



Trombosi, un rischio anche femminile

« In Europa 55 donne su 100 muoiono per malattie cardiovascolari, eppure solo 13 donne su 100 considerano le malattie da trombosi un nemico. Per questo non se ne curano: fanno poca attività fisica, mangiano troppi grassi, fumano e non vogliono smettere. Invece la trombosi è la minaccia più grave per la qualità e la durata della loro vita futura». Lo sapete, per esempio, che avere grasso sull'addome equivale ad avere

grasso sul cuore? A ricordarlo è Lidia Rota Vender, presidente di Alt Onlus, l'Associazione lotta alla trombosi che nel corso di Milano Film Festival ha presentato il decalogo della prevenzione. Il primo consiglio è quello di farsi un esame di coscienza per capire quali sono i propri «avversari» - fumo, cibi grassi, vita sedentaria, alcol - e fissare la strategia per combatterli. L'attacco deve essere intenso e costante: ogni giorno fare almeno 40 minuti di attività fisica, mangiare cinque porzioni di frutta e verdura, bere due litri d'acqua, concedersi un cucchiaino di sale in tutto, preferire carni bianche e fare scorta di Omega3. Solo dopo qualche giorno di attività fisica si iniziano a sentire i muscoli più in forma e ci si affatica meno. L'allenamento aiuta a conoscere meglio il proprio corpo e quindi bisogna imparare a consumare solo le calorie necessarie. Le «tattiche» per muoversi sono tante, dal ballare in compagnia al salire le scale invece di usare l'ascensore, o scendere dall'autobus un paio di fermate prima e andare in bicicletta, se si può.

Da due anni in Italia la legge n.38 del marzo 2010 garantisce il diritto di accedere alla terapia del dolore con trattamenti appropriati e un'assistenza qualificata, ma il 70% della popolazione non ne conosce l'esistenza. Sappiamo per certo, invece, che 3 italiani su 10 accusano una ricorrente sofferenza fisica, affrontata spesso con farmaci che tolgono solo momentaneamente il dolore procurando pesanti effetti collaterali. Il libro a cura di Marta Gentili «Dolore e qualità della vita» è uno strumento di informazione utile sul dolore, su come misurarlo, sulle modalità e sui criteri di accesso ai 386 centri di riferimento italiani. Si può trovare nelle farmacie, oppure si scarica dal sito www.viveresenzadolore.it.

