

2° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi

Mercoledì **17 aprile 2013** ALT ha organizzato la seconda Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi dedicata alla Scienza e al Buonsenso. Da Nord a Sud, tanti eventi pensati per adulti e piccini, per ricordare che ognuno di noi è il risultato di un patrimonio genetico specifico e che noi stessi dobbiamo essere protagonisti attivi del nostro benessere attraverso scelte intelligenti.

Ogni anno l'Europa spende **196 miliardi** di euro per Infarto, Ictus Cerebrale, Embolia, Trombosi venose e arteriose. Costi enormi e insostenibili, a fronte di malattie che sono spesso conseguenza di stili di vita scorretti e in particolare di livelli insufficienti di attività fisica. Investire oggi in prevenzione è urgente e inevitabile! Di fronte a questa emergenza ALT ha invitato bambini, giovani e adulti a mettersi in gioco. Straordinaria la risposta!

Le città che hanno partecipato:
Milano, Bari e Palermo

PATROCINI

Regione Lombardia, Comune di Milano, CONI, LEGA CALCIO SERIE A, AIA (Associazione Italiana Arbitri), F.C.S.A. (Federazione Centri per la Diagnosi della Trombosi e la Sorveglianza delle Terapie Antitrombotiche) e Siset (Società Italiana per lo Studio dell'Emostasi e della Trombosi).

PARTNER

Bayer, Boehringer Ingelheim, BikeMi, Bristol-Myers Squibb, Clear Channel, Ferrarelle, Fratelli Carli, Gruppo 36, Melinda, Microlife, Solidea, Panzeri Computer, Gruppo Multimedia

UN GRAZIE SPECIALE A:

La Gazzetta dello Sport e CSI (Centro Sportivo Italiano).



In attesa della Giornata...

L'annuncio

Il 6 febbraio presso Palazzo Clerici a Milano, in Sala Tiepolo, gentilmente concessa da Pirelli, e in streaming grazie a *corriere.it*, ALT annuncia il claim della Giornata 2013: "Questa è



Scienza e Buonsenso

2° GIORNATA NAZIONALE
PER LA LOTTA ALLA
TROMBOSI

17 APRILE 2013

L'evento unconventional "Pedala con il cuore", un'abitudine di Buonsenso

Sabato 13 aprile in Piazza Duomo a Milano, ALT in collaborazione con BikeMi, ha lanciato la Seconda Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi, promuovendo l'utilizzo della bicicletta come mezzo sostenibile e salutare per muoversi ogni giorno per andare a scuola e al lavoro.

Il gadget



Il video



Inserisci

"PEDALA CON IL CUORE"
su www.youtube.com
per **pedalare insieme a noi!**

Lo dice anche la Scienza

Uno studio scientifico condotto a Odense, in Danimarca, su 43 bambini delle scuole elementari che non utilizzavano abitualmente la bicicletta per andare a scuola, ha documentato per la prima volta in modo scientifico, che **l'uso della bicicletta comporta un miglioramento significativo dei**

parametri cardio-metabolici.

In 8 settimane, i bambini che hanno cominciato ad usare la bicicletta per andare a scuola hanno avuto un miglioramento del 50% dei parametri di valutazione del rischio vascolare quali pressione, peso, glicemia e colesterolo.

I NUMERI

In Italia 1 bambino su 3 è in sovrappeso e solo 12 bambini su 100 fanno attività fisica tutti i giorni. Fra gli adulti 33 italiani su 100 non praticano alcuna, neppure informale, attività fisica, contro 6 tedeschi su 100 e 10 francesi su 100. Fra le donne non praticano attività fisica sufficiente 60 italiane su 100, contro 29 tedesche e 37 francesi su 100.

La conferenza stampa in Gazzetta con grandi campioni



15 aprile, in Sala Montanelli, presso la sede di **Gazzetta dello Sport**, più di 90 studenti dell'Istituto Elsa Morante di Milano hanno incontrato tanti campioni sportivi italiani, per scoprire quali sono le scelte intelligenti che proteggono il nostro cuore dal rischio cardiovascolare.

A SINISTRA: Lidia Rota Vender, Andrea Monti, Massimo Achini e la Squadra della Salute
IN BASSO: I bambini della Scuola E. Morante

A presentare la Squadra della Salute, capitanata dal coach Dan Peterson, ancora una volta Andrea Monti, direttore de La Gazzetta dello Sport e Daniele Redaelli, giornalista sportivo di punta della testata, insieme alla presidente di ALT, Lidia Rota Vender.

Madrina dell'evento Federica Fontana, mamma di due bambini e moglie felice, esempio di benessere con il suo blog dedicato alla corsa. In sala, insieme alla Squadra della Salute, presenti il presidente del CSI, Massimo Achini, a testimonianza dell'alleanza tra sport e prevenzione e Antonio Rossi, Assessore regionale allo Sport e alle Politiche giovanili, ex campione mondiale di kayak.

Obiettivo dell'appuntamento: presentare la Giornata per la Lotta alla Trombosi. «Parlare ai giovani» ha sottolineato Andrea Monti «affinché anche gli adulti comprendano quanto è importante alimentarsi correttamente e fare attività fisica tutti i giorni».



La Squadra

COACH: **Dan Peterson**
MADRINA: **Federica Fontana**

Gianluca Basile, cestista italiano dell'EA7

Billy Costacurta, ex giocatore del Milan e allenatore sportivo

Alessia Trost, campionessa mondiale di salto in alto

Caterina Bosetti, pallavolista di fama internazionale

Silvia Parente, campionessa sportiva in diverse discipline, non vedente

Valentina Marchei, campionessa italiana di pattinaggio su ghiaccio

Igor Cassina, il ginnasta specialista della sbarra

Elisabetta Sancassiani, campionessa di canottaggio

Anita Torti, titolo mondiale di box

Felice Natalino, esordiente in serie A ed in Champions con l'Inter

In Arena

A Milano

Tiro alla fune, ruba bandiera, la corsa nei sacchi. Sono solo alcuni dei giochi con protagonisti gli alunni dell'Istituto Santa Gemma di Milano, dalla 1° alla 5° elementare, nella spettacolare cornice dell'Arena Civica di Milano riscaldata dal sole primaverile.

Scopo dell'iniziativa, realizzata in collaborazione con il Centro Sportivo Italiano (CSI), è far comprendere che «anche i bambini» ha ricordato Lidia Rota Vender, nel dare il via ai giochi «possono insegnare ai propri genitori, nonni e zii che non è mai troppo tardi per prendersi cura della salute del proprio cuore, basta fare scelte guidate dal buonsenso». Scelte per le quali c'è bisogno che anche le Istituzioni facciano un "lavoro di squadra" - ha proseguito l'Assessore alle Politiche sociali e Cultura dello Sport del Comune di Milano, Pierfrancesco Majorino, in apertura della mattinata insieme ad Andrea Monti, direttore de La Gazzetta dello Sport, Massimo Achini, presidente nazionale del CSI, e Giuseppe Valori, presidente del Comitato provinciale CSI.



Da sinistra Pierfrancesco Majorino, Andrea Monti, Lidia Rota Vender, Massimo Achini, Giuseppe Valori.



Con il patrocinio di

Regione Lombardia, Comune di Milano, CONI, LEGA CALCIO SERIE A, AIA (Associazione Italiana Arbitri), F.C.S.A. (Federazione Centri per la Diagnosi della Trombosi e la Sorveglianza delle Terapie Antitrombotiche) e Siset (Società Italiana per lo Studio dell'Emostasi e della Trombosi).



...Una sana merenda

Gli arbitri della serie A Mercoledì 17 Aprile

Durante la semifinale di TIM CUP Inter-Roma gli arbitri hanno detto SÌ AL BUONSENSO scendendo in campo a San Siro con le magliette QUESTA È SCIENZA, QUESTO È BUONSENSO, slogan dell'evento.



Palazzo Steri

Le malattie cardiovascolari da Trombosi: sintomi, cure e prevenzione

A Palermo

.... **AI BUON SENSO**

DALLA SCIENZA....

Un'occasione aperta al pubblico che ha radunato professori universitari e numerosi giovani "futuri medici" animatori del dibattito sulla prevenzione cardiovascolare da Trombosi con particolare attenzione al mondo femminile.

La Nazionale Basket Italiana Magistrati contro i medici per dare il buon esempio. Un pomeriggio all'insegna dell'attività fisica, con un torneo di basket a tre, organizzato grazie alla collaborazione del CUS di Palermo (Centro Universitario Sportivo). Vincitori del torneo: 1° posto Squadra dei Magistrati, 2° posto Squadra di Scienze Motorie, 3° posto Squadra dei Medici.



Evento scientifico

patrocinato dal Ministero della Salute e dall'Università degli Studi di Palermo

Hanno collaborato

Pasquale Assennato, Dario Buccheri, Filippo Ferrara, Davide Piraino, Sergio Siragusa, Giulia Teresi e i medici dell'U.O. di Cardiologia dell'Università degli Studi di Palermo.



Con il patrocinio di

CONI, Comitato Regionale Sicilia, Centro Medico Sportivo, A.M.S.D.

Hanno collaborato

Facoltà di Medicina e Chirurgia e Facoltà di Scienze Motorie della Università degli Studi di Palermo.

A Bari



Con il patrocinio di

CONI Regione Puglia
FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio)
Federazione Italiana Badminton

Hanno collaborato

Domenico Accettura, Luciano Cavallo, Paola Giordano, Giuseppe Lassandro e Vito Tisci.

All'Istituto di Medicina dello Sport di Bari, all'Arena della Vittoria, esperti del mondo scientifico e dello sport, coordinati da Paola Giordano, hanno incontrato 60 studenti delle Scuola Media Inferiore Zingarelli e Scuola Media Inferiore Fiore di Bari, per spiegare l'importanza della sana

alimentazione e della costante **attività fisica**, per prevenire l'obesità e ridurre il rischio di patologie tromboemboliche. Dopo aver chiarito i numerosi dubbi e le curiosità dei ragazzi, i medici hanno rilevato la **pressione arteriosa** e valutato il ritmo cardiaco agli studenti. Una giornata all'insegna della scienza e del buonsenso, che ha invitato gli alunni a scendere in campo all'Arena della Vittoria per "I giochi sul prato a palla e volano", organizzati in collaborazione con la Federazione Italiana Giuoco Calcio e la Federazione Italiana Badminton. L'evento è stato ripreso da Rai 3 Tg Regionale ed è andato in onda con servizi televisivi e radiofonici.

I numeri della Giornata

Hanno parlato di noi...

15 ARTICOLI SU STAMPA

Corriere della Sera - ed. Milano
La Repubblica
Avvenire
La Gazzetta dello Sport
La Gazzetta dello Sport - ed. Milano
Lombardia
Il Giornale ed. Milano
Il Quotidiano - Reggio Calabria e provincia
Il Giornale di Sicilia
Il Giornale di Sicilia ed. Palermo
Il Gazzettino Rovigo
Il Mattino di Parma
La Gazzetta del Mezzogiorno
Quotidiano di Bari
La Nazione - Prato
Come Stai

150 ARTICOLI SU WEB

Ansalute
Ansa.it
Corriere.it
LaRepubblicanews.it
Lastampa.it
IlGiornale.it
Bergamo.info
Salute24.ilsole24ore.com
La Provincia di Sondrio.it
La-cronaca.it
Laprovinciadico.it
Laprovinciadilecco.it
Bergamosera.com
Libero.it
Quotidianosanita.it
Artruro.tv.it
Famigliacristiana.it
Azsalute.it
Benessereblog.it
RunFederun.com
Bimbioggi.it

Ilgiornaledellosport.net
Clicmedicina.it
Comunicareil Sociale.it
Controlsecurityambiente.com
CycleMagazine.it (web)
Abcsalute.it
CapannoriNews.info
DailyMedia.com
DeAbyDay.tv
Humanitasalute.it
Dica33.it
Dottorsport.info
Easybike.Effettoterra.org
Ecodibergamo.it
Ecoseven.net (web)
Efestivals.biz
Farma 7
Farmacia.it
Federfarma.it
Freewnewspos.com
Freewnewspos.com
Geonotizie.it
Globalmedianews.it
Gosalute.it
Gossip.libero.it
Hcmagazine.it
IlFarmacistaOnline.it
Informazione.it
Intopic.it
It.paperblog.com
Italia-News.it
Marketpress.info
Medicinalive.com
Mentalitasportiva.it
Mi-Lorenteggio.com
Mondobenessereblog.com
NordEstSanita.it
Notiziarioitaliano.it
Oggnotizie.it
Orizzontescuola.it
Pagine mediche.it

PanoramaBlog.com
PubblicoToday.it
Puglialive.net
Salutedomani.com
Sanihelp.it
Scienze-naturali.it
Sporteconomy.it
Sportiamoci.it
Starbene.it
Taggatore.com
Televideo.Rai.it
Tgcom24.mediaset.it
Unipablog.it
Viaggiareoggi.info
Virgilio.it
Vita.it
VitadiDonnaCommunity.it
Voceditalia.it
Volley2e24.net
Volleyball.it
Wallstreetitalia.com
WellMe.it
Wired.it
Youfeed.it
Youmark.it
YourSelf.it

RADIO E TV

Arturo TV
Alice TV
Rai I
Rai Sport
TgRAI3 Puglia
Classtv

SOCIAL NETWORK

Facebook: circa 2000 visualizzazioni, circa 100 persone che hanno parlato di noi
Youtube: circa 300 visualizzazioni

N° studenti coinvolti:

400

150 delle Scuole Media di Milano e Bari dagli 11 ai 13 anni
250 dell'Istituto Santa Gemma di Milano dai 6 ai 10 anni

Sponsor al nostro fianco

Bayer, Boehringer Ingelheim, BikeMi, Bristol-Myers Squibb, Clear Channel, Ferrarelle, Fratelli Carli, Gruppo 36, Melinda, Microlife, Solidea, Panzeri Computer, Gruppo Multimedia.

Gazzetta Cup 2013

Si è conclusa l'11 giugno allo Stadio Giuseppe Meazza di Milano, la V edizione di Gazzetta Cup 2013.

Quest'anno sono stati oltre 31.000 i giovani giocatori di tutta Italia, tra i 9 e i 13 anni, che hanno partecipato al più grande torneo di calcio italiano per ragazzi, realizzato da La Gazzetta dello Sport in collaborazione con il Centro Sportivo Italiano.

Sfida dopo sfida, solo alcuni dei ragazzi sono giunti alle fasi cittadine, disputate in 12 città (Bari, Bolzano, Cagliari, Catania, Prato, Macerata, Milano, Napoli, Padova, Parma, Roma e Torino) da metà maggio a inizio giugno, per contendersi il posto in finale a San Siro. Sono state in totale 24 le squadre, dodici della categoria Young e dodici della categoria Junior, che hanno avuto la possibilità di giocare la finale nazionale e scendere in campo nella "Scala del Calcio".



ALT charity partner

Cosa abbiamo fatto



ALT, in qualità di charity partner dell'evento, ha fatto prevenzione alle famiglie dei 31.000 giovani calciatori, che hanno partecipato al torneo Gazzetta Cup.

Presente con il proprio desk sia alle tappe cittadine che alla finalissima a San Siro, ALT ha misurato la pressione e ha offerto consigli utili per la salute del cuore. Un'occasione per diffondere il **messaggio della prevenzione contro le malattie cardiovascolari da Trombosi.**

Un viaggio che inizia fin da bambini con l'obiettivo di prendersi cura della salute del proprio cuore attraverso scelte intelligenti guidate dal buon senso, come seguire una **sana alimentazione** e fare **attività fisica** tutti i giorni.

Con il contributo di soci, amici e volontari ALT ringrazia!



MANIFESTO DELLA SALUTE

1. Prima di scendere in campo, come ogni giocatore ti guardi allo specchio: il grasso sull'addome corrisponde al grasso intorno al cuore.
2. All'inizio della sfida, studia i tuoi avversari: Fumo, Vita sedentaria, Alcool, Cibi Grassi. Fissa gli obiettivi e la strategia per combatterli.
3. Parti all'attacco, con intensità e costanza ma senza esagerare. Ogni giorno, minimo 40 minuti consecutivi. L'attività fisica funziona quando inizi a sudare.
4. Impara ad alimentarti correttamente: ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, almeno 2 litri di acqua e non più di un cucchiaino di sale. Preferisci carni bianche e fai scorta di omega 3.
5. Durante la partita è necessario giocare di squadra, coinvolgi gli amici, racconta loro i risultati che stai raggiungendo, sfidali a fare meglio di te.
6. Solo dopo qualche giorno inizi a sentire i tuoi muscoli più in forma. Anche il cuore lavora meglio: si affatica di meno.
7. La noia se n'è andata. L'attività fisica crea assuefazione. L'allenamento ti aiuta a conoscere meglio il tuo corpo. Sai percepire quando tutto fila liscio e quando invece è necessario fare un tagliando. Impara a consumare le calorie necessarie per alimentare il tuo motore.
8. Per vincere adotta tattiche diverse: balla in compagnia, fai le scale al posto dell'ascensore, scendi dal tram due fermate prima della tua. Se hai una bicicletta, pedala!
9. Attento agli auto goal: non perdere la concentrazione e non farti travolgere dall'ansia. L'allenamento costante combatte la produzione degli ormoni responsabili dello stress.
10. Ormai hai imparato, non fermarti. La Prevenzione è un gioco che va giocato ogni giorno. Anche quando la strada è in salita: "non mollare mai!"

Coppa Buonsenso

ALT, ha inoltre premiato i ragazzi che hanno compreso l'importanza del messaggio della prevenzione con la Coppa buonsenso! Con impegno, creatività, passione e spontaneità, ogni squadra arrivata in finale, insieme al proprio coach, ha creato uno **slogan dedicato alle scelte di buonsenso**, che ognuno di noi è chiamato a fare fin dalla giovane età per prevenire i rischi che minacciano la salute del nostro cuore.

“Giocati la tua partita, ma non entrare nella rete!”

(Calcio azzurri - Napoli)



COPPA BUONSENSO **JUNIOR**

GLI SLOGAN VINCITORI



COPPA BUONSENSO **YOUNG**

“La vita è un dono, basta sentirla pulsare per viverla”

(Parrocchia di Iolo - Firenze)

«Investire oggi in prevenzione è urgente e inevitabile», ha sottolineato Lidia Rota Vender, presidente di ALT. «Insieme a La Gazzetta dello sport e al CSI, ALT si impegna a far crescere la consapevolezza che uno stile di vita scorretto va

cambiato al più presto, negli adulti e nei bambini. In particolare dobbiamo agire presto sui bambini: in Italia 1 bambino su 3 è in sovrappeso e solo dodici bambini su 100 fanno attività fisica tutti i giorni. Sono molto spesso pigri,

mangiano troppo poca frutta e verdura, e troppi grassi e cibi dolci, nemici delle arterie. Se ognuno di noi divenisse protagonista della propria salute e scegliesse abitudini corrette e uno stile di vita intelligente, una vita su tre potrebbe essere salvata».