



## Cibo per il Cuore

**I**l cibo è fonte di energia e di vita, ma può diventare causa di malattia: si muore perché **manca**, o si muore perché è **troppo**.  
Nutrirsi è indispensabile: **nutrirsi bene** è un privilegio, molto spesso una scelta.

La scienza ha dimostrato che un'alimentazione equilibrata  
per **quantità e qualità**

mantiene sani e protegge dalle malattie da Trombosi,  
che possono cambiare la vita.

Scegliere per noi e per i nostri figli un'alimentazione sana  
come abitudine quotidiana cambia la vita in meglio.

Sovrappeso e obesità sono concetti noti da tempo,  
ma qualcosa non funziona se un adulto su due e un bambino sui tre sono sovrappeso.

Siamo troppo indulgenti nel giudicare il nostro aspetto:  
basta uno specchio per dirci come mangiamo  
e come nutriamo i nostri ragazzi.

Non giustificiamoci falsamente: sono grasso, eppure non mangio niente.

Chi troppo e chi troppo poco, ed ecco lo spettro dell'anoressia.

Recuperiamo il **senso dell'equilibrio** e il buon senso.

Se è vero che noi siamo quello che mangiamo,  
dedicare un po' di tempo ad informarci può servirci a vivere meglio.

Prevenire le malattie da Trombosi richiede attenzione anche a tavola,  
non necessariamente sacrificio, ma certamente intelligenza.

Una pillola certo renderebbe tutto più semplice,  
ma non esiste la pillola che supplisca alla nostra incapacità di assumerci la  
responsabilità delle scelte che facciamo, per noi e per chi ci vive accanto.  
A maggior ragione se nella nostra famiglia qualcuno è già stato colpito.  
Il nostro peso dipende da noi, e dal nostro peso dipende la nostra vita.

Il Presidente  
Lidia Rota Vender

**In questo numero:**

|  |    |
|--|----|
| <i>Cibo e malattie cardiovascolari da Trombosi</i> | 2  |
| <i>Ricette della salute</i>                        | 15 |
| <i>Una finestra sull'Europa</i>                    | 17 |
| <i>Lavori in corso</i>                             | 19 |

# Cibo e malattie cardiovascolari da Trombosi

Le **malattie cardiovascolari da Trombosi** rappresentano la prima causa di morte e di grave invalidità nei Paesi cosiddetti civilizzati: **colpiscono il doppio dei tumori**, colpiscono molto più di AIDS, malaria, cancro messi insieme. Ma possono essere evitate, almeno in **un caso su tre**. Il sovrappeso, il grasso a livello addominale, un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente sbilanciata, una vita poco attiva fisicamente, il subdolo e progressivo sviluppo dei danni provocati da una pressione del sangue mal controllata o mai verificata, da una glicemia mossa o elevata, da un quadro lipidico sbilanciato, la mancanza di motivazione e di determinazione nell'astenersi dal fumo di sigaretta sono fattori di rischio che non richiedono necessariamente un passaggio dal medico per essere valutati, ma solo **una sosta davanti allo specchio**.

*Intervista al prof. **Francesco Saverio Dioguardi***

*Membro della Segreteria Scientifica di ALT Onlus*

*Professore associato in Medicina Interna e Cattedra di Nutrizione Clinica al Dipartimento di Medicina Interna all'Università degli Studi di Milano.*

## **Che cosa serve al nostro corpo?**

Il nostro corpo è composto di carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto in concentrazione molto superiore a quella dell'ambiente che lo circonda. Per vivere **dobbiamo produrre energia, carburante indispensabile perché le nostre cellule possano mantenere questa differenza di concentrazione e possano funzionare.**

## **Da dove proviene l'energia?**

**Dal cibo: carboidrati, lipidi e proteine** sono la base dalla quale il corpo estrae l'energia e con la quale costruisce i pezzi di ricambio per sostituire le parti usurate. Si chiamano macronutrienti (macro=grande): ne dobbiamo assumere quanti ne servono. Le trasformazioni che queste sostanze hanno dal momento in cui

entrano nel nostro intestino fino al momento in cui ne rimangono solo le scorie si chiama **metabolismo**. Carboidrati (amidi e zuccheri), lipidi (grassi) e proteine contengono carbonio, idrogeno ed ossigeno: ma solo le proteine contengono e ci forniscono le molecole di azoto che ci sono indispensabili.

## **Che cos'è una caloria?**

E' la quantità di **energia** che la cellula produce partendo dal carburante che le viene fornito. L'automobile ha bisogno del carburante per muoversi, il corpo ha bisogno di cibo da trasformare in energia. E' anche un modo poco preciso di calcolare l'energia fornita al nostro corpo. Si dovrebbe calcolare quante molecole energetiche (si chiamano ATP) ven-

gono prodotte per ogni molecola di ossigeno “bruciata” per produrre energia, cioè quanti ATP rende una molecola di ossigeno.

### **Quante calorie servono ogni giorno?**

Non esiste una regola assoluta: il fabbisogno cambia in funzione di età, altezza, peso e della quantità di calorie bruciate con l'attività fisica. Il consumo di calorie aumenta per esempio durante la febbre: la malattia aumenta il consumo di calorie in generale e di alcuni nutrienti in particolare.

### **Modi di mangiare diversi in età diverse?**

**SI:** un organismo in rapido accrescimento come quello di un bambino ha bisogno di carboidrati, lipidi e proteine in proporzioni adeguate ai bisogni del proprio corpo. Chi fa una attività fisica intensa o chi è ammalato o ha la febbre deve assumere nutrienti in quantità e qualità adeguati al bisogno.

### **Aumentare di peso equivale ad ingrassare?**

**NO:** ingrassare non è sinonimo di aumentare di peso. Un atleta ha poco grasso e il suo peso è dovuto ai molti muscoli. Molte malattie fanno perdere peso, ma a scapito dei muscoli: questo modo di dimagrire non è di per sé una cosa buona. Fare attività fisica e mangiare in modo equilibrato permette di raggiungere e mantenere un peso ideale. Quello giusto per noi.

### **Alimentazione e malattie del cuore e dei vasi: sono legate?**

Il sovrappiù di tutto quello che mangiamo viene trasformato in grasso. I muscoli utilizzano i grassi per estrarre energia necessaria al loro lavoro, il fegato elimina i grassi grazie alla sua capacità di trasformarli e filtrarli. Il resto si deposita. Se i muscoli non ne consumano o il fegato non funziona adeguatamente o semplicemente ha un sovraccarico di lavoro da fare, i grassi si accumulano nel sangue, nel tessuto adiposo e intorno agli organi (intestino, cuore, rene...) e sulle pareti delle arterie. Arterie “otturate” dai depositi di grassi (aterosclerosi) portano meno sangue e meno ossige-

no alle cellule, che soffrono. Mangiare troppo e male può fare gravi danni.

### **Mangiare bene aiuta a sentire meno la fatica?**

Mangiare in modo equilibrato aiuta i nostri organi più “delicati” (cuore, reni, cervello) a funzionare in modo sorprendentemente migliore, anche negli anziani e nei soggetti che soffrono di malattie croniche.

### **Novità dalla scienza?**

**SI:** la scienza si occupa da anni della relazione fra cibo e salute, talmente logica da essere spesso banalizzata. Sta cambiando l'indicazione della proporzione ideale fra carboidrati, proteine e lipidi. Di solito si calcola la necessità di proteine in base a una percentuale fissa delle calorie totali introdotte ogni giorno: è sbagliato, in alcune situazioni questa strada può rivelarsi pericolosa.

Ad esempio in tutte le malattie croniche il fabbisogno di proteine è molto aumentato, anche del 50%, a parità di necessità caloriche. Ogni condizione in cui ci sia resistenza all'insulina consuma enormi quantità di aminoacidi essenziali per fare energia (diabete tipo 2).

### **Possiamo fare a meno delle proteine?**

**NO:** molte diete a basso tenore calorico suggerite per perdere grasso (e quindi peso) sono povere di proteine. In organismi con elevato bisogno, come bambini e anziani, scendere al di sotto delle quantità necessarie può essere molto pericoloso.

### **Le proteine sono tutte uguali?**

**NO:** sono la nostra fonte di azoto, ma non sono tutte uguali. Sono costituite da aminoacidi: aminoacidi diversi, assemblati in quantità diverse costituiscono proteine diverse. E sotto questa forma le mangiamo.

Nel loro viaggio nell'intestino, le proteine si scompongono: la loro efficienza in termini energetici deve essere calcolata in funzione della **quantità** assorbita (nessuno assorbe il 100% di quello che mangia) e della **qualità** degli aminoacidi che le compongono e nei quali si scompongono.

### ***Proteine e aminoacidi sono sinonimi?***

**NO:** le proteine sono “le parole”, gli aminoacidi sono “le lettere” che le compongono. Nessuna proteina presente in natura contiene solo tutte le “lettere” (gli aminoacidi) che servono al corpo umano per scrivere le “parole” (le proteine) che ci servono per vivere. Le proteine animali che mangiamo ogni giorno contengono molti **aminoacidi non-essenziali**, poco o per niente utili, e pochi **aminoacidi essenziali**.

### ***Dove si trovano gli aminoacidi essenziali?***

Il nostro corpo è una macchina sofisticata e meravigliosa, ma con dei limiti: scompone le proteine e trasforma gli aminoacidi essenziali, indispensabili per la vita, in aminoacidi NON essenziali, e lo fa proprio negli organi dove questo serve. In effetti siamo costretti a mangiare un elevato quantitativo di aminoacidi inutili per coprire il fabbisogno di aminoacidi utili.

### ***Meglio le proteine animali o vegetali?***

Ogni proteina vale in funzione della qualità degli aminoacidi che contiene e non solo della quantità totale. Molti **aminoacidi inutili** non fanno una buona proteina, qualunque sia l'origine, vegetale o animale.

### ***Le proteine sono importanti solo nell'età dello sviluppo?***

**NO:** nell'anziano, ad esempio, è fondamentale conservare un apporto di proteine sufficienti a mantenere integro il patrimonio di aminoacidi tenendo conto del bilancio fra consumo (aminoacidi spesi per produrre energia) e necessità di averne abbastanza per la sintesi di proteine nel corpo umano. La maggiore facilità ad ammalarsi e la maggiore difficoltà a guarire **negli anziani dipende spesso dalla malnutrizione proteica!**

### ***Quante proteine vanno assunte ogni giorno?***

Quante bastano a “saldare” i debiti e ad avanzarne per costruire nuove cellule: non esiste una quantità ideale e fissa, nemmeno proporzionale al peso.

### ***Che cosa succede se si mangiano troppe proteine?***

Se si supera la **dose utile giornaliera** il corpo deve eliminare gli aminoacidi in eccesso, anche trasformandoli in grassi, che si accumulano.

### ***Gli esami del sangue servono?***

**SI:** i livelli di azotemia nel sangue indicano quante scorie si sono formate e non riescono ad essere eliminate dal rene. Le proteine sono indispensabili anche per produrre le immunoglobuline, meglio conosciute come **anticorpi**, indispensabili per proteggerci dall'attacco di virus e batteri: un paziente malnutrito in termini di proteine produce meno anticorpi e si difende meno dalle infezioni.

### ***Quali cibi contengono proteine?***

Abbiamo bisogno di mangiare in modo equilibrato assumendo carboidrati, proteine e grassi ad ogni pasto, in proporzione ragionevole. Il medico specialista in scienza della nutrizione o il dietologo possono aiutare chi non riesce a fare del proprio meglio con l'intelligenza e la saggezza.

### ***Di quante proteine abbiamo bisogno?***

Dipende, chi è malato per una infezione o ha subito un intervento chirurgico ha bisogno di maggiori quantità di proteine: **guarire o riparare** gli organi e i tessuti del corpo è assai costoso in termini di proteine. Per esempio, dopo un intervento di rimozione dell'appendice il fabbisogno di proteine aumenta di **cinque volte** e in corso di **infezione** (sepsi) si arriva a 20 volte! Ecco perché i pazienti spesso dimagriscono durante la degenza in ospedale, anche se non sono stati tenuti a digiuno!

### ***Quali danni causa un debito di proteine?***

Se non si “pagano i debiti” non si guarisce o si guarisce lentamente e male. Molti pazienti che si portano dietro infezioni o malattie per settimane, specie se anziani o se non rispondono agli antibiotici, hanno problemi non per l'antibiotico che non funziona, ma perché mangiano troppo poche proteine e hanno quindi un sistema immunitario fragile e inefficiente.

## La dieta mediterranea

### *Perché dieta mediterranea?*

La prevenzione delle malattie del cuore, del cervello e dei vasi passa per la via più semplice: la **qualità** e la **quantità del cibo** che mangiamo ogni giorno. E' stato scoperto e scritto ovunque che la dieta mediterranea aiuta a mantenere sani il cuore, il cervello, le arterie e le vene, perché è equilibrata, povera di grassi nocivi e ricca di frutta e verdura. Vino rosso, olio di oliva crudo, the, verdure crude e fresche, frutta e pesce sono indicati per chi vuole ridurre o mantenere bassi colesterolo e omocisteina, due importanti fattori di rischio.

### *Serve davvero?*

**SI:** serve scegliere fin da piccoli **un'alimentazione equilibrata**, ricca di verdura, frutta, fibra (cereali integrali), povera di grassi animali (carne, latte, uova, formaggio e derivati). E' più facile non ingrassare che perdere peso più avanti. Ma **nessuna alimentazione funziona senza attività fisica**.

### *Perché si collega l'attività fisica al cibo?*

Ogni organo del corpo ha bisogno di **energia** e ne consuma in proporzione alle proprie necessità. Il cibo in eccesso viene trasformato in grasso e depositato come riserva. Abbiamo bisogno di energia durante il giorno per respirare, per far lavorare il cervello, per regolare la temperatura del corpo, durante la veglia, per distruggere le strutture vecchie e costruirne delle nuove più efficienti sia quando siamo attivi, ma anche mentre dormiamo.

### *Il cibo fornisce solo energia?*

**NO:** fornisce anche gli elementi base che servono alle cellule per costruirsi, rigenerar-

si e funzionare: proteine, grassi, minerali, vitamine, zuccheri.

### *Perché mangiamo male?*

Perché mangiamo pochi cibi "densi", ricchi di vitamine e minerali e poveri di calorie, e privilegiamo cibi che contengono molte calorie ma pochi nutrienti. Una **dieta equilibrata** deve essere varia e moderata: sono importanti sia la **qualità** che la **quantità del cibo**.

## SUGGERIMENTI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- aumenta il consumo di **frutta e verdura**: almeno 5 porzioni al giorno; ogni settimana 3 porzioni di verdura verde, 2 di verdura arancione, 3 di legumi, 3 di verdura ricca di fibra, 7 di altra verdura o frutta;
- aumenta il consumo di latticini magri;
- usa poco burro;
- preferisci prodotti naturali e freschi a quelli elaborati o conservati;
- consuma più carne bianca;
- consuma meno carne rossa;
- mangia pesce almeno 2 volte alla settimana;
- mangia ogni giorno un cibo a scelta per ogni gruppo di cibi della piramide della salute.

### *Servono le pillole di supplementi?*

Un'alimentazione equilibrata contiene già tutti i nutrienti indispensabili per la crescita e per la salute. Il cibo, se sano, contiene non solo le vitamine e i minerali, ma anche molte altre **sostanze** come carotenoidi, flavonoidi, isoflavoni, inibitori delle proteasi che **proteggono** dalle **malattie croniche**. I supplementi devono essere assunti attraverso cibi fortificati, solo quando è richiesto un apporto molto aumentato o quando



alcuni tipi di cibo non sono accessibili o controindicati per motivi medici.

## RACCOMANDAZIONI

- **Per mantenere un peso corporeo adeguato** regola le calorie assunte con quelle consumate.
- **Per non ingrassare** riduci progressivamente le porzioni di cibo nel piatto e di bibite nel bicchiere. Il sapore dei cibi si sente in bocca e non nello stomaco: mastica lentamente e assapora quello che mangi.
- **Per perdere peso** programma un calo continuo ma lento (di settimana in settimana) mangiando in modo bilanciato, riducendo le porzioni e aumentando l'attività fisica.
- **Per i bambini in sovrappeso:** aiutali ad essere responsabili di quanto e come mangiano. Se non basta chiedi l'aiuto di un nutrizionista.
- **Per le donne in gravidanza:** un eccessivo aumento di peso aumenta il rischio di Trombosi delle vene delle gambe.
- **Per le donne che allattano:** non è vero che non si può dimagrire durante l'allattamento, ma con giudizio, lentamente e progressivamente.
- **Per chi è sovrappeso o obeso, è malato e prende farmaci:** consulta sempre il medico ed evita il fai da te.
- **Per tutti:** scegliete obiettivi raggiungibili, specifici, verosimili e non perfetti. Per esempio: "fai più attività fisica" è un obiettivo generico, "cammina ogni giorno per 30 minuti" è un obiettivo specifico e misurabile. "Cammina 30 minuti almeno cinque giorni alla settimana" è più verosimile e non perfetto.

(Fonte: Dietary Guidelines del Governo americano)



## Carboidrati e zuccheri

### *I carboidrati sono indispensabili?*

**SI**, zucchero e amidi portano energia all'organismo trasformandosi in glucosio. Il **glucosio** è l'unica fonte di energia per i globuli rossi, è quella preferita dal cervello, dal sistema nervoso, dalla placenta e dal feto. Il corpo è in grado di usare sia zuccheri naturali, sia artificiali: gli zuccheri artificiali, però, portano **più calorie** e meno nutrienti. Le calorie assunte e non consumate si depositano come **grasso**.

### *Dove si trovano i carboidrati?*

Nel pane, nella pasta, nel riso e negli zuccheri. Fonti naturali di carboidrati sono la frutta (fruttosio), i latticini (lattosio), le verdure, i cibi ricchi di amidi (riso, farine), gli sciroppi, le bibite e i dolci (sotto forma di **zuccheri**).

### *Che cosa sono le fibre?*

Sono carboidrati non digeribili, derivati del legno e delle piante. Una dieta ricca di fibre migliora la funzione dell'intestino, protegge il sistema cardiovascolare, riduce il rischio di diabete.

### *Mangiar male o troppo provoca il diabete?*

Il diabete è una malattia cronica causata dalla incapacità dello zucchero di raggiunge-

re le cellule: lo zucchero nel sangue (glicemia) aumenta, ma non arriva a destinazione.

### *Come si misura la glicemia?*

Bisogna restare a digiuno dalla mezzanotte del giorno che precede la misurazione. Se la glicemia risulta alta per tre volte è indispensabile consultare il medico. L'emoglobina glicata indica l'efficacia della terapia contro il diabete.

### **MENO ZUCCHERI: 10 REGOLE D'ORO**

- 1 consuma frutta, verdura e cereali integrali;
- 2 aggiungi poco zucchero ai cibi;
- 3 lavati i denti dopo ogni pasto;
- 4 riduci il consumo di bibite zuccherine;
- 5 consuma ogni giorno 14 grammi di fibra per 1000 calorie;
- 6 scegli frutta fresca invece dei succhi industriali;
- 7 consuma legumi molte volte alla settimana: piselli e fagioli sono ricchi di fibra e di nutrienti;
- 8 consuma cibi integrali;
- 9 più bibite dolci consumi, più prendi peso, meno nutrienti assumi;
- 10 le fibre aiutano le funzioni intestinali (la stitichezza affligge 20 adulti su 100 oltre i 65 anni).

## **I grassi**

I **grassi** si definiscono saturi, monoinsaturi e polinsaturi in base alla loro struttura chimica. La maggior parte dei cibi contiene tutti insieme i diversi tipi di grassi.

- I **grassi saturi**, principalmente di origine animale, sono molto lunghi da eliminare per il metabolismo, aumentano il livello del

colesterolo cattivo (LDL).

- I **grassi polinsaturi**, di origine vegetale, riducono il colesterolo cattivo (LDL), ma anche il livello di colesterolo buono (HDL).
- I **grassi monoinsaturi**, di origine sia animale che vegetale, contribuiscono ad aumentare il colesterolo buono (HDL).

### *I grassi servono?*

**SI**, sono fondamentali in una dieta bilanciata. Ma attenti a quali e quanti. Sono indispensabili per assorbire le vitamine liposolubili (A, D, E, K), per costruire le pareti delle cellule e gli ormoni.

### *Dove si trovano i grassi nocivi?*

I grassi più pericolosi si chiamano **TRANS-SATURATI**: sono molto stabili chimicamente, si eliminano in molti giorni nel normale metabolismo e si trovano nei dolci, nel pane, nei crackers, nella margarina, nelle patate fritte, nei prodotti da forno, negli alimenti di origine animale e nelle salse proprio per questa loro "indistruttibilità" che aumenta la conservazione del prodotto.

### *Il grasso provoca malattie cardiovascolari?*

Il sovrappeso e l'obesità dipendono da uno sbilanciamento fra quanto mangiamo e





quanto consumiamo: se mangiamo troppo e consumiamo poco, accumuliamo **grasso**. Le malattie cardiovascolari nel loro insieme (Infarto, Ictus, Aterosclerosi) sono strettamente dipendenti dall'obesità, dal sovrappeso e moltissimo dalla **pigrizia**.

### ***Che cos'è il colesterolo?***

Il **colesterolo** è un grasso indispensabile per l'uomo. In parte viene prodotto dall'organismo stesso (soprattutto dal fegato), in parte viene assunto mangiando. I grassi circolano nel sangue sotto forma di colesterolo e trigliceridi. Il colesterolo può essere buono (**HDL**) o cattivo (**LDL**).

### ***Colesterolo LDL e HDL sono uguali?***

**NO:** il colesterolo "cattivo" (**LDL** o **VLDL**), se presente in eccesso, si deposita sulle pareti delle arterie facendo perdere loro elasticità e formando una placca aterosclerotica che si ingrossa e riduce il passaggio del sangue e dell'ossigeno che deve arrivare a nutrire i tessuti; il colesterolo "buono" (**HDL**) protegge le arterie asportando il colesterolo cattivo dalle pareti delle arterie e portandolo nei siti di eliminazione o stoccaggio, come se fosse uno "spazzino".

### ***Colesterolo LDL: quali livelli?***

Ci possono essere differenze in relazione

all'età e al sesso. Il colesterolo LDL non deve superare i **160 mg/dl** nelle persone sane e con meno di 45 anni, **130 mg/dl** nelle persone che fumano, o hanno la pressione alta, o una storia familiare di malattie da Trombosi, o hanno più di 45 anni (uomini), o di 55 anni (donne), **100mg/dl** nelle persone che hanno diabete, Aterosclerosi, malattia delle carotidi, Ictus, Infarto, Angina, Aneurismi o altre malattie da Aterotrombosi.

## **Bambini e alimentazione**

### ***Che cos'è l'obesità infantile?***

L'obesità infantile è il più diffuso disturbo nutrizionale nelle società occidentali: in Italia colpisce un bambino su quattro. E' il risultato di un'alimentazione scorretta che introduce più calorie di quante il bambino è in grado di bruciare.

### ***Di che cosa hanno bisogno i bambini?***

Il corpo dei bambini è in rapida evoluzione e cresce ogni giorno: oltre a proteine, zuccheri e grassi ha bisogno di quantità adeguate di calcio, potassio, sali minerali, magnesio, fibre, vitamine. Un bambino di 2-3 anni ha bisogno di 1000 calorie al giorno, fino a 1400 se è un bambino attivo.

### ***Quali conseguenze?***

L'obesità infantile può avere numerose conseguenze sulla salute del bambino, che si possono trascinare ed amplificare in età adulta. L'obesità infantile costituisce un importante fattore di rischio di mortalità nell'adulto: c'è una probabilità elevata che un bambino obeso divenga, negli anni, un adulto obeso.

### ***Qual è il ruolo dei genitori?***

I nostri bambini diventeranno uomini e donne sani se lo vorranno e se noi genitori, giorno per giorno, li educiamo a vivere in



## LA RICERCA

L'università della California (UCLA) ha testato la relazione tra i contenuti televisivi e l'indice di massa corporea (BMI) dei bambini.\* I ricercatori hanno rilevato le abitudini televisive nel 1997 di più di 3.500 bambini fino a 12 anni e hanno controllato nel 2002 il loro indice di massa corporea. Tra le variabili prese in considerazione c'erano: il BMI dei bambini (nel 1997 e nel 2002), gli aspetti socio-demografici ed il BMI delle madri. A parità di ore passate di fronte alla TV, i più grassi erano i bambini che seguivano trasmissioni ricche di messaggi pubblicitari di "cibo spazzatura", piuttosto che i bambini che guardavano programmi educativi e privi di spot. E' emerso che più che la quantità di ore passate davanti alla tv (sedentarietà) è il numero di spot sul "cibo spazzatura" a provocare l'obesità nei bambini.

*\* Lo studio di F.J. Zimmerman e J.F. Bell è stato pubblicato sull'American Journal of Public Health nel febbraio 2010.*

modo corretto. Incoraggiamo i bambini a mangiare una varietà di alimenti sani e porzioni adeguate.

### Qual è il peso della pubblicità nelle scelte alimentari?

In Europa la diffusione della pubblicità di prodotti ad alto contenuto di grassi, zuccheri o sodio destinati ai bambini varia da Paese a Paese: in Italia è circa il 49%, mentre raggiunge quasi il 100% in Danimarca e nel Regno Unito.\* Durante le trasmissioni televisive per bambini la pubblicità privilegia cibi non salutari, mentre la presenza di frutta, verdura ed altri alimenti sani è scarsa. E' ormai riconosciuto che la promozione pub-

blicitaria di merendine e snacks esercita effettivamente un'influenza sui consumi e sulle richieste dei bambini.

*\* Fonte: Rapporto "Il marketing di prodotti alimentari non salutari diretto ai bambini in Europa" (2005), progetto CHOB - Children and Obesity and Associated Avoidable Chronic Diseases, 2004-2006 (Bambini, obesità e patologie croniche evitabili associate).*

## Alimentazione al femminile

### Le donne devono mangiare in modo diverso?

Donne e uomini oltre i 50 anni dovrebbero assumere un'integrazione di vitamina B12. Le donne in età fertile hanno particolarmente bisogno di ferro, contenuto nei cibi e nei vegetali o assunto attraverso supplementi insieme a vitamina C, che ne facilita l'assorbimento. Le donne in attesa di una gravidanza e quelle già incinte devono consumare quantità adeguate di acido folico, attraverso cibi arricchiti o in pillole, oltre che attraverso una dieta adeguata.

### Donna "mela" o "pera": quali differenze?

La probabilità di andare incontro a una malattia cardiovascolare è legata alla **quantità** e alla **distribuzione** del grasso sottocutaneo. Una donna con una silhouette "a mela" ha il grasso concentrato sullo stomaco e sul giro vita; una donna "a pera" ha il grasso soprattutto sulle cosce. Le "donne a pera" hanno un rischio cardiovascolare minore rispetto alle "donne a mela", ma pur sempre più elevato rispetto a chi è in forma. Gli ormoni femminili influenzano la quantità e la distribuzione del grasso nel sottocute, ma anche nel sangue: il **giro vita** di una donna non dovrebbe mai misurare più dell'80% della misura dei fianchi. La donna "pera" potrebbe avere un livello di protezione più elevato rispetto alla "mela", ma la protezione regalata da questi ormoni non è eterna.

### **Perché il peso aumenta dopo i 35 anni?**

Per diverse ragioni: in pre-menopausa si abbassa il livello di estrogeni, si tende a ridurre l'attività fisica e a mangiare di più; il metabolismo rallenta e la massa muscolare diminuisce, quindi si riduce la necessità calorica.

Noi siamo il risultato della genetica trasmessaci dai nostri genitori: se papà e mamma sono obesi dobbiamo impegnarci presto e bene per non ingrassare.

## **Il sale**

### **Abbiamo bisogno di sale?**

**SI:** ma in quantità limitata, **non più di 3 gr al giorno** (un cucchiaino da the). Il sale si trova già nei cibi (77%), e noi aggiungiamo circa l'11%. Una quantità limitata di sale è essenziale per mantenere l'**equilibrio dei liquidi nelle cellule**, per trasmettere gli impulsi nervosi, per contrarre e rilasciare i muscoli. Il corpo sa regolare il contenuto di sale: il rene elimina con l'urina l'eccesso e rifornisce il sangue di sale quando manca. Se il rene non funziona bene, il sodio **si accumula** nel sangue. Troppo sale richiama liquidi, il volume del sangue aumenta, il cuore fa più fatica a muovere la massa dei liquidi, la pressione nelle arterie cresce.

### **Siamo tutti uguali?**

**NO:** alcuni più di altri tendono ad accumulare sodio e sviluppano ipertensione, che porta a malattie cardiovascolari e a malattie del rene.

### **Quali sono le fonti di sale?**

Il sale (cloruro di sodio) proviene principalmente dai cibi conservati e inscatolati, come zuppe, verdure, cibi congelati o precotti, condimenti, carni, salumi, pollame, latticini e acqua minerale.

### **Come possiamo misurarlo?**

Imparando a leggere le etichette riportate sui cibi in scatola e sulle acque minerali. Sinonimi di **sodio** sono glutammato di sodio, soda, lieviti, sodio fosfonato, arginato di sodio, nitrito o nitrato di sodio.

### **10 REGOLE PER RIDURRE IL CONSUMO DI SALE**

- 1 + frutta e verdura fresche;
- 2 + carni e pollame freschi;
- 3 + prodotti bassi in sale;
- 4 + erbe e spezie per condire i cibi;
- 5 – sale aggiunto ai cibi quando cucini;
- 6 – salumi e insaccati;
- 7 – cibi conservati;
- 8 – salse e condimenti;
- 9 – sostituti del sale;
- 10 **sempre: sciacquare i cibi in scatola prima di usarli!**

### **Servono i sostituti del sale?**

I sostituti del sale contengono cloruro di sodio o cloruro di potassio: troppo potassio può essere pericoloso per chi ha il rene che non funziona a dovere o per chi prende farmaci per problemi di cuore o per la pressione alta.

### **PRINCIPALI FONTI DI POTASSIO**

(dose giornaliera raccomandata 4700 mg)

| Contenuto in mg/per porzione standard  |     |
|--|-----|
| una patata: . . . . .                  | 694 |
| uno yogurt magro: . . . . .            | 579 |
| succo di prugna o di carota: . . . . . | 530 |
| tonno: . . . . .                       | 484 |
| banana: . . . . .                      | 422 |
| succo di pomodoro: . . . . .           | 417 |
| latte magro: . . . . .                 | 382 |
| melone: . . . . .                      | 368 |
| lenticchie: . . . . .                  | 365 |
| succo di arancia: . . . . .            | 355 |

### ***Il potassio è un sale?***

Viene assunto sotto forma di sale, come il sodio, ed è indispensabile: ne servono **4,7 gr** al giorno (un cucchiaino e mezzo da the).

### ***Mangiare meno sale aiuta la salute?***

**SI:** perché aiuta a ridurre la pressione del sangue e il grasso corporeo.

### ***Chi soffre di pressione alta dovrebbe mangiare in modo diverso?***

**SI:** il contenuto di sale nei cibi deve essere più basso dell'abituale. Gli americani hanno disegnato una dieta apposita definita DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), che si è dimostrata utile nel **ridurre la pressione** e la quantità di farmaci necessari per controllarla. Non bisogna dimenticare che un programma di **attività fisica quotidiana** è fondamentale per **ridurre la pressione e il peso**.

#### **Dieta DASH Dietary Approaches to Stop Hypertension**

*Come modificare la pressione alta con il cibo:*

- + frutta e verdura: 4-5 porzioni al giorno
- + cereali integrali
- + latticini magri: 2/3 porzioni al giorno
- + carni magre (due al giorno)
- + calcio magnesio e potassio
- grassi saturi e trans-saturi
- colesterolo
- sale

*Fonte: Hypertension 2008*

## **L'acqua**

L'acqua è indispensabile per la salute e da sola costituisce il **60% del peso del corpo**: tutte le funzioni del nostro organismo dipendono dall'acqua. Elimina le **tossine** dalle cellule, porta il **nutrimento** alle cellule, garanti-

sce un ambiente umido all'orecchio, al naso e alla bocca. Poca acqua porta a **disidratazione**, riduce le energie e vi fa sentire stanchi.

### ***Quanta ne serve?***

Non tutti hanno bisogno della stessa quantità. Ogni giorno **perdiamo acqua** attraverso la respirazione, la traspirazione, la produzione di urina e il movimento dell'intestino.

Con il cibo assumiamo circa un quinto dell'acqua che ci serve: **bere almeno due litri di acqua al giorno** (3 litri per l'uomo, 2,2 litri per la donna, circa otto bicchieri grandi) aiuta a colmare queste **perdite**.

### ***Il bisogno di acqua è costante?***

**NO:** deve bere di più chi fa attività fisica, vive in climi caldi, chi va in alta montagna (altitudine >2500 m), chi ha la febbre, chi vomita o ha diarrea, chi ha i calcoli renali o della colecisti, chi è in gravidanza o in allattamento (almeno 3 litri al giorno).

Esiste un parametro del normale esame delle urine che ci dice se abbiamo bevuto abbastanza acqua, si chiama PESO SPECIFICO URINARIO: dovrebbe sempre essere fra i 1010 e i 1020.

### ***Chi ha meno bisogno d'acqua?***

Deve bere meno chi soffre di scompenso cardiaco, chi ha malattie del rene, del fegato o delle ghiandole surrenali.

### ***Chi ha bisogno di acqua sente sempre sete?***

**NO:** quando si sente il bisogno di bere si è già un po' disidratati e invecchiando il corpo si accorge sempre meno del bisogno di acqua. Quando si ha sete, la prima scelta deve essere l'**acqua semplice** (non bibite e alcolici). E' utile bere un bicchiere di acqua mezz'ora prima di ogni pasto e mezz'ora dopo ogni pasto: non durante il pasto (l'acqua gonfia il cibo e aumenta la dimensione dello stomaco, aumentando il limite di sazie-

tà e il senso di fame). Si dovrebbe sempre bere prima, durante e dopo l'attività fisica.

### *E se si beve troppo?*

Chi beve troppo riduce i propri livelli di sodio nel sangue, ma succede molto raramente. Avere sete in modo esagerato può essere segno precoce di diabete.

## 10 BUONI EFFETTI DELL'ACQUA

- 1 riduce la fame;
- 2 mantiene umidi bocca, occhi e naso;
- 3 protegge gli organi e i tessuti;
- 4 migliora la funzione intestinale;
- 5 riduce le rughe;
- 6 aiuta l'assorbimento e il trasporto dei sali minerali alle cellule;
- 7 regola la temperatura del corpo;
- 8 lubrifica le articolazioni;
- 9 aiuta ad eliminare le tossine da fegato e rene;
- 10 porta ossigeno e nutrimento alle cellule.

Fonte: Mayo Clinic

## Alcool

Molti studi hanno rilevato che coloro che bevono alcolici in quantità moderata sono meno colpiti dalle malattie cardiovascolari (fino al 40% in meno rispetto ai non bevitori): queste malattie sono infatti meno frequenti nei Paesi mediterranei, in cui il vino è parte integrante della dieta.

### *L'alcool fa bene sempre?*

**NO:** non dà nessun beneficio nei giovani, protegge le arterie coronarie solo se viene consumato in quantità ridotte e durante i pasti e solo se è **vino rosso**.

### *Troppo alcool fa male?*

**SI:** il consumo eccessivo di alcolici aumenta

il rischio di **cirrosi epatica**, di **tumori al fegato** e all'**apparato digerente**. L'abuso di alcool cancella l'effetto positivo che esso sembra avere sui vasi e sul cuore e, superati dati livelli, esso aumenta addirittura la probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari.

### *Quanto alcool si può bere?*

Solo se si è sani, un bicchiere di vino rosso o di birra al giorno per la **donna**, due bicchieri per l'**uomo**.

### *Chi deve evitare l'alcool?*

Le donne in età fertile, in gravidanza, durante l'allattamento, i bambini e gli adolescenti, coloro che prendono farmaci, sono malati, sono sensibili agli effetti dell'alcool, coloro che guidano o svolgono attività che richiedono attenzione e coordinazione.

### *Il vino rosso fa buon sangue?*

Il vino rosso **non è una medicina**, non ci sono evidenze sufficienti per consigliarlo a chi non ne beve. Un moderato consumo di vino durante i pasti, per via degli **antiossidanti**, dei **vasodilatatori** e degli **anti-aggreganti naturali** in esso contenuti, contribuisce a proteggere dalle malattie da Trombosi coronarica (Infarto, Angina, Ischemia): i **fenoli**, presenti specialmente nel vino rosso, frenano la produzione di **radicali liberi** e svolgono un'azione antiossidante.

(Fonte: M. Serafini, R. Bugianesi, F. Simone, G. Maiani, A. Guidi, S. Berni, A. Ghiselli – Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma).

### *E la birra?*

La birra contiene numerose sostanze nutritive, come **vitamine**, **minerali** e **sali**. E' ricca di **fenoli** che hanno un forte potere antiossidante.

Un moderato consumo di birra può avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare.

(Fonte: A. Gasbarrini – Università Cattolica e Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma).





### QUANTE CALORIE IN UNA DOSE DI ALCOOL?

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Birra: .....                    | 144 |
| Birra light: .....              | 108 |
| Vino bianco: .....              | 100 |
| Vino rosso: .....               | 105 |
| Vino dolce: .....               | 141 |
| Superalcolici distillati: ..... | 96  |

#### *Cosa sono i fenoli?*

I **fenoli** sono **antiossidanti** naturalmente presenti nei vegetali e nella frutta, nel the, nel caffè, nel vino e nell'olio d'oliva.

Sono presenti soprattutto nel vino rosso: nelle bucce degli acini d'uva, proprio perché esposte all'aria, è contenuta la maggior parte dei fenoli che vengono poi trasferiti alla bevanda finita.

#### *Quali sono gli antiossidanti?*

Gli antiossidanti noti sono la **vitamina A** (detta anche **betacarotene**), la **vitamina C** e la **vitamina E**: essi possono frenare l'azione del colesterolo LDL (il "colesterolo cattivo") prevenendo l'aterosclerosi e, di conseguenza, le malattie del cuore, del cervello e dei vasi.

#### *Che cosa sono i radicali liberi?*

Sono i prodotti di scarto delle reazioni chimiche che avvengono nelle cellule del nostro corpo. Il nostro corpo è protetto naturalmente da sostanze **antiossidanti** che ostacolano l'azione dei radicali liberi e ci consentono di mantenere una situazione di equilibrio, ma questo può alterarsi per un aumento degli **ossidanti (fumo, inquinanti atmosferici, abuso di alcool o farmaci)** o per una diminuzione delle sostanze **antiossidanti**. Si verifica il cosiddetto **stress ossidativo**, in cui i radicali liberi disturbano l'attività delle cellule e ne minacciano la sopravvivenza.

Per mantenere (o ripristinare) l'equilibrio della **bilancia ossidativa**, il nostro organismo ha bisogno di ulteriori sostanze antiossidanti che si introducono con un'alimentazione adeguata.

## Gli oli

#### *L'olio d'oliva fa bene?*

**SI**: è ricco di **acidi grassi monoinsaturi** e, specialmente l'**olio extravergine**, di potenti **antiossidanti** che ci difendono dai radicali liberi. Ma l'olio è fatto sempre di grassi, e questi vanno comunque introdotti in quantità moderate.

#### *Perché fa bene?*

Le popolazioni mediterranee sono meno colpite dalle malattie cardiovascolari rispetto a quelle che vivono nell'Europa centrale e settentrionale o nel Nord America.

Questa differenza è in parte dovuta alla dieta tipica di queste popolazioni, ricca di **carboidrati, fibre e antiossidanti** naturali, e povera invece di grassi e proteine di origine animale.

Alcuni studiosi attribuiscono particolare importanza anche all'olio d'oliva per via degli **acidi grassi monoinsaturi** in esso con-

tenuti; in realtà è più probabile che l'effetto positivo dell'olio d'oliva derivi dalla sua ricchezza in **antiossidanti naturali** che svolgono una funzione protettiva, analoga a quella dovuta ai fenoli contenuti nel the verde e nel vino rosso.

(Fonte: A. Poli – Centro Studi dell'Alimentazione, Milano).

### ***E gli oli di pesce?***

Gli oli di pesce sono oggetto di studio da diversi anni, da quando si è osservato quanto bassa sia l'incidenza delle malattie cardiovascolari nella popolazione eschimese che ne consuma grandi quantità.

L'effetto benefico dell'olio di pesce si deve, in particolare, alla presenza di **omega-3**.

### ***Che cosa sono gli omega-3?***

Sono grassi polinsaturi che tendono a concentrarsi nella membrana delle cellule del cuore e del cervello, proteggendole e stimolandone il funzionamento.

### ***Che cosa fanno?***

Aumentano l'elasticità della parete dei globuli rossi, forse possono proteggere il cuore dalle aritmie, alterazioni del battito che possono portare a blocco cardiaco; riducono i trigliceridi, importante fattore di rischio cardiovascolare; mantengono fluido il sangue e riducono la probabilità che si formi un Trombo che può ostruire un'arteria e scatenare **Infarto** o **Ictus**.

### ***Dove si trovano?***

Nel pesce, nell'olio di semi e nei legumi, in alcuni tipi di carne che li contengono perché all'origine della catena alimentare degli animali ci sono sempre i vegetali.

Questo non vale per la carne bovina: la mucca, essendo un ruminante, ha un metabolismo che porta alla distruzione degli omega-3.

## **IL PESCE SECONDO EHN (EUROPEAN HEART NETWORK)**

Il pesce è un alimento molto digeribile, con un contenuto calorico relativamente basso e viene raccomandato nelle diete come alternativa alla carne per il minore contenuto di grassi. Il pesce grasso (acciughe, sgombri, tonno...) ha specifiche proprietà nutrizionali, perché contiene lunghe catene di aminoacidi n-3, in particolare acido eicosapentoico (EPA) e acido docosahexaenoico (DHA).

Il pesce grasso ha un lieve effetto sul livello del colesterolo del sangue, ma contiene **sostanze antitrombotiche e antiinfiammatorie** che riducono la tendenza del sangue a coagularsi e a prolungare il tempo del sanguinamento. E' stato dimostrato che il consumo di questo tipo di pesce abbassa la pressione del sangue e il livello dei trigliceridi.

I grassi polinsaturi n-3 si trovano, sebbene in piccole quantità, anche nel pesce bianco, nei semi di rapa e nell'olio di soia.

Le raccomandazioni di EHN:

- **la quantità di pesce mediamente assunta dalla popolazione dovrebbe essere aumentata rispetto ai livelli attuali, se considerata insufficiente;**
- **le persone dovrebbero mangiare pesce almeno una volta alla settimana, preferibilmente pesce grasso.**

Fonte: Food, Nutrition and Cardiovascular Disease Prevention in the European Union – The European Heart Network.

## Ricette della salute

Le ricette sono proposte dallo **chef Fabrizio Ferrari del Ristorante Al Porticciolo 84 di Lecco** ([www.porticciolo84.it](http://www.porticciolo84.it)).



### GAZPACHO DI LATTUGA E GAMBERI

#### *Ingredienti per 4 persone*

190 gr di peperone verde senza semi, tritato grossolanamente; 1 peperoncino verde piccante, tritato; 3 scalogni tritati; 170 gr di finocchio tritato; 2 spicchi di aglio tritato grossolanamente; 1 cespo di lattuga romana; 1 manciata di prezzemolo; 200 gr di yogurt greco; succo di mezzo limone; erba cipollina; olio extravergine di oliva; sale; pepe; 8 code di gambero di dimensioni medio-grandi.

#### *Preparazione*

Scegliere 4 foglie di insalata di medio-grandi dimensioni e metterle da parte intere. Frullare insieme peperone, peperoncino, scalogno, finocchio, aglio, lattuga e prezzemolo. Mettere il composto in una scodella grande e incorporare lo yogurt greco lentamente, girando con una frusta. Aggiustare di pepe e sale, coprire e riporre in frigorifero a raffreddare per 2 ore circa. Sgusciare, pulire e cuocere le code di gambero per un minuto nell'acqua bollente. Insaporirle con olio, sale, succo di limone e erba cipollina tritata finemente. Appoggiare due code di gambero su ciascuna delle foglie di insalata e adagiare delicatamente sul gazpacho versato in ogni tazza.

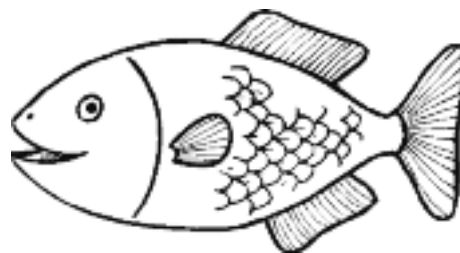
### SOBA-NOODLES CON ASPARAGI E CAPESANTE

#### *Ingredienti per 4 persone*

400 gr di Soba Noodles (spaghetti orientali di grano saraceno facilmente reperibili nel reparto cibo etnico dei grandi supermercati); 2 mazzi di asparagi; 8 noci di capesante; 1 cucchiaio di salsa di soya; 1 cucchiaio di olio di sesamo.

#### *Preparazione*

In una pentola di acqua bollente cuocere i Soba Noodles per pochi minuti, scolarli e passarli velocemente sotto acqua fredda corrente. Grigliare su una bisticchiera le punte di asparagi (4-5 cm) divise a metà e le noci di capesante intere per circa un minuto a lato. Saltare in una padella antiaderente i Soba Noodles, le punte di asparagi e le noci di capesante tagliate a metà per un minuto a fuoco alto con un cucchiaio di salsa di soya e due cucchiaini di acqua di cottura. Condire con un cucchiaio di olio di sesamo. Servire in una scodella.



### HALIBUT SPEZIATO CON MENTA E CAROTE

#### *Ingredienti per 2 persone*

2 filetti di halibut alti circa 2 centimetri; mezzo cucchiaino da caffè di cannella in polvere; mezzo cucchiaino da caffè di pepe di Caienna; 2 carote grandi pelate, lavate e tagliate a bastoncini; 14 ml di succo di limone spremuto; 1 cucchiaino di buccia di limone finemente grattugiata; 2 cucchiaini da tavola di menta fresca finemente tritata.

### **Preparazione**

Cospargere entrambi i lati dei filetti con sale, poi con metà della cannella e del pepe di Caienna. Mettere i filetti su un foglio di carta da forno e cuocere nel forno a 200 gradi per 10-12 minuti.

Trasferire i filetti nei piatti. In una padella cuocere le carote, il succo di limone e la buccia di limone. Cospargere con sale, la cannella e il pepe di Caienna restante. Mescolare bene. Aggiungere la menta. Disporre le carote sui filetti di halibut e servire.



### **INSALATA DI MELA VERDE E SEDANO CON NOCI E VINAIGRETTE DI SENAPE**

#### **Ingredienti per 4 persone**

60 ml di succo di limone spremuto; 60 ml di senape di Dijon; 30 ml di miele di acacia; 80 ml di olio extra vergine di oliva; 1 mazzo grande di sedano bianco con le foglie; 2 mele Granny Smith grandi (sbucciate, senza torsolo, tagliate a fettine sottili perpendicolarmente alle fette); 170 gr di noci tostate e tritate grossolanamente.

#### **Preparazione**

Frullare limone, senape e miele. Versare in una scodella e aggiungere l'olio mescolando

con una frusta. Condire la vinaigrette con sale e pepe.

Tritare abbastanza finemente le foglie di sedano. Tagliare gli steli di sedano a metà e poi a strisce sottili. Mettere i pezzi di sedano in una ciotola di acqua fredda.

Scolare il sedano e asciugare con carta assorbente. Unire il sedano, le foglie di sedano, le mele e le noci in una scodella grande. Aggiungere la vinaigrette e mescolare lentamente. Condire a piacere con sale e pepe.



### **SEMIFREDDO NATURALE DI POMPELMO**

#### **Ingredienti per 4 persone**

1 l di succo di pompelmo spremuto fresco; 80 gr di amido di frumento (frumina); 150 gr di zucchero integrale di canna; 1 cucchiaino di cocco grattugiato; alcune foglie di menta fresca.

#### **Preparazione**

Spremere il pompelmo. Mescolare l'amido di frumento con una parte del succo (circa un quarto) in un bicchiere, facendo sciogliere i grumi. Versare il composto, il succo di pompelmo restante e lo zucchero in una pentola e scaldare a fuoco basso mescolando. Quando inizierà a bollire togliere dal fuoco e versare in piccoli stampi. Riporre in frigorifero per una giornata intera.

Servire decorando con cocco grattugiato e foglie di menta.





## COME PREVENIRE INFARTO CARDIACO E ICTUS CEREBRALE?

Lo chiediamo al prof. **Sergio Coccheri** – Vice Presidente di ALT Onlus e Professore di Malattie Cardiovascolari, Università di Bologna.

Già nel 2007 la “Carta Europea per la Salute del Cuore” indicava le malattie cardiovascolari come causa della metà di tutti i decessi e dei due terzi dei casi di invalidità. Infarto cardiaco, Ictus cerebrale, Trombosi ed Embolie in varie sedi sono i maggiori killer nella nostra realtà sociale, ma contro di essi **non facciamo abbastanza**. I loro più importanti fattori di rischio possono essere neutralizzati con successo mediante modifiche della dieta e dello “stile di vita”. Nel settembre del 2009 EHN – European Heart Network, l'alleanza europea di associazioni e fondazioni per il cuore, ha fatto il punto della situazione con un importante documento sullo **stato della prevenzione delle malattie cardiovascolari in Europa**. Per l'Italia hanno collaborato alla stesura ALT Onlus e FIpC (Fondazione Italiana per il Cuore).

### Il caso della Finlandia

Trent'anni fa la Finlandia aveva un triste primato: la più alta frequenza di malattie cardiovascolari, con una mortalità annuale di 450 casi per 100.000 abitanti, contro i 120-180 di Francia e dell'Italia. Nel 1978 fu lanciato un piano di prevenzione, basato sull'educazione sanitaria. I finnici impararono a limitare l'uso di **burro** a favore degli oli vegetali e a **ridurre** il consumo di **sale**. Ne risultò un forte e persistente **calo dei livelli di colesterolo e di pressione arteriosa**: le malattie cardiovascolari in Finlandia **si ridussero del 50-70%** raggiungendo, nel 2004, la quota di 250 casi annuali per 100.000 persone.

### La posizione dell'Italia

In Italia si contano 150-180 casi di morte all'anno per 100.000 abitanti. Le nostre abitudini alimentari (la dieta mediterranea) hanno un'evidente azione protettiva se ci paragoniamo a Germania, Gran Bretagna ed Europa dell'Est.

Tuttavia, è esploso anche in Italia il **problema dell'obesità e del diabete** e le relative conseguenze sulle malattie cardiovascolari.

Anche se le nostre cifre di mortalità possono apparire “accettabili”, basterebbe considerare il peso umano e sociale dell'invalidità, il **carico della malattia**, per decidere di potenziare ulteriormente la prevenzione e l'educazione sanitaria. L'esempio della Finlandia dimostra che la missione è possibile, specie se teniamo presente che l'obiettivo di **migliorare la qualità della vita** è un valore in sé, che va ben oltre ogni considerazione economica.

### Programma WP 7: nutrizione e attività fisica

Nell'ambito di EuroHeart II continua l'impegno a verificare l'implementazione in ogni Paese dell'UE delle raccomandazioni condivise dalle Fondazioni e Associazioni impegnate nella lotta alle malattie cardio e cerebrovascolari: i dati verranno pubblicati in un report che sarà poi diffuso agli stakeholders e alla stampa. Sono previsti per ora workshop regionali in Germania, Slovacchia e Italia, quest'ultimo organizzato da ALT Onlus e da FIpC. Nell'intento di sottolineare l'omogeneità delle malattie vascolari nelle loro manifestazioni in ogni organo, e non solo nel cuore, EHN ha aggiornato il proprio logo, che riportiamo.



# XXII Trofeo



## CALENDARIO GARE 2010

|              |                                     |    |
|--------------|-------------------------------------|----|
| • 28/02      | Circolo Golf Is Molis               | CA |
| • 06/03      | Golf Club Vigevano                  | PV |
| • 05/04      | Green Club Lainate                  | MI |
| • 11/04      | Virginia Country Golf Club          | CO |
| • 15/05      | Golf Club Il Laghetto               | MI |
| • 30/05      | San Domenico Golf                   | BR |
| • 06/07      | Golf Club Punta Ala                 | GR |
| • 10/07      | Molinetto Country Club              | MI |
| • 11/07      | Golf Feudo di Asti                  | AT |
| • 22/09      | Barlassina Country Club             | MI |
| • 03/10      | Il Picciolo Golf Club               | CT |
| • 07/10      | La Pinetina Golf Club               | CO |
| • 09/10      | Circolo di Campagna Zoate Golf Club | MI |
| • 17/10      | Pevero Golf Club                    | SS |
| • 24/10      | Montecatini Golf Club               | PT |
| • 01/11      | Golf Della Montecchia               | PD |
| • 01/11      | Franciacorta Golf Club              | BS |
| • 06/11      | Asolo Golf Club                     | TV |
| • 07/11      | Croara Golf Club                    | PC |
| • 07/11      | Golf Club Lignano                   | UD |
| • 07/11      | Golf Club Alpino di Stresa          | VB |
| • 07/11      | Golf Marco Simone                   | RM |
| • 14/11      | Circolo Golf Ca' degli Ulivi        | VR |
| • 27/11      | Golf Club Margara                   | AL |
| • 28/11      | Riviera Golf Club                   | RN |
| • 01/12/2010 | Golf Club Le Querce                 | VT |

**Golf è prevenzione e salute!**

18 BUCHE STABLEFORD 3 CATEGORIE

Premi: 1°-2° Netto per categoria - 1° Lordo - 1° Lady - 1° Senior



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

ringrazia:



LADY GOLF



VHERNIER



MondoGolf



I CIRCOLI • DIMENSIONI INFISSI • DOMETRANS STI • DARIO BERTÉ

### PER INFORMAZIONI

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus  
Via L.da Viadana, 5 - 20122 Milano - Tel 02 58 32 50 28 - Fax 02 58 31 58 56  
[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

# Lavori in corso 2010

## Gennaio

### ROZZANO DIABETE E TROMBOSI

Con il patrocinio di ALT e Siset (Società Italiana per lo Studio dell'Emostasi e della Trombosi), si è svolto il 29 e il 30 gennaio 2010, presso l'Istituto Clinico Humanitas il convegno "**Diabete e Trombosi**", focalizzato sui meccanismi biochimici e fisiopatologici che legano Diabete e Trombosi. Molto alto il livello dei relatori, fra i quali Zaverio Ruggeri da La Jolla, Sergio Coccheri e Marco Cattaneo.

### MILANO CONCERTO AUDITORIUM

A conclusione del convegno "Diabete e Trombosi", e grazie alla attiva collaborazione di Pasquale Guadagnolo e alla disponibilità dell'Auditorium e della Fondazione "La Verdi", si è svolto il concerto diretto dal maestro **Wayne Marshall** con musiche di Jean Sibelius e Reinhold Glière. Al termine del concerto ALT ha distribuito materiale educativo ai presenti.

### MILANO I GIORNI DEL VOLONTARIATO

Il 30 e 31 gennaio, al Palazzo delle Stelline, ALT ha presentato ai milanesi la propria **missione** e il proprio lavoro, affiancando le molte organizzazioni di volontariato lombarde.



## Febbraio

### FIRENZE - STROKE 2010

Dal 17 al 19 febbraio si è svolto a Firenze "STROKE 2010", evento patrocinato da ALT. Dall'anno di costituzione del gruppo di lavoro ALT partecipa ai lavori di **SPREAD - Stroke Prevention Awareness and Diffusion** - progetto di elaborazione, aggiornamento e diffusione di linee guida italiane per la prevenzione dell'Ictus cerebrale, magistralmente guidato e coordinato dal prof. Gian Franco Gensini, Membro del Comitato Scientifico di ALT, in collaborazione con le Società Scientifiche e con ALICE - Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale. Il progetto SPREAD ha lo scopo di fornire ai medici una guida pratica e aggiornata sulla **prevenzione dell'Ictus** nel nostro Paese. Prossimo appuntamento a Firenze a febbraio 2011.

### XXII TORNEO GOLF

Si è aperto con la gara al Circolo Golf Is Molas (Cagliari) il XXII Trofeo ALT 2010, una tradizione che si rinnova anche que-





st'anno. Ventisei gare dal Piemonte alla Sicilia saranno ospitate dai più prestigiosi Circoli di golf. Il Golf è un'occasione di attività fisica e di educazione, e per ALT di **raccolta fondi** mirati a finanziare la **ricerca scientifica** e la formazione di giovani medici nel campo delle malattie cardiovascolari da Trombosi.

### **BANDO DI RICERCA ALT 2010**

Il 2010 è un anno speciale per la Trombosi e ALT ha stanziato un finanziamento di 150.000 euro a sostegno della **ricerca** interdisciplinare sul tema della **Trombosi**. I Progetti candidati saranno selezionati e giudicati da un Comitato di referees internazionali utilizzando i criteri di valutazione di NIH National Institute of Health.

## **Marzo**

### **MILANO PREMIO INTERNAZIONALE VIVISALUTE 2010**

A Palazzo Cusani (Milano) Giampaolo Landi di Chiavenna, Assessore alla Salute del Comune di Milano e Dea D'Aprile, presidente di Vivisalute Lombardia hanno premiato coloro che si sono distinti nel 2009 per l'impegno a favore della salute dei cittadini milanesi. Fra i premiati il Presidente di ALT.

## **Aprile**

### **MILANO IL CUORE AL FEMMINILE**

Si è colorato di rosa, il 9 e 10 aprile nell'Aula Magna dell'Università di Milano, il Simposio internazionale Heart Failure & Co, giunto alla sua decima edizione: donne scienziato e donne medico hanno illustrato le caratteristiche delle malattie cardiovascolari nelle donne, dall'ipertensione allo scompenso cardiaco, alla malattia coronarica.

Organizzatori dell'incontro il prof. Francesco Donatelli, cardiocirurgo, Professore Ordinario dell'Università di Milano e Membro del Consiglio direttivo di ALT, il dott. Edoardo Gronda, primario cardiologo dell'IRCCS MultiMedica di Milano, e il professor Luigi Padeletti, Ordinario di Cardiologia dell'Università di Firenze.

### **ALT: FERMA QUESTO KILLER, FERMA LA TROMBOSI**

Grazie al lavoro pro bono di Saatchi & Saatchi Healthcare del gruppo Publicis è nata la campagna **"ALT: Ferma questo killer, ferma la Trombosi"**, con un duplice obiettivo: portare al grande pubblico la missione di ALT, unica associazione che opera a livello nazionale per prevenire le malattie da Trombosi e finanziare la ricerca scientifica interdisciplinare.

Un grazie particolare a Bobbiese Pubblicità e Comunicazione che ha gratuitamente realizzato lo spot.

### **SMS SOLIDALE**

Dal 18 al 24 aprile ALT ha lanciato un appello per la raccolta fondi da destinare a sostegno del progetto di ricerca scientifica che risulterà vincitore del bando di cui abbiamo parlato in questa rubrica.

Lo spot di richiamo alla donazione è stato



## Donazioni on-line

**Il modo più facile e veloce per sostenere i progetti di ALT.**

**Un click per aiutare la ricerca scientifica, avere tante informazioni utili, iscriversi alla newsletter e mantenersi aggiornati. Visita il sito**

**[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)**

diffuso grazie alla cessione gratuita di spazi da parte delle reti Mediaset (grazie alla collaborazione di Mediafriends) e di numerose emittenti locali (elencate nella sezione "Hanno parlato di noi").

Un grazie di cuore a tutti coloro che hanno inviato l'SMS: vi terremo aggiornati sui **risultati** e sull'**impiego** dei fondi raccolti.

### **FRANCIACORTA CONGRESSO REGIONALE ANCE LOMBARDIA**

Il Convegno Regionale dei cardiologi extraospedalieri "Cuore nella donna" ha creato un'occasione di incontro fra i cardiologi del territorio per focalizzare l'attenzione sui sintomi e sulla prevalenza della malattia coronarica nella **donna**.

## Maggio

### **CARDIOLAB**

Continua il progetto Cardiolab, ambulatorio itinerante voluto e finanziato da Bayer in collaborazione con i medici di famiglia del territorio: dal 2003 ha toccato 140 piazze italiane e valutato lo stato di salute cardiovascolare di 41.000 persone, coinvolgendo 3.000 medici.

ALT fin dall'inizio ha creduto in questo programma di **educazione** e ha collaborato alla sua implementazione.

Nei mesi di maggio e giugno il laboratorio ha toccato Pompei (NA), Dolo (VE), Mantova e Teramo.

## PROSSIMAMENTE

## Luglio

### **MILANO 21st INTERNATIONAL CONGRESS ON THROMBOSIS**

Si riuniranno a Milano gli scienziati e i clinici per affrontare in modo interdisciplinare i meccanismi che generano Trombosi e la cura delle malattie che la Trombosi provoca.

Organizzato dal prof. P.M.Mannucci, dell'Università degli Studi di Milano, sarà un'occasione per fare un bilancio sulle ricerche in corso e aprire nuovi scenari sul **futuro** della ricerca scientifica.

## Ottobre

### **MARSA ALAM VIAGGIO DELLA SALUTE**

Grazie all'aiuto di Gianmaria Varasi stiamo programmando il prossimo viaggio della salute, giunto alla settima edizione: sette giorni di relax, benessere, ginnastica, alimentazione sana per dimostrare che anche dopo una malattia da Trombosi si può viaggiare, nuotare, ballare, e che si può sostenere ALT. I pazienti saranno accompagnati da due medici.

Appuntamento a Marsa Alam al Brayka Bay Beach Resort dal 16 al 23 ottobre 2010. Per ulteriori dettagli contattare

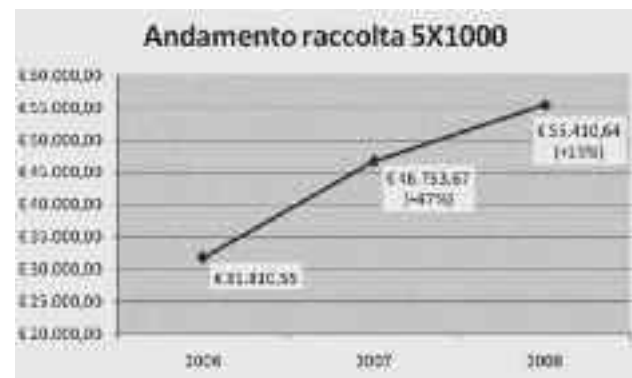
M. Chiara Chistoni 02 58.32.50.28 oppure [manifestazioni@trombosi.org](mailto:manifestazioni@trombosi.org).

## 5X1000 AD ALT ONLUS: UNA DICHIARAZIONE PER LA VITA

Prevenzione, ricerca, cura, informazione, tutti possono aiutare ALT a realizzare questi obiettivi, senza investire nulla se non una firma sulla dichiarazione dei redditi.



Negli anni la **raccolta fondi** di ALT grazie al 5x1000 è aumentata, come illustrato nel grafico: 31.811 euro nel 2006, 46.754 euro nel 2007 e 55.411 euro nel 2008. Cifre per noi molto importanti, anche se molto lontane dalle grandi somme raccolte dai “soliti noti”, che forse ne hanno meno bisogno, data la grande quantità di fondi che raccolgono comunque. Continuate a **sostenerci** e... passate parola.



## HANNO PARLATO DI NOI

**Giornalisti:** Silvia Pigorini (Confidenze), Severina Cantaroni (Voglia di Salute), Olga D'Alì (Dweb.repubblica.it), Chiara Beria di Argentine (La Stampa), Chiara Dall'Anese (Natural Style), Nicoletta Carbone (Radio 24), Stefano Fumagalli (TeleNova), Francesco Specchi (TeleNova). E inoltre: Amadeus, Piero Chiambretti, Gerry Scotti, Tiberio Timperi.

**Redazioni:** Adn Kronos, AGI, Chiambretti Night, Chi vuol essere milionario?, Come ristrutturare la casa, Confidenze tra Amiche, Corriere della Sera, Corriere di Como, Corriere Medico, Cuore di Mamma, D – La Repubblica delle Donne, Daily Media, Daily Net, E Polis, Famiglia Cristiana, Il domani della Calabria, Il Giornale di Sicilia, Il Giornale di Vicenza, Il Giorno, Il Sole 24 ORE, La Gazzetta dell'Economia, La Repubblica, La Stampa, L'Unità, Leggo, Libero, Mattina in famiglia, Mediaforum, MediaKey, Natural Style, Novamattina, Prima comunicazione, Pubblico Today, Radiocor, Redattore sociale, Roma C'è, Spot and Web, TG Nova, TL Sera, Top, Tv Mia, Vero, Vivo.

**Siti web:** Aboutpharma.it, Alice.it, Angelipress.org, Arianna.iol.it, Associazioni.eu, Benedettofede.com, Biotechmed.it, Corriere.it, Dweb.repubblica.it, Farmacista33.it, Gosalute.it, Humanitasalute.it, Ilbisturi.it, Ilgiornaledizona.it, Ilsole24ore.com, Iltempo.it, Informazione.it, Intrage.it, Italia-news.it, Kurtis.it, Lasaluteinpillole.it, Liquida.it, Lookfordiagnosis.com, Mi-lorenteggio.com, Newscrawler.it, Nonprofitonline.it, Notizie.yahoo.com, Ordfarmacistili.spaces.live.com, Partecipami.it, Radiomosaici.blogspot.com, Rassegnastampa.tiscali.it, Raulken.it, Salute.leiweb.it, Tantasalute.it, Televideo.rai.it, Ternirete.it, Thrombosis2010.org, Triesteabile.it, Unipd.it, Vita.it, Vodafone.it, Vogliadisalute.it, Wikio.it, Windgroup.it.

**Radio:** Radio 24 (Essere e Benessere), Radio Italia Network, Radio Margherita, Bluradio, Ciao Como Info, Circuito Marconi, Kristall Radio Milano, Max Media, Radio 103, Radio Amore, Radio Beckwith, Radio Belluno, Radio Budrio, Radio Cortina, Radio Eco Sud, Radio Genius, Radio Gorizia Uno, Radio Luna Network, Radio Mach 5, Radio Nbc, Radio Nuova Vomero, Radio Parsifal, Radio Potenza Centrale, Radio Punto Nuovo, Radio Record, Radio Selene, Radio Sound, Radio Stella Avezzano, Radio Stereo 5, Radio Stop, Radio Studio 101, Radio Studio Delta, Radio Subasio, Radio Televallo, Radio Venere, Radio Voghera, Radio Montecarlo, Radio Padania, Radio in Blu, CNR Media, Gamma Radio, Radio Lombardia, Radio Studio Più, Radio Cuore, Lattemiele, Radio Panda, Radio Reporter.

**TV:** RAI, Mediaset, 7 Gold, Antenna 3, Antenna Sud, Canale 10, Canale 21, Canale 6, Gruppo Nord Est, Odeon Tv, Quartarete, Rete Nord, Rete Sole, RTTR, RTV 38, Sardegna 1, T9 TV, Telecentro, Telem Lombardia, Telemolise, TeleNova, Telereporter, Teleroma, Telesalerno, Tsat, Tvr Voxson, Umbria Tv.

**ALT RINGRAZIA**

## RENDICONTO AL 31 DICEMBRE 2009

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus  
Via Ludovico da Viadana, 5 – 20122 Milano  
C.F. 97052680150 – P.IVA 10096950158

### ENTRATE

|  |                |
|--|----------------|
| Quote soci, donazioni e raccolta fondi | 303.458        |
| Proventi finanziari e straordinari     | 3.586          |
| <b>Totale entrate</b>                  | <b>307.044</b> |

### USCITE

|   |                |
|---|----------------|
| Finanziamenti alla ricerca, formazione e materiale educativo                    | 82.268         |
| Oneri diversi di gestione e prestazioni di servizi                              | 94.848         |
| Costi del personale   | 124.698        |
| Affitti   | 18.500         |
| Spese associative, oneri finanziari e straordinari, ammortamenti e svalutazioni | 10.462         |
| <b>Totale uscite</b>  | <b>330.776</b> |

### RISERVE PER IL FINANZIAMENTO ALLA RICERCA E FORMAZIONE

|   |                |
|---|----------------|
| Fondo Adotta un nuovo medico contro la Trombosi | 32.258         |
| Fondo Malattie del Polmone                      | 12.893         |
| Fondo Donne e Trombosi                          | 20.000         |
| Fondo Infermieri Adelino Rota                   | 15.977         |
| Fondo Trombosi e Tumori                         | 2.128          |
| Fondo Trombosi Cerebrali                        | 23.515         |
| Fondo Trombosi Infantili                        | 74.763         |
| Fondo European Heart Network                    | 6.437          |
| <b>Totale</b>                                   | <b>187.971</b> |

Il rendiconto di ALT è certificato gratuitamente da Deloitte & Touche e risponde ai criteri del Codice della Trasparenza di Summit della Solidarietà

**ALT ringrazia**

*valori espressi in Euro*



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus  
Via L. da Viadana, 5 - 20122 Milano - tel. 02 58.32.50.28 - fax 02 58.31.58.56

SALTO 68

#### LA TROMBOSI È UN NEMICO CHE POSSIAMO COMBATTERE INSIEME

Ho scelto di diventare:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Socio Ordinario € 17   | <input type="checkbox"/> Socio Benemerito € 300                 |
| <input type="checkbox"/> Socio Sostenitore € 60 | <input type="checkbox"/> Nuovo <input type="checkbox"/> Rinnovo |

#### I contributi possono essere versati utilizzando:

- Conto corrente postale n. 50294206
- Assegno bancario non trasferibile intestato a ALT - Onlus
- Bonifico bancario Banca Popolare Commercio & Industria Ag. 4 – Milano IBAN: IT 38 V 05048 01604 000000013538
- Carta di credito:
  - telefonando al numero **02 58.32.50.28**
  - sul sito **www.trombosi.org** con una donazione online

#### Avrò diritto a ricevere SALTO in abbonamento postale a questo indirizzo

Nome Cognome \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_  
CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_ Età \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_

I contributi devoluti ad ALT (ad esclusione delle quote associative) sono deducibili per le persone fisiche e per le persone giuridiche nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e nella misura massima di 70.000 euro all'anno, come previsto dal D.L. n° 35 del 14/03/2005.

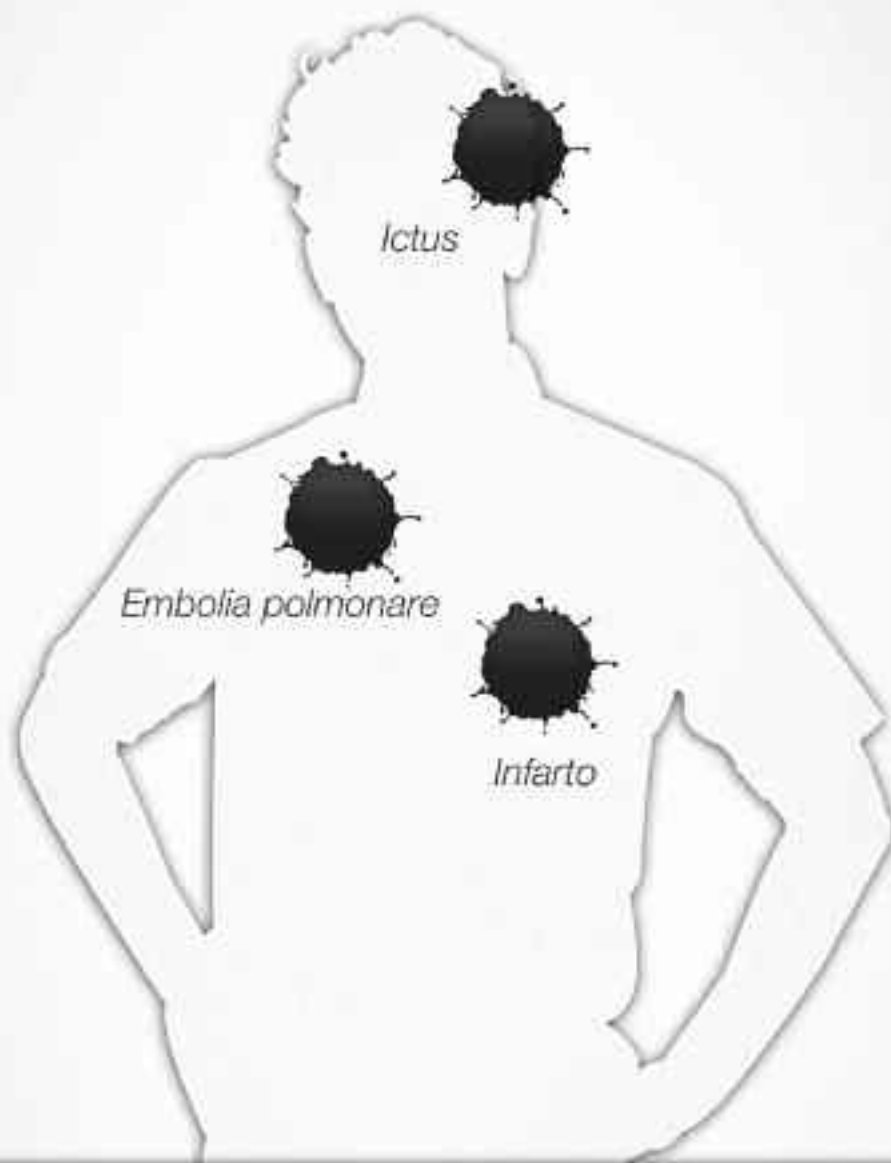
In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i Suoi dati anagrafici sono registrati all'interno dei nostri database a seguito di un Suo esplicito consenso. La nostra informativa privacy, insieme all'elenco aggiornato dei responsabili e ai diritti d'accesso dell'interessato, è pubblicata sul nostro sito Internet [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org), nella sezione Informativa.

**ALT: FERMA QUESTO KILLER, FERMA LA TROMBOSI.**

Sostieni la ricerca

Devolvi il tuo **5xmille** ad **ALT Onlus**

Codice Fiscale **97052680150**



***"Aiutaci a fermare la Trombosi. Dona il tuo 5xmille ad ALT Onlus. Grazie!"***  
Dr.ssa Lidia Rota Vender - Presidente ALT Onlus

Le malattie cardiovascolari da Trombosi provocano Ictus, Embolia polmonare e Infarto: colpiscono ogni anno 600.000 persone e sono la prima causa di morte in Italia. **Tuttavia, un caso su tre potrebbe essere evitato.**

Con la ricerca è possibile trovare le cause di queste malattie, prevenirle e combatterle. **Il tuo sostegno ad ALT Onlus è un contributo fondamentale per la ricerca.**

Per maggiori informazioni visita [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)



Associazione per la Lotta alle Trombosi  
e alle malattie cardiovascolari

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER PER RICEVERE INFORMAZIONI  
SULL'ATTIVITÀ DI ALT - ONLUS E SULLE MALATTIE  
CARDIOVASCOLARI DA TROMBOSI - [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)**