



L'Agenda del Cuore 2013 di ALT: un'amica preziosa per un anno in salute

Quanta salute abbiamo in tasca per il futuro? Dipende dalla genetica o dal nostro stile di vita? Pesiamo come dovremmo? Chi troppo e chi troppo poco... Mangiamo in modo intelligente? Una ricetta al mese potrebbe aiutare.... Quanto ridiamo? Fa star bene il [cuore](#)...

Spunti, suggerimenti, idee e ricette per avere cura della propria salute anche nel 2013, o cominciando dal 2013, se prima non ci avevate pensato: questo e molto altro è raccolto nella nuova edizione dell'Agenda del Cuore di [ALT](#) - Associazione per la Lotta alla [Trombosi](#) e alle malattie [cardiovascolari](#) - Onlus.

L'Agenda del Cuore vi aspetta per accompagnarvi, in modo serio ma leggero, di settimana in settimana, verso uno stile di vita intelligente e sano. Le malattie da trombosi sono l'[epidemia](#) dei nostri tempi. Colpiscono le donne dopo i 50 anni e gli uomini anche prima.

Ma possono essere evitate, perché molto, moltissimo dipende dallo stile di vita: è un'occasione da non sprecare. Un [trombo](#) è un coagulo di [sangue](#) inopportuno, che si forma quando e dove non dovrebbe, che rallenta e blocca la circolazione del sangue nelle [arterie](#) o nelle [vene](#), uccidendo le [cellule](#) del cervello (ictus), del cuore (infarto) o del [polmone](#) ([embolia polmonare](#)).

Per evitare le malattie da trombosi bisogna conoscerle e bisogna avere il coraggio di parlarne: noi lo facciamo da 25 anni. L'Agenda parla per noi, non di malattia, ma di salute. Si comincia con lo stile di vita, che vuol dire molto: alimentazione, peso, **attività** fisica, giro vita; si passa attraverso la conoscenza: come e perché si forma un trombo, chi rischia di più, come modifico i fattori di rischio, come riconosco i [sintomi](#), cosa devo sapere perché è prezioso e perché non posso non saperlo.

ALT sa come si fa e lo dice con l'Agenda, con il suo stile di sempre, colorato, leggero, complice, in un formato pensato e migliorato di anno in anno, con l'elastico per mantenerla compatta, la tasca per contenere i nostri scontrini, la pagina per annotare gli impegni della settimana, e riportare alla successiva quelli rimandati.

Ogni settimana uno spunto di riflessione, ogni mese una ricetta intrigante ma equilibrata, i suggerimenti per prendere le misure al nostro stile di vita, per smaltire lo [stress](#) o i chili di troppo. E come condimento qualche flash su come riconoscere i sintomi che dovrebbero metterci in allerta.

"Le malattie da trombosi si possono sconfiggere: 600.000 italiani vengono colpiti ogni anno, 200.000 avrebbero potuto farne a meno. Un numero enorme, che giustifica la nostra battaglia e l'esistenza di ALT. Salvare duecentomila persone all'anno è un obiettivo ambizioso, ma raggiungibile: lo dice la scienza. Per avvicinarci e un giorno raggiungerlo noi di ALT dobbiamo fare in modo che la gente conosca i fattori di rischio, ma non basta: bisogna che tutti noi impariamo ad osservare il nostro stile di vita con onestà, con occhio critico e non compiacente, che impariamo quali sono i campanelli di allarme e per riconoscerli tempestivamente se compaiono, in noi o in una persona che ci è cara. ALT lo dice dal giorno in cui è nata, e mai una battaglia è stata attuale come quella che ancora oggi continuiamo a combattere. Nell'interesse vostro e di chi vi vuole bene, e di coloro ai quali voi volete bene. Si può fare: peccato non provarci".

Noi di ALT crediamo in questa affermazione.



Home Comunicati Stampa
Archivio

Pubblicità



Il Glossario di
paginemediche.it



Ultime notizie in collaborazione con **AGI Salute**

- ▶ Nel succo di anguria una molecola salvacuore?
AGI Salute (05/10/2012)
- ▶ Cuore: eliminare le notifiche di posta elettronica riduce lo stress
AGI Salute (04/10/2012)
- ▶ La salute del cuore inizia da giovani, ma pochi lo sanno
AGI Salute (25/09/2012)
- ▶ Stress al lavoro aumenta il rischio per il cuore del 25%
AGI Salute (17/09/2012)
- ▶ Cuore: vino rosso analcolico funziona meglio per proteggerlo
AGI Salute (10/09/2012)

Altre notizie di Cardiologia

Magazine

Focus On

Ipertensione e stile di vita
L'ipertensione colpisce il 33% degli
[...]



IL PUNTO DI VISTA

Infarto: cosa fare?
In caso di sospetto infarto acuto
occorre fare [...]



DOSSIER

Malattie cardiovascolari:
diagnosi, terapia e
prevenzione
Bando al fumo, alla vita sedentaria
e [...]



SE QUESTO CONTENUTO T'È PIACIUTO
**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
 DI PAGINEMEDICHE.IT**

Inserisci la tua eMail

Invia

Link pubblicitari esterni a cura di Google Inc.



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

Data pubblicazione gio, 11 ott 2012
 Data ultima modifica gio, 11 ott 2012

QUALCOSA NON È CHIARO?
**SEGNALA IL
 TERMINE CHE STAI
 CERCANDO**



CONDIVIDI LE TUE OPINIONI SU
 PAGINEMEDICHE.IT

**INSERISCI
 UN COMMENTO**



Commenta l'articolo. Se invece hai un dubbio o un problema da sottoporci, accedi al servizio [l'Esperto risponde](#)

[Comenta con paginemediche.it](#) [Comenta con facebook](#) [Comenta come Medico](#)

 **Inserisci un commento**

Nome:

Email: *(Non sarà resa visibile)*

Oggetto del messaggio:

Messaggio:

Avvisami quando qualcuno risponde a questa discussione.

Codice di conferma:
 Digita il codice visualizzato. Le lettere vanno digitate minuscole.



I commenti inviati dai lettori sono soggetti ad approvazione.
 La redazione di paginemediche.it si riserva il diritto di eliminare commenti offensivi, diffamatori, scritti con linguaggio non adeguato, lesivi della dignità o morale altrui o non pertinenti con l'argomento trattato.

Inserisci un commento

Sei un medico registrato a paginemediche.it?
 Inserisci la tua Username e la tua Password per pubblicare un commento qualificato.

Username Password **Login**

Sei non sei ancora registrato a paginemediche.it come medico puoi [farlo qui](#) oppure se non ricordi la tua password puoi [richiederla qui](#).

Link pubblicitari esterni a cura di Google Inc.

Network paginemediche.it:

Canali Tematici	Siti Tematici	Siti Partner	Siti Regionali	Social Network
News	Emorroidi e stipsi	ILDermatologoRisponde.it	Campania	YouTube
Magazine	Incontinenza urinaria	SportMedicina.com	Lazio	Facebook
Medicina e prevenzione	Kras e il tumore del colon retto	Telemeditalia	Lombardia	Twitter