Marisa e Guido Galbiati, Adolfo Poletti e Giovanna Zimbelli;
- Corso Vittorio Emanuele, con la collaborazione dei soci Marina, Bruno e Andrea Superchi, Ada e Martino Cornalba;
- Ospedale San Paolo, con la collaborazione dei soci Luisa, Guido e Andrea Pisati, Marisa e Teresa Schiavi, Iginia Zanichelli;



- Associazione Anziani Astronave, con la collaborazione dei soci Maria e Andrea Lentini.
- Inoltre, nei giorni 19 e 20 novembre, nelle aree EXPO-CARAVAN di Zibido San Giacomo e di Monza, i soci Galbiati hanno organizzato due “pre-operazioni” salvacuore, anche queste con molto successo.

*(Continua a pagina 4)*

**schiacciamo** le malattie cardiovascolari  
e alimentiamo la **ricerca**



## Perché le noci?

Perché, come già riferito in un precedente notiziario, la noce protegge il cuore in quanto è ricca di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi e relativamente povera di quelli saturi. Ha, pertanto, la proprietà di migliorare il profilo dei lipidi nel sangue abbassando il livello di colesterolo *cattivo*, di pulire le arterie (è ricca di *arginina*, aminoacido che aiuta a prevenire fenomeni di aterosclerosi)



La postazione  
al  
San Paolo



e di dilatare i vasi sanguigni se assunta con regolarità e moderazione (2 o 3 al giorno).

Le noci, quindi, sono alleate preziose nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Si potrebbe così affermare che non solo una mela, ma anche **due noci** al giorno tolgono il medico di turno!

Prevenzione, ricerca e ... noci per sconfiggere le malattie cardiovascolari!

In questo spirito, il Gruppo Cuore Nuovo devolve l'intero ricavato dell'*operazione salvacuore* alla ricerca cardiovascolare e al reparto Riabilitazione Cardiologica dell'Ospedale di Sondalo, in Valtellina.





L'equipaggio dell'ASTRONAVE

Ringraziamo quanti, con il loro impegno, affrontando il freddo pungente e la neve che a tratti è caduta per tutta la giornata, hanno reso possibile il buon successo della manifestazione. È proprio il caso di dire a tutti **GRAZIE DI CUORE**. E un grazie anche a "Noberasco" che ha fornito la materia prima:

**LE NOCI.**



La postazione di Corso Vittorio Emanuele



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

## EMERGENZA FREDDO - PREVENIRE E CURARE I MALI DELL'INVERNO

Come ogni anno, con l'arrivo dei primi freddi, si ripresenta puntuale il solito problema: come sfuggire all'attacco di virus e batteri portatori di raffreddore, tosse o forme di influenza.

Prepararsi adeguatamente significa, prima di tutto, adottare strategie di prevenzione utili a ridurre il più possibile il rischio di ammalarsi, evitando sbalzi di temperatura, luoghi affollati, microclima domestico malsano, che rappresentano alcuni dei fattori scatenanti i "mali da raffreddamento".

Maggiormente a rischio sono coloro che soffrono di patologie croniche alle vie respiratorie o che, per diversi motivi, hanno un sistema immunitario più fragile e compromesso, in primis bambini e anziani.

Ma nessuno è totalmente immune, basti pensare che in Italia il raffreddore è una forma virale che, con le sue 250 varianti note, colpisce oltre 22 milioni di persone!

La cattiva stagione è alle porte; ricomincia il "tormentone" autunno-invernale. Messi da parte i mali estivi (sindrome da canicola, tossinfezioni alimentari, "vendette di Montezuma", ecc.) bisogna pensare alle malattie da raffreddamento, discutendo dei rischi legati all'influenza "d'annata", alle ondate epidemiche e alle infezioni respiratorie potenzialmente devastanti per bambini, anziani e pazienti cardiorespiratori cronici.

Alle influenze ogni anno si dedicano aggiornamenti epidemiologici, pagine di giornali, trasmissioni radiotelevisive, dibattiti socio-sanitari e indagini farmaco-economiche.

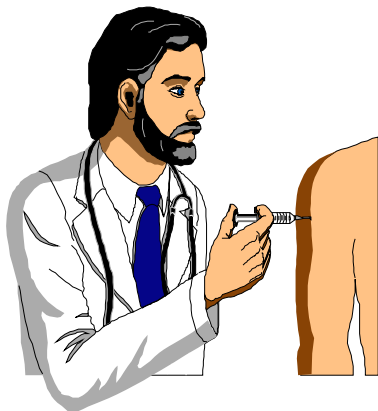
Ma perché parlarne quando la patologia da raffreddamento incombe o addirittura è già iniziata? Come sempre sarebbe meglio prevenire, adeguando strutture e funzioni al prevedibile impatto di questa variabile climatica, soprattutto per il rischio di riniti, influenze e virusi respiratorie su soggetti fragili o già compromessi. Certo nella maggior parte dei casi si tratta di eventi benigni (tranne che per flagelli come la "spagnola" del 1919 e la "asiatica" del 1957).

Ma, ormai da due o tre anni, l'allarme serpeggia nelle strutture sanitarie dei Paesi occidentali. Tutto cominciò in Cina con la SARS, che si diffuse anche al di fuori dell'Estremo Oriente. In realtà quel drammatico evento (inizio 2003) era stato preceduto da avvisaglie consistenti, come un'allarmante microepidemia familiare con 2 decessi su 8 contagiati (imparentati) nella provincia del Fujian limitrofa al Guangdong, dove "nacque" la SARS. Nello stesso anno fu accertata la ricomparsa di un "nuovo" ceppo d'influenza 'A' d'origine aviaria (chiamato H5N1) che, a Hong Kong, si era già trasmesso all'uomo nel 1997 con una ventina di

contagiati e alcuni decessi, inducendo a sopprimere milioni di polli, potenziale fonte di contagio. Sempre nel 2003, stavolta in Europa, ha fatto una fugace apparizione un ulteriore ceppo d'influenza 'A', di origine aviaria (chiamato H7N7), che uccise un veterinario olandese. Anche Belgio, Olanda, Lussemburgo e il confinante Land germanico eliminarono milioni di polli d'allevamento.

L'influenza aviaria è oggi temuta, quasi 'attesa' e tutti i Paesi sono in preallarme, perché potrebbe fare una strage.

A trasmetterla potrebbero essere ancora una volta i polli asiatici, o le aquile trasmigranti dalla Siberia all'Europa. Stavolta l'inverno potrebbe portarci non più una malattia da raffreddamento benigna, ma un flagello che può dilagare approfittando delle nostre impreparate difese immunitarie e dell'attuale pochezza di vaccini e farmaci specifici di cui disponiamo.



### La vaccinazione anti-influenzale e anti-pneumococcica

Un vaccino è un prodotto costituito da una piccolissima quantità di microrganismi (virus o batteri) uccisi o attenuati, o da una loro parte, progettato in modo da stimolare nel corpo la naturale reazione immunitaria.

I vaccini sono prodotti in diverse maniere, ma in tutti sono presenti le componenti (antigeni) che si trovano nei comuni virus o batteri che sono in grado di stimolare i meccanismi naturali di difesa del nostro corpo. I vaccini contengono anche piccole quantità di conservanti e antibiotici e alcuni contengono sali di alluminio per aiutare a produrre la risposta immune.

Nei vaccini sono presenti anche piccolissime quantità di sostanze necessarie per prevenire



contaminazioni batteriche, evitare la perdita di efficacia nel tempo o potenziare la risposta immunitaria.

I vaccini funzionano utilizzando i meccanismi naturali di difesa che il nostro organismo usa contro le infezioni (risposta immunitaria). Quotidianamente il corpo umano è bombardato con batteri e virus e con altri microrganismi presenti nell'ambiente o nelle persone che vivono nella nostra comunità. Quando una persona è infettata da un microrganismo, il sistema immunitario cerca di mobilitare le sue difese contro questa aggressione. Se questa difesa ha successo l'infezione viene sconfitta e si crea una resistenza - immunità - verso nuovi attacchi da parte dello stesso microrganismo. Se la difesa fallisce, l'infezione del batterio o virus causa la malattia con tutte le sue conseguenze.

Nel caso dell'Influenza è necessario sottoporsi ogni anno alla vaccinazione per diversi motivi:

1) il vaccino antinfluenzale induce una risposta immunitaria per soli 6-8 mesi con un massimo di risposta dopo 2-3 mesi dalla vaccinazione;

2) i virus dell'influenza cambiano (mutano) la loro composizione molto rapidamente, nuovi ceppi di virus possono essere presenti nell'ambiente in cui viviamo in quantità differente da un anno all'altro. Per questo motivo ogni anno sono preparati nuovi vaccini sulla base delle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che studia la diffusione dei virus influenzali nelle diverse parti del mondo.

Ogni anno più di 15 mila adulti, di età superiore a 65 anni, muoiono di una malattia infettiva prevenibile con vaccinazione, come l'influenza e le infezioni pneumococciche, quindi tutte le persone di 65 o più anni di età devono essere vaccinate per l'influenza e lo pneumococco.

Il vaccino contro l'influenza può prevenire più del 70% delle ospedalizzazioni e più del 85% delle morti dovute all'influenza.

Il vaccino contro lo pneumococco è in grado di prevenire più del 60% delle infezioni invasive da pneumococco.

I vaccini sono molto sicuri e, nel corso degli anni, medici, ricercatori e operatori di sanità pubblica hanno perseguito l'obiettivo di rendere questi prodotti sempre più sicuri ed efficaci. L'autorizzazione e l'immissione in commercio dei vaccini sono subordinate al controllo delle Autorità competenti dello Stato.

L'inoculazione del vaccino non provoca generalmente effetti collaterali di rilievo; in alcuni casi si possono manifestare lievi reazioni cutanee locali (arrossamento, gonfiore) di breve durata (massimo 48 ore). A volte, soprattutto quando il soggetto si vaccina per la prima volta, è possibile che, a distanza di 6-12 ore dalla vaccinazione, compaiano sintomi di tipo influenzale (febbre, dolori muscolari, mal di testa, brividi) in forma molto attenuata e transitoria (massimo 48 ore).

Soggetti con ipersensibilità alle proteine dell'uovo NON devono sottoporsi alla vaccinazione (il vaccino è prodotto utilizzando uova embrionate di pollo).

Chi ritiene di trovarsi in questa condizione dovrebbe comunque consultare uno specialista Allergologo.

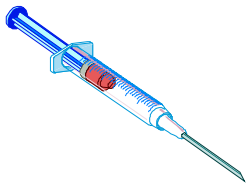
La vaccinazione anti-influenzale deve essere rinviata in caso di manifestazioni febbrili in atto, è comunque opportuno consultare il proprio Medico Curante prima di rinviare la vaccinazione.

Nei soggetti con malattie auto-immuni o con alterazioni dell'immuno-competenza per effetto di trattamenti immunosoppressori, il vaccino antinfluenzale va somministrato solo dopo attenta valutazione del rapporto rischio-beneficio.

In questi casi è necessario richiedere il parere allo Specialista che ci ha in cura.

Per la nostra situazione climatica e per l'andamento temporale mostrato dalle epidemie influenzali in Italia, il periodo ottimale per la vaccinazione anti-influenzale è quello autunnale, a partire dalla metà di ottobre fino alla fine di novembre.

La vaccinazione anti-pneumococcica può essere effettuata in ogni periodo dell'anno, e può essere effettuata contemporaneamente alla vaccinazione



*Luigi Allegra - Direttore Dipartimento Malattie Cardiovascolari e Respiratorie  
Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena*

*Luigi Bergamaschini - Ricamatore Università degli Studi di Milano  
Dipartimento di Medicina Interna, Unità Operativa di Geriatria  
Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena*

**LA VACCINAZIONE ANTI-INFLUENZALE DEVE ESSERE RIPETUTA OGNI ANNO**

**LA VACCINAZIONE ANTI-PNEUMOCOCCICA DEVE ESSERE RIPETUTA OGNI 4-5 ANNI**

**IL VACCINO DEVE ESSERE SEMPRE SOMMINISTRATO DA UN MEDICO**



---

Dal notiziario del Policlinico di Milano "NOTIZIE BREVI", riportiamo la seguente dolce nota. Un particolare ringraziamento alla Redazione del periodico per la gentile concessione.

---

## Cioccolato, che passione!

Fra tutte le umane tentazioni è una delle più difficili da vincere. Cristoforo Colombo e Hernàn Cortéz furono forse i primi europei a gustarlo. Da allora il successo del cacao, non a caso detto theobroma (il cibo degli Dei), è perenne e planetario.

Il cacao era usato in Messico dagli Aztechi e dai Maya fin dall'antichità. Serviva per preparare una bevanda energetica a base di acqua, vaniglia, cannella e peperoncino. Gli spagnoli lo importarono in Europa solo alla fine del 1700. Per i suoi effetti stimolanti, energetici e leggermente diuretici, fu considerato per lungo tempo un farmaco, come il caffè e il tè.

Ma cosa contiene il cacao? La polvere di cacao è ricca di flavonoidi, che hanno proprietà protettive contro le malattie cardiovascolari.

Sembrano in grado di ridurre l'aggregazione piastrinica, che può essere responsabile della formazione di trombi (agglomerati di piastrine e proteine in grado di ostruire i vasi sanguigni). Contiene una buona quantità di polifenoli, sostanze antiossidanti che aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare, rinforzano il sistema immunitario e sembrano avere un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e di quelle degenerative.

Nella polvere di cacao troviamo la teobromina, un alcaloide leggermente eccitante, che pare non avere effetti negativi sul sistema nervoso centrale e cardiovascolare.

Il cacao contiene anche vitamine (A, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> e PP) e minerali importanti come fosforo, potassio, magnesio, rame, zinco e ferro: un etto di cioccolato al 100% di cacao contiene tanto ferro quanto 100 g di fegato equino!

Una parte rilevante dei semi di cacao è formata dal burro di cacao, un grasso vegetale che sembra non avere alcuna incidenza sulla colesterolemia.

Un altro grasso presente è l'acido alfa-linoleico, uno dei famosi polinsaturi "Omega-3" ad azione protettiva sull'apparato cardiovascolare e in grado di favorire la diminuzione dei trigliceridi.

Oggi i Paesi produttori (Messico, Ecuador, Venezuela, Brasile, Ghana, Nigeria, Camerun e Costa d'Avorio) esportano cacao allo stato

grezzo.

Nei Paesi industrializzati subisce poi diversi processi (tostatura, macinatura) e con l'aggiunta di zucchero,

burro di cacao e lecitina di soia come emulsionante, viene trasformato in cioccolato pronto per essere modellato in tavolette o cioccolatini.

A questo proposito vale la pena di ricordare che la recente normativa della Comunità Europea permette la sostituzione del pregiato burro di cacao con grassi vegetali idrogenati, fino ad un 5% del totale, senza che ciò modifichi la denominazione "cioccolato". Gli oli di palma, di cocco, il burro di karitè, il grasso di sharca, sono entrati nella composizione delle tavolette di cioccolato e vengono segnalati in etichetta solo dalla scritta "contiene altri grassi vegetali oltre al burro di cacao".

Questi grassi sono scelti dalle industrie per il costo nettamente inferiore rispetto al burro di cacao e per la maggiore resistenza al calore (mascherano i difetti causati da una attiva conservazione del prodotto), ma incidono negativamente sul gusto e sulla salute: i grassi saturi sono nemici del cuore.

Il cioccolato fornisce un alto apporto energetico dato dal contenuto di burro di cacao, dai

---

### *Versi d'amore*

*I più bei versi d'amore possono servire a conquistare una donna o a fasciare cioccolatini.*

*Fabio Fazio*

---





grassi sostituiti e dallo zucchero aggiunto in percentuali che variano dal 65% allo zero del cioccolato fondente con il 100% di cacao (vedi tabella).

I numerosi studi sui componenti del cacao e sulle loro funzioni hanno stabilito che non risponde a verità l'accusa che il cioccolato faccia venire l'acne o che favorisca l'accumulo di acido urico. Il vero problema è non farne indigestione! Ma questo saggio consiglio vale indistintamente per qualsiasi alimento.

### **Estasi**

*L'estasi è trovare un secondo strato di cioccolatini sotto il primo.*

*Anonimo*

Quello che dobbiamo ricordare è l'alto contenuto calorico del cioccolato: 20 g di cioccolato fondente di ottima qualità (80-100% di cacao) forniscono circa 120 calorie, come uno yogurt magro alla frutta, un bicchiere di vino, un cucchiaino scarso di olio oppure 30 g di parmigiano.

Per non sentirsi inutilmente in colpa mangiando un paio di quadrettini di cioccolato, possiamo compensare lo strappo centellinando, più del solito, l'olio di condimento o scegliendo nel pasto successivo una pietanza meno calorica come un trancio di pesce o della carne bianca ai ferri.

Il cioccolato ha una ben nota azione ansiolitica e antidepressiva, grazie ad una riuscita miscela di magnesio, teobromina e feniletilamina, euforizzante simile alle endorfine naturalmente prodotte dal corpo umano.

Esiste in commercio cioccolato per tutti i gusti: fondente, al latte, al peperoncino, con nocciole o al liquore.

Ma vediamo brevemente insieme i tipi più comuni:

#### **Cioccolato fondente puro ed extra**

Fondente di qualità superiore. Più la percentuale di cacao è alta, migliore e pregiato è il cioccolato e le qualità nutrizionali. Si trovano cioccolati al 100% al 99-90-80-70% di cacao.

#### **Cioccolato fondente**

Deve contenere almeno il 43% di cacao e il 26% di burro di cacao.

#### **Cioccolato al latte**

Prodotto con cacao, zucchero, latte (almeno il 14%). La quantità minima di cacao è del 25%. Si trovano cioccolati al latte con aggiunta di panna, nocciole e mandorle

#### **Cioccolato bianco**

Prodotto con burro di cacao, latte, zucchero e vaniglia.

#### **Creme spalmabili**

Senza aggiunta di cacao. La composizione è variabile. In genere il 50% è rappresentato da zucchero, il 25-30% da oli vegetali (mais, soia, ecc.), 10-13% da nocciole e solo il 10-12% da cacao.

#### **Cioccolatini e praline**

Disponibili in moltissimi gusti e ripieni. Devono contenere almeno il 25% di cacao.

#### **Cacao amaro in polvere**

Ottenuto dalla polverizzazione dei semi di cacao torrefatti. Deve contenere almeno il 20% di burro di cacao e non più del 9% di acqua.

### **VALORI PER 100 G DI PRODOTTO**

	<b>Proteine</b>	<b>Grassi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Ferro</b>	<b>Kcal</b>
Cioccolato fondente al 100% di cacao	13.2	54.0	21.3	9.7	624
Cioccolato fondente al 43% di cacao	6.6	33.6	49.7	5.0	515
Cioccolato al latte	7.3	36.3	50.5	3.0	545
Crema di nocciole e cacao	6.9	32.4	58.1	1.0	537

**LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE È DI 30 EURO (PER ANNO SOLARE)**



## Continuano gli appunti di viaggio dei nostri soci Elda e Angelo Calvi

### LAGO DI BOLSENA - LAZIO



La trasferta abbastanza lunghina accompagnata da caldo ed afa ci ha portato a BOLSENA; le acque tranquille del suo lago e la frescura del campeggio ci hanno ristorato. Abbiamo fatto una piacevole conoscenza:

una coppia di tedeschi della foresta nera; parlando un po' tedesco, un po' italiano, e un po' a gesti, si è scoperto che ci rincorrevamo. Infatti prima o dopo in tutti i campeggi da noi utilizzati Origliano Calabro, Messina, Catania, Praia anche loro c'erano e, dopo, anche nei successivi Bolsena, Riotorto. È stata una bella conoscenza, infatti, ci siamo poi scritti delle cartoline.

**BOLSENA.** È una bella cittadina: in 20 minuti la si raggiunge seguendo un sentierino sulla riva, sbucando su di un lungolago alberato, tranquillo ed odoroso di tanti profumi.

Un centro storico medievale le cui stradine salgono alla rocca.

Le case pavesate dai colori della contrada. Nella rocca un bellissimo museo; dagli spalti merlati un'ampia veduta del lago.

La visita dei paesini dei dintorni con richiami storici ed artistici antichi: la chiesa, il palazzo, mura più o meno cadenti, era messa in programma dopo aver visionato opuscoli e suggerimenti degli uffici turistici. Non sempre erano come ci si aspettava, però il richiamo c'era.



*Bolsena - Chiesa di Santa Cristina dove, nel 1263, sarebbe avvenuto il miracolo dell'ostia trasformata in sangue*  
(fonte: tci)

**MONTEFIASCONE.** È stata la cittadina dove più si è fermata la nostra attenzione. Dall'alto del parco e dal castello si ha un'in-



*Bolsena - Resti di edifici etruschi* (fonte: tci)

cantevole vista sul lago e sulla campagna, ben curata. Palazzi rinascimentali e diverse chiese. Un gioiello di chiesa romanica è quella di S. Flaviano per la sua originale architettura: è una chiesa sovrapposta all'altra. La vera bellezza è quella inferiore: capitelli da cui non si distoglierebbero gli occhi che seguono quelle sculture, movimento dopo movimento - opera di maestri artigiani. Poi animali, fiori, persone ecc. e ad ogni colonna, un capitello diverso. Le pareti con affreschi. La basilica superiore, più spoglia era, con i suoi vuoti, un'ampia sala per concerti e cori sacri. Orribili sedie di plastica, deturpavano quel luogo mistico. Da un libricino dell'ente turistico, ci colpisce una nota artistica: S. Lorenzo, pochi chilometri dopo Bolsena, ha una Chiesa con quadri del Vasari. Non esitiamo ed andiamo a visitarla. Le porte della chiesa sono spalancate: dubbiosi, indugiamo, data la nostra poca preparazione, davanti ad alcune tele, chiediamo ad alcune signori dove fossero i Vasari. Non esiste alcun Vasari ma degli Zucchi è la risposta. Quindi guardiamo gli Zucchi. Uno dei quadri era "La Resurrezione". Ogni pittore, dal più noto al meno noto, ha raffigurato questo evento con un Cristo emaciato, magro, sofferente, biondo, longilineo, attorniato dal dolore, dalla sofferenza, dalla tristezza, dalla sorpresa. Ebbene, e mi scuso dell'impressione che ho provato senza passare per blasfemo, la Resurrezione vista, molto suggestiva, era tutt'altro: il Cristo, il pittore lo ha



visto - come si dice oggi 'palestrato' - con un incedere da defilé, che ci ha lasciato piuttosto perplessi.

**VITERBO.** Una visita poco entusiasmante: pochissimo spazio per pedoni. Ospedale in centro città, viuzze strettissime. Palazzi e chiese bellissime soffocate dalle lamiere delle macchine. Si salva il Palazzo dei Papi: il rosone, il terrazzo con al centro una bellissima fontana. Archi, bifore, trifore, colonne in controluce con il cielo azzurro - come opere di pizzo - ma di marmo; ricami che l'artista

ha lavorato pazientemente, portando a noi queste opere d'arte. Fuggendo dall'impedonabile viterbese, ci si rifugiava all'interno di chiese romaniche, severe, austere, dove era la pietra a raccontare: la luce scendeva da piccole finestre, creando raggi colorati da mosaici di vetro. Il fedele, il credente, all'interno di questi luoghi sacri, dalle linee pure, non è estraniato da altre opere d'arte opulenti: è solo lui che prega, chiede, medita in una atmosfera mistica, sacra.

*ELDA & ANGELO CALVI*

**18 NOVEMBRE 2005 - MOMENTI DELLA CONFERENZA DEL DOTTOR CARLO SPONZILLI PRESSO LA SEDE DI VIA DE PRETIS SU "IMMAGINI DELLE CORONARIE CON E SENZA ANGIOGRAFIA"**





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

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

### “La salute. Parliamone insieme”

Dal 18 ottobre 2005 e fino a febbraio 2006, tutti martedì alle 19.15 (subito dopo il TG), TELENOVA propone al pubblico conversazioni di grande interesse.

La dottoressa **Anna Parravicini**, della Fondazione Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena, con illustri ospiti, professori e specialisti della medesima Fondazione, ci intrattiene su argomenti di attualità concernenti salute e corretti stili di vita.

Tra i temi del programma: i disturbi della memoria, il trapianto, la depressione, la donazione di sangue, le malattie rare, il corretto regime alimentare per il mantenimento di un giusto peso corporeo e altri ancora.

Il calendario completo è disponibile sul sito  
[www.policlinico.mi.it](http://www.policlinico.mi.it).



Un momento della trasmissione nello studio Telenova

### *L'angolo della poesia*

#### A TARDA SERA

A tarda sera quando  
prego pace ai miei morti,  
ad una ad una vi chiamo per nome,  
mie sensibili anime. In un lampo  
a ciascun nome mi risponde il viso  
desiderato,  
e il sangue vi ripalpita vi segna  
i suoi segreti.

Odo il mio sussurro anche gli anziani  
che in grembo alla memoria  
già posano quieti  
e forse ancora anelano in cammino  
per i valichi estremi al loro Cielo.  
Un poco, andando, si volgono e alcuno  
lontanamente sorride...

Ma questi,

al mio cuore i più mesti,  
che ieri appena spezzavano il pane  
con noi sotto la lampada e nell'ombra  
son passati tenendosi per mano,  
lo sguardo al focolare:  
questi quando la sera  
chiamo per nome i miei morti, li vedo  
ancora fermi, ancora  
trepidi e tesi di là dalla porta  
non richiusa, che geme.  
Ecco mi fate cenno, anime care,  
d'incamminarci insieme.

*Angelo Barile*

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

**SEDE OPERATIVA: VIA AGOSTINO DE PRETIS, 13 - MILANO**

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

**internet: [www.gruppocuorenuovo.it](http://www.gruppocuorenuovo.it)**

**e-mail: [info@gruppocuorenuovo.it](mailto:info@gruppocuorenuovo.it)**

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

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

**CONTO CORRENTE POSTALE N. 10650232**

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

**CODICE FISCALE: 92007430140**

### **Per informazioni:**

**a Sondalo:** Daniela De Donà tel. 0342.808.435  
fax 0342.808.329  
e-mail [cardiol@libero.it](mailto:cardiol@libero.it)

**a Milano:** Maurizio Calvi tel. 02.29.51.40.15  
fax 02.29.51.40.15  
Guido Pisati tel. 02.55.18.03.24  
e-mail [pisati@sovim.it](mailto:pisati@sovim.it)

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

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

