

## **Comunicato Stampa: L'Agenda del Cuore 2012 di ALT: un regalo intelligente per un anno speciale, i primi 25 anni di ALT**

*Un'amica, una guida ricca di consigli per un corretto stile di vita ma non solo, curiosità e informazioni sull'alimentazione per rimanere in forma tutto l'anno.*

MILANO, 24 OTTOBRE 2011- "Mangiare sano significa: ridurre le porzioni, mangiare più volte al giorno, consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura fresche al giorno, ridurre il consumo di fritti e cibi ricchi di grassi animali, ridurre il consumo di alcoolici ... lo stress non è uguale per tutti, annota su quest'agenda le situazioni in cui ti senti più irritabile ... i bambini che dormono poco sono più facilmente in sovrappeso ..." sono solo alcuni consigli promossi da ALT.

**ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari, Onlus** ([www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)), in prima fila nella sensibilizzazione alla prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi ha realizzato anche per il 2012 l'**Agenda del Cuore**: uno strumento ricco di consigli per proteggere la salute cardiovascolare. Il 2012 sarà per l'Associazione un anno speciale: **25 anni di progetti, eventi e risultati raggiunti grazie al sostegno dei donatori**. ALT è già pronta ad affrontare nuove avventure e invita tutti i cittadini a festeggiare con l'Agenda del Cuore.

ALT è la prima e unica ONLUS in Italia che si batte per sconfiggere le malattie: **Infarto, Ictus, Embolia polmonare, Trombosi arteriosa e venosa** che colpiscono ogni anno 600.000 persone in Italia.

**"Non esiste prevenzione senza informazione, senza volontà e senza determinazione. L'Agenda del 2012, uno strumento semplice sull'importanza di uno stile di vita intelligente"** spiega la **dr.ssa Lidia Rota Vender, Presidente di ALT** "e non è così difficile: basta fermarsi qualche minuto a pensare ai vantaggi che potremmo avere se facessimo attenzione alla quantità e alla qualità di cibo nel nostro piatto e a quanto poco ci muoviamo, e decidessimo che è ora di fare qualcosa, prenderci cura delle persone a cui vogliamo bene".

L'agenda ha un formato settimanale, con elastico di chiusura e propone ogni mese una ricetta intelligente. È maneggevole, colorata, morbida, ha un costo accessibile ma è un investimento in salute, la nostra e quella dei nostri figli. Gli appassionati che la usano da anni suggeriscono **"... piace perché è istruttiva, è una compagna presente da 15 anni, è una guida verso scelte intelligenti"**.

**Alimentazione e attività fisica** sono anche i temi centrali dell'impegno che la Unione Europea ha preso per i prossimi due anni con il progetto EuroHeart2, pensato per ridurre l'impatto delle

malattie cardio e cerebrovascolari sulla popolazione europea, coordinato da EHN - European Heart Network (federazione di Fondazioni e Associazioni europee impegnate nel campo della prevenzione delle malattie cardio e cerebrovascolari) al quale ALT collabora in rappresentanza dell'Italia.

Per avere l'agenda basterà versare ad ALT un contributo di 15 euro per ogni copia: i fondi raccolti sostengono la ricerca scientifica nel campo della Trombosi e delle malattie cardiovascolari.

Per richiederla: [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org) oppure **tel. 02.58 32 50 28**.

**Contatti:**

Isabella Melchionda

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

**Tel. +39. 02.58.23.50.28 – [alt@trombosi.org](mailto:alt@trombosi.org)**

**Ufficio Stampa ALT**

Claudia Rota / Emanuela Capitanio

Tel. 348.5100463- 347.4319334

[claudia.rota@dscitalia.net](mailto:claudia.rota@dscitalia.net) / [emanuela.capitanio@dscitalia.net](mailto:emanuela.capitanio@dscitalia.net)