

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica ALT			
	Vogliadisalute.it	05/07/2015	<i>TROMBOSI? VIVI L'ESTATE CON SCIENZA E BUONSENSO</i>	2
108	Io Donna (Corriere della Sera)	04/07/2015	<i>VIVERE MEGLIO-GAMBE LEGGERE. NON SOLO IN VOLO (E.m.)</i>	4
	Iodonna.it	04/07/2015	<i>OBIETTIVO GAMBE LEGGERE</i>	5
	Benessere.com	03/07/2015	<i>SCONGIURARE IL RISCHIO DI TROMBOSI, VEDIAMO COME</i>	7
	Corriere.it	03/07/2015	<i>HOME PAGE</i>	9
	Corriere.it	03/07/2015	<i>I CONSIGLI PER PREVENIRE LA TROMBOSI IN ESTATE</i>	10
	Pianetadonna.it	03/07/2015	<i>TROMBOSI: I CONSIGLI DI ALT PER UNA VACANZA IN SALUTE</i>	11
	Salutedomani.com	03/07/2015	<i>ESTATE, TROMBOSI? AL TAPPETO IN DIECI MOSSE CON ALT ONLUS</i>	13
	Saluteh24.com	03/07/2015	<i>ESTATE, TROMBOSI? AL TAPPETO IN DIECI MOSSE CON ALT ONLUS</i>	17
	Vita.it	03/07/2015	<i>CONSIGLI E VOLONTARI IN PISTA CONTRO IL GRANDE CALDO</i>	21
	Interris.it	02/07/2015	<i>DIECI CONSIGLI DI ALT (ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI) DA METTERE IN VALIGIA!</i>	24
	Meteoweb.eu	02/07/2015	<i>SALUTE: TROMBOSI AL TAPPETO IN 10 MOSSE</i>	26
	Okmedicina.it	02/07/2015	<i>TROMBOSI? AL TAPPETO IN DIECI MOSSE CON ALT ONLUS VIVI L'ESTATE CON SCIENZA E BUONSENSO</i>	31
	Ansa	23/06/2015	<i>"LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI RIMANGONO LA PRIMA CAUSA DI MORTE NEL MONDO, E IN EUROPA IN PARTICOLARE</i>	33

92*/,\$',6\$/87(,7 :(%

UDSLGDPHQWH DO FXRUH H ULGXFRQR OD SUREDELOLWj FKH OH YHQH SURIRQGH GHOOH JDPEH SHUGDC
XWLOLJJDUOH FKLXQTXH QH VHQWD OD QHFHVVLWj VFHJOLHQGROH SRVVLELOPHQWH DXWRUHJJHQWL FI
ULQXQFLDUH DOOD VHQVXDOLWj GL FRWRQH R GL PLFURILEUD H GL SULPD FODVVH GL FRPSUHVVLRC
.QILQH LO EXRQVHQVR GHOODDWWHQJLRQH H OD VFLHQJD GHOOD FXUD
, VLQWRPL GHOOD WURPERVL VRQR YDUL XQD JDPED JRQILD SL• GHOODDOWUD XQ GRORUH IRUWH D X
VFKLHQD XQ FRUGRQH GROHQWH OXQJR LO GHFRUVR GL XQD YHQD VX XQD JDPED R VX XQ EUDFFLR L
PDQFDQJD GL UHVSLUR R XQ LPSURYYLVR PDO GL WHVWD FRQ OD GLILFROWj GL WHQHUH DSHUWL JOL
OHTXLOLEULR ,Q WXWWL TXHVWL FDVL q QHFHVVDULR ULYROJHUVL DO PHGLFR SHU HVHJXLUH XQ HF
SUHOLHYR FKH LQGLFKL OD SUREDELOLWj GL WURPERVL FRPXQH RUPDL LQ WXWWL L ODERUDWRUL
³/D WURPERVL FRQFOXGH OD GRWWRUHVVD 9HQGHU ³VL SXz FXUDUH SULPD GL WXWWR FRQ OD WHVW
LPSRUWDQWH VRVSHWWDUOD GLDJQRVWLFDUOD H SRL LQWHUYHQLUH VH QHFHVVDULR SHU XQ SHULR
IDUPDFR DGDWWR DVVXQWR QHOOD JLXVWD GRVH (FFR SHUFKp QRQ ELVRJQD VRWWRYDOXWDUH DOFX
VDUHPR DQFRUD SL• FRQWHQWL H VSHQVLHUDWL SURQWL D JRGHUFL OHTVWDWH

7HVWDWD UHJLVWUDWD DO 7ULEXQDOH GL 0LQDQR Q GH0\$ JLXJQBDOLJJD LVRQ RULR DFRHEHULQD &DQWDURQL



**Gambe leggere.
Non solo in volo**

Se ne parla sempre in estate, complice la forzata immobilità in aereo. Ma il sottovalutato pericolo trombosi non conosce stagione, soprattutto per le over 40, in presenza di malattie cardiovascolari, uso di contraccettivi orali o di ormoni in menopausa. Come combatterlo? «No a fumo, alcol, cibi grassi e sedentarietà» consiglia Lidia Rota Vender, presidente dell'Associazione per la lotta alla trombosi.

E.M.

,2'211\$,7 :(%

#

! . ; ;

0. #! #~ 0

liE<

)

EEIGQ

\$ ^Emj

^G< 1^[^ •• QII <liQ[^IQ

+i^r< E^jlr <IQQ<il /<I^

0PI <Qi l<mlu tflIQIIEI

/ #+. #
#!!

001 0 + ./#! # ; ; /09 ! // . #.#/ #+# 6 #

▣ ! // . ▣/ 10 +. 6 ! ; #! ' YmOYQ^ ••Ž'

#DQIIIQr^ O<[DI YIOOIi



0mII^ hmIYY^ EPI \^ jQ j< μ[< jQ G^riDDI j<fIil jmYY< li^[D^jQ" +Qq GQNNn
Q[[<OQ\<il

GQYI\< IYQ



IIIu r<Oij

/ I \I f<iY< jI[fil Q\ IjI<II E^[fYQEI Y< N^ix<I< Q[[^DQYQI@ Q\ <IiI^"
< QY fliQE^Y^ li^[D^jQ \^ E^jEI jI<OQ^I IG QIIGIQ kmI^<YqrI
[QjE^jE QmI^G^ < G<IQ GQNNnQQxQ^YIh Y^ ^Ii< <YY<
0i^[D^jQ#fI\< m\< G^I\< jm Iil j< GQ EPI jQ li<II< I <\EPI EPQ E^jEI
Y< li^[D^jQ \^ P< QGI< GIYY< jm< il<YI Q\EQGI\<x<"
» PQIGI\G^ <OYQ QI<YQ<\Q jI QY Im[^il <YY< [<[[IYY< E^YfQjE< GQ fQq ^ [I\
GIYY< li^[D^jQ# hm<jQ Y< [<OOQ^i<\x< GIY E<[fQ^I \^ P< j<fmI^
iQjf^GIIi I j^Y^ QY ŽGQIEQ fli EI\^ GIOYQ Q\IirQjI<IQ P< G<I^ Y< iQjf^jI<
E^iIII<# iQE^jEI\G^ Y< [<OOQ^il Q\EQGI\<x< GIYY< li^[D^jQ li< Y<
f^f^Y<xQ^I NI[[Q\QYI iQjIiI^ <Y E<\Ei^% jfQIO< QGQ< .^I< 6I\GI#
filjQGI\II GQ YI" »+li YI G^I\I Q G<IQ GQ Q\EQGI\<x< GIYYI [<Y<IIQI G<
li^[D^jQ j^j Q[filjQ^<\IQ£ QY " fli EI\^ [m^il fli m\< [<Y<IIQ<
E<iGQ^r<jE^Y<il E^li^ QY Ž• fli EI\^ fli E<\Ei^# EPI Q\rIEI M [^YI^ fQq
II[mI^" +mili^ff^ jQ E^I\Q\m< < QO^i<il ^ j^Ii^r<Yml<il QY fliQE^Y^
li^[D^jQ# EPI j^fi<IImII^ \IY /mG GIY +<IjI M GIY ImII^ QO^I^%"
Y iQjEPQ^ GQ E^<OmYQ \IYYI rI\I ^ \IYYI <IiIiQI# EPI f^jj^I^ ^EEYmGIil Q r<



,2'211\$,7 :(%

fi^r^E<\G^ Q\N<iIQ# QEImj# li^[D^jQ rI\^j< ^ <Ili^li^[D^jQ# EiljEI
j^fi<llmII^ fM^rMI^# Q\ filjI\^x< GQ [<Y<IIQI E<iGQ^r<jE^Y<iQ ^ jI jQ
jIOM^I^ Ili<fQI ^i[\<YQ#jfljQjN^#Qmj^ GQ E^Ii<EEIIIQrQ ^i<YQ
^ GQ ^i[\^Q Q\ [I\^f<mj<
»+^EPI j^I^ E^Ij<flr^YQ EPI YI [<Y<IIQI G< li^[D^jQ jQ f^jj^I^ filrI\QiI£
D<jIliIDDI iQ\m\EQ<iI <YYI E<IIQrI <DQImGQ\Q EPI [III^I^ < ilfI\I<OYQ^ Y<
j<YmII GQ Em^il INr#jQ# E^Y^E^Y# EQDQ Oi^jjQ I jIGI\I<iQII@
E^I^EYmGI .^I< 6I\GIi"

0Q f^IiIDDI Q\IliIjj<iI <\EPI""

/ 10 #!! . / # 0.# #/

/ ! 6 #^a # #

iO^[I\IQ

+ ^\EIfQ[I\I^£ hm<\G^ QY j^YI <Qml<

!Ijjm\ E^[[I\I^

!^[I

[<QY

^[[I\I^

- Q RSX E VSFSX

VI'%48',%
4VMZB6QW

.19.\$./ 782 &200(17

Y Im^ QIGQiQxx^ I[<QY \^ j<i@ rQjm<YQxx<I^

IIm<YQI@

^G<

QNIjluYI

6QGI^

\ +iQ[^ +Q<\^

!Isj IG rI\IQ

mEQ\<

IIm<YQI@

%(1(66(5(&20 :(%

+RPH 9LDJJL EHQ 6KRSSLQ \$UWL %HQHVH 9LGHR FRQ . %ORJ .6&5,9,7, \$&&(' \$OOHJULD H E| 3LOOROH GL | 9LDJJL GL EH| 5LFHWWH GL VDOXWH

%ORJ

OXJOLR

6FRQJLXUDUH LO ULVFKLR GL WURPERVL YHGLDPR FRPH

'D TXDVL WUHQW DQQL O \$/7 \$VVRFLD]LRQH SHU OD /RWW DOOD 7URPERVL H DOOH PI XQ RSHUD GL VHQLVLELOL]D]LRQH VX SDWRORJLH FKH VROR QHO QRVWUR 3DHVH FDXVD(OD VWDJLRQH FDOGD FL ULFRUGDQR FKH FRORUR FKH KD VXELWR GD SRFR XQ LQWHUYH WHUDSLH RUPRQDOL R q LQ VWDWR GL JUDYLGDQ]D FRVU FRPH FKL VRIIUH GL PDODWWLH SHUVRQH LQ VRYUDSSHV L IXPDWLUL L EHYLWRUL DFFDQLWL FRORUR FKH KDQQR DYX DWLWYDUH OD FRD]XOD]LRQH GHO VDQJXH ILQR D FKL q KD VXEUWR SXQWXUH GL LQVHWL WURPERVUHYH]LRQH q TXLQGL GRYHURVD H D JLXGLFDUH GDL FRQLJOL FKH VWDQQR GHO \$/7 QRQ SDUWLFRODUPHQWH SHQDOL]DQWH 6XO SLDQR GHO DOLPHQWD]LRQH D ULFKLHVWH ULXQFH JUDYRVH GRYHQGR SRUWH DWWHQ]LRQH VROR D SUHGLOLJHUH L I IUXWWH H OD YHUGXUD EHUH PROWD DFTXD H VH JUDGLWH 6KRSSLQ] FRVXPDUH SHUH FRQ EXP PDQGRUH H SLVWDFFKL HYLWDQGR DO FRQWHPSR VDOVH SDVWH] ULVR H PHOH \$G) DFFRPSDJQDUVL XQ SR GL VDQR HVHUFL]LR ILVLR R DO OLPWH TXDQFKH OXOID SDVH 3UHVLGHQWH GL \$/7 OD 'RWW VVD /LGLD 5RWD 9HQGHU UDFRFDQGD GL FRVXPDUH OH J UXRWDUH OH FDYLJOLH IOHWWHUH OH GLWD DOJDUH H DEEDV DUH L WDOORQL SHU FKp VDQJXH DO FXRUH H ULGXFRQR OD SUREDELOLWj GL ULVWDJQR FKH DXPHQWD]LRQH FKL KD JLj DYXWH R KD XQD PDJLURH SUHGLVSRVL]LRQH \$ SRSRVLWR GL SUHGLVSRVL]LRQH (SHULGR IHVWLYR SHU DSSURIRQGLUH OD VWRULD VDQLWDULD GHOOD SUHGLVSRVL]LRQH SDWRORJLH SUHJUVVH H GLIIXVH &RQLJOLD GL QRQ UHFDUVL LQ VS]LRQH VROR WUR FDSSHOOR R EDJQDUH VSHVVR OD WHVWD SHU FRORUR FKH UHVWDQRV SD]LRW W]U]LQY VRFFKLXVH GL UHFDUVL D IDUH OD VSHVD OD PDWWLQD SUHVVR R QHOUWDQGR SRPHUL VRWRSRVLW D TXDOFKH FXUD ,O GHFDORJ GHO \$/7 DO QXPHUR FRVXPDUH SDVH ID GHO VDQJXH GL SRUWDUH FRQ VH LQ YDFDQ]D XQ IRJOLR VXO TXDOH VROR VWDWL]LRQV GHOOD SDWRORJLD GL FXL VL VRIIUH H TXDOFKH UHFDLWR WHOIRQLR FRVXPDUH GRYHURV FKH YLHQH FROWD GD PDORUL FRPH JLUDPHQWL GL WHVWD R PDQFDQ]D GHO UHVR]LR V YHULILFDUH LO EDWWLWR GHO FXRUH H VH QRQ IRVVH UHJRODUH FKL]LRQH GHO V]L VHWWLPR FRPDQGDPHQWR GHO \$/7 q ULVHUYDWR DJOL DPDQWL GHOOD PROWD]LRQV FKH GHYRQR YDOXWDUH O RSSRUWXQLWj GL DOJDUH LO GRVDJLGR GHO IDUPL]LRQH W]U]LQY DPDQR LPPHJHUVL VRWW DFTXD DWLWYLV] FRPXQTXH LQWHUGHWWD SUHGLVSRVL]LRQV DY XQ]LVFKHPLD XQ GLIHWWR GHOH YDOYRHO GHO FXRUH R XQ IRUDPH RYDOH SHIYR GI OLPLWDUH WXWWL L IDWWRUL GL ULVFKLR 6RQR UDFRFDQGDWH OH F 9(' 352'2772 KH REEOLJDWRULH SHU OH GRQQH LQ JUDYLGDQ]D H LQILQH LO EXRQVHQWR GHO DWWHQ]L

%(1(66(5(&20 :(%

VDSHUH LQGLYLGXDUH VH QHFHVVDULR L VLQWRPL GHOOD WURRPERVI FKH SXZ PDQIHVWI
XQ IRUWH GRORUH VXOOD VFKLHQD R D XQ SROSDFFLR XQ GKRORH DVVRLEBWR DS XQD
DOOD PDQFDQJD GL UHVSLUR PDO GL WHVWD LPSURYLLVR GLILPROW D PDQWHQH HJO
YDFDQJH

1RYLWj
(VWLDWWRUH GL YXFF
30XV

/D FHQWULIXJD +
KD XQD UHVD PD
DOOH DOWUH FHC
SURGXFH XQ VXF
YHUGXUH FKH QF
DOFXQD WUDFFLI
URERW GD FXFLC
FXFLQD VDQD LG
TXHOOD FUXGLVV
FHQWGLXQJQYHV
FKH QRQ VL ID W
+LSSR 30XV GL +
OBLJOLRUH FHQW
LQYHVWLUH L WX

9(' , 352'2772

3UHQRWD OD WXD YDFD

&HUF D

1DJLRQH

5HJLRQH

6WUXWWXUD

'DWD GL DUULYRDWD GL SDUWHQJD

&DPHUH

\$GXOWL

%DPELQL

&(5&\$

7HPD 3LOOROH &RPPHQ

/DVFLD XQ FRPPHQWR

&RPPHQ

RSSXWHLJJD OH FUHGHQJLDOL GHO EORJ

FRS\ULJKW (\$ (& \$GYHUWLVLQJ DQG (OHFWURQLF &RPPHUFH VUO 3LDJJD 3RQWLGD

&) 3.9\$ - 5(\$ %* - &DSLWDOH VRFLDOH 1/4 LQWHUDPH

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Accetto

Servizi > Digital Edition | Mobile | Abbonamenti | Corriere Store 🛒

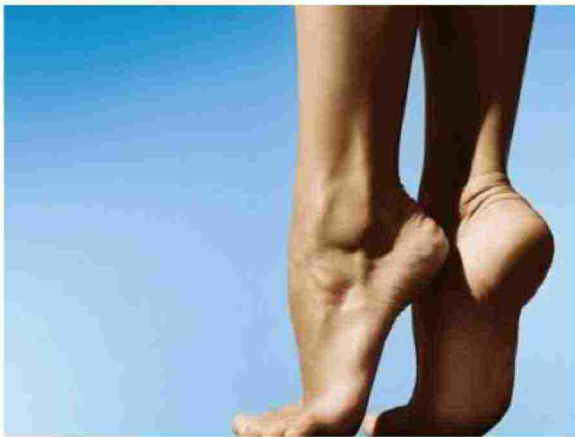


CORRIERE DELLA SERA / SALUTE

HOME **CORRIERE TV** ECONOMIA SPORT CULTURA SCUOLA SPETTACOLI **SALUTE** SCIENZE INNOVAZIONE TECH MOTORI VIAGGI CASA CUCINA IODONNA 27ORA MODA

SALUTE

I 10 consigli per prevenire la trombosi in estate - [Guarda](#)



Con il gran caldo aumentano i rischi di trombosi, che in Italia ogni anno causa 400 mila vittime: il vademecum dell'associazione Alt

50%

266

TUTTI I FORUM

Gli esperti scelti dal Corriere rispondono alle domande dei lettori [I forum](#)



Dalla psichiatria alle malattie infettive, dalla medicina sportiva a tutti i rami della pediatria e dei tumori: medici qualificati e accreditati rispondono ai vostri dubbi e ai vostri quesiti

CORRIERE TV

TUTTI I VIDEO



Gelato: quanto, quando e di quale gusto?



SALUTE

Nuovo tatuaggio per l'estate? [Le dieci cose \(più una\)](#) da sapere sulla rimozione

È doloroso, il colore giallo è il più difficile da togliere ed è peggio se la pelle è scura o olivastra. E attenzione al «fantasma del tatuaggio», dicono gli esperti

50%

187



IMMUNOTERAPIA

Cancro polmone, un malato su 5 vivo a tre anni dalla diagnosi

I progressi coi nuovi farmaci *Martinella*

70%

50



DIZIONARIO DELLA SALUTE



Cerca una parola



CORPO UMANO



QUANTO È SANO IL TUA CUORE?

CORRIERE DELLA SERA / CARDIOLOGIA

HOME **CORRIERE TV** ECONOMIA SPORT CULTURA SCUOLA SPETTACOLI **SALUTE** SCIENZE INNOVAZIONE TECH MOTORI VIAGGI CASA CUCINA IODONNA 27ORA MODA



VEDEMECUM

I consigli per prevenire la trombosi in estate

Con il grande caldo, i soggetti più a rischio di **trombosi** sono coloro che hanno subito un recente intervento chirurgico, chi è sottoposto a terapie ormonali o è in stato di gravidanza. E ancora, chi soffre di malattie infiammatorie croniche o acute, chi è in sovrappeso (specie nella zona addominale), chi fuma, eccede con l'alcool o ha avuto traumi agli arti inferiori che possono attivare la coagulazione del sangue e provocare una trombosi anche in persone sane, cosa che può accadere anche con le punture di insetto. **ALT. Associazione per la lotta alle trombosi e alle malattie cardiovascolari-Onlus** propone un vademecum per scongiurare il rischio di trombosi che in Italia causa 400mila vittime: 50mila per trombosi venosa profonda, 200mila per infarto e 150mila per Ictus.

f t g+
223 1 39

6. Il battito cardiaco

< Scheda 6 di 10 >
INDIETRO AVANTI

Per chi invece dovesse avvertire sensazioni strane, giramenti di testa o mancanza del respiro, il consiglio è tastarsi il polso e sentire il ritmo del cuore. L'importante è che sia regolare come quello di un tic tac e se le pause fra un battito e l'altro fossero disordinate, è bene respirare a fondo e distendere il diaframma. Se anche così non si trova giovamento, consultare il medico.



1. I cibi che fanno bene e quelli da evitare
2. Piccoli movimenti per favorire il ritorno di sangue al cuore
3. Occhio alla familiarità
4. Con il caldo, se si è in cura, misurare la pressione
5. Precauzioni per chi fa uso di farmaci

6. Il battito cardiaco

7. Come comportarsi in montagna
8. Le immersioni: chi può farle e chi no
9. Le calze elastiche
10. I sintomi della trombosi



TROMBOSI: I CONSIGLI DI ALT PER UNA VACANZA IN SALUTE

Dieci consigli dell'Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari da mettere in valigia, per una vacanza senza rischi
adsense-foglia-300

Consigli per evitare trombosi in vacanza

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus da circa trent'anni si adopera per scongiurare il rischio trombosi, che causa in Italia un elevato numero di decessi. In estate il caldo rende più vulnerabili coloro che hanno subito un recente intervento chirurgico, chi è sottoposto a terapie ormonali, le donne gravidanza, chi soffre di malattie infiammatorie croniche o acute, chi è in sovrappeso, chi fuma, eccede con l'alcool o ha avuto traumi agli arti inferiori che possono attivare la coagulazione del sangue e provocare una trombosi.

fotogallery

zoom

10

Prevenzione malattie cardiovascolari (10 immagini)

Per prevenire ictus e altre malattie cardiovascolari è fondamentale la prevenzione

Alt fornisce un vademecum per mettere KO le malattie da trombosi:

1. attenzione all'alimentazione. Preferire cibi come frutta e verdura e bere molta acqua. Evitare salse, patate, riso e mele, preferendo invece pere con buccia, yogurt, semi di zucca (non salati), mandorle e pistacchi.

2. Consumare pasti e fare movimento. Approfittate delle serate estive per lunghe passeggiate, a piedi o in bici, in riva al mare, in pineta o tra i vigneti.

Lidia Rota Vender, presidente di ALT, consiglia:

In ogni caso, ricordate che avete le gambe e ogni tanto muovetele, contraete i polpacci, ruotate le caviglie, flettete le dita, alzate e abbassate i talloni. Questi movimenti favoriscono il ritorno del sangue al cuore e riducono la probabilità di ristagno, che aumenta il rischio di Trombosi e di flebiti specie in chi ne ha già avute o ha una maggiore predisposizione

3. sfruttare le vacanze e l'incontro con parenti lontani per approfondire la storia di patologie pregresse e diffuse in famiglia, per verificare eventuale familiarità

4. andare in spiaggia nelle ore meno calde della giornata, con un cappello o la testa bagnata e dedicarsi a lunghe nuotate o passeggiate in acqua. Per chi resta in città, invece, il consiglio è tenere le persiane socchiuse, uscire per la spesa la mattina presto o nel tardo pomeriggio, evitare di fare lavori faticosi nelle ore più calde e misurarsi la pressione, se si è sotto cura.

5. Per chi fa uso di farmaci per fluidificare il sangue, si consiglia di mettere in valigia un foglio nel quale siano scritti i nomi e le dosi dei farmaci assunti abitualmente, la patologia di cui si soffre e i numeri da contattare in caso di bisogno.

Bellezza e benessere: 5 consigli utili per quando si viaggia

6. Per chi invece dovesse avvertire sensazioni strane, giramenti di testa o mancanza del respiro, è consigliabile tastare il polso e sentire il ritmo del cuore. Il ritmo deve essere regolare, se le pause fra un battito e l'altro fossero disordinate, respirare a fondo e distendere il diaframma. Se anche così non si trova giovamento, contattare un medico.

7. Per chi va in montagna, attenzione all'altezza che potrebbe provocare un rialzo della pressione in chi ne soffre e richiedere un aumento della dose del farmaco che si prende di solito. La montagna fino a 1000 metri è un toccasana, dai 2000 metri può invece rendere difficoltoso il respiro. Meglio programmare una vacanza prolungata ad alte quote in modo da dar tempo all'organismo di adattarsi al nuovo clima.

8. Per chi va al mare, attenzione alle immersioni subacquee, sconsigliate a coloro che hanno già avuto una trombosi cerebrale, un'ischemia, un difetto delle valvole del cuore o un forame ovale pervio. Pergli altri, il consiglio è di confrontarsi con l'istruttore. Consigliate invece le terme, dove si possono fare linfodrenaggio, massaggi, bagni in acque solforose, impacchi di alghe e trattamenti che sgonfiano.

9. Usare le calze elastiche. In gravidanza aiutano la circolazione del sangue, ma può utilizzarle chiunque ne senta la necessità, scegliendole di cotone o di microfibra, e di prima classe di compressione.

10. I sintomi della trombosi sono vari: una gamba gonfia più dell'altra, un dolore forte a un polpaccio o sulla schiena, un cordone dolente lungo il decorso di una vena su un arto, in alcuni casi la mancanza di respiro o un improvviso mal di testa, con la difficoltà di tenere aperti gli occhi e di mantenere l'equilibrio. In tutti questi casi, è necessario rivolgersi al medico.

Conclude la dott.ssa Vender:

La trombosi si può curare, prima di tutto con la testa. Per questo è importante sospettarla, diagnosticarla e poi intervenire, se necessario, per un periodo adeguato e con un farmaco adatto, assunto nella giusta dose. Ecco perché non bisogna sottovalutare alcun segnale. E dopo, saremo ancora più contenti e spensierati, pronti a goderci l'estate
gpt topbox1-benessere-0

6\$/87('20\$1, &20 :(%

+RPH 6DOXWHGRPDQL#JBDROLORPULY\$WFLKLYLRX 7XEH WY0)DFHERR6DOXWHGRPDQLYRDF

6DOXWH

127,=,(,1 \$17(35,0\$ (6(035(*5\$7,6

© 263('\$/()25/\$1,1, '232 \$11, ', \$%%\$1'212 ,1,=,\$ 81\$3U829\$LS,D

)5((1(:6/(77(5

(67\$7(7520%26," \$/ 7\$33(72 ,1 ',(8
0266(&21 \$/7 21/86

,QVHUW \RXU HPDLO
VSDFH (YHU\ PRUQLC
UHFHLYH WKH KHDOW
WRSLFV ,16(5,6&

,VFULYLWL D TXHVWR V

(VWDWH YRJOLD GL VROH PDUH H« VDOXWH 0D SULPD
VFLHQJD H EXRQ VHQVR ILUPDWL \$/7 \$VVRFLD]LRQH SH
FDUGLRYDVFRODUL 2QOXV FKH GD TXDVL WUHQW
WURPERVL FDXVD LQ ,WDOLD PLOD GHFHVV L PLOD
SHU LQIDUWR H PLOD SHU ,FWXV

<RXU HPDLO DGGUHVV

*HW HPDLO

3RZHUHGHEG%OLW]

&RQ LO JUDQGH FDOGR L VRORWVROSLURDFKHVFKQR \
LQWHUYHQWR FKLUXUJLFR FKL q VRWWRSRVWR D WH
DQFRUD FKL VRIIUH GL PDODWWLH LQILDPPDWRULH FU
QHOOD]RQD DGGRPLQDOH FKL IXPD HFFHGH FRQ O]DOF
SRVVRQR DWWLYDUH OD FRDJXOD]LRQH GHO VDQJXH H
VDQH FRVD FKH SXz DFFDGHUH ILQDQFKRFRVQHUH SXz QVH
GD 7URPERVL VL SXz \$Q]DGHLPCHXFR QHFRD\$DQVXVHXQ ,
GD UDJD]]L

6XEVFULEH LQ D UHGDH

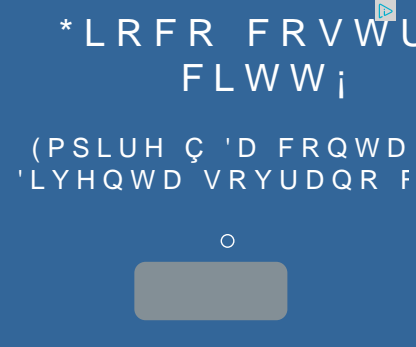
6\$/87('20\$1, &20 :(%

&RQGLYLGL LO
WXRL DPLFL

3ULPD PRVVD JRORVL Vu P%#Q# SQWHDQJHQLSL SRFR
YHUGXUD DOPHQR SRUJLRQL DO JLRUQR H EHUH PRO
ORQWDQR GDL SDVWL 0HJOLR HYLWDUH VDOVH SDW
EXFFLD \RJXUW VHPL GL JXFFD QRQ VDODWL PDQGRUC

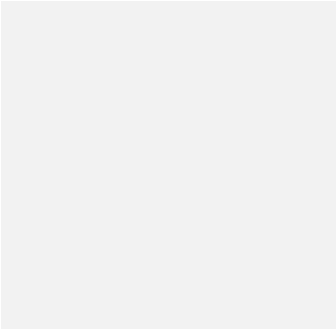
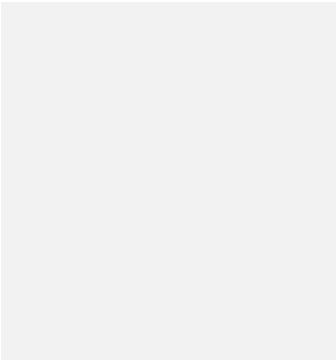
5DFFRPDQGDJLRQH Q#R#S#R#V#W#L#S#L# OHJJG#L#H#V#W#U#J#S#L#I#
VSRD#S#UR#IL#W#W#D#Q#G#R# GHOOH VHUDWH HVWLYH SHU OXQJ
WUD L YLJQHWL 2 SHUFKp QRQ VDOLUH LQ VHOOD DOOD S
GL FLWWj VHPL GHVHUWH" (DQFKH LQ FDVD VL SXz I
GDYDQWL DOOD 7Y SHU WHQHUVL LQ IRUPD ULODVVDQGI

@,Q RJQL FDVR ULFRUGDWH FKH DYHWH OH JDPEH H RJ
UXRWDWH OH FDYLJOLH IOHWWHWH OH GLWD DOJDWH H
LO ULWRUQR GHO VDQJXH DO FXRUH H ULGXFRQR OD SU
7URPERVL H GL IOHELWL VSHFLH LQ FKL QH KD JLj DYX
VSLHLD 5RWD 9HQGHU SUHVLGHQWH GL \$/7



&RVu H#F#W#H#J#R# FRQVLJOLR GHOOD VDOR#W#J#L#R#F#F#K#L#R#W#D#D#
H O#L#Q#F#R#Q#W#U#R# FRQ SDUHQWL ORQWDQL SHU DSSURIRQG
IDPLJOLD (VH PHQWU#F#D#D#F#R#H#Q#G#W#W#U#H#J#D# D#D#E#R#D#
HVSUUVL LQ VSLDJJLD QHOOH RUH PHQR FDOGH GHOOD J
H GHGLFDUUVL D OXQJKH QXRWDWH R SDVVHJJLDWH L
FRQVLJOLR q WHQHUH OH SHUVDQH VRFFKLXVH XVFLU
SRPHULJJLR HYLWDUH GL IDUH ODYRUL IDWLFRLV QHOOF
VH VL q VRWWR FXUD

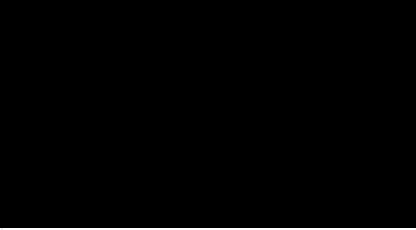
/DPRVVD QXPUR q SHU FKL ID XQ X#F#H#D#E#H#W#X#D#R# SHUID#
VDQJXH 3HU QRQ FRUHUH ULVFKL q PHJOLR PHWWHUH
QRPL H OH GRVL GHL IDUPDFL DVVXQWL DELWXDOPHQW
FRQWDWWDUH LQ FDVR GL ELVRJQR 3HU FKL LQYHFH GR'
GL WHVWD R PDQFDQJD G#D#P#H#U#R#S#L#F#R#Q#D#J#D#V#L#H#D#



6\$/87('20\$1, &20 :(%

VHQWLUH LO ULWPR GHO FXRUH /¶LPSRUWDQWH q FKH
SDXVH IUD XQ EDWWLWR H O¶DOWUR IRVVHUR GLVRUGI
GLDIUDPPD 6H DQFKH FRVU QRQ VL WURYD JLRYDPHQWR

FRUQHWWRDOJLGD



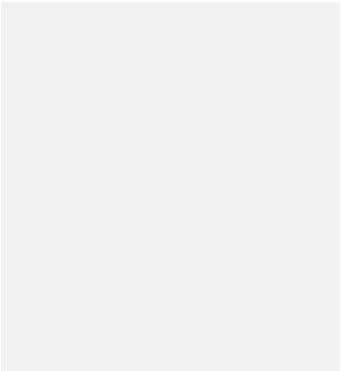
&RUQHWWR /RYH 6WRU\
8QD 1XRYD 5RPDQWLF D 6WRULD
'ROFH)LQDOH 6KDUH 7KH /RYH

\$JOL LQWUHS LGL GHL PRQWL O¶DOWU¶¶D JSRWD HERE\
ULDOJR GHOOD SUHVVLQRH LQ FKL QH VRIUH H ULFKLHG I
SUHQGH GL VROLWR PHJOLR IHUPDUVL LQ IDUPDFLD H Y
DELWXDOH GHO IDUPDFR DQWLLSHUWHQVLYR ,Q RJQL FC
WRFFD VDD GDL PHWUL SXz LQYHFH UHQGHUH GLIII
VHQVR GL LQVWDELOLWj 0HJOLR SURJUDPPDUH XQD Y
SRFKL JLRUQL R SHJJLR GL SRFKH RUH LQ PRGR GD GDU
FOLPD

&KL DO PDUH QRQ ULQXQEDDS XLQWRFH GWIG UEDFWRGLOO
LPPHUVLRQL VXEORTXSRUW SURLELWR SHU FKL KD JLj D
XQ¶LVFKHPLD XQ GLIHWWR GHOOH YDOYROH GHO FXRUH
FRQVLJOLR q GL FRQIURQWUUVL FRQ O¶LVWUXWWRUH
ULVFKLR VHQJD DYHU VXELWR LQWHUYHQWL FKLUXUJ
DIIURQWUWH XQ OXQJR YROR QHOOH RUH VXFFHVVLYH
WHUPH GRYH DQFKH FKL KD JLj DYXWR XQD WURPE
PDVVDJLL EDJQL LQ DFTXH VROIRURVH LPSDFFKL GL DO,
FKH VJRQILDQR JXDULVFRQR OH PDODWWLH GHOOD SHOO

'D QRQ GLPHQWLQD PHURRVODH FDOJ¶¶RQDREVELOKID WRULH
SHUFKp DLXWDQR LO VDQJXH D WRUQDUH UDSLGDPHQW
YHQH SURIRQGH GHOOH JDPEH SHUGDQR HODVWFLWj
QHfHVVLWj VFHJOLHQGROH SRVVLELOPHQWH DXWRUH
VHQVXDOLWj GL FRWRQH R GL PLFURILEUD H GL SULPD

,QILQRRVDD QXPUR LO EXRQVHQVR GHOOD¶DWWHQJ
VLQWRPL GHOOD WURPERVL VRQR YDUL XQD JDPED .



g+1

7ZHWWV)ROO

VDOXWH+ FRP P
#VDOXWHK FRP
(67\$7(7520%26," \$/ 7\$:
,(&, 0266(&21 \$/7 21/86
VDOXWHK FRP L0BZHE

VDOXWH+ FRP K
#VDOXWHK FRP
263('\$/()25/\$1,1, '232
7ZHWW WR #VDOXWHK I

7ZHWWV)ROO

6DOXWH 'RPDQL P
#VDOXWHGRPDQL
(67\$7(7520%26," \$/ 7\$:
,(&, 0266(&21 \$/7 21/86
VDOXWHK FRP L0BZHE

6DOXWH 'RPDQL P
#VDOXWHGRPDQL
(67\$7(7520%26," \$/ 7\$:
7ZHWW WR #VDOXWHGR

6\$/87(+ &20

+RPH 6DOXWHGRPDQL#JBDROLORPULYSWFLKLYLRX 7XEH WY0)DFHERR6DOXWHGRPDQLFRD

6DOXWH

127,=,(,1 \$17(35,0\$ (6(035(*5\$7,6

© 263('\$/()25/\$1,1, '232 \$11, ', \$%%\$1'212 ,1,=,\$ 81\$3U829\$LS,D

)5((1(:6/(77(5

(67\$7(7520%26," \$/ 7\$33(72 ,1 ',(8
0266(&21 \$/7 21/86

,VFULYLWL D TXHVWR V

(VWDWH YRJOLD GL VROH PDUH H« VDOXWH 0D SULPD
VFLHQJD H EXRQ VHQVR ILUPDWL \$/7 \$VVRFLD]LRQH SH
FDUGLRYDVFRODUL 2QOXV FKH GD TXDVL WUHQW
WURPERVL FDXVD LQ ,WDOLD PLOD GHFHVV L PLOD
SHU LQIDUWR H PLOD SHU ,FWXV

<RXU HPDLO DGGUHVV

*HW HPDLO

3RZHUHQHIG%OLW]

&RQ LO JUDQGH FDOGR L VRDORVROSLURDFKHVFKQR \
LQWHUYHQWR FKLUXUJLFR FKL q VRWRSRVWR D WH
DQFRUD FKL VRIIUH GL PDODWWLH LQILDPPDWRULH FU
QHOOD JRQD DGGRPLQDOH FKL IXPD HFFHGH FRQ O]DOF
SRVVRQR DWWLYDUH OD FRDJXOD]LRQH GHO VDQJXH H
VDQH FRVD FKH SXz DFFDGHUH ILQDQFKRFRVQ HUUH SXQVH
GD 7URPERVL VL SXz \$Q]DGLPGRFXR QHFRD \$ODVXVHXQ .
GD UDJD]]L

6XEVFULEH LQ D UHGDH

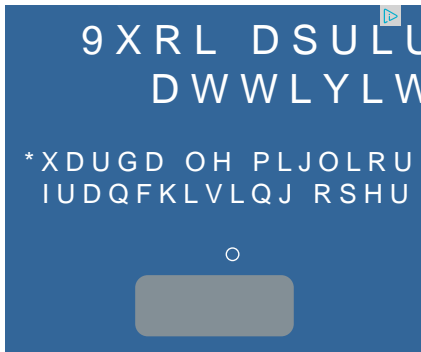
6\$/87(+ &20

&RQGLYLGL LO
WXRL DPLFL

3ULPD PRVVD JRORVL Vu P%#Q# SQWHHOUJHQLL SRFR
YHUGXUD DOPHQR SRUJLRQL DO JLRUQR H EHUH PRO
ORQWDQR GDL SDVWL 0HJOLR HYLWDUH VDOVH SDW
EXFFLD \RJXUW VHPL GL JXFFD QRQ VDODWL PDQGRUC

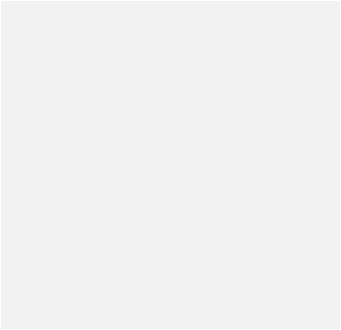
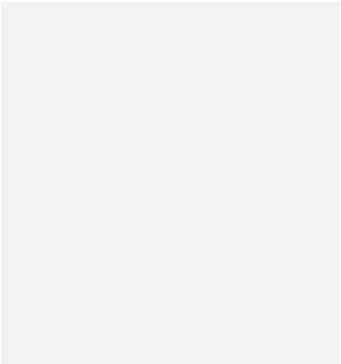
5DFFRPDQGDJLRQH Q#R#S#B#V#W#L#S#L# OHJJG#L#H#V#W#U#J#S#L#I#
VSRD#S#UR#IL#W#W#D#Q#G#R# G#H#O#H# V#H#U#D#W#H# H#V#W#L#Y#H# S#H#U# O#X#Q#J#
W#U#D#L# Y#L#J#Q#H#W#L# 2#S#H#U#F#K#P# Q#R#Q# V#D#O#L#U#H# L#Q# V#H#O#O# D#O#O#D#S#
G#L# F#L#W#W#j# V#H#P#L# G#H#V#H#U#W#H#"# (D#Q#F#K#H# L#Q# F#D#V#D# V#L#S#X#z#I#
G#D#Y#D#Q#W#L# D#O#O#D# 7#Y# S#H#U# W#H#Q#H#U#V#L# L#Q# I#R#U#P#D# U#L#O#D#V#V#D#Q#G#I#

©,Q RJQL FDVR ULFRUGDWH FKH DYHWH OH JDPEH H RJ
UXRWDWH OH FDYljOLH IOHWWHWH OH GLWD DOJDWH H
LO ULWRUQR GHO VDQJXH DO FXRUH H ULGXFRQR OD SU
7URPERVL H GL IOHELWL VSHFLH LQ FKL QH KD JLj DYX
VSLH#L#D#LD# 5#R#W#D# 9#H#Q#G#H#U# S#U#H#V#L#G#H#Q#W#H# G#L# \$/7



&RVu H#F#W#H#U#J#R# F#R#Q#V#L#J#O#L#R# G#H#O#O#D# V#D#O#R#W#J#O#L#R#F#F#K#L#R#W#D#O#B#
H#O#L#Q#F#R#Q#W#U#R# F#R#Q# S#D#U#H#Q#W#L# O#R#Q#W#D#Q#L# S#H#U# D#S#S#U#R#I#R#Q#G#
I#D#P#L#J#O#L#D# (V#H#P#H#Q#W#U#B#F#D#O#G#R#F#Q#I#R#H#U#G#W#W#U#H#J#X#D# D#O#Y#E#R#W#D#
H#V#S#R#U#V#L# L#Q# V#S#L#D#J#J#L#D# Q#H#O#O#H# R#U#H# P#H#Q#R# F#D#O#G#H# G#H#O#O#D# J#
H#G#H#G#L#F#D#U#V#L# D#O#X#Q#J#K#H# Q#X#R#W#D#W#H# R#S#D#V#V#H#J#J#L#D#W#H#L#
F#R#Q#V#L#J#O#L#R# q#W#H#Q#H#U#H# O#H# S#H#U#V#L#D#Q#H# V#R#F#F#K#L#X#V#H# X#V#F#L#U#
S#R#P#H#U#L#J#J#L#R# H#Y#L#W#D#U#H# G#L# I#D#U#H# O#D#Y#R#U#L# I#D#W#L#F#R#V#L# Q#H#O#O#H#
V#H#V#L# q#V#R#W#R# F#X#U#D#

/DPRVVD QXPHUR q SHU FKL ID XQ X#F#R#H#D#E#H#W#X#D#O#R# S#H#U#D#C#
V#D#Q#J#X#H# 3#H#U# Q#R#Q# F#R#U#U#H#U#H# U#L#V#F#K#L# q#P#H#J#O#L#R# P#H#W#W#H#U#H#
Q#R#P#L# H#O#H# G#R#V#L# G#H#L# I#D#U#P#D#F#L# D#V#V#X#Q#W#L# D#E#L#W#X#D#O#P#H#Q#W#
F#R#Q#W#D#W#D#U#H# L#Q# F#D#V#R# G#L# E#L#V#R#J#Q#R# 3#H#U# F#K#L# L#Q#Y#H#F#H# G#R#
G#L# W#H#V#W#D# R#P#D#Q#F#D#Q#J#D# G#A#P#H#U#V#S#L#E#R#Q#D#J#O#R#D#V#L#H#W#D#



VHQWLUH LO ULWPR GHQ FXRUH /¶LPSRUWDQWH q FKH
SDXVH IUD XQ EDWWLWR H O¶DOWUR IRVVHUR GLVRUGI
GLDIUDPPD 6H DQFKH FRVU QRQ VL WURYD JLRYDPHQWR



\$JOL LQWUHSGLG GHL PRQWL O¶DOWU¶¶D JSRWDHFE¶
ULDOJR GHOOD SUHVVLQRH LQ FKL QH VRIIUH H ULFKLHG¶
SUHQGH GL VROLWR PHJOLR IHUPDUVL LQ IDUPDFLD H Y
DELWXDOH GHQ IDUPDFR DQWLLSHUWHQVLYR ,Q RJQL FC
WRFFDVDQD GDL PHWUL SXz LQYHFH UHQGHUH GLI¶
VHQVR GL LQVWDELQWj OHJOLR SURJUDPPDUH XQD Y
SRFKL JLRUQL R SHJJLR GL SRFKH RUH LQ PRGR GD GDU
FOLPD

&KL DO PDUH QRQ ULQXQEQODSXLQWRFH GWIGULDFWRGLQO
LPPHUVLRQL VXEQRTXSIRUW SURLELWR SHU FKL KD JLj D
XQ¶LVFKHPLD XQ GLIHWWR GHOOH YDOYROH GHQ FXRUH
FRQVLJOLR q GL FRQIURQWUUVL FRQ O¶LVWUXWWRUH
ULVFKLR VHQJD DYHU VXELWR LQWHUYHQWL FKLUXUJ
DIIURQWUWH XQ OXQJR YROR QHOOH RUH VXFFHVVLYH
WHUPH GRYH DQFKH FKL KD JLj DYXWR XQD WURPE
PDVVDJLL EDJQL LQ DFTXH VROIRURVH LPSDFFKL GL DO,
FKH VJRQILDQR JXDULVFRQR OH PDODWWLH GHOOD SHOO

'D QRQ GLPHQWLQ¶¶HURRVVH FDOJ¶HROQDREVELOKIDWRULH
SHUFKp DLXWDQR LO VDQJXH D WRUQDUH UDSLGDPHQW
YHQH SURIRQGH GHOOH JDPEH SHUGDQR HODVWLFLWj
QHfHVVLWj VFHJOLHQGROH SRVVLELOPHQWH DXWRUH
VHQVXDOLWj GL FRWRQH R GL PLFURILEUD H GL SULPD

,QILQRVDD QXPUR LO EXRQVHQVR GHOO¶DWW¶¶QJ
VLQWRPL GHOOD WURPERVL VRQR YDUL XQD JDPED ,



g+1

7ZHWWV)ROO

VDOXWH+ FRP P
#VDOXWHK FRP
(67\$7(7520%26," \$/ 7\$33
,1 ',(&, 0266(&21 \$/7 21/
VDOXWHK FRP LQBZH

VDOXWH+ FRP K
#VDOXWHK FRP
263('\$/()25/\$1,1, '232
7ZHWW WR #VDOXWHK F

7ZHWWV)ROO

6DOXWH 'RPDQL P
#VDOXWHGRPDQL
(67\$7(7520%26," \$/ 7\$33
,1 ',(&, 0266(&21 \$/7 21/
VDOXWHK FRP LQBZH

6DOXWH 'RPDQL P
#VDOXWHGRPDQL
(67\$7(7520%26," \$/ 7\$33
7ZHWW WR #VDOXWHGRF

6\$/87(+ &20

SROSDFFLR R VXOOD VFKLHQD XQ FRUGRQH GROHQWH O.
VX XQ EUDFFLR LQ DOFXQL FDVL OD PDQFDQJD GL UH
GLIILFROWj GL WHQHUH DSHUWL JOL RFFKL H GL PDQWHQ
ULYROJHUVL DO PHGLFR SHU HVHJXLUH XQ HFRFRORUGR
GL WURPERVL FRPXQH RUPDL LQ WXWWL L ODERUDWRUL

©/D WURPERVEOXGH OD GRWLSXVDFXUDGHUSULPD GL WX
TXHVWR q LPSRUWDQWH VRVSHWWDUOD GLDJQRVWLF
SHULRGR DGHJXDWR H FRQ XQ IDUPDFR DGDWWR DVV
ELVRJQD VRWWRYDOXWDUH DOFXQ VHJQDOH (GRSR
SURQWL D JRGHUFL OTHVWDWH^a

6FULWWR DOOEH\$5',2/2QHOODURORJLPDOLQN
7DJ 7HFKORU%SWL2&\$/'2 &\$/(/\$67,&+\$60,/, \$5,7)\$50\$&,
,00(56,21,527\$ 9(1'(5632577520%26,

&RPPHQWL

&RPPHQW EHORZ RU [MLJOS DQZLWER RNLWWHRUR JODQK](#) [MSJOS DQZLWER RNLWWHRUR JODQK](#) [MSJOS DQZLWER RNLWWHRUR JODQK](#) [MSJOS DQZLWER RNLWWHRUR JODQK](#)



7UDGXJLRQH DXWRPDWLF 85/

/ LQGLULJ]R HPDLO QRQ YHUUj YLVXDOLJ]DWR LQVLPH DO FRPP+

1RPH

.QGLULJ]R HPDLO

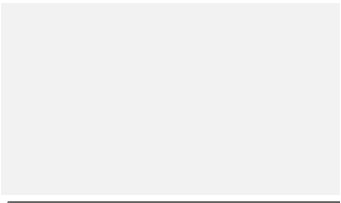
85/ VLWR ZHE

3R \$QWHS

&HUF D QHO VLW QHWZRUN

PLOD

OL SLDFH



&HU

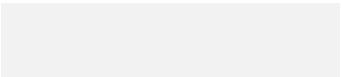
5LFHUF D SHUVRQDOLJ]I

&HU

VX 6\$/87('20\$1,

6DOXWH + RQ 3KRQH 6WDWL

&RQGL



, 9, '(2 (/(
, 17(59, 67(',
6\$/87('20\$1,

\$%%21\$7,

- - Ø a ±

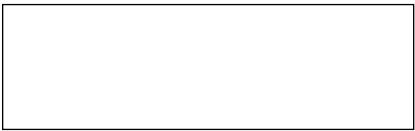
8OW|LPRQ 3|URFLW|H|V|O|I|D|U|FRQR|P|L|D|E|L|H|Q|V|R|K|L|W|O|L|F|O|G|E|S|L|Q|L|R|O|U|D|J|L|Q|H
6RFLDO LQQRVDEWOLB@GHS@JHLDQLQR\$GRJLRQL @GRJILBQL LQV6RVQ@B|JLQRQD3@BYH@W@D@XWH

(PHUJH

G\$QWRQLHWWD 1HFEUL

- - Ø â H

+ .2"01& \$&,+& ,))"+1& 1 +1")" &+&7& 1&3" * "00" &+ *-, !))"- 00, & 7&,+&^!
)Ž 20"/† !))")& !& ,* & -& +& +1&)!, !"& ,*2+&† 3R0L(WL·P&/"11& !&01/& 2&
& 01 \$&,+ " * &+& " +7& +& %" 3&0&1 +, 5-, /&#/,/* !")) 0 2,) -
0 ,00,+ " + " 00 /& ,
+)!, &+#"@ .)2†)), %" 01 ,)-"+!,)' 1)& " \$/ + - /1" !"))' 2/,-, +1&+ "+1)"-"/
,)- !&\$"+1,+1"†1"/,,\$& % ++, 0 ")1, &) +,* !& 2+, !"& .2-11/, #&2* & + #"/+)& -"/
)' +1& &),+" #/& +, %" //,3"+1 "† 0" ,+!,)" -/"3&0&,+&† //,3)" +1"/W\$& -/ & * & 0 & # -&
)2\$)& ,† & 10'*-1† 1†2/" 1, //&!"† /"-)& +!, †!"†1†1" !")) .2|))")2+& , ^ !, 11 * , !"))& 7
,+! 1" !&),/" œ /& ,/! &) 3 !"" 2* !& ,*2+&1W !& +1' \$&!&# -/ /)!")"/\$"+7)!, " \$
+7& +& œ -/,3, /,+ ,)1/" f|* &) *,/1& &+ -&q !"))" ""!& " +,/*)&† ,)1" !"))" 3&11& *"
+7& + "†) ~|€† -/, -/& , -"/ ,+1/ 01 ,/2+2"0W, !&#"+, %1+, \$&!& &UJHQJH
/")&77-1,\$&)* ' &3 \$)& ,07&! +&& ,01/2&/" 11, /+, & -&q 3" %&# ,/1& !& & "/7, 0" 11
-/,00&* &1W 2/ + %" 0-"00, * + ,+† -/&/" & *"/ 1& 0, &)&
1/ 0- /"+1&
! _ -/, -/& , !& .2"01& \$&,+&)' --)),) + & 1, ! +1' \$&!& , & /, * +& -"/ * , &) &1 /0& ~
.2"01 """/\$"+7 !,321 &21)I,†)" /"/0,+ " %" 3&3,+ , 0&12 7& ,+1&U&R #/ \$&) &1W† !&
0,)&12!&+" " !&† &† ,)+*"+†)), /&3,)1, 2+ &11W !& , * ~""+, 32,1+ -"0 3&)!") 2+ 0#
&0& " ,+,* &™† }} ++& &) -/, \$/ ** &3 \$)& 1+7& /&+&+& ,+1& & !& ,† , 3 +1& &+



!& ,* i / 01"3"/"† "01 & ,† †+1,&2"4& 0W2 &&&+;†' \$&!& ,/")&77 &+
 .2"01 , 0&,+ " 2+ * ,+&1,/ \$\$\$& , 11&3, !")) -,-,) 7&,+ " 2)1/ 0"11 +1 &+.2"++"
 i1")"#,+ 1"† 3&0&1" !,*& &)& /&† &+1"/3"+1& -"/0,+)&77 1& " 11&3 7&,+ " !& /"1& !&
 0), \$ + 0 ")1, -"/)' "04 %" & }#/_\$&)& % ++, †&%&&1"1& †), ' "01,†"†&
 !& ,/\$"/0& !" \$)& +7& +& %" 3&3,+ , +& , %!, 0&†&)& "†" \$)& " 00&1&121&†
 &+ ,+1/ +, -"/ 01/ ! % " !& -/, *2,3"/" 2+ /&+ 0 &1 !")) 0,) &! /&"1W -"/))"3& /" &) !&
 "01&3, !")) -"/0,+ -&q !" ,)& ^ +7& +&† !&0 &)&† *) 1&† /, *† &*&\$ / 1&† !"1"+21&†
 / , *- \$)& 77,† -/"0&!" +1" !")) , *2+&1W) -/"0"+1 7&,+ " !"))' &+&7& 1&3 " /& ,/!
 %")' &+1"/3"+1, , * , &+3,)\$ " &) • È !")) -,-,) 7&,+ " +7& + &† ,)1/" }†††|| -"/0,+ "†

, / - & & + 11 \$)
 + \$ / + ! " & + 1 " / 3 & 0 1 !) ! , ;
 "/ 1 & , ! " \$) & † † †

- / " 0 " + 1 7 & , + " ! & & 3 \$) & + 7 & + &

, * -"/ 0, 01" + "/") 1"/7 "1W &+ .2"01& \$& , / + & !&) & 2/ 0, +, 0 "0" &+ *-, + %")")
 , * ")' & 1 !) 0) & - & 1)" † "/ 1211) ('01)1"†!" \$, 0) & ! & * -3&0, †, 0-"/,
) - & +, / & ! * //W -"/! 0 -, 0&7&, + " ! " & +, + & & " !")) " +, + + " /, * + † ~ "/ # / #/, +1"
)) Ž " * " / \$ " + 7 * " 11 & * , ! & 0 -, 0&7&, + ") 0 " ! " - /, 3 & + &) " + % " + ") - / & , ! , " 01 & 3, † \$, 0
 , * - / " 0, † /, & , + ! & 7 & , + 1 " " + & ! & , + #, / 1, † 11 & 3 & 1W) 2 ! & , š / & / " 1 & 3 " † 0)) " 112
 - / " 01 & 1,) & / & † & + " #, / 2 * † , / 0 & ! &) # " 1 & 77 7 & , + 1 / & + #, / * 1 & " \$ & , % & ! & 0, & " 1W
 .2, 1 & ! & + * " + 1" - /, * 2, 3 & * , - /, \$ " 11 & % " 0, 01" + \$, +, " 3) , / & 77 +, &) - /, 1 \$, + & 0 * , "
) Ž & * - " \$ + , & 3 & , ! " \$) & + 7 & + & , + 7 & , + & ! & - / " 3 " + 7 & , + " !")) " 0 & 12 7 & , + & ! & ! & 0 \$ & ,
 0,) & !) " " &) - /, \$ " 11, ! & 3 & \$ &) + 7 # 2, / &) " 0 2,) " ™ † 0 - & " \$ & ! & , / 7 c † - / " 0 & ! " + 1" ! " !
 , * † , 1 " + 7 & 2 † , / & 3 " / ! " i , || † | , ~ † | ~ , † ! ! " ! & († 4 & 1)) 0 & 0 & 0 1 " + 7 & ! & 0 &) & †
 *) 1 & " ! & 0 -, 0&7&, + " !")) 0) , - / 1 & 3 0, &) " ! & , * †

&) +, , \$\$\$ & † 3 " + " / ! c •) 2 \$) & , † 0, +, 0 11 1") " •, - / 7 & , + & ! & 0, , / 0, • - / & 3 & 0 & 1 1
 * " 00" &+ * -,) ! & / " 1) 1 & 0 1 / & 27 & , + " \$ / 12 & 1 ! - / 1" ! & \$ & , 3 + & \$ / & ,) 1, / & ! &
 " + 1 & + & ! & % &) & ! & # / 211 * # / 1 & " ! & 7 & 0 & \$ & † + " " 1 " \$, / & " - & q " 0 -, 01" &
 ,) - & ! &) , / " † + , 0 & , + " œ 0 - & \$,) ! & / " 11 & & + 2 + +, 1 œ - / / & , / ! / ") - /, - / & " 1W
 # / 211 ! " & + 1) 6 % " - /, - / & , & + .2"01 01 \$ & , + , # # / ") * \$\$\$, / 3 / & " 1W -, 00 & &) " !

- / 1" 02 * 2 + " ! & & % + , 11 & 3 1,) " * & 0 2 2 " † , 1 & 3 " /) ! , \$ / & 1 2 & 1,
 „ || † † † † † „ 11 & 3, !)) " , / " „)) " ~ | † - / ' (00 & 01 " + 7 ! + 7 & + & " - / 0, + " , + ! & 0 &) & 1W †
 + 2, 3, - & +, ! ") , * 2 + " - / " 3 " ! " &) * , + & 1, / \$\$\$ & , ! & ~ € * &) + 7 & + & † ! & 2 & f * &) , 3 " / f •

% " 3&3,+ , 0,) & †

&,3 +& \$/& ,)1,/ & !&01/& 2&0 ,+, #/211 5-,

)&3")) , + 7&, + † 2*_"/, 13!&B, !&) &), !20\$,"|†... 1.2,11& & \$&, /+&
!))" ,/" „))" ~|†) -& +, !")' 00, & 7&, + " %" /&+, 3)" &+&7& 1&3" -"/ 2+' "01 1"
-/"3!" 2+ /&0-, 01 /1& ,) 1 " !&3"/0&#& 1 † * -"/ /&0-, +!"/ " 0"*-/" **\$)&,))" "0&\$"
!"\$)& +7& +& !))' 20"/ //&3/& †/% "32†, %1"/)†, !&"/ ! 1,)
-/, -/& !&0-, +& &)&1W) +2*_"/, 3"/!" + 7&, +)" 0 / ++, -, & &+01/ ! 1& 3"/0,) 0!" -&q
2) 0&1, !& 20"/ † &+,)1/" † + %" .2"0\$2&†, !& 0,1+0&\$2&)& 1& †+%"
-2i "00"/" 0 †/&") † \$2&! 0& -, 00, +,)" "\$\$/ " \$)& "##"11& !"))" ,+! 1" !& , /" † & 0&+1,
! 1"+"/" 0, 11', %&, , *) , 01/"00 !) , /" †) ("0 2/&*"+1, !) , /" " &) ' ,)-, !& , /" †
33& *"+1" +, + * + +,) 2+& 02\$\$/&*"+1& -"/ -/"3"+&/ " & -/,)" * & !)!, † -"/ "0"*-&,
&+!, 00 /" &+!2*"+1& !& , 1, +, ,)&+, † "/" .2 -& ,)& 0, /0& † %&2!"/")" #&+"01/" +
-&q)!" †

+7& +& " * &+& 0, +, 1/)" 11"\$&/&,"\$\$/&0 &0&0&0&0, %&&%")"
-"/0,+ " %" &+ .2"01, -"/&, !, !& "*" / "\$"+7)!, % ++, 02 &1, &+1"/3"+1& %&/2/\$& & †
0, 11, -, 01, 1"/ -&" , / * , +)& , _ &+ 01 1, !& \$/ 3&! +7 † /&0 %&, + %" %& _ 0, 3/ --"
" "!" +"))' () , ,) , % 02 &1, 1/ 2* & \$)& /1& &+ #"/&, /& %" -, 00, +, 11&3 /") , \$2) 7
0 +\$2" †) 1 œ 00, & 7&, + " -"/) , 11)) /, * , 0& ") † *) 11& " /!&, 3 0 ,) /& , +) 20
//&3!&," & , +0&\$)& !& '0 & "+7 & , /2, †" 0&+03" †")" \$ * " " , \$+& 1 +1,
* 2, 3"1")" † , +1/ "1" & -,)- & † /2, 1 1")" 3&\$)& † #)"11"1")" !&1 †) 7 1" " 00 1"
2"01& * , 3&*"+1& # 3, /&0 , +, &) /&1, /+, !") 0 +\$2") 2, /" " /&!2 , +,) -/, &)&1W !")
/&01 \$+, %" 2*"+1 &) /&0 %&, !& 1/, * , 0& " !& #)" &1& 0-" & " &+ %& + " % \$&W 3;
* \$\$\$&, /" -/"!&0-, 0&7&, + "™ † 0-&"\$ &!& , 1 "+!" / † -/"0&!" +1" !&)1 †

, 1, &+ -"/12/ § § "116 * \$"0



,17(55,6 ,7

OXJOLR 6 %HUQDUQLQR
5HDOLQR

&+, 6,\$02&\$7(*25,(('725,\$/(58%5,&+(,17(55,6 79 6267,(1,&,

,WDOLDQRJOLVKVSD³RO

', (& , &216,* /, ', \$/7
\$662&,\$=,21(3(5 /\$ /277\$
\$// \$ 7520%26, '\$ 0(77(5(
,1 9\$/,*,\$

%DVWD XQ SR GL DFFRUWHJJD SHU SUHYHQLUH R FXUDUH XQD P
FKH SXz SRUWDUH FRQVHJXHQJH VHULH VH WUDVFXUDWD

201,%8 &ODXGLD *BQQDUL

(VWDWH YRJOLD GL VROH PDUH«PD VRSUDWWXWWR VDOXWH 3H
PHJOLR PHWWHUH LQ YDOLJL\$MLVRFEDQLRQLSRLHLOW
/RWWD DOOD 7URPERVL H DOOH PDODWWLH FDUGLRYDVFRDUL 2
TXDVL WUHQW†DQQL VL DGRSHUD SHU VFRQJLXUDUH LO ULVFKLR

FDXVD FLUFD PLOD GHFHVV L O¶DQQR LQ ,WDOLD 6LFXUDPHQWF
FDOGR L VRJJHWWL SL• D ULVFKLR VRQR FRORUR FKH KDQQR VXi
LQWHUYHQWR FKLXUJLFR FKL q VRWRSRVWR D WHUDSLH RUPR
VWDWR GL JUDYLGdqJD 0D DQFKH FKL VRIIUH GL PDODWWLH LQIL
DFXWH FKL q LQ VRYUDSSHVR FKL IXPD FKL HFFHGH FRQ O¶DOF
NR OH PDODWWLH GD WURPERVL VL SXz DQJL VL GHYH

3ULPD PRVVD HVVHUH JRORVL FRQ LQWHOOLJHQJD 0HJOLR SUH
FLEL SRFR VDODWL FRPH IUXWWD H YHHUJGKRD H EHUH PROWD DF
HYLWDUH VDOVH SDWDWH ULVR H PHOH SUHIHUHQGR LQYHFH S
\RjXUW VHPL GL jXFFD PDQGRUOH H SLVWDFFKL 5DFFRPDQGDjLR
QXPHUR GLYHUWLWHYL IDFHQGR VSRUW DSSURILWWDQGR GHQ
SHU OXQJKH SDVVHJJLDWH R JLUL LQ ELFLFOHWWD ,Q JHQHUDOH
ULFRUGDUVL GL DYHUH OH JDPEH H PXRYHUOH 4XHVWL PRYLPHQ'
FLUFRODJLRQH VDQJXLJQD ULGXFHQGR OD SRVVLELOLWj GL ULVW
FRQVLJOLR RFFKLR DOOD IDPLOLDULWj Ê TXLQGL LPSRUWDQWH
VWRULD IDPLOLDUH GL SDWRORJLH SUHJUHVH /D PRVVD QXPHU
HVSUUVL LQ VSLDJJLD QHOOH RUH PHQR FDOGH GHOOD JLRUQDWI
FRQ XQ FDSSHOOR R OD WHVWD EDJQDWD 3HU FKL UHVWD LQ FL
GL WHQHUH OH SHUVDQH VRFFKLXVH H HYLWDUH GL XVFLUH QHC

,O SXQWR ULJXDUGD FKL ID XVR GL IDUPDFL SHU QRQ FRUHHUI
PHJOLR PHWWHUH LQ YDOLJLD XQ IRJOLR FRQ VFULWWL L QRPL H
IDUPDFL DVVXQWL ~~DEL S X V G P R Q W~~ HGL FXL VL VRIIUH H L QXPHU
GD FRQWDWWDUH LQ FDVR GL ELVRJQR 0RVVD FRQWURODUH
EDWWLWR GHQ FXRUH q UHJRODUH 6H YDL LQ PRQWDJQD q XWLO
QXPHUR O¶DOWHjJD SRWUHEEH DOJDUH OD SUHVVLQRH TXLQGL
GHYH FKLHGHH XQ DXPHQWR GHOOD GRVH GHQ IDUPDFR SUHVFL
PD VROR VH VL VXSHUDQR L PHWUL 6H LQYHFH LO PDUH q LUI
ULFRUGD LO SXQWR OH LPPHUVLRQL VXEDFTXHH VRQR SURXELV
JLj DYXWR WURPERVL FHUHEUDOH LVFKHPLD GLIHWWR GHOOH Y
R XQ IRUDPH RYDOH SHUYLR 3HU JOL DOWUL LO FRQVLJOLR q FF
O¶LVWUXWWRUH

'D QRQ GLPHQWLFDUH OD PRVVD QXPHUR OH FDOjH HODVWLFKH
REEOLJDWRULH LQ JUDYLGdqJD SHUFKp DLXWDQR LO VDQJXH D W
UDSLGDPHQWRUH VHQJD FKH OH YHQH SHUGDQR HODVWLFVWj PI
XWLOLj]DUOH FKLXQTXH QH VHQWD OD QHFHVVLWj ,QILQH LO VXJ.
EXRQVHQVR GHOO¶DWWHQjLRQH H OD VFLHQJD GHOOD FXUD , VLC
XQD JDPED JRQILD XQ IRUWH GRORUH DO SROSDFFLR R VXOOD VI
PDQFDQJD GL UHVSLUR PDO GL WHVWD LPSURYYLVR FRQ GLIILFR
H D PDQWHQHUH JOL RFFKL DSHUWL ,Q TXHVWR FDVR FRQVXOWD
FKH SXz DLXWDUYL

0(7(2:(% (8 :(%

4XHVWR VLWR XWLOWHJDFRFRNLWV ILQDOLJJDWL DOOD YLVXDQIRJDDQR SHHGHUHQMD GLL GDXEIEODJFIRW
\$FFHWWR R FRQLQXDQGRDQFQDWHLDWJL DQD QXV(\$FFHWWRWL FRNLHV
3HU DSSURIRQGLUH O DUJRPQWR R SHU QHJDUH R OLPLWDUHFQDQIRQRQRQL DQD QXVJFOGJH

LQIR#PHWHRZ
*LRYHGL /XJOL

1(:6 | 0(7(2 | ',5(77\$ 0(7(2 | *(2 98/&\$12/2*, \$ \$6752120, \$ 6\$/87(| 7(&12/2*, \$ \$/75(6&, (1= | 2/75(/\$ 6&, (1= 9,\$**,

9,'(2 *\$/(5< |)272 | 35(9,6,21, 0(7(2 | ,/ 7(032 1(*', 67\$',

&HUFD WUD OH QRWL

, GURQL GHO &1
SHU VWXGLDUH
FDPELDPHQWL F
SDUWH

, GURQL GHO &
\$UWLF R SHU VV
FDPELDPHQWL F
SDUWH

1R FRPSDWLEOH VRXUFH ZDV IRXQG IRU WKLV YLGH

, GURQL GHO &
\$UWLF R SHU VV
FDPELDPHQWL F
SDUWH

0(7(2:(% (8 :(%

6DOXWH WURPERVL [
PRVVH

0(7(2

K K K

OXJOLR))

OL SLRFHPLOD

0(7(2

& R Q L O J U D Q G T
F D O G R L V R J J H W W
S L • D U L V F K L R V R Q R
F R O R U R F K H K D Q Q R
V X E L W R X Q U H F H Q W I
L Q W H U Y H Q W R F K
V R W W R S R V W R D W H
q L Q V W D W R G L J U D Y I

&DOGR VDEDWR 3EROOLQR
3ULVFKLR HOHYDWR'

3UHVLVLRQL 0H
7RVFDQD SXQW
f & QHOOH J R Q
GL SLDQXUD

3UHVLVLRQL 0H
LQVWDELQWj V
DOSLQL LO ERC
GHOO1DHURQDX
SHU RJJL H GRP
>0\$33(@

3(VWDWH YRJOLD GL VROH PDUH H« VDOXWH 0D SUL
VFLHQJD H EXRQ VHQVR ILUPDWL \$OW ± \$VVRFLD]LR
FDUGLRYDVFRDUL ± 2QOXV FKH GD TXDVL WUHQW1DC
FDXVD LQ ,WDOLD PLOD GHFHVVL PLOD SHU WUR
PLOD SHU ,FWXV &RQ LO JUDQGH FDOGR L VRJJHW
XQ UHFHQWH LQWHUYHQWR FKLUXUJLFR FKL H1
JUDYLGdqJD (DQFRUD FKL VRIIUH GL PDODWWI
VRYUDSSHVR VSHFLH QHOOD J R Q D D G G R P L Q D O H F K

,/ 9,'(2 ', 2**,

0(7(2:(% (8 :(%

DJOL DUWL LQIHULRUL FKH SRVVRQR DWWLYDUH OD F
DQFKH LQ SHUVRQH VDQH FRVD FKH SXR↑ DFFDGF
PHWWHUH .R OH PDODWWLH GD 7URPERVL VL SXR↑ \$C
\$OW VDUD↑ XQ JLRBEPGDPBVDJRLVL VL↑ PD FRQ LQW
FLEL SRFV VDODWL FRPH IUXWWD H YHUGXUD DOF
SUHIHULELOPHQWH QRQ JDVVDWD H ORQWDQR GDL
SUHIHUHQGR LQYHFH SHUH FRQ EXFFLD \RXXUW VHPL
& R V L ↑ L Q X Q F R P X Q L F D W R \$ O '
RQOXDFFRPDQGDJLRQH QXQHUR
SDVWL SLX↑ OHJJHUL VDUD↑ SLX↑ IDFLOH GLYHU
IDFHQGR VSRUW DSSURILWWDQGR GHOOH VHU
HVWLYH SHU OXQJKH SDVVHJJLDWH LQ ULYD DO PDU
LQ SLQHWD R WUD L YLJQHWL 2 SHUFKH↑ QRQ VDOLU
VHOOD DOODSURSULD ELFL SHU SHGDODWH OXQJR L
R WUD OH YLH GL FLWWD↑ VHPL GHVHUWH" (DQFKH
FDVD VL SXR↑ IDUH VSRUW EDVWD SRVLJLRQDUH OI
ULODVVDQGRVL μ,Q RJQL FDVR ULFRUGDWH FKH DYF
SROSDFFL UXRWDWH OH FDYLJOLH IOHWWHWH OH
IDYRULVFRQR LO ULWRUQR GHO VDQJXH DO FXRUH H L
ULVFKLR GL 7URPERVL H GL IOHELWL VSHFLH
SUHGLVSRVLJLRQH↑ VSLHJD /LGLD 5RWDHSHHGLHWSIWH
GHOOD VDEKWLH DOOD IDPLOLDULWD↑ PHJOLR VIUXV
SHU DSSURIRQGLUH OD VWRULD GL SDWRORJLH
FKLDFFKLHUDWH LO FODGFRQRD GADHMLBHXD HVSRUV
RUH PHQR FDOGH GHOOD JLRUQDWD FRQ XQ FDSS
QXRWDWH R SDVVHJJLDWH LQ DFTXD 3HU FKL UH
SHUVDQH VRFFKLXVH XVFLUH SHU OD VSHVD OD PD
IDUH ODYRUL IDWLFRVL QHOOH RUH SLX↑ FDOGH H F
FRQLQXD \$OW RQOXV

3/D PRVVD QXPHUSHU FKL ID XQ XVR
DELWXDOH GL IDUPDFL FKH VHUYRQR SHU IOXLGLLIFE
LO VDQJXH 3HU QRQ FRUHHUH ULVFKL H↑ PHJOL
PHWWHUH LQ YDOLJLD XQ IRJOLR QHO TXDOH VLI
VFULWWL L QRPL H OH GRVL GHL IDUPDFL DVVX
DELWXDOPHQWH OD SDWRORJLD GL FXL VL VRIIUF
QXPHUL GD FRQWDWWDUH LQ FDVR GL ELVRJQR 3H

, GURQL GHO &15 LQ \$UWLFR
FDPELDPHQWL FOLPDWLFL \$

7XWWL L 9LGH R

7(&12/2*, \$

7HFQRORJLD H VLFXUH]]D
GDQQR VLFXUH]]D DJOL LW

7HFQRORJLD q
,WDO\ OTH ELNH
LQQRYDWLYD G
FRQ FDPELR UR
HOHWWURQLFR
FDWHQH

&RQLQXD O↑LP
6RODU ,PSXOVH
GHO WUDJLW
3DFLILFR

6\$/87(

&DOGR VDEDWR 3EROOLQR
3ULVFKLR HOHYDWR '

0(7(2:(% (8 :(%

&DOGR)HGHU
GHFDORJR VDO'
JOL RYHU

FKL LQYHFH GRYHVH DYYHUWLUH VHQVDJLRQL VWUD
PRVVD QXPFRVLJOLD GL WDVWDUVL LO SROVR H VHC
VLD UHJRODUH FRPH TXHOOR GL XQ WLF WDF H VH OH
H EHQH UHVSLUDUH D IRQGR H GLVWHQGHUH LO GLD
FRQVXOWDUH LO PHGLFR \$JOL LQVPHSLGDMH
SURYRFDUH XQ ULDOJR GHOOD SUHVVLQRH LQ FKL Q
IDUPDFR FKH VL SUHQGH GL VROLWR PHJOLR IHUP
DXPHQWDUH OD GRVH DELWXDOH GHO IDUPDFR DQW
PHWUL H XQ SXUR WRFFDVDQD GDL PHWUL S
SURYRFDUH YHUWJLQL R VHQVR GL LQVWDELQW
DOWH TXRWH QRQ GL SRFKL JLRUQL R SHJJLR GL SR
DGDWWDUVL DO QXRYR FOLPD &KL DO PDSXQQRGL
PHUDYLJOLH GHOOH LPPHUVLRQL VXEDFTXHH 8QR VSI
FHUHEUDOH XQLVFKHPLD XQ GLIHWWR GHOOH YDOY
DOWUL LO FRQVLJOLR H GL FRQIURQWUVD FRQ O
ULVFKLR VHQJD DYHU VXELWR LQWHUYHQWL FKL
DIIURQWUVD XQ OXQJR YROR QHOOR RUH VFFFHVLYH
GRYH DQFKH FKL KD JLD DYXWR XQD WURPERVL S
EDJQL LQ DFTXH VROIRURVH LPSDFFKL GL DOJKH
VJRQILDQR JXDULVFRQR OH PDODWWLH GHOOD SHC
RQOXV

*DPEH SHOOH
SL• YXOQHUEL
HFFR FRPH GLI

3'D QRQ GLPHQWVDDQXPHOR
FDOJH HODVWLFKH 6RQR REEOLJDWRULH
JUDYLGDQJD SHUFKH DLXWDQR LO VDQJXH D WRUQDU
UDSLGDPHQWH DO FXRUH H ULGXFQR OD SUREDELQ
FKH OH YHQH SURIRQGH GHOOH JDPEH SHUGDQR
HODVWFLWD PD SXR XLWOLJDUOH FKLXQTXH
VHQWD OD QHFHVVLWD VFHJOLHQGR
SRVVLELOPHQWH DXWRUHJJHQWL FRQ LO SLJJR SF
QRQ ULQXQFLDUH DOOD VHQVDOLWD GL FRWRQH
,QILO PRVVD QXPFRVLRQVHQVR GHOODWWHQJLRQI
GHOOD WURPERVL VRQR YDUL XQD JDPED JRQILD SI
VXOOD VFKLHQD XQ FRUGRQH GROHQWH OXQJR LO GH
LQ DOFXQL FDVL OD PDQFDQJD GL UHVSLUR R XQ LPS
DSHUWL JOL RFFKL H GL PDQWHQHUH OHTXLOLEU
PHGLFR SHU HVHJXLUH XQ HFRFRORUGRSSOHU H XQ S
FRPXQH RUPDL LQ WXWWL L ODERUDWRUL μ/D WURP

0(7(2:(% (8 :(%

SULPD GL WXWWR FRQ OD WHVWD 3HU TXHVWR F
LQWHUYHQLUH VH QHFHVVDULR SHU XQ SHULRGR DC
JLXVWD GRVH (FFR SHUFKH¶ QRQ ELVRJQD VRWWRYD
SLX¶ FRQWHQWL H VSHQVLHUDWL SURQWL D JRGHUFL

OL SLD&RQGLXLG 8+1 'SRWMKPEPS WY +SSKPI

\$UWLFROL SL• OHWWL

,O ³EDFLR´ GL *LRYHMDWHQHUQDVR DOO¶EQR•LQHE DDLR´ GL
VXO FLHOR GHOR 6WDFHWVGEELRYH H 9HCHUH)272 H 9,'(:
OHVVLQD)272 HFFR FRPH RVVHUYDUR¶DILDWR GHL OH'
VWUDRUGLQDULH OHWHR:HE

\$OWUL DUWLFROL LQWHUHVVVDQWL

6DOXWH GDOO¶RVSHBEBHVLRLQL OHWHR6DQXWFRQHH FLWWj
%DPELQR *HV• L FRQVHQGDKDUD VL q JLfDFFRFRQWUR OD
SHU XQ¶HVWDWH VLFRWDDFH´ LQ DUULYR
VXOO¶,WDOLD SLFFKL GL f&

7UDGHU PLOLRQDUL&HWVIRQDOL]]D OH 0 DQYHFVQLWH QHL PH
FRPH IDUH VROGL R)ROVLRH FRQD SHU LKDVQR GDWR SHUIR
3UR6XSHU7UDGHU URDYWKILR RQLR 2UGLQDFLHU2H DULVFKLR G
PHUFDWR 0 0¶V 3HU LO WXR ODWQLYFRQLRUH QHL PHWI
*XDUGD TXHVWR YLGH

9L UDFFRPDQGLDPR

*XDUGD TXHVWR YLGH&DQWLVFH \$OWURFRQJLYBHO PRQWDV
7UDGHU PLOLRQDULR 2VWHQD FRPHSHUVRQH&RQDURQWD L ORQWDV
VROGL RQOLQH FRQ 3UR6XSHUPLQDQUR VXO \$VIFQ)RVGYHQROR SHL
ULVFKLR GL PHUFDWR%HQJLQD q *UDWL V HQWUR RUD

2.0 (' , & , 1 \$, 7

'DWD
3DJLQD
)RJOLR

2.0 (' , & , 1 \$, 7

'DWD
3DJLQD
)RJOLR

