

Sete di guadagno

Sete di guadagno

Sognava di rendere gli uomini felici

L'infedeltà coniugale

No al complesso d'inferiorità

Siamo stranieri

Che cosa rivela l'ECG

www.cristiani-in-azione.ch

 ConoscereDio.com

 **Ascoltate Voce Amica, un breve messaggio di conforto**

Per la Svizzera

In tedesco: 044 272 01 83

In italiano: 044 272 01 84

Ginevra

022 320 05 20

Schwanden/Glarus 055 640 18 88

Per la Germania:

Ludwigshafen

0621 40 65 65

Mannheim

0621 40 65 65

Pforzheim

0621 40 65 65

Nel mondo della finanza è scoppiato il panico e negli ultimi mesi, milioni di persone si sono trovate sull'orlo della rovina. Il tutto, causato da operatori finanziari di ogni nazione, lanciati in una corsa cieca verso profitti sproporzionati ed in parte illeciti.

La nostra economia che credevamo si fosse ristabilita, è scoppiata come una bolla di sapone al sole. L'avidità di guadagno dei nostri manager l'ha trascinata nella rovina.

Alcune conseguenze: un miliardario si toglie la vita perché, a causa della crisi economica, il suo capitale è sceso a circa 7 miliardi di dollari. Sono pochi per vivere?

Un impiegato, padre di famiglia ha perso il posto di lavoro e, preso dalla disperazione, decide di sparare al suo superiore.

Una donna rimasta sola con i suoi due bambini, perde in pochi mesi tutti i risparmi di una vita.

Sono tragedie che giornalmente apprendiamo dai media. Tragedie causate dall'avidità di manager senza scrupoli, che guadagnavano, e in parte guadagnano ancora oggi dai 20 ai 50 milioni



l'anno. Quante vite dovresti vivere tu per raggiungere una tale somma?

A causa di queste strategie economiche, in parte volutamente sbagliate, milioni di persone hanno perso il loro lavoro. Impossibilitati a pagare le loro ipoteche, nel giro di pochi giorni, innumerevoli famiglie sono state sfrattate dalla loro casa.

La situazione è talmente ingarbugliata, che neppure i più illustri esperti di economia osano fare delle previsioni. La cosa più drammatica è che in questa triste situazione, gente senza scrupoli cerca di trarre profitto, sfruttando la disperazione di tantissime persone. Quanti drammi si stanno consumando ogni giorno.

Il nostro mondo sprofonda sempre di più nell'ingiustizia, e il caos finanziario degli ultimi mesi ci mostra, che neppure il denaro può darci la sicurezza che cerchiamo disperatamente.

Tutto è diventato temporaneo e non c'è nulla a cui ci si possa aggrappare.

Questo non era il pensiero di Dio, quando creò l'uomo. Il Suo desiderio era che l'umanità visse in armonia, aiutandosi e sostenendosi reciprocamente.

Ma gli uomini hanno fatto prevalere l'egoismo sull'altruismo, il male sul bene, l'odio sull'amore. E oggi ne subiamo le conseguenze. I ricchi diventano insaziabilmente sempre più ricchi e i poveri irrimediabilmente sempre più poveri.

Cosa possiamo fare davanti a questa situazione disperata? Nell'ambito del nostro piccolo mondo, possiamo fare qualcosa. Possiamo investire la nostra vita nel fare il bene al prossimo, aiutare gli altri e incoraggiarli, finché insieme a noi avranno superato questa fase di crisi.

La Bibbia non è contraria al risparmio e al denaro, ma è contraria all'avidità di guadagno e all'avarizia. Essa ci dice che dov'è il nostro tesoro, lì è anche il nostro cuore. E se noi riponiamo la nostra fiducia nel denaro, prima o poi saremo delusi.

Qualche settimana fa, una donna che in una tragedia ha perso le sue due figlie, diceva: "A che cosa mi servono la casa, i soldi ed il benessere, se non vedrò più il sorriso delle mie figlie e non sentirò più il calore dei loro abbracci?"

Con ciò che abbiamo, cerchiamo di fare il bene, cerchiamo di farlo soprattutto adesso, in questo periodo di crisi e di incertezze. Stendiamo la mano d'aiuto ai nostri familiari e al nostro prossimo. Facciamolo finché possiamo vedere la gioia di un sorriso e sentire il calore di un abbraccio. ■



Il successo nella vita non dipende dal denaro

ConoscereDio.com

Speranza per l'Europa



A coloro che lo desiderano, inviamo gratuitamente e senza alcun impegno da parte loro, il libro "Speranza per l'Europa". Ordinatelo compilando il tagliando a pagina 7, o scrivendo una e-mail all'indirizzo: admin@conoscereDio.com

Leonardo sognava di rendere gli uomini felici

Leonardo Perizzato è figlio di emigrati italiani. È nato a Zurigo, ma è cresciuto con i nonni in Italia, a Casale Monferrato, vicino ad Alessandria.

All'età di otto anni ritornò in Svizzera, perché i nonni risentivano la stanchezza degli anni.

Purtroppo i genitori erano troppo presi dal lavoro, per questo cercarono per lui uno dei migliori internati, quello di Zugerberg.

Per Leonardo quegli anni non furono facili. Aveva nostalgia dell'Italia, gli mancavano il calore del sole, il mare e soprattutto i gelati.

Terminate le scuole obbligatorie, fece a Zurigo la specializzazione di installatore elettronico, mestiere che ha svolto per molti anni.

All'età di 21 anni si sposò e divenne felice padre di due bellissime bambine: Simona e Isabell.

VA: Com'è stato il tuo incontro con Dio?

Leonardo: Una bella esperienza! In quel tempo avevo 19 anni ed ero innamorato di Monika, che due anni dopo divenne mia moglie.

Non so come mai, ma ero sempre attirato dalle cose religiose e dalla fede in Dio.

In Italia andavo sporadicamente in chiesa e in Svizzera molto meno.

Ma ero affascinato dalle esperienze che alcuni amici facevano con Dio. In loro c'era qualcosa che io non avevo.

Monica prese per prima la decisione di affidare la sua vita a Gesù. E notando in lei un grande cambiamento positivo, alcune settimane dopo, anch'io feci la mia decisione personale.

Passo dopo passo abbiamo imparato ad affrontare la vita confidando sul-



l'aiuto di Dio. Non è andato sempre tutto bene. Ma ancora oggi sono convinto che: "Vivere con Gesù è un grande guadagno".

Il vero valore della vita non dipende più dalle apparenze esteriori! Dio guarda il cuore.

VA: Come si è svolta poi la tua vita?

Leonardo: Beh! Per me la famiglia era ed è ancora oggi la cosa più importante!

Ma nel cuore avevo due sogni che portavo con me dalla fanciullezza: rendere la gente felice con i gelati e produrli nell'impresa di famiglia.

Durante le vacanze in Italia, mi soffermavo volentieri ad ammirare le vetrine delle gelaterie.

Per me il gelato significa patria, gente allegra, colori vivaci e aromi gustosi.

Da bambino, nelle gelaterie italiane non ho mai visto gente infelice. Tutti erano allegri.

Tutti avevano tempo per un gelato e una chiacchierata. Il gelato rappresentava per me la gioia di vivere.

Certamente è passato un po' di tempo

finché la mia famiglia potesse vivere dalla vendita dei gelati.

Attraverso gli anni, Dio è diventato per me un amico fedele, il migliore partner. La fede ci dà la forza per affrontare i problemi della vita, e anche mia moglie e le mie figlie sentono nel cuore la profonda certezza, che Dio non ci lascerà mai.

VA: Avere Dio come partner, potrebbe sembrare irrealistico...

Leonardo: Sì, ma è una questione di relazione personale. Più lo conosci, più hai fiducia in lui. Con Dio c'è sempre un futuro!

Egli per me è come un amico invisibile. Non lo vedo, ma lo sento nel cuore e mi guida.

Con lui posso essere me stesso. Mi rallegro del suo parere sulle mie azioni e da lui posso imparare molto.

Se perdessi la mia gelateria e il mio denaro, sono certo che, come ha fatto fino adesso, Dio mi aiuterebbe, a trovare una via d'uscita e darebbe a me e alla mia famiglia un nuovo futuro.

Leonardo è un imprenditore coraggioso che ha sperimentato Dio e ripone in lui la sua fiducia. Il suo motto è: «Io rifletto e agisco. Dio guida! Se potesse, forse anche Dio mangerebbe volentieri un gelato insieme a noi».

Leonardo sorride e ci offre un gelato. Scelgo stracciatella e vaniglia e respiro a Zurigo un po' di aria italiana. ■



Voce

AMICA IMPRESSUM

Redazione: Salvatore Farinato
Collaboratori: Cristian Bertoli
Antonio e Gioela Bosco
Cassa: Massimo Autiero
Grafica: Raffaele Ceretti
Indirizzo: Cristiani in azione
Voce Amica



Josefstrasse 206
CH-8005 Zürich

Una delle più grandi problematiche dei nostri tempi che minaccia la vita coniugale è rappresentata dalle relazioni extraconiugali.

Oggi si cerca di rendere l'adulterio come una cosa logica, parte integrante della nostra società. Si cerca di riconoscerlo come un reato cavalleresco e addirittura a classificarlo come un diritto del matrimonio. E ciò, nonostante che gran parte dell'umanità sia cosciente delle tragiche conseguenze che esso può provocare.

Naturalmente, in una società come la nostra, c'è la tendenza di guardare all'adulterio come alla liberazione dei rapporti sessuali, ma questa non è una novità, bensì una vecchia "minestra" che da centinaia di anni cerca d'infiltrarsi nel matrimonio e che purtroppo negli ultimi anni ha reso infelici migliaia di famiglie.

In molte pellicole cinematografiche viene mostrata al pubblico la possibilità di rapporti sessuali extraconiugali, ciò senza gelosia da parte del partner, senza rimorsi di coscienza, felici e tranquilli. Ma la realtà è molto diversa dalla pellicola di un film e resterà anche diversa.

L'adulterio – così lo chiama la Bibbia – scava profondi e dolorosi solchi nella psiche umana, provoca inguaribili ferite nella relazione con il proprio coniuge.

Spesso danneggia a tal punto da rendere la persona incapace di esprimere amore nei riguardi del partner e della propria famiglia.

Perché nella nostra società l'adulterio viene praticato su così grande scala? Come si è giunti fino a questo punto? I motivi sono certamente numerosi e complessi, ma hanno una stessa fonte: la singola persona e il suo allontanamento da Dio.

- L'adulterio è la conseguenza di una relazione matrimoniale andata in frantumi.
- I coniugi si sono distanziati, l'uomo si sente incompreso e cede al piacevole pensiero d'incontrare un'altra donna che sia più comprensiva della propria consorte. La moglie dal canto suo anche lei incompresa, si sente nuovamente accettata e compresa da un altro uomo.
- Un altro motivo che la Bibbia non approva, è rappresentato dal privare il / la partner di sé stessi. Una errata astinenza può spingere il coniuge a ricercare un rapporto extraconiugale.
- Spesso l'uomo cerca l'autostima, o il sentirsi più giovane proprio attraverso rapporti sessuali extraconiugali.

Questi e numerosi altri motivi spingono la coppia a ricercare una nuova avventura, mettendo a tacere la voce della propria coscienza e calpestando i valori morali e spirituali del partner.

Dobbiamo però sapere che l'adulterio non colpisce una famiglia all'improvviso, come un fulmine a ciel sereno. Esso viene preparato nel cuore e nei pensieri molto prima che si manifesti, e spesso mettendo a tacere la mordente voce della coscienza.

Un pensiero dopo l'altro, si comincia a giocare con il fuoco, ci si espone ad alcune situazioni, fino a produrre una tensione erotica.

Molte volte durante la consulenza coniugale, si sentono espressioni come: "Sono scivolato in quella situazione senza volerlo...", oppure: "È stato più forte di me..." Dobbiamo però comprendere che quel pensiero e quella predisposizione avevano già messo radice nel cuore, il pensiero di quel peccato era stato attentamente cullato.

In situazioni simili e molto importante essere sinceri con sé stessi e con gli altri.

Una grande fonte di decadenza morale è rappresentata senza dubbio dalla televisione.

Dopo aver guardato durante un'intera serata attrici, oppure scene che stimolano i sentimenti erotici, è naturale che l'uomo o la donna vengano spinti a rompere il velo delle relazioni coniugali, per lanciarsi in avventure extraconiugali. Oggi bisogna selezionare con cura i programmi televisivi per trovare trasmissioni che non abbiano a che fare con il sesso. La stessa cosa avviene anche con le riviste illustrate.

Il nostro partner non è una super vedetta e neppure un Tarzan, (del resto non lo siamo neppure noi).

Ciò che vediamo al cinema o alla TV non è altro che la promozione di prodotti commercializzati, presentati per sfruttare le nostre debolezze. Hanno poco o quasi niente a che vedere con la realtà.

Spesso i coniugi non sono disposti, oppure non vogliono parlare dei loro pensieri e dei loro bisogni. Non dobbiamo aspettarci che il nostro partner sia capace di leggere i nostri pensieri.

Per una buona relazione coniugale, c'è bisogno di comunicazione tra i coniugi. Più essi comunicano, più svanisce il pericolo di incomprensioni.





Un ottimo rapporto di fiducia non può esistere se solo uno dei partner è disposto a comunicare.

La vita coniugale può essere migliorata quando ci si prende tempo per parlare insieme; questi momenti sono molto importanti soprattutto per le coppie con figli.

Anche i conflitti non si possono evitare, essi fanno parte della vita coniugale, come i singoli fiori di un prato. Senza conflitti, la relazione resta superficiale, non radicata sull'amore reciproco.

Dobbiamo imparare ad affrontare i conflitti, affrontarli rinunciando all'egoismo personale e, dove necessario, anche al proprio punto di vista.

La vita coniugale è preziosa agli occhi di Dio. Ci si unisce in matrimonio ottenendo la benedizione di Dio. Egli è interessato al benessere della nostra famiglia. Ma bisogna prendere in considerazione che Dio non è un intrigante, quindi di conseguenza non si intrometterà nella nostra vita, fino a che noi ne avremo fatta esplicita richiesta.

La richiesta può essere espressa in una comune preghiera, perché no, anche nella semplice preghiera prima della cena.

Permetteteci di presentarvi alcune questioni che se ben analizzate, potranno aiutarvi a migliorare la vostra vita coniugale.

• **I sentimenti**

C'è ancora romanticismo nel nostro matrimonio? Lo abbiamo forse perso strada facendo? Se così fosse, riflettiamo su cosa possiamo intraprendere per ristabilirlo?

• **La comunicazione**

Rendiamo il nostro partner partecipe delle nostre idee e dei nostri sentimenti?

Oppure ci aspettiamo che per via telepatica possa leggere i nostri pensieri?

• **La responsabilità**

Ci sentiamo responsabili dello sviluppo di basi comunicative con il nostro partner?

• **Servire**

Curiamo l'aspetto spirituale del nostro matrimonio? Siamo disposti ad aiutarci e servirci reciprocamente con amore? Come sono i nostri rapporti personali con Dio?

• **Il rapporto sessuale**

Cerchiamo di chiarire le divergenze e di parlare riguardo le ferite ricevute? Oppure nascondiamo il tutto e puniamo il partner evitando di avere rapporti sessuali e inventando mille scuse: dal mal di testa, al non sapere che cosa cucinare il giorno dopo.

La Bibbia ci consiglia di non lasciar tramontare il sole sul nostro cruccio.

Discutiamo quindi con il nostro partner e chiariamo le incomprensioni. Potremo evitare un'astensione che servirebbe al coniuge come trampolino, per tuffarsi in avventure extraconiugali.

La nostra vita coniugale è talmente preziosa, che vale veramente la pena di curarla. Lavorando pazientemente potremo capire maggiormente il nostro partner e, come dice la Bibbia, i due diventeranno un'armoniosa unità.

In qualsiasi situazione della vita, rivolgamoci a Dio ed egli per primo ci stenderà la sua mano in aiuto. ■

MARCO DISTORT

La coppia come *dono*

Scoprire il valore del dono di sé



La coppia come dono

Marco Distort

Un dono è qualcosa che si accetta con gioia e si conserva con cura. Vivere l'unità di coppia valorizzando il dono del proprio coniuge, è il segreto per costruire un matrimonio solido e felice, che sia portatore di serenità per sé e per gli altri.

Il questo libro, l'autore propone una visione della coppia nella prospettiva del "dono" e ne illustra i principi biblici e pratici.

Prezzo di € 9.- / CHF 14.40

**Volevamo separarci,
ma Dio ci ha aiutati...**

 **ConoscereDio.com**

“Sono molto timido e mi chiedo continuamente che cosa pensano gli altri di me.

Forse questo mio problema è legato agli amici con i quali sono cresciuto... instancabilmente essi avevano qualcosa da criticare alla mia persona.”

Avete mai avuto simili pensieri? È noto che molte persone dubitano spesso di sé stesse, cadendo così nella trappola dei complessi.

Tutto comincia durante la nostra fanciullezza; a scuola per esempio, dove i nostri compagni erano più attrattivi di noi, più atletici e dotati musicalmente, oppure riuscivano ad ottenere un voti migliori.

Più tardi la stessa cosa si ripeteva sul lavoro, nella cerchia di amici o nel club che frequentavamo.

Ma fino a che punto possono influenzarci queste esperienze, impedendoci di valorizzare la nostra persona?

Ci sentiamo confermati in ciò che facciamo e come viviamo? Come elaboriamo le critiche che ci vengono fatte anche quando sono ingiuste?

Paragonarsi agli altri, oppure usare una misura sbagliata nei propri riguardi, può condurre la persona a dubitare di sé stessa e delle proprie capacità.

Alcuni sintomi che possono essere provocati da tali problematiche sono: paura di non riuscire, sentimenti d'inferiorità, gelosie, depressioni, scoraggiamento com-



pleto, oppure il non volere accettare il problema e comportarsi con superbia, presuntuosità ed arroganza.

Non sarebbe meraviglioso riuscire a liberarsi da tali cose?

Per riuscire bisogna innanzitutto scoprire la causa del male...

Nel passato molti uomini di mare morirono a causa dello scorbuto. Ma scoperta l'origine del male, fu vinta anche la malattia. Scoperto quindi il nostro male, possiamo metterci alla ricerca della sua origine.

Uno dei fattori principali che ci influenzano negativamente è che spesso cerchiamo di raggiungere un'ideale troppo elevato, insomma ci misuriamo con un metro sbagliato.

Fallito quindi il tentativo di raggiungere la meta prefissa, ci si sente inferiori agli altri, si comincia a dubitare di sé stessi e delle proprie capacità.

Molte persone si pongono traguardi irraggiungibili, prendendo quale esempio le misure e le norme offerte dall'attuale società.

Alcuni di questi criteri sono: bellezza, estetica, intelligenza, altezza, ecc. Cose che in gran parte si ricevono per via ereditaria. Ma il vero valore della persona non è rappresentato dall'estetica, anche se il mondo purtroppo, limitato dalla miopia, sbaglia nel riporre i valori.

Non si compra un'auto solo per l'estetica, essa deve essere funzionante, senza un buon motore l'automobile non ha scopo, non vale niente.

Anche nella nostra vita è lo stesso, la parte più importante è quella interiore: il cuore, l'amore per il prossimo, la nostra dedizione e non l'attuale incoscienza mondana.

Nei nostri riguardi Dio non usa la misura dei fattori esterni, Egli valuta la nostra personalità sulla base dei criteri interiori, guarda il nostro cuore.

La virilità di un attore, la bellezza di una modella, non sono misure da usare nella nostra vita quotidiana. Queste persone non vivono la loro vita giornaliera come nella pellicola di un film, oppure come sulle pagine di una rivista illustrata.

La personalità più grande di tutti i tempi è Gesù Cristo. Eppure egli non aveva un'apparenza estetica rilevante. Fu disprezzato da molte persone, eppure egli che volontariamente ha preso queste sembianze per identificarsi a noi, non si è vergognato di sé stesso.

Prendiamo esempio da Gesù, cerchiamo di realizzare il suo amore e la sua personalità in noi.

Dio stesso ci ama, ti ama personalmente d'un amore particolare e personale.

L'espressione di questo amore ha raggiunto l'apice nel fatto che ha mandato Gesù Cristo a morire al tuo ed al mio posto.

Tu sei unico nel tuo carattere e nella tua persona, non cercare di essere un'altro, cerca di essere te stesso. Non guardare le apparenze, ciò che dona valore alla vita è l'interiore: il tuo cuore e l'amore di Dio.

Essere sé stessi vuol dire avere carattere. Non confonderti e non misurarti con gli altri!

Se Dio è nel nostro cuore possiamo vincere i complessi, le debolezze ed il male. Possiamo iniziare a vivere una vita in abbondanza, una vita nella quale Dio svilupperà in te le doti e le qualità, che le norme sbagliate di questo mondo hanno calpestate.





Avete mai pensato alla situazione dello straniero? Avete mai pensato alle sofferenze, alle frustrazioni, alla nostalgia che spesso lo straniero soffre nella nostra società?

Lo straniero è un essere diverso, di un altro popolo, di un'altra razza, con una cultura e una mentalità differenti. Egli è diverso. Da questi punti nascono le diffidenze, le avversioni... e poi, spesso, l'odio. Non è forse vero?

In diverse nazioni esistono grandi o piccole minoranze etniche e religiose. Spesso queste minoranze vivono in uno stato di emarginazione e i loro membri sono considerati cittadini di secondo grado, in una parola: stranieri.

Come nel passato, si costruiscono i ghetti per gli Ebrei, nel mondo d'oggi, troviamo i ghetti per i cittadini di seconda categoria.

Per esempio, avete mai notato dove spesso sono costretti a vivere quelli che comunemente chiamiamo zingari? Nelle periferie e spesso in mezzo ai rifiuti.

Sono molti i fattori che spingono lo straniero all'emarginazione: la nazionalità, la cultura, la lingua, i costumi, ecc.

Avete mai notato come vivono, o sono costretti a vivere, molti nostri connazionali, in alcune nazioni? Eccoli... gli stranieri...



E quando essi tornano al loro paese di origine, sperando di essere finalmente a casa propria, con amarezza realizzano che molte cose sono cambiate e che essi sono stranieri anche nella propria nazione.

Anche Gesù visse la condizione dello straniero. Forse vi sembrerà strano, ma è proprio così. Egli venne in mezzo ai suoi, nacque in seno al suo popolo, eppure fu rifiutato. Anche lui era diverso, e per questa diversità dovette soffrire come ogni straniero in questo mondo.

Gesù esorta gli uomini ad essere solidali con gli stranieri, a identificarsi con loro, come egli si identificò con noi. Secondo questa predisposizione divina, ogni uomo ha il dovere di accogliere lo straniero, di proteggerlo e di amarlo.

Amico, amica, non so se ti senti come uno straniero o una straniera. Se è così, so che hai certamente provato amarezza, delusioni e sofferenze e conosci che cosa significa essere diversi dagli altri.

Forse, in parte sei riuscito ad integrarti nella nazione nella quale vivi, oppure ti senti solo ed emarginato.

Ti voglio però incoraggiare: tu non sei solo! C'è Qualcuno che ti ama, Qualcuno che è venuto come straniero in questo mondo. Qualcuno che ha vissuto questa triste realtà, e che ha dato la sua vita sulla croce per amor tuo. Egli ti ama! Gesù è venuto principalmente per tutti coloro che soffrono, per i poveri, gli emarginati, per tutti gli stranieri di questo mondo, quindi anche per te.

Se vuoi, scrivici, troverai degli amici che cercheranno di capirti e, dove possibile anche di aiutarti. Troverai degli stranieri, che dopo aver incontrato Gesù, hanno trovato lo scopo e il senso della vita.



"Speranza per l'Europa" è un libretto di 76 pagine, che attraverso 66 tesi fondate sulla Bibbia, presenta il pensiero di Dio e la speranza per il futuro.

Attraverso questo lavoro, il dott. Thomas Schirmacher presenta la speranza biblica e incoraggia a considerare la questione.

Vorrei ricevere gratuitamente:

- Speditemi gratuitamente e senza alcun impegno da parte mia un esemplare del libro **"Speranza per l'Europa"**
- Desidero conoscere meglio la Bibbia e vorrei frequentare un corso sulla fede cristiana nelle mie vicinanze

Speditemi il seguente libro:

- "La coppia come dono"** di Marco Distort al prezzo di € 9.- / CHF 14.40
- Desidero ricevere regolarmente il vostro semestrale "Voce Amica"
- Desidero di fare parte degli amici di "Voce Amica / Cristiani in Azione"
- Vi prego di consigliarmi sul seguente argomento:

Cognome _____

Nome _____

Via/No. _____

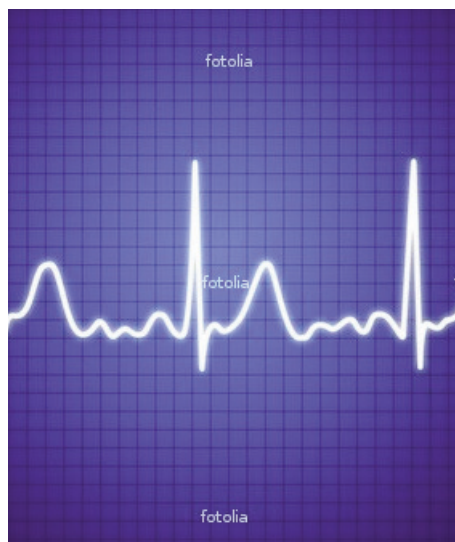
Cap/Città _____

Ritagliare, compilare ed inviare a:
Cristiani in Azione, Voce Amica,
Josefstrasse 206, CH-8005 Zürich

«Le malattie di cuore più pericolose sono l'invidia l'avarizia e l'odio.»

Cosa rivela l'ECG

Quasi tutti hanno avuto una volta nella vita «disturbi di cuore». Sono segni premonitori di un'angina pectoris o magari di un infarto? Oppure si tratta di fenomeni non pericolosi? Il medico può accertarlo con un elettrocardiogramma da sforzo. E per questo spesso durante la visita vi fa «dimenare» accuratamente.



Il cuore è rifornito di sangue attraverso le arterie coronariche. Se queste si restringono, possono insorgere disturbi d'irrorazione sanguigna. Forse quando siete a riposo non succede ancora nulla; ma quando fate qualche sforzo – e quindi il cuore ha bisogno di molto più ossigeno – può darsi che i vasi cardiaci risultino già troppo stretti per lasciar passare la quantità di sangue necessaria. Il cuore allora reagisce a modo suo; cioè manda dei segnali, consistenti in dolori al petto.

Se si continua a pretendere dal cuore un lavoro eccessivo, la sua muscolatura può subire danni rilevanti o rovinarsi completamente, come avviene nell'infarto.

Per stabilire con certezza se questi dolori al petto sono veramente provocati da disturbi dell'irrorazione sanguigna del cuore o se hanno un'altra origine, bisogna fare un ECG da sforzo. Infatti, le correnti elettriche che comandano il lavoro di pompaggio del cuore sono misurabili anche sulla superficie del corpo.

Le «curve di corrente» sono registrate da un apparecchio molto sensibile. L'apparecchio si chiama elettrocardiografo, il risultato delle misurazioni: elettrocardiogramma (ECG).

L'ECG è formato da punte, onde e tratti che si susseguono secondo il ritmo del battito cardiaco. Se il cuore è sano, ciascuna punta e ciascuna onda hanno una determinata altezza e durata. Se il muscolo cardiaco non è ben irrorato, l'ECG presenta alterazioni tipiche.

Poiché il disturbo dell'irrorazione sanguigna si manifesta soltanto sotto sforzo, il paziente deve sedersi su una speciale bicicletta ferma, e «pedalare» seguendo esattamente le istruzioni del medico. L'apparecchio registra in forma continuata le reazioni del suo muscolo cardiaco, e nello stesso tempo misura il polso e la pressione. Sulla carta dell'ECG ciascun decimo di secondo è marcato con una sottile striscia verticale.

Analizzando il grafico, il medico può accertare con esattezza se il cuore batte al ritmo giusto sotto i diversi gradi di sforzo, e può farsi anche un'idea dell'eventuale restringimento delle coronarie.

Importante per chi vuole ancora fare dello sport

Il medico potrà pure dirvi quali sforzi fisici potete ancora permettervi e quali no. Un'informazione molto importante, specie se volete ancora fare dello sport ad una certa età. Così potrete concordare con precisione lo sforzo conveniente per il vostro caso, e la forma di allenamento più adeguata. Questo vi consentirà di evitare al vostro cuore molti gravi pericoli.

 **Ascoltate
Voce Amica**

Cos'è Voce Amica:

Voce Amica è un breve messaggio di ca. 2 minuti, inciso su una centralina telefonica. Parole d'incoraggiamento e di conforto che aiutano nei momenti critici della vita.

Dopo il breve messaggio avrete la possibilità di richiedere gratuitamente e senza alcun impegno da parte vostra, un libretto trattante il tema ascoltato.

Per la Svizzera

In italiano: 044 272 01 84

Ginevra 022 320 05 20

Glarus 055 640 18 88

In tedesco: 044 272 01 83

Per la Germania:

Ludwigshafen 0621 40 65 65

Mannheim 0621 40 65 65

Pforzheim 0621 40 65 65

Consulenza online:

Per la Svizzera: 079 580 11 11

Dall'estero: 0041 79 580 11 11

Avete già provato a telefonare?

Vi invitiamo a partecipare alle nostre riunioni