

**SALUTE/ ANDARE A SCUOLA A PIEDI PUO' PREVENIRE LE MALATTIE DA TROMBOSI**

Malattie cardiovascolari da trombosi, come infarto, ictus e embolia rappresentano la prima causa di morte nei paesi industrializzati e ogni anno, solo in Italia, colpiscono circa 600 mila persone. Sono l'epidemia dei nostri giorni, ha detto Marco Moia, segretario scientifico dell'Associazione lotta alla trombosi (Alt), durante la presentazione di Gazzetta Cup a Milano. Per questo è bene prevenirle fin dall'infanzia, con alimentazione sana e attività fisica. Quest'ultima, infatti, sono fondamentali per ridurre il rischio cardiovascolare, e insieme all'eliminazione del fumo e il controllo del peso sono la strategia vincente contro quest'epidemia che ci colpirà nei prossimi 20 anni, spiega ancora Moia. Per questo motivo, dunque, è necessario iniziare a muoversi fin da piccoli. Gli accorgimenti che andrebbero seguiti sono estremamente semplici: Ad esempio andare a scuola camminando aggiunge Marco Moia - riduce il peso corporeo e migliora la situazione metabolica. Inoltre andrebbero aumentate le ore scolastiche di attività fisica. Ogni bambino dovrebbe fare almeno un'ora al giorno di attività fisica, anche solo correndo in cortile. Senza una strategia di prevenzione, viene ancora spiegato, la spesa per la presa in carico di queste malattie diventerà insostenibile per il Ssn e a pagarne il prezzo saranno le fasce più povere della popolazione.

© Riproduzione Riservata.