

## **Diciamo insieme ALT** **alla Trombosi!**

Dott.ssa Lidia Rota Vender

**Fermare l'epidemia dei nostri giorni si può. La medicina si chiama prevenzione ed è fatta da pillole di aria fresca, movimento quotidiano e da uno stile di vita salutare che comincia sulla nostra tavola.**

La Trombosi causa malattie diverse che prendono nomi diversi in funzione dell'organo che colpiscono: l'Infarto del miocardio è causato da una Trombosi coronarica, l'Ictus cerebrale in 85 casi su 100 è causato da un Trombo o da un Embolo che oc-

clude un'arteria cerebrale, la Trombosi delle vene viene spesso chiamata Flebite. Anche l'Arteriopatia periferica (malattia delle vetrine o PAD) è causata da trombi che si formano sulla parete di arterie malate di aterosclerosi che si chiudono e provocano ischemia; il Trombo che si forma su una placca aterosclerotica causa la chiusura della carotide o la formazione di emboli che provocano Ictus cerebrale. Il Diabete causa infiammazione delle arterie che si chiudono per colpa di un Trombo. Vista dal punto di vista della fisiopatologia, la stragrande maggioranza delle malattie cosiddette cardio e cerebrovascolari è causata da una Trombosi.

**Le malattie da Trombosi nel loro insieme sono l'epidemia dei nostri giorni.**

**Colpiscono il doppio dei tumori.**

E possono concretamente essere prevenute almeno in un caso su tre: non solo, ma possono essere riconosciute, diagnosticate, curate con efficacia.

---

**"L'infarto è la malattia più probabile nella donna oltre i 50 anni. Ma prevenzione e cura sono possibili"**

---

L'infarto è la malattia più probabile nella donna oltre i 50 anni: eppure le donne temono il cancro della mammella, ma non l'infarto. Potenza della comunicazione, che le associazioni che si occupano di cancro hanno fatto con grande efficacia e da molti anni, mentre le associazioni che si occupano di prevenzione cardiovascolare non c'erano o dormivano. Per fortuna oggi il vento è cambiato: le onlus dedicate alla prevenzione delle malattie cardio e cerebrovascolari si sono organizzate in un network europeo (EHN- European Heart Network) che da Bruxelles esercita azioni di pressione sul Parlamento della UE per



Dott.ssa Lidia Rota Vender

ché prenda provvedimenti che rispettino la salute dei cittadini, organizzano campagne di sensibilizzazione a livello nazionale in tutti i Paesi della UE (in Finlandia sono state determinanti nel ridurre in modo drammatico l'incidenza di infarti e ictus investendo su campagne mirate a "vendere" lo stile di vita sano come una vittoria possibile): le associazioni si sono svegliate e stanno lavorando. Ma ancora non basta.

Il mondo dovrà affrontare nei prossimi anni un'epidemia globale di malattie cardio e cerebrovascolari: con un impatto di

---

**"Smettendo di fumare oggi, in 12 mesi possiamo abbassare il rischio di eventi vascolari. Cosa aspettiamo?"**

---

**mezzo punto sul PIL per ogni aumento del 10% di queste malattie.** L'aumento previsto nei prossimi anni va ben oltre il 10%.

Non fare nulla e stare a guardare sarebbe uno spreco ingiusto, perché possiamo prevenirne una gran parte: uno spreco che non ci possiamo permettere, per l'impatto sull'economia dei Paesi e delle singole famiglie. Lo sa bene chi è già stato colpito.

ALT è stata fondata a Milano nel 1987 per riempire un vuoto. Si è data la missione di **sensibilizzare** la popolazione sull'impatto che i fattori di rischio legati allo stile di vita hanno sulla probabilità di incontrare o evitare una malattia da Trombosi e di **attirare l'attenzione dei medici** sull'importanza della Trombosi come causa di malattie diverse. Bisogna che curino in modo appropriato l'organo colpito, non solo, ma anche non dimentichino di cercare e capirne le cause, genetiche o legate a fattori di rischio transitori, e sostenere il paziente nel modificarle, affinché non si ripeta un secondo evento. Devono però anche **spingere le Istituzioni** a legiferare favorendo l'adozione di uno stile di vita sano per tutti. Se le Istituzioni avessero preso rapidamente sul serio il loro compito, oggi avremmo città piene di verde, con nuovi alberi che dovrebbero sorprenderci per la quantità e invitarci ad uscire e ad abbandonare la pigrizia, con aria pulita anche a Milano e in Lombardia, che dal satellite appaiono coperte da una nuvola nera di smog, triste primato condiviso con la Polonia. E scuole che considerano l'attività fisica come una materia prioritaria e fondamentale per nutrire i corpi dei nostri bambini, così come le altre materie ne nutrono la mente.

La scienza ci fornisce ogni giorno nuove evidenze sulla stretta relazione fra fattori di rischio e Trombosi e sull'altrettanto stretta ed efficace relazione fra riduzione o eliminazione del fattore di rischio e riduzione della probabilità di malattia.

Ognuno deve fare la propria parte, per sé e per la comunità.

La first lady americana Mrs Obama ha deciso di intervenire in prima persona nella battaglia contro l'obesità, sostenendo una campagna alimentare (my plate) molto efficace mirata a far capire con immediatezza che la proporzione fra gli alimenti e le porzioni è fondamentale per mantenere la salute, che l'attività fisica è una scelta possibile e un dovere per chi è privilegiato e sano. Ha svolto il suo ruolo facendo la propria parte, mostrandosi mentre faceva flessioni in un programma televisivo fra i più seguiti dal pubblico americano: le immagini recenti riportate dai media la mostrano dimagrita, vogliamo sperare non grazie a Photoshop....

L'Unione Europea sta facendo la sua parte anche se molto lentamente, ma quando il grande elefante si muove, l'effetto si sente: la legge contro il fumo, le leggi sulla riduzione dell'inquinamento atmosferico, i progetti città sane, scuole sane... L'Unione Europea mette a disposizione molto materiale e anche risorse, che spesso non vengono utilizzate in modo appropriato ed efficace. La crisi economica sembra ci stia convincendo a mangiare meno e meglio: l'Italia è un Paese privilegiato, che se vuole può consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, olio d'oliva, pesce azzurro. Li produciamo in casa. C'è più gente che corre nei parchi, è di moda essere in forma, fare attività fisica crea occasioni di socializzazione, se si vince la pigrizia iniziale poi diventa un bisogno e dà risultati. Nonostante questo il numero delle persone destinate ad andare incontro a una malattia da Trombosi è previsto in aumento, perché negli ultimi cinquant'anni la popolazione è aumentata, perché la vita si è allungata, perché troppi pagheranno gli errori alimentari e

---

**"VOLONTÀ e COSTANZA sono le parole magiche di una battaglia per la salute che è solo nelle nostre mani"**

---

di pigrizia di anni.

L'"ormai è tardi" non è una scusa: smettendo di fumare oggi, in 12 mesi possiamo abbassare il rischio di eventi vascolari, cominciando a fare attività fisica, riducendo il peso, mangiando meno e meglio possiamo ottenere un vantaggio straordinario, che si riflette non solo sulla salute del cuore e del cervello, ma delle articolazioni, sulla progressione dell'osteoporosi, addirittura sulla prevenzione del cancro dell'intestino. Un ritorno sull'investimento straordinario.

Quindi non è proprio il momento di deporre le armi: **la battaglia di ALT ha ragione di essere**, anzi, mai come oggi è urgente, per fermare una valanga di malattie che sta per rovinare la vita di molti ma che **può essere fermata**. Abbiamo le informazioni,

# COME MANGIAMO

## 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](http://choosemyplate.gov)

abbiamo la conoscenza, manca solo la volontà del singolo di smettere di affidare la propria salute solo ai medici, ai farmaci o agli esami o al destino. Ridurre il consumo di sale e il peso contribuisce a ridurre la pressione del sangue di qualche mm di Hg almeno quanto un farmaco. Fare attività fisica, se il corpo ce lo permette, riduce il livello di colesterolo e di zucchero nel sangue e il peso corporeo. Mangiare meno e meglio permette di bilanciare le calorie introdotte con quelle consumate e riduce l'accumulo di grasso; muoversi riduce gli effetti negativi dello stress. Al fumo si può dire basta, non serve, fa solo male, si può smettere. Tutto questo richiede **volontà e costanza**, i due attori principali di una commedia che può avere successo o essere un flop, il risultato dipende soprattutto da noi.

Per riflettere e far riflettere su questo scenario, ALT ha indetto la terza edizione della **"giornata di Lotta alla Trombosi"** che si terrà in molte città italiane il **16 aprile** con incontri dedicati alla gente e ai bambini: grazie all'idea di un gruppo di giovani creativi motivati abbiamo creato un **hashtag "alt pigrizia"** che coinvolgerà tutti in un gioco di autoscatti che mostrino in diretta come si può dire ALT alla pigrizia. Grazie a **Gazzetta dello Sport** una squadra di **campioni della salute** porterà con il motto **"Scienza e Buon senso"**, un messaggio di invito a scegliere uno stile di vita intelligente soprattutto ai giovani. Grazie a Centro Sportivo Italiano ALT raggiungerà trentamila bambini italiani, e le loro famiglie: uno sforzo importante da parte di ALT, dei nostri partners, dei nostri compagni di viaggio, di chi lavora con noi e di chi ha deciso di scendere in campo con noi. Una strategia nei giorni scorsi scelta anche da ISTH, International Society Thrombosis and Haemostasis, che condivide la necessità di dichiarare la lotta alle malattie da Trombosi a livello mondiale in 96 Paesi con una giornata dedicata a livello globale.

Noi italiani siamo accusati di essere pigri e spreconi: non lo siamo, non sempre, non tutti. È ora che si sappia che l'Italia quando vuole fa, sa usare i privilegi del suo territorio e sa impegnarsi per raggiungere i suoi obiettivi. Per il bene di tutti e di ciascuno.



**#ALT pigrizia**

**ALT**  
Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari