



# Trombosi, al via la prima giornata nazionale per sconfiggere il male

*Tra gli illustri relatori anche il professor Giovanni De Gaetano direttore della Fondazione Giovanni Paolo II*

## MEDICINA

di **STEFANO VENDITI**

**CAMPOBASSO.** In Italia ogni anno si verificano circa 180.000 nuovi casi d'infarto cardiaco o malattie coronariche, 120.000 di ictus cerebrale e 60.000 di embolia polmonare. La trombosi, cioè la formazione di uno o più coaguli di sangue nella circolazione, è il loro principale meccanismo determinante. Globalmente, le malattie cardiovascolari causano almeno il 44% di tutti i decessi. La maggioranza dei soggetti colpiti, se tempestivamente curati, superano l'episodio acuto, ma rimangono più esposti a recidive, a un peggioramento della qualità della vita, e all'invalidità. Si può dire, dunque, che la trombosi è causa prima

di un gran numero di decessi ed invalidità, e questo è il motivo principale per cui è stata organizzata la prima Giornata nazionale di lotta contro la trombosi da ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi, col patrocinio del Ministero della Salute. La giornata, che si terrà oggi e prevede eventi nelle principali città italiane, ha l'obiettivo di informare gli italiani, chiarendo la relazione tra trombosi, infarti e ictus. Medici e specialisti illustreranno il rapporto tra buona alimentazione, corretto stile di vita e trombosi, perché la trombosi è una delle poche patologie che davvero può essere drasticamente ridotta con la prevenzione. «Soltanto attraverso la prevenzione - ha spiegato Sergio Coccheri, professore di Medicina Cardiovascolare all'Università di Bologna e vice presidente nazionale di ALT - possiamo sperare di ridur-

re drasticamente la frequenza e la gravità della trombosi e delle conseguenti malattie cardiovascolari. Si stima che una prevenzione efficace sia capace di ridurre i casi di trombosi di almeno il 50%. Cardine della prevenzione, che naturalmente va iniziata prima che si manifestino sintomi di malattia, è la correzione di errori nel nostro stile di vita (fumo, inquinamento, sedentarietà, stress) e soprattutto nella nostra alimentazione».

Coccheri ha anche chiarito alcune caratteristiche della trombosi, considerato che spesso si confondono con altre patologie: l'infarto del cuore è quasi sempre dovuto a una trombosi che occlude le arterie coronariche; l'ictus cerebrale è spesso causato da trombosi delle carotidi o di altre arterie cerebrali; l'embolia polmonare è prodotta da frammenti di coagulo che partono

dalle vene delle gambe e migrano ai polmoni. La prevenzione della trombosi passa anche per una corretta alimentazione, basata sulla dieta alimentare: legumi, cereali non raffinati, frutta e verdura in quantità, olio d'oliva e consumo moderato di vino durante i pasti principali. Ma nonostante le costanti raccomandazioni in questo senso di medici e dietologi, la dieta mediterranea è sempre meno seguita in Italia, e rischia di essere definitivamente affossata dalle conseguenze della crisi economica. «La dieta mediterranea rischia l'estinzione - ha commentato il professor Giovanni De Gaetano Direttore della Fondazione di Ricerca e Cura "Giovanni Paolo II" di Campobasso e membro del Consiglio Direttivo di ALT - la crisi economica degli ultimi anni sta infatti minacciando seriamente la sopravvivenza di questo modello

alimentare salvavita i cui elementi fondamentali (frutta, verdura, pesce e via dicendo) sono diventati quasi un bene di lusso che non tutti possono permettersi di acquistare ogni giorno. Quali saranno le conseguenze sulla trombosi e le malattie ad essa correlate è facile immaginare. Proprio perché le virtù salutistiche della dieta mediterranea assicurano una protezione dal rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore e anche patologie neurodegenerative. E tutto questo avviene mentre la dieta mediterranea sta diventando un modello alimentare in tutto il mondo ed è stata riconosciuta come patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco». Cosa si intende per sana e corretta alimentazione? Gli esperti di ALT hanno così sintetizzato le loro raccomandazioni: aumentare 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; aumentare il consumo di latticini magri; usare poco burro; preferire prodotti naturali e freschi a quelli elaborati o conservati; consumare più carne bianca e meno carne rossa; mangiare pesce almeno 2 volte alla settimana; consumare più cereali integrali; aggiungere poco zucchero ai cibi; ridurre il consumo di bibite zuccherine; consumare ogni giorno 14 grammi di fibra per 1000 calorie; ridurre il consumo di sale preferendo prodotti bassi in sale; ridurre il consumo di salumi e insaccati, cibi conservati, salse e condimenti. La prima Giornata Nazionale per la lotta alla trombosi si terrà nelle principali città italiane nella giornata odierna. A Bologna si

terrà un incontro su alimentazione e trombosi, in cui diversi medici illustreranno le caratteristiche della trombosi e come prevenirla. L'incontro, intitolato "Si può amare la buona tavola e mantenere una buona salute?" verrà seguito da un concerto e da un aperitivo "salutista". Alle ore 17.00 nella sala Mozart della R. Accademia Filarmonica di Bologna è previsto l'intervento del professor Sergio Coccheri (professore di Medicina Cardiovascolare all'Università di Bologna e Vice Presidente Nazionale ALT) (studio-coccheri.com) "Perché ALT alla trombosi?" e del professor Giovanni De Gaetano (Direttore della Fondazione di Ricerca e Cura "Giovanni Paolo II", Campobasso e membro del Consiglio Direttivo di ALT). Cosa è ALT? Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus è un'associazione libera indipendente

e senza fini di lucro che dal 1987 è impegnata nella prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi e nel sostegno alla ricerca scientifica interdisciplinare. ALT Onlus da 25 anni realizza sul territorio nazionale campagne educative mirate a creare consapevolezza sui fattori di rischio e sui sintomi precoci delle malattie che la Trombosi determina. ALT Onlus ha sostenuto finanziariamente la specializzazione di giovani medici e finanzia i progetti di ricerca di giovani scienziati in questo campo. Dal 1995 rappresenta l'Italia in EHN - European Heart Network, un'alleanza europea di 33 associazioni e fondazioni per il cuore, che ha un ruolo fondamentale nella prevenzione e riduzione delle malattie cardiovascolari in Europa. Per maggiori informazioni [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

