

DICIAMO INSIEME **ALT** ALLA TROMBOSI!

Dott.ssa Lidia Rota Vender

Le donne hanno una maggiore predisposizione naturale alla trombosi rispetto agli uomini e devono fare attenzione soprattutto in gravidanza. Riconoscere i sintomi è il primo passo

Sarà perché la specie umana sopravvive grazie alla donna, che porta in grembo il futuro genere umano, sarà perché la donna nella preistoria partoriva sotto l'albero nella foresta senza aiuti, e correva il rischio di morire dissanguata, sta di fatto che l'entità che ci ha programmato ha pensato di proteggere la donna rendendo il suo sangue più denso del normale in gravidanza e dopo il parto.

Questo meccanismo straordinario ci protegge dal rischio di emorragia, ma aumenta anche la possibilità che il sangue, circolando nelle arterie, nelle vene, nei capillari, incontri qualche ostacolo, rallenti la sua corsa e formi coaguli che prendono il nome di Trombi.

Che cos'è la trombosi?

La formazione di trombi (coaguli inopportuni che si formano in un punto e in un momento nel quale non si sarebbero dovuti formare) scatena malattie gravi, come l'infarto, l'ictus cerebrale, la trombosi delle vene o flebite, l'embolia polmonare. Malattie gravi, sì, ma evitabili.

Dobbiamo spaventarci?

NO: ogni donna in gravidanza ha un rischio quadruplicato di avere una trombosi di qualunque parte del corpo, rispetto a quando non era incinta, e dopo il parto il rischio aumenta a 60 volte! Ma non è spaventandosi che si affronta questa caratteristica biologica. Bisogna solo sapere che esiste questo rischio,

è un diritto che tutte le donne hanno: sapere di che cosa si tratta, come affrontarlo, come ridurlo. È come camminare in montagna su un sentiero ripido e scivoloso, che però ci permettete di godere di un panorama straordinario: ma dobbiamo stare attente a dove mettiamo i piedi, facendo attenzione a non cadere.

Tutte le donne rischiano?

Alcune di più, alcune meno: non significa che tutte le donne debbano avere la trombosi in gravidanza, ma che tutte le donne hanno il diritto di conoscere quali sono i sintomi che le devono mettere all'erta, senza spaventarsi, ma semplicemente informandosi.

Come per esempio?

Un esempio? Il punto più probabile nel quale il sangue rallenta sono le vene delle gambe. La Food and Drug Administration (la famosa FDA), ente che sovrintende alla salute dei cittadini americani e non solo, ha dichiarato che le donne hanno il "diritto" di portare le calze elastiche in gravidanza: non il dovere, ma il diritto di essere protette. Come mai? Le calze elastiche comprimono il circolo venoso superficiale delle gambe, e costringono il sangue ad accelerare il ritorno al cuore scorrendo nelle vene profonde, grazie all'azione di pompa che i muscoli esercitano quando camminiamo.

Come si forma un trombo?

Il sangue rimane liquido finché scorre: se rallenta la sua corsa coagula. Rimane liquido finché scorre nelle vene e nelle arterie: se viene a contatto con l'aria, coagula. Se forma un trombo, blocca la circolazione, ossigeno

e sostanze nutritive non riescono ad arrivare alle cellule, che soffrono e muiono: a volte dando segnali, a volte no.

Quali sono i segnali?

Se il trombo si forma in una vena della gamba, la gamba si gonfia, le vene si dilatano e si induriscono, compare un dolore molto forte e persistente al polpaccio o alla coscia, che non si risolve con farmaci analgesici o antiinfiammatori: potrebbe trattarsi di una trombosi, dobbiamo sospettarla e fare la cosa giusta.

Che cosa si deve fare?

La trombosi è una malattia pericolosa, ma può essere diagnosticata e curata, anche in gravidanza: purché la donna la sospetti e il medico le dia i consigli opportuni, le faccia fare un ecocolordoppler e un prelievo per il dosaggio del d-dimero, un test che, quando è normale, permette di escludere che ci sia una trombosi.

Il sangue scorre libero nel corpo?

NO: arriva a tutte le cellule ma deve scorrere nel suo "acquedotto", composto da una pompa (il cuore) da vasi in uscita verso la periferia (arterie) da vasi di ritorno al cuore (vene): coagula solo quando esce dal suo letto naturale, per una ferita, o quando incontra una parte della parete dell'acquedotto ammalata o infiammata.

Il sangue coagula a comando?

NO, il sangue è capace da solo di coagulare al momento opportuno: contiene fattori pro coagulanti, che riconoscono il bisogno che il sangue coaguli per fermare un'emorragia, curare una ferita, guidare la guarigione, e fattori anticoagulanti, che lo trattengono dal coagulare troppo.

Queste due squadre devono essere equilibrate: un eccesso di pro coagulanti fa coagulare il sangue in modo inappropriato, una carenza di anticoagulanti provoca un mancato controllo che favorisce al formazione di trombi. Pro e anti coagulanti devono anche comunicare fra loro.

Se esistono equilibrio e dialogo, il sangue fa il suo dovere e non forma trombi inopportuni.

Quando il sangue coagula troppo?

I pro coagulanti aumentano quando esiste un'infezione di qualunque tipo, o una malattia infiammatoria come la colite o la gastrite, o quando si assumono ormoni, o durante la gravidanza e nel periodo immediatamente dopo il parto per quaranta giorni.

Dove colpisce la trombosi?

A volte la trombosi colpisce vene o arterie in organi "nobili", come le vene del cervello: il dolore alla testa è forte, persistente, i sintomi dipendono da quante cellule del cervello soffrono o muiono: alcune funzioni possono risentirne, la vista, la forza o la sensibilità in una parte del corpo.

Quali sintomi danno?

Se il trombo si forma in un'arteria, i sintomi sono più evidenti e più immediati; se il trombo si forma in un'arteria coronarica, che ha il compito delicato di portare sangue al muscolo cardiaco perché possa contrarsi e funzionare, si verifica un infarto, e il cuore perde efficienza, o va in aritmia e compaiono dolore, senso di peso al petto, mancanza di respiro, a volte il dolore si estende alla spalla, al braccio, all'angolo della mandibola.

Se il trombo si forma in un'arteria del cervello, si spegne la funzione che da quella parte era comandata: si perde, la parola, la capacità di riconoscere le persone che ci stanno intorno, di capire dove ci troviamo, la forza in una parte del corpo, la vista.

Che cosa succede in gravidanza?

Durante la gravidanza i fattori pro coagulanti aumentano e gli anticoagulanti diminuiscono: aumentano colesterolo e trigliceridi, aumenta la quantità di sangue che il cuore della madre fa circolare, da 5 litri a 7 litri e mezzo, rallenta la circolazione del sangue nelle vene schiacciate dall'aumento dell'utero nell'addome, si riduce l'elasticità delle vene delle gambe: una perfetta situazione adatta a scatenare una trombosi.

Chi rischia di più?

Non tutte le donne avranno la trombosi in gravidanza o dopo il parto: rischia di più chi parte svantaggiato, perché fuma, è sovrappeso, ha le vene varicose, ha già avuto in passato una trombosi, ha avuto un

UN AIUTO CON L'ALIMENTAZIONE

PRIMA DI MANGIARE, GUARDA CHE COS'HAI NEL PIATTO!

Frutta, verdura, cereali e proteine in quantità diverse per l'energia quotidiana del proprio corpo. Per misurare il corretto apporto energetico (E%) guarda cosa c'è in "MY PLATE", il nuovo schema

alimentare americano suggerito dalla First Lady Mrs Michelle Obama, studiato per sensibilizzare la popolazione sulla prevenzione dell'obesità. Questa nuova immagine dell'alimentazione ideale ha il vantaggio di essere intuitiva e memorizzabile perché visualizza la proporzione fra i vari alimenti che dovrebbero essere ogni giorno nel piatto di tutti, ma soprattutto dei bambini.



FRUTTA:

fresca di stagione, in macedonia, frullata o secca. Un'alimentazione ricca di frutta riduce il rischio di malattie cardiache, tra cui infarto e ictus. Ottima come spuntino, non contiene colesterolo ed è povera di grassi.

QUANTITÀ: senza limiti
(almeno 3 frutti al giorno)



LATTICINI:

latte scremato, yogurt e formaggi magri.

QUANTITÀ: a porzioni molto ridotte



CEREALI:

grano, riso, avena, farro, farina di mais, orzo, miglio, cous cous, quinoa, kamut. Meglio integrali perché più ricchi di fibre, ferro e vitamine del gruppo B.

QUANTITÀ: da 4 a 8 volte al giorno



VERDURA:

fresca di stagione, a vapore, nel forno, o grattugiata per decorare il piatto anche dei bambini. Ricca di fibre e vitamine aiuta a ridurre il livello di colesterolo nel sangue.

QUANTITÀ: senza limiti
(almeno 4 porzioni al giorno)

PROTEINE:

contenute in carne bianca (coniglio, pollo e tacchino) e pesce, cotti alla griglia, arrosto, al cartoccio o lessati; legumi, uova, noci, mandorle e arachidi. Hanno un ruolo fondamentale nella crescita, aiutano la formazione dei globuli rossi e contribuiscono a costruire i tessuti.

QUANTITÀ: 3 volte al giorno



MYPLATE* illustra i cinque gruppi di alimenti indispensabili e la proporzione con cui devono essere consumati: a dosi intelligenti!

Fonte: choosemyplate.gov

famigliare consanguineo o più di uno che ha avuto una malattia da trombosi in età relativamente giovane, ha il diabete o la pressione alta.

La trombosi è ereditaria?

NO, ma in alcune famiglie la tendenza a sviluppare trombosi è più alta che in altre: siamo simili, ma non tutti uguali. Il processo della coagulazione non è una commedia con un solo attore, ma un musical con tanti ballerini: se un solo ballerino non ha imparato la sua parte, gli altri lo copriranno, ma se dieci o dodici ballerini recitano male, anche se sembrano normali, sarà peggio e il musical non avrà un successo. Così avviene in natura: chi ha una mutazione, per esempio, di uno dei fattori della coagulazione, non è necessariamente destinato ad avere una trombosi, ha solo più probabilità di chi non ha la mutazione.

Le mutazioni causano trombosi?

NO: non si verifica una trombosi per colpa di una

mutazione, ma chi ha la mutazione è più fragile nei confronti della trombosi, e dovrà proteggersi con maggiore attenzione rispetto a chi non ce l'ha.

I fattori di rischio per trombosi sono noti, e sono modificabili, possiamo eliminarne alcuni e tenerne sotto controllo altri, in modo che la bilancia della coagulazione non perda il suo equilibrio naturale. Possiamo cercare di non aumentare troppo di peso, possiamo portare le calze elastiche, possiamo risolvere le infezioni prima di programmare una gravidanza, e smettere di fumare: meno fattori di rischio saranno presenti minore sarà la probabilità di andare incontro a una trombosi. Chi nasce con una mutazione deve solo essere più cauto quando si trova in una situazione di rischio, ed essere più informato sui sintomi da non sottovalutare, e sapere che cosa fare quando si presentano.

La trombosi è un nemico che si può battere ed evitare: leggere e rileggere con attenzione queste righe è il primo passo per affrontare una gravidanza senza paura e con intelligenza. Leggere queste righe è prevenzione, a costo zero. Non sono argomenti piacevoli, ma è indispensabile parlarne: perché la probabilità che la trombosi accada è alta, e tutte le donne hanno il diritto di conoscere i sintomi, per riconoscere la trombosi, se si presenta, e poterla curare come si deve. È ragionevole, non vi pare?



Dott.ssa Lidia Rota Vender

curriculum

Dott.ssa **Lidia Rota Vender**,

Responsabile del Centro di prevenzione
cardiovascolare globale
di Humanitas Research Hospital IRCCS Milano
Rozzano
www.humanitas.it

Presidente di ALT
Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle
Malattie Cardiovascolari – Onlus
www.trombosi.org