

Comunicato stampa: L'ABC PER UN RITORNO A SCUOLA IN SALUTE

ALT - Associazione per la lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari- invita ad un buon inizio anno scolastico all'insegna di un modo di mangiare intelligente e di un corretto stile di vita. Le malattie da trombosi colpiscono i grandi, ma non solo: e l'obesità è un fattore di rischio importante, anche per i bambini.

Milano, 7 settembre 2011 – Alla vigilia del suono della campanella, **ALT (Associazione per la lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari)** invita ad una costante **attività fisica** e una **corretta alimentazione** ricca di frutta e verdura per prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi sin dai banchi di scuola. Un'emergenza più volte dichiarata dal presidente del Comitato scientifico di ALT professor **Valentin Fuster** e al centro anche del **Summit sulle Malattie non Trasmissibili** organizzato dalle Nazioni Unite a New York il 19/20 settembre.

*"In particolare, - avverte **Lidia Rota Vender** presidente dell'Associazione Lotta alla Trombosi, che dal 1986 opera sul territorio nazionale per prevenire le malattie cardiovascolari e sostenere la ricerca scientifica - per lo spuntino scegliete un frutto o del pane con un sottile strato di miele o marmellata. E per migliorare le prestazioni del cuore e dei polmoni sono consigliabili le attività che vengono svolte in modo intenso e prolungato e che richiedono una respirazione regolare e profonda, e un aumento del numero di battiti del cuore al minuto come la corsa, la bicicletta, la ginnastica aerobica, il pattinaggio e il nuoto. Anche gli sport di squadra vanno bene, come la pallavolo, la pallacanestro, il tennis che oltre al beneficio fisico insegnano una ginnastica mentale ed emotiva adatta alla socializzazione e al gioco di squadra".*

Le statistiche dicono che le malattie vascolari da Trombosi non sono solo "un paese per vecchi": possono verificarsi, in misura minore, anche nell'adolescenza e persino nell'infanzia e nell'età neonatale: in **Italia la Trombosi è responsabile di circa 15.000 casi ogni anno fra giovani e bambini. In questi casi purtroppo** spesso la diagnosi viene fatta in ritardo perché il medico non considera probabile un ictus o un'embolia in un paziente così giovane o addirittura in un neonato. Proprio per aiutare i medici a condividere la propria conoscenza su questi casi per fortuna rari ma terribilmente drammatici ALT ha finanziato la creazione **di RITI- Registro Italiano delle Trombosi Infantili**, per migliorare non solo la diagnosi ma anche la cura in questi pazienti.

ALT sostiene e condivide la Dichiarazione di San Valentino, firmata a Bruxelles il 14 febbraio del 2000 dai rappresentanti delle Istituzioni nazionali ed Europee e dai Ministri della Salute, oltre che dagli scienziati della Organizzazione Mondiale della Sanità e delle Associazioni che si battono per una migliore salute cardiovascolare: **"Ogni bambino nato nel nuovo millennio ha il diritto di vivere almeno fino a 65 anni senza soffrire di malattie cardiovascolari evitabili"**.

La salute incomincia a scuola, anche l'obesità spesso incomincia a scuola. Troppi permessi per saltare l'ora di ginnastica, troppo cibo e troppi grassi, poca frutta, troppe bibite dolci, troppe merendine: è il troppo che porta la malattia. Anni fa venne pubblicata dalla Clinica Pediatrica dell'Università di Milano una ricerca che segnalava che il 10% dei bambini in età scolare aveva il colesterolo alto, quindi era candidato a diventare un adulto aterosclerotico, diabetico, iperteso. Un problema con un impatto non solo sociale, ma economico che le famiglie faranno fatica a sopportare e che i Governi dei singoli Paesi non avranno le risorse per coprire.

Per questo gli americani, pragmatici come spesso accade, hanno lanciato *l'ABC per restare sani a scuola*. E' una miniguia messa a punto dagli studiosi della Mayo Clinic di Rochester, in Minnesota - centro di eccellenza per la ricerca e la medicina, certo uno dei migliori del mondo -, che si spera i genitori vorranno utilizzare per guidare i propri figli sulla strada delle scelte intelligenti e non della rassegnazione a diventare obesi.

ALT da sempre sostiene il valore fondamentale dell'educazione fin dall'età più precoce: la salute va mantenuta quando c'è, con un investimento fondamentale e indispensabile, da parte dei bambini, soprattutto da parte dei genitori e degli insegnanti e delle Autorità.

Mangiare meno, mangiare meglio, attività fisica tutti i giorni; non è così complicato, si può fare.

Contatti:

ALT-Associazione per la lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus

Tel. +39. 02.58.23.50.28 – alt@trombosi.org

Ufficio Stampa ALT

Claudia Rota / Emanuela Capitanio

Tel. 348.5100463- 347.4319334

claudia.rota@dscitalia.net / emanuela.capitanio@dscitalia.net