

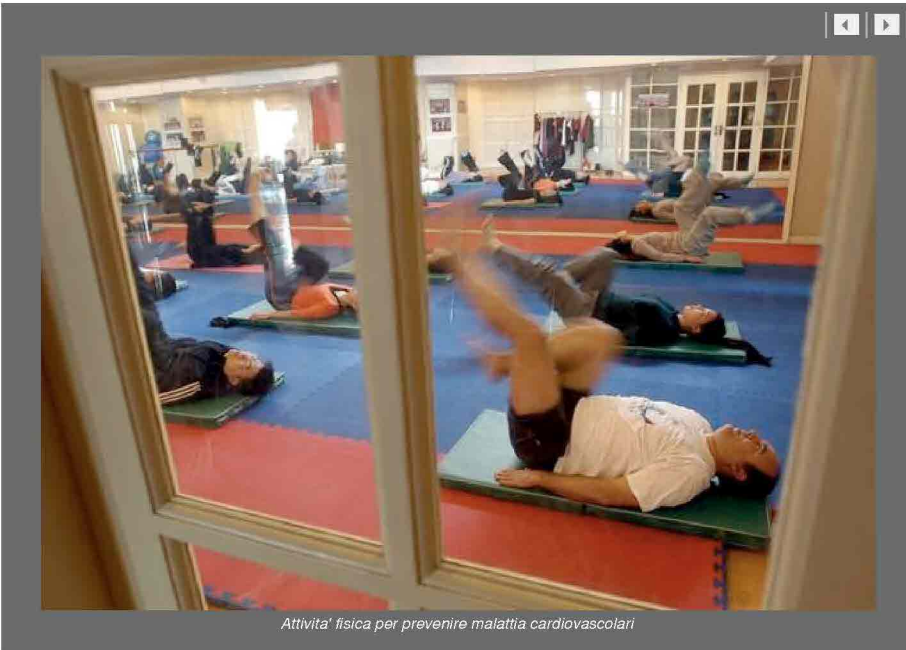
ANSA &gt; Salute e Benessere &gt; Medicina &gt; Una 'squadra anti-trombosi' al Milano Film Festival

## Una 'squadra anti-trombosi' al Milano Film Festival

Attività fisica per prevenire malattia cardiovascolari

15 settembre, 15:08

[Indietro](#) | [Stampa](#) | [Invia](#) | [Scrivi alla redazione](#) | [Suggerisci](#)



Attività fisica per prevenire malattia cardiovascolari

(ANSA) - MILANO, 15 SET - E' indubbio che avere una passione faccia in qualche modo bene al cuore. Questa volta, pero', la passione per il cinema fa bene nel vero senso della parola: perche' nell'ambito del Milano Film Festival c'e' una "squadra della salute" tutta al femminile, composta da sportive e da vincitrici di medaglie olimpiche, per testimoniare che le gravi malattie legate alla trombosi, come l'infarto, l'ictus o l'embolia, si possono evitare.

La prevenzione ha fatto quindi da collante tra gli appassionati di cinema riuniti al Parco Sempione per il Festival e gli appassionati di sport, in un incontro voluto dall'Associazione lotta alla trombosi (Alt): nella "squadra della salute", infatti, c'e' anche Arianna Errigo, schermidore medaglia d'oro e d'argento alle Olimpiadi di Londra, e la squadra di calcio femminile di serie A 'Como2000'. Insieme a Paola Santalucia, presidente della Women Stroke association, le sportive hanno ricordato l'importanza dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari da trombosi, soprattutto nella donna.

"In Europa 55 donne su 100 muoiono per malattie cardiovascolari - ha detto Lidia Rota Vender, presidente di Alt - eppure solo il 13% considera le malattie da trombosi come un nemico da combattere. La trombosi e' invece la minaccia piu' grave per la qualita' e per la durata della loro vita futura. Le donne, credendo di essere protette, fanno meno attività fisica, mangiano troppi grassi, hanno imparato a fumare e non vogliono smettere, sono sovrappeso e non se ne curano".

Per condurre uno stile di vita piu' sano e prevenire la trombosi ci sono poche e semplici regole, che l'Alt ha riportato in un breve decalogo. La prima e' quella di guardarsi allo specchio: il grasso

PUBBLICITÀ

### ANSA SALUTE PROFESSIONAL

**Sanità: Balduzzi inaugura nuova sede Nas Milano**

**Salute: una 'squadra anti-trombosi' al Milano Film Festival**

Attività fisica per prevenire malattia cardiovascolari

**Sanità: Di; Fed. ambulatori accreditati, serve coinvolgimento**

Balduzzi ci chiami a concorrere al riassetto dell'Ssn

[VAI AL SITO PROFESSIONAL](#) | [»](#)

### SPECIALI ED EVENTI

**Molteni Farmaceutici  
120 anni, storia e  
innovazione**

Dalle fiale sterili dell'Ottocento all'eccellenza



**Due nuovi centri  
ricerca Eli Lilly in  
Inghilterra e Cina**

Si svilupperanno nuovi farmaci per neuroscienze e diabete



**Salute: disidratazione, a rischio 2  
milioni di italiani**

Esperti, molto importanti acque ricche di calcio e magnesio

**Paradosso generici,  
opportunità risparmio  
ma non sfruttata**

Nonostante crisi e il costo vantaggioso, a Roma assemblea Assogenerici



**Meeting rianimatori a  
Firenze, noi in gara  
contro il tempo**

Esperti di terapia intensiva, non solo infarti ma salvarsi ora e' piu' facile



[VAI ALLA RUBRICA](#) | [»](#)

### CENTRI DI ECCELLENZA

**Oncologia**

sull'addome equivale a un affaticamento inutile del cuore. La seconda e' eliminare dal proprio stile di vita i comportamenti dannosi: il fumo di sigaretta, i cibi con troppi grassi, l'abuso di alcol e una vita troppo sedentaria.

Ancora, il movimento e' una delle armi vincenti: bisogna fare almeno 40 minuti di attivita' fisica al giorno, ma anche mangiare correttamente, integrando le giuste porzioni di frutta e verdura. Fare piu' movimento, in ogni caso, e' alla portata di tutti: basterebbe anche solo ballare in compagnia, salire le scale invece di prendere sempre l'ascensore, andare in bicicletta quando possibile, o fare piu' spesso qualche tratto di strada a piedi. Stili di vita, conclude Vender, che si possono adottare "senza sentirsi in castigo, ma anzi vincenti".(ANSA).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

◀ Indietro

🏠 Home

condividi:

▣ [Pediatria](#)

▣ [Cardiologia](#)

▣ [LINK UTILI](#)

▣ [Ministero della Salute](#)

▣ [Istituto Superiore di Sanita'](#)

▣ [Organizzazione Mondiale della Sanita'](#)

▣ [Agenzia per i Servizi Sanitari Regionali](#)

▣ [Istituto per la Prevenzione e la Salute dei Lavoratori](#)

▣ [Associazione italiana per la lotta all'Aids](#)

▣ [Food and Drug Administration americana, ente registrazione farmaci usa](#)

▣ [Istituto della Sanita' Americana](#)

▣ [Istituto Nazionale del Cancro USA](#)

▣ [Sito dei Pediatri Italiani](#)

▣ [Ospedale Bambino Gesù](#)

▣ [Sindacato dei Medici di Famiglia Italiani](#)

▣ [IRCCS Burlo Garofolo Trieste](#)

## ANSA Salute & Benessere

P.I. 00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

[ANSA.it](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Copyright](#)