

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 55 (1998)
Heft: 9

Artikel: Con il cuore in mano
Autor: Liguori, Vincenzo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999393>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Con il cuore in mano

di Vincenzo Liguori

In Ticino i cardiopatici hanno un punto di riferimento: il club del cuore, una associazione che riunisce cardiopatici che hanno come obiettivo ritrovare al più presto la migliore forma fisica. Come? Praticando regolarmente lo sport insieme, sotto la guida di un monitore specializzato.

Se vi recate allo stadio di Cornaredo, a Lugano, per seguire una partita di calcio della squadra di casa, vi capiterà di leggere, tra i tanti striscioni dei tifosi, una scritta insolita: club del cuore. Vi verrà subito da pensare che si tratta di un gruppo di «aficionados» che hanno deciso di chiamarsi così per sottolineare il legame con la squadra locale. Ebbene vi sbagliate. Il club del cuore è una associazione molto particolare. Riunisce infatti cardiopatici, in particolare chi ha avuto un infarto del miocardio.

Gli scopi dell'associazione sono molteplici. Prima di tutto si tratta di persone molto motivate a ritrovare un perfetto stato di salute. Per questo motivo lo scopo primo del trovarsi insieme è quello di praticare regolarmente sedute di ginnastica, sotto la guida di un monitore specializzato e con assistenza medica.

I soci si danno quindi appuntamento, due volte per settimana, in una palestra di Lugano, dove praticano diverse attività sportive. Dopo aver preso confidenza con il cardiofrequenzimetro, previo un buon riscaldamento, il programma comprende esercizi finalizzati ad aumentare la capacità aerobica, abbassando quindi la frequenza cardiaca a riposo ed innalzando la soglia anaerobica. Al termine non manca una partita di pallacanestro, giusto per quel pizzico di agonismo che non guasta.

Durante le sedute di allenamento i cardiopatici sono controllati da Christos Vassos, un maestro di sport che si è specializzato nella riabilitazione degli infartuati.

Sotto la dinamica guida del presidente, Ferruccio Bonito, come in tutti i club che si rispettano, non potevano mancare d'altra parte momenti di socialità. Si potrebbe pensare che tutto si riduca a qualche cenetta in

uno dei tipici grottini ticinesi. E invece no. Il programma è nutrito e spazia da passeggiate in montagna a gite alla scoperta di località nuove. Non mancano naturalmente i tornei sportivi in cui è il tennis a fare da protagonista. I tifosi del Football club Lugano si ritrovano naturalmente allo stadio per la partita, ed anche questo è un momento importante per rinsaldare vincoli di amicizia e di solidarietà fra i partecipanti.

Dunque si tratta di una vera e propria azione di prevenzione secondaria, un momento importante per quanti, reduci da un infarto acuto del miocardio, magari seguito da un intervento di dilatazione coronarica o da una operazione di by-pass, hanno completato il primo periodo di riabilitazione presso un centro medico specializzato. A quel punto, infatti, i medici non mancano di consigliare di continuare a fare attività fisica. Ma immaginatevi l'angoscia, i dubbi ed i timori che possono agitare le menti di persone non più giova-



nissime, magari buoni sportivi fino a ieri, che d'un colpo si ritrovano come menomati nel fisico e nell'anima perché passati dal mondo dei sani a quello dei «cardiopatici». Le domande che ci si pongono sono tante ed inquietanti. Potrò continuare a praticare il mio sport preferito? E fino a quando posso forzare? Continuare a fare sport non mi farà male? E se poi mi succede qualcosa?

Tutte domande alle quali il medico curante non sempre può dare risposte soddisfacenti. E poi vuoi mettere ritrovarsi a fare sport con persone che sono già passate per la stessa esperienza, e quindi possono mettere in comune con i neofiti le loro sensazioni. Conta di più il consiglio e l'esempio di un compagno, che presto diventerà un amico e che già è passato per tutti gli stadi della riabilitazione primaria, che mille consigli e raccomandazioni dei medici. Naturalmente l'aspetto sicurezza non è trascurato. L'associazione si avvale dell'assistenza volontaria di due medici, che sono presenti alle sedute di allenamento. Il club del cuore si è poi recentemente dotato, grazie al contributo della ditta farmaceutica IBSA di Lugano, di un set di rianimazione che comprende anche monitor e il defibrillatore. «Speriamo di non averne mai bisogno» dice filosoficamente il presidente Bonito facendo i debiti sconsigli. Tuttavia se un giorno qualcuno dovesse star male ringrazierà chi ha pensato anche a questa evenienza, conclude con un sorriso il presidente.

Ora il club del cuore approfitta dell'ospitalità concessa per fare un appello a tutti i cardiopatici ticinesi. Venite, iscrivetevi, partecipate. L'associazione infatti è aperta a tutti coloro che, sofferenti di una malattia cardiaca, tengono alla propria salute. I nuovi soci sono quindi benvenuti, anche perché, ve lo possiamo assicurare, non mancano i momenti conviviali in cui ci si diverte. Reagire quindi alla malattia, con un sorriso, ma soprattutto impegnandosi attraverso lo sport a recuperare al più presto il bene più prezioso che ognuno di noi ha: la salute. ■

Per informazioni:
Club del cuore:
c/o Bonito Ferruccio, via Riviera 28
6976 Castagnola
971 74 35 / 079 221 50 67