

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica ALT			
	LiberoQuotidiano.it	27/06/2016	<i>CUORE MATTO IN ESTATE? I CONSIGLI PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO</i>	2
43	Il Quotidiano del Sud	25/06/2016	<i>CUORE E FISICO SOFFRONO IL CALDO NECESSARIO DIFENDERSI AL MEGLIO</i>	4
	Radiowebitalia.it	25/06/2016	<i>ALCUNI CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO ESTIVO</i>	5
	Gosalute.it	24/06/2016	<i>CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO</i>	8
	Numedionline.it	24/06/2016	<i>NEWS DI MARTEDI' 21 GIUGNO 2016</i>	10
	Ok-salute.it	24/06/2016	<i>ECCO COME PROTEGGERE IL CUORE D'ESTATE</i>	14
	Salute24.IlSole24Ore.com	24/06/2016	<i>PROTEGGERE IL CUORE AL CALDO: I CONSIGLI PER AFFRONTARE</i>	16
	Vogliadisalute.it	24/06/2016	<i>CUORE MATTO IN ESTATE? ECCO COME CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO</i>	17
	Ecoseven.net	22/06/2016	<i>ARRIVA LESTATE: ECCO COME DIFENDERCI DAL CALDO E RIMANERE IN FORMA AL MARE, IN MONTAGNA O IN CITTA'</i>	20
	Giornalemetropolitano.it	22/06/2016	<i>IL VADEMECUM PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO: AL MARE, IN MONTAGNA E IN CITTA'</i>	22
	Globalmedianews.info	22/06/2016	<i>ESTATE: CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO. CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE</i>	23
	HealthDesk.it	22/06/2016	<i>COME PROTEGGERE IL CUORE IN VACANZA</i>	25
	Humanitasalute.it	22/06/2016	<i>CUORE E PRESSIONE ARTERIOSA, 7 CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO</i>	26
7	Pubbli.comnow!	22/06/2016	<i>UN CARTOON PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI</i>	28
	Salutedomani.com	22/06/2016	<i>CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO</i>	29
	Siciliafan.it	22/06/2016	<i>ARRIVA LESTATE, MA OCCHIO AI PERICOLI DEL CALDO: ECCO COME EVITARE SPIACEVOLI CONSEGUENZE</i>	31
	Tutto-Salute.Blogspot.it	22/06/2016	<i>CUORE MATTO IN ESTATE? IL VADEMECUM DI ALT PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO: AL MARE, IN MONTAGNA E</i>	33
	Youmark.it	22/06/2016	<i>ESTATE, CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO. I CONSIGLI DI ALT PER AFFRONTARE IL CALDO</i>	36
	Aboutpharma.com	21/06/2016	<i>IL VADEMECUM PER PROTEGGERE CUORE E ARTERIE D'ESTATE</i>	38
	Adnkronos.com/IGN	21/06/2016	<i>CUORE E ALTE TEMPERATURE, UN VADEMECUM PER DIFENDERSI AL MEGLIO</i>	40
	Insalute.it	21/06/2016	<i>ESTATE, CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO. IL VADEMECUM PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO</i>	42
	Medicinalive.com	21/06/2016	<i>CALDO, 4 CONSIGLI PER CUORE IN SALUTE</i>	45
	Meteoweb.eu	21/06/2016	<i>ESTATE: ECCO COME TENERE CUORE E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO</i>	47
	Okmedicina.it	21/06/2016	<i>IL VADEMECUM PER CONVIVERE CON IL GRANDE CALDO AL MARE, IN MONTAGNA E IN CITTA'</i>	49

/,%(524827,', \$12 ,7 :(%

4XHVWR VLWR XLWLJJD FRNLH GL SURILOJLRQH (S)RSUL H GL DOWUL VLWL@ SHU LOYL
OLOHD FRO OH WXH SUHIHUHQH 6H YXRL VDSHUHQ GD SL R OHJDUH LO FRQVHQVR D WX
DOFXQL FRRNH DKKKGHQR TXHVWR EDOOHU VFRUHQGR TXHVWD SDJLOD
FOLFFDQR VX XQ OLN R SURVJXHQR OD QDYLJD]LRQH LQ DOWUD PDQLHUD DFRQVHC
GHL FRNLH

&((*) . 59''1.(i +911 (7**3 ,&11*7= 2*8*4 (*7(& OL SL 1.'*74 *) .(4|&.'*74 8:1.'*74 -455.3

5CNWVG

-42* *9745* . .8&1.&1.'*74 '14, 541.8.(*(4342.& * 8*7. 5*88&(41. 5478 :.) *4 &198* &1874

&1 2&7* .3 2438&,3& * .3 (.88f

. 43)&, .) *1 ,.4734

%WQTG OCVVQ KP G
EQPUKINK
RGT EQPXKXGTG EQ
ECNFQ

.GQ /GUUK UK TK
PC\KQPCNG RGT
UEGNVC FC RGTF

:48& 9'.84

5G NC /GTMGN PQ
UWNN CWUVGTVI
XQK N 7G UEQRRK

*KWIPQ

8QINKC FÆGUVCVG XQINKC FK UQNGI G CNNQ
&QOOGPVK QODQUK G CNNG OCNCVVKG ECTFKQXCUEQN
0 EQOOGPVK KOC HKNC RGT RTQVGIIGTG EWQTG EGTXGI

:48& 9'.84

\$ NNGSTDC DDKVCRKOTKOUVG

5.ÿ 1*88. 5.ÿ (422*38&8.

CCC

CNEWPK RKEEQNK UVTCVCIGOOK RGT XKXGTG
VGORGTCVWTG RK¶ ECNFG 3WC PFQ KN ECNFC
UWFQTC\KQPG KN EQTRQ FKURGTFG UCNK G
EWQTG DCVVG RK¶ TCRKFCOGPVG G KN TGURK
RKEEQNK UGIPCNK FK OCNGUUGTG EJG FQDD
SWCNK ¥ RQUUKDKNG TKOGFKCTG EQP CNEWP
DGTG FK RK¶ CESWC QXXKCOGPVG HTGUEC
FCK RCUVK C RKEEQNK UQTUK 'QUG QVVKOC
NKVTK CN IKQTPQ NQPVC PQ FCKRQOUWFC2GT I
RTQHWUCOGPVG WVKNK UQPQ NG DGXCPFG G
UCNK OKPGTCNK EJK KPXGEG VTCUEQTTG NC
RW RTGRCTCTG QIPK OCVVKPC WP V¥ OQNVQ
C EWK CIIKWPIGTG WPC XQNV C HTGFFQ RG\|
NCXCVC G VCINKCVC C ITQUUK RG\|K UGPI C F
DCUKNKEQ WPC FK HKPQEEJKQ Q WP ICODQ F
DGXCPFC TKEEC FK UCNK OKPGTCNK G XKVCC
FWTCPVG VVVVC NC IKQTPCVC 4KFWTTG XKP
XCUQFKNCVC\KQPG G UGPUQ FK URQUUCVGV\|C
PGNNG QTG RK¶ ECNFG FGNNC IKQTPCVC VTC
EKDK TKEEJK FK CESWC EQOG KPUCNCVC HT
RG\|K Q KP EGPVTKHWIC G CINK CDKVK NGIIC
UKPVGVKEJG %GPG NÆCVVXKV• HKUKEC OQ
PGNNG QTG RK¶ HTGUEJG FGNNC IKQTPCVC \
VGP GTG UG RQUUKDKNG NÆCTKC EQPFK\KQF

4KUUC EQP 6TGOQPVK
/QPFK UG PG XC FC /

\$QUEJK 4CIIK NC XGTK
UWNN KPEQPVTQ
GEEQ NC HQVQ ECODKC
JWCTFC

2CNQODGNK HWTKC/F
5KGVG FGK NCFTK CU

7TNC SWCUK UK OGP
\$TWPGVVC TKUUC DTW

8KVVQTKC FGN RCUVQT
%CX EQUI INK JC HC VV
OKNKQPK

ØP GUVCVG QIPK EWQTG JC WPC UWC OGVC F
TKEQTFCVG EJG NÆCTKC KP OQPVCIPC ¥ TCTC

IG

/,%(524827,', \$12 ,7 :(%

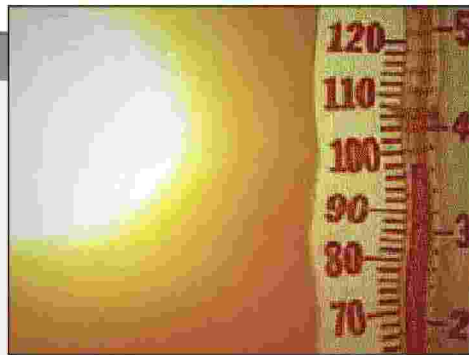
UG ¥ RK¶ RWNKVC KPVQTPQ CK OGVTK KN G
RREQ RTQHQPFP RW GUUGTG FKHHKEKNG RT TC
EQORCTKTG XGTVKIKPK G NC RTGUUKQPG RQ\ X
UHQT\K GEEGUUKXK TKEQTFKCOQEK FK OKUW RT
GXGPVWCNOGPGV EQPUWNVCTG KN OGFKEQ RGT EJKGFGTG UG PGEGUUCTK
OQFKHKECTG NG FQUK FGK HCTOCEK CPVKKRGTGVPUKXK CDKVWCNK ECO
IKQTPK NGPVCOPGPG G RGFCNCTG UQNG KP NWQIJK RKCPGIKCPVK 2GT E
UEGINKG KN OCTG TCEEQOCPFKCOQ WP ECRRGNNQ UQVVQ KN UQNG NC UF
UQNG PGNG RTKOG QTG FGN OCVVKPQ G PGNG WNVKOG FGN RQOGTKIICK
RTQVGIIGTG NC RGNNG EQP ETGOC CFGIWCVC DGGP NC IKPPCUVKEC Q KN
ECOOKPQ KP CESWC KN PWQVQ (PQP GURQTTG NG ICODG CN UQNG ECNF
EJK UQHHTG FK XCTKEK (RGT EJK TGUVC KP EKVV• VTCPSWKNNC G XKXK
RTKXC FK VTCHHEQ G TWOQTK NWPIJG RGFCNCVG Q ECOOKPCVG UGTCNK
PGK EGPVTK EQOOGTEKCNK EQP CTKC EQPFK\KQPCVC PGNG QTG RK¶ ECN
5GORTG DGXGPFQ CNOGPG FWG NKVTK FK CESWC RQXGTC FK UCNG CPEJG
TKFWTTG KN TKUEJKQ FK ECNEQNK TGPCNK G FK KPHG\KQPK FGNG XKG 1

2GT VWVVK G RGT K DCODKPK G RGT INK COKEK \$.6 G 5QEKGV• ØVCNKPC
FGNNÆØRGTGVPUKQPG \$TVGTKQUC 50ØØSTVØØPQ TGCNK\CVQ WPQ URGEK
KP QEECUKQPG FGNNC :ØØ *KQTPCVC /QPFKCNQ EQPVTQ NÆØRGTGVPUKQPC
RTQOQUUC KP VWVØØKNFØØRGTGVPUKQPG EGTØØG
CPKOCVQ EJKCTQ GF GHHKECEG RGT ECRKTG EQOG HWP\KQPC KN EWQTG
HWP\KQPC NC RTGUUKQPG RGTEJ! UCNG RGTEJ! UEGPFG EQOG UK OKUW
EJG HCTG UG PQP TKGPVTC PGK XCNQTK PQTOCNK ØP ØVCNKC WP WQOQ I
WPC FQPPC UW VTG UQHHTQPQ FK RTGUUKQPG CNVC RGT WP VQVCNG FK
FK RGTUQPG 5G TKEQPQUEKWVC G EWTCVC NÆKRGTGVPUKQPG PQP HC FC
VTCUEWTCVC Q KIPQTCVC ECWUC RTQDNGOK CN EWQTG CN EGTXGNNQ CN
CTVGTKG TQXKPCPFQ NC SWCNKV• FGNNC XKVC FGINK CPPK HWVWTK .ÆK
WPKNUNGTGPIKQUQ EJG QIPK CPPQ EQUVC NC XKVC C OKNKQPK FK RGTI
PGN OQPFQ OC RW GUUGTG VGPWVQ UQVVQ EQPVTQNNQ G TGUQ OGPQ
QHHGPAKXQ WVKNK\CPPFQ OGPQ UCNG PGK EKDK PQP RK¶ FK WP EWEEJK
V¥ IT CN IKQTPQ CWOGPVCPFP NÆCVVXKXV• HKUKEC TKFWEGPFQ KN IK
GXKVCPPFQ HWOQ G FTQIJG RTGHGTGPFQ EKDK HTGUEJK CK EKDK EQPUGT
GNCDQTCVK KORCTCPFGØØGUVKNG NØ XKVC ¥ HQPFQCOGVCNG
RGT GXKVCTG NÆKPUQTIGTG G KN RGIKQTCTG FGNNÆKRGTGVPUKQPG G FI
EQTTGNVC UQUVK.KFKCNQFCVØØRGTGVPVKFK \$.6 Å
5CT• KN OGFKEQ C RTGUETKXGTG UG PGEGUUCTKQ K HCTOCEK WVKNK RG
CDDCUUCTG NC RTGUUKQPG FGN UCPIWG EJG XCPPQ RTGUK KP OQFQ
FKUEKRNKPCVQ G EJG TKEJKGFQPQ C XQNVG CNEWPG OQFKHKEJG PGN FQ
UQRTCVVWVQ EQP NÆCTTKXQ FGNNC UVCIKQPG ECNFC 5CT• KN RC\KGPV
KP CVVQ OKUWTG EJG EQPVTGDWUECPQ FC UQNG Q KP CIKWPVC CK HCT
PQTOCNK\CTG NC RTGUUKQPG G RTGXGPKTG K FCPPK EJG GUUC RW RTQ
FCPPK ITCXK EQOG NÆKEVWU EGTGDTGNG NÆKPUWHHKEKGP\C ECTFKCEC
UEQORGPUQ NÆKPUWHHKEKGP\C TGPCNG NÆCVGTQUENGTQUKÉ 2TGPFQ
RTQRTKC UCNWVG ¥ UGORNKEG SWCPFQ NC UCNWVG EÆ¥ ¥ PGEGUUCTKQ
C HCTNQ G UEGINKGTG INK CNNGCVK RK¶ CHHKFCDKNK ØQK URGTKCOQ FI
SWGUVØ5\$ '('1001

\$.6 Å \$UUQEKC\KQPG RGT NC .QVVC CNNC 6TQODQUK G CNNG OCNCVVKG
ECTFKQXCUEQNCTK Å 1PNWU ØN ECTVQQP TGCNK\CVQ FC \$.6 G 50Ø\$ ¥
FKURQPKDKNG CN NKPM

JVVRU YYY [QWVWDG EQO YCVEJ"X W[AHSE&TL (

5(*7Ø \$0&+(



Caldo
in aumento

ESTATE

Cuore e fisico soffrono il caldo necessario difendersi al meglio

ROMA - Voglia d'estate, voglia di sole. In attesa che la bella stagione si manifesti, l'Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari, ricorda alcuni piccoli stratagemmi per vivere al meglio anche con le temperature più calde. Quando il caldo aumenta, lo fa anche la sudorazione, il corpo disperde liquidi, la pressione scende, il cuore batte più rapidamente e il respiro diventa affannoso. La cosa più importante è bere molta acqua, ovviamente, fresca, non ghiacciata, naturale, lontano dai pasti. La dose ottimale? Un bicchiere ogni ora, circa due litri al giorno.





4XHVWR VLWR XWLQJJD FRNLH DQFKH GL WHUJH SDUWL SHU IDFLÖLWDUH OD C
 SHU PRVWUDUWL SXEEOLFLWJ H VHUYLJL LQ OLQHD FRQ OH WXH SUHIHUHQJH &
 TXHVWR EDQQHU R FRWLQXDQGR OD QDYLJDJLRQH SDJH VFUROO DFFRQVHQWL
 XVR 3HU LQIRUPDJLRQL H SHU QHJDUH LO FRQVHFR D WXWWL R DG DOFXQL FR
 TXL \$FFHWW

0 +20('LVFKL 1RY\$W&LQHPD 79 H 0SHWVDFUROR WLORGD ©OXVLF (Y HNWPSR GÉ(XUR\$Ø 1HZV %

#SFBLJ (VWDWH OD SURYD FRVWXPB SUHRFFXSD SL• JOL XRPLQL FKH OH GRQQH

+RPH ,Q 1HZVQ %HQHV\$ØHQL FRQVLJOL SHU GLIHQQGHUVL GDO FDOGR HVWLYR

\$OFXQL FRQVLJOL SHU GLIHQQGHUVL GDO FDOGR

5HGDJLRQH JLXJQR • ,Q %HQHV\$HLDVFLD XQ FRPPHQ\$VWLWH

-)DFHEE - 7ZLW Ø *RRJO ã /LQNH Õ 3LQWHUHVW

"MM UIF .VTJD

/1\$VVRFLDJLRQH SHU OD /RWW DOOSUBPFWJL H
PDODWWLH FDUGLRYDVFRDUL \$OW 2QOXV ULFR
SLFFROL VWUDWDJHPPL SHU YLYHUH DO PHJOLR D
WHPSHUDWXUH SL• FDOGH

\$SS WR ,SDG ,SKRQH DQC

*UBMJBO.VTJD

34XDQGR LO FDOGR DXPHQWD OR ID DQFKH OD
VXGRUDJLRQH LO FRUSR GLVSHUG BRFR LIUXWVRXI
SUHVVLQRH VFHQGH LO FXRUH ED WLSLFR GHOOHV
UHVSLUR SXz GLYHQWUDH DIIDQQRV 6RQR SLFFROL VHQDOL
GL PDOHVVHUH FKH GREELDP LPSDUDUH D ULFRQRVHUH H
DL TXDOL q SRVVLELOH ULPHGLDUH FRQ DOFXQL
DFFRUJLPBQWRQR JOL HVSHUWL

\$SS WR ,SDG ,SKRQH DQC

4PGU.VTJD

3ULPD GL WXWW RFFRUUH EHUH GL SL• DFTXD R
IUHVFD QRQ JKLDFFLDWD QDWXUDOH OROWDOR GDL SDVWL D
SLFFROL VRUVL &LUFD GXH OLWULFKDORL DUKORXOD QYSPD GIMBZFS Y *P

\$SS WR ,SDG ,SKRQH DQC

3HU FKL ID PROWR VSRUW R VXGD SURIXVDPHQW
XWLOL OH EHYDQGH HQHJHWFKH2ULFFKH FGL SRV
PLQHUDOL FKL LQYHFH WUDVFRUUH OD PDJJLRU
WHPSR LQ FDVD SXz SUHSDUDUH RJQL PDWWLQD XQ Wq

*6/FXT] CFOFTTFSF

PROWR OHJJHUR FRQ GXH OLWUL GL DFTXD D FXL
DJJLXQJHUH XQD YROWD IUHGGR SHJJL GL IUXWWD GL
VWDJLRQH EHQ ODYDWD H WDJOLDWD D JURVVL S
QRFFLROL FRQ GXH IRJOLH GL PHOOLREGLSOOPR
ILQRFFKLR R XQ JDPER GL VHGDQR ,O ULVXOWDW
EHYDQGD ULFFD GL VDOL PLQHUDOL H JYLWDP LQH
SLFFROL VRUVL GXUDQWH WXWWD OD JLRUQDWD

\$OFXQL FRQVLJOL
GDO FDOGR HVWL
2 JLXJQR

(VWDWH OD SU
SUHRFFXSD SL» JO
GRQQH
2 JLXJQR

\$OOD)RQGDJLRQH
JUDQGH ORVWUD V
%DOOD
2 JLXJQR

\$O &DVWHOOR GHC
&HVDUH %DWWLVWV
5RPD
2 JLXJQR

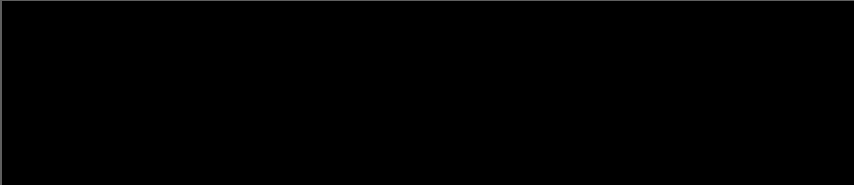
3UHPLR &LWWGL
\$(GRDGR %RQFLI
SUHPLR VSHFLDOH V
2 JLXJQR

5LGXUUH YLQR H DOFROLFL FKH SURYRFDQR YDVR
HYLWDUH OTHVSRVLJLRQH DO VROH QHOOH RUH SL
OLEHUD DL FLEL ULFFKL GL DFTXD FRPH LQVDODV
SHJJL R LQ FHQWULIXJD H DJOL DELWL OHJJHUL
OJDWWLYLWj ILVLFD PRUELGD H OHQWD VHQJD D
JLRUQDWD WHQHUH JOL DPELHQWL EHQ DUHDWL
D XQD WHPSHUDWXUD GL JUDGL

3HU WXWWL \$OW H 6LLD 6RFLHWj ,WDOLDQD GHOC
XQR VSHFLDOH FDUWRRQ LQ RFFDVLQRH GHOD ;
OJ,SHUWHQVLRQH \$UWHULRVD SURPRVD LQ WXW
/HDJXH 8Q FDUWRQH DQLPDWR SHU FDSLUH FRPH
SUHVVLQRH SHUFKp VDOH SHUFKp VFHQGH FRPH
YDORUL QRUPDOL ,Q ,WDOLD XQ XRPR VX WUH H
DOWD SHU XQ WRWDOH GL PLOLRQL GL SHUVRQ
QRQ ID GDQQR VH WUDVFXUDWD R LJQRUDWD FDXVD SUREOHPL DO FXRUH
UHQH DOOH DUWHULH URYLQDQGR OD TXDOLWj

3/R VWLOH GL YLWD q IRQGDPHQWDOH SHU HYLWD
GHOOJLSHUWHQVLRQH H GRVLRQGHOD GRWWROH
9HQGHU SUHVLCBQWHOGHSCVFR D SUHVFULYHUH
XWLOL SHU DEEDVVDUH OD SUHVVLQRH GHO VDQJ
GLVFLSOLQDWR H FKH ULFKLHGRQR D YROWH DOF
FRQ OJDUULYR GHOD VWDJLRQH FDOGD 6DUJ LO
FRQWULEXLVFDQR GD VROH R LQ DJJLXQWD DL ID
SUHYHQLUH L GDQQL FKH HVVD SXz SURYRFDUH C
OJLQVXIILFLHQJD FDUGLDFD H OR VFRPSHQVR OJLQVXIILFLHQJD UHQDOH C

7EPP EFWMB 4F UQON



,VFULYLWL DOOD 1HZVOHWWHU

1RPH

(PDLO

.VFUL

)HVL IRQGDWRUL 8H /D *U \$OFXQL FRQVLJOL

4IBS -)DFHER - 7ZLW Ø *RRJO ã /LQNH Ö 3LQWHUHVW

7DJ • \$ & 48\$ • \$ / 7 21/8 (• & \$ / ' 2 • (67\$7 (• / , ' , \$ 527\$ 9 (1' • / 277\$ \$ / / \$ 7520% 26 ,

^{3UHFGHQWH} ^{3URVVLR}
m YWDWH OD SURYD FRVWXP 3DHVL IRQGDWRUL 8
SUHRFFXSD SL » JOL XRPLQL FKH OH %UHWDJQD HVF
GRQQH

-BTDJB VO DPNNFOUP

,O WXR LQGLUL]]R HPDLO ,QRDP \$DURÆ 50E EDWRDWR/RQR FRQWUDV
&RPPHQWR

1RPH

(PDLO

6LWR ZHE

&RPPHQWR DC



6© DJJLXQJLPL DOOD OLVWD GL LQYLR

5JNFMJOF

- JLXJQR
3DHVL IRQGDWRUL 8H È/D *I
VXELWRÉ
- JLXJQR
È3DUOD FRQ OHLÉ FRQGRWV
GHEXWWD LO JLXJQR VX)I
- JLXJQR
3DROD 0LQDFFLRQL LQ È/D U
YHQHUG@ OXJOLR DOOH 7H
- JLXJQR
%UH[LW -XQFNHU È,O GLYR
VDUç FRQVHQVXDOHÉ
- JLXJQR
/H 7HUUD]]H 7HDWUR)HVWLY
DJRVWR D 5RPD

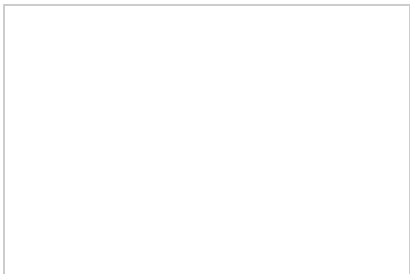
&HUF D

723 1(:6(9(17, 0(',&,1\$ (&+,5836,&2/2*, \$,&(5&\$ (81,3(66177 %(1(66(57(5=\$ [7,1)2

+RPH%HQHVHUUH H DOLPHQWDJLRQH LQ HVWDWH" ,O YDGHPHFXP GL DOW SHU FROG LO JUDQGH FDOGR

&XRUH PDWWR LQ HVWDWH" ,O YDGHPHFXP GL DOW SHU FROG FDOGR

3RVVHQRVDOXW#HQHVHUUH H DOLPHQWDJLRQH

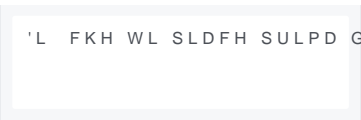


9RJOLD G1HVVDWH YRJOLD GL VROH ,Q DWWHVD FKH OD EHOOD VWDJLRQH VL PRVWUL DQFKH TXHVW1DQQR QHOOD VXD YHUD YHVW17 ± \$VVRFLDJLRQH SHU OD /RWWD DOOD 7URPERVL H DOOH PDODWHL FDUGLRYDVFRODUL ± 2QOXV GD VHPSUH LQ SULPD ILOD SHU SURWHJJHUH FXRUH FHUYHOOR YHQH H DUWHULH YL ULFRUGD DOFXQL SLFFROL VWUDWDJHPPL SHU YLYHUH DO PHJOLR DQFKH FRQ OH WHPSHUDWXUH SL• FDOGH

4XDQGR LO FDOGR DXP HQWD DXP HQWD DQFKH OD VXGRUDJLRQH LO FRUSR GLVSHUGH VDOL H OLTXLGL OD SUHVVLQRH VFHQGH LO FXRUH EDWWH SL• UDSLGDPHQWH H LO UHVSLUR SXz GLYHQWUDH DIIDQQRV 6RQR SLFFROL VHJQDOL GL PDORVVHUR FKH GKEEDFR LPS DL TXDOL q SRVVLELOH ULPHGLDUH FRQ DOFXQL DFRUJLPHQWL

3ULPD GLEW1XW1GR SL• DFTXDPHQWH IUHVFD QRQ JKLDFFLDWD Q VRUVL 'RVH RQVW1FFKOHUH FLOIE R LDXH OLWUL DO JLRUQR ORQWD NL

3HU FKL ID PROWR VSRUW R VXOB SURDQDHPHQWH JXWLOFK VROGL VDOL PLQHUDOL FKL LQYHFH WUDVFRUOH OD PDJLRU SDUWH PROWR OHJJHUR FRQ GXH OLWUL GL DFTXD D FXL DJJLXQJHUH X H WDJOLDWD D JURVVL SHJJL VHQJD QRFFLROL FRQ GXH IRJOL VHGDQR ,O ULXQD W1DWRQ GDULFFD GL VDOL FLOHEW1DGL DH SYLVFRDOL WXWW OD JLRUQDWD



5LGXUHDV1G1K1LSURYRFDQR YDVRGLODWDJLRQH H VHQVR GL VROH QHOOH RUH SL• FDOGH GHOOD JLRUQDWD LWWLD FKH FOLPHK LQVDODWD IUXWWD IUHVFD PHORQH H DQJXULD D SHJJL R LQ HQWGLXQD H DQD DLEWE OHJJ VLQWHWLFKH %HQH O1DWWLYLWJ ILVLD PRUELGD H OHQWD VHQJD DIIDQQR H VROR QHOOH RUH WHQHUH JOL DPELHQWL EHQ DUHDWL H WHQHUH VH SRVVLELOH

3RSXO1 5HFHQ\ &RPPHQ

,Q HVVDWH RJQL FXRUH FKLXQD VROD PHOVRJSDUWH FKH O1DULD LQ PRQWDJQD q UDUHIDWWD H SRYHUD GL RVVLJHR DQFKH VH q SL• SXOLWD LQWRUOH O1DULD HVV SRFR SURIRQGR SXz HVVHUH GLILFLOH SUHQGHUH VRQR SRWUHEEHUR FRYPSULUH FFWLQL DOJDUVL PHJOLR HYLWUDH VIRUJL HFFHVLYL ULFRUGLDPFL DQFKLVX1DWHUH HUH HYHQWXDOPHQWH FRQVXOWDUH LO PHGLFR SHU FKLHGHH VH QHFHVVDU R GL PRGLLF DQWLLSHUWHQVLYL DELWXDOL FDPPLQDUH WXWWL L JLRUQL OHQWDPHQWH H SHGDODUH VROB LQ JHULWH DEUDVLRQ VFRWWD LQFRQYHO1HOWL GD EXUDUH V IDYRULUH OD JXDJLROH

3HU FKL VFDU1DHF FLOPDQGLDPR XQ FDSSHOOR VRWWR LO VROH OD VSDJ1D VROOR QHOOH SULFR H QHOOH XOWLPH GHO SRPHULJLR SURWHJJHUH OD SHOOH FRQ F1HPD DGHJXDWD EHQH OD JLC DFTXD LO QXRWR (QRQ HVSRUOH OH JDPEH DO VROH FDOGR SHU FKL VRIUH GL YDULFL

(SHU FKL FULHWW1D D1QXLOD H YLYLELOH LQ HVVDWH SULDY GL WUDJLFR H UXP1UL OXQ FDPPLQDWH VHUDOL H ULIXJLR QHL FHQWUL FRPPHUFLODOL FRQ DULD FRQGL1LRQDWD QHOOH RUH SI WDLQDQR GL &KLUXUJL

6HPSUH EHYHQGR DOPHQR GXH OLWUL GL DFTXD SRYHUD GL VDOH DQFKH SHU ULGXUOH LO ULV LQIHJLRQL GHOOH YLH XULQDULH JHQDRLR

3HU WXWWL YRL SHU L YRVWUS17E1P,16RFL1\$WJ, W DQDWD D LG1D D1LSHUWHQVLRQH \$UWHUK1DQD UHDOJJDW F1UWQFRQ SHFFLDVLRQ, Q1R Q1DQDWD 0RQGLDQ FROWUR O1,SHUWHQVLRQHS SURVFRULVROD Q WXWWR LO PRQGR GD F1UWQFRQ SHUWHQVLRQ /HDJXH XQ

1HHOOLKW LO VDOD RSHUD\ GHOOD SDUWH GHO SDJLHQWH R1W1R1UH

DQLPDMRLDUR HG HIILDFDH SHU FDSLURPARRKJLRQJIDROOD SUHUFKRRUCHEQH OD QXRYD SLOOROD FKI
SHUFKp VFRCHML PLVFKH IDUH VH QRQ ULHQWUD QHL YDORUL QRILBOH OD FRQWUDFFHJLRQH
,Q ,WDOLD XQ XRPR VX WUH H XQD GRQQD VX WUH VRIIURQR GL SUHVVLQRH DOWD SHU XQ V
PLOLRQL GL SHUULCFRQRVFLXWD H FXUDWD OQLSHUWHQVLRQH QRQ ID GDQQR VH WUDVFXUDWD R
SUREOHPL DO FXRUH DO FHUYHOOR DO UHQH DOOH DUWHULH URYLQDQGR OD TXDOLWj GHOOD Y
% / 2 * * (5 ' , * 2 6 \$ / 8 7 (

/QLSHUWHQVLRQH q XQ NLOOHRVWQHQLRVD FKH RFDQLRQGRIP SHUVRQH GHO PRQR
SXz HVVHUH WHQXWR VRWWR FRQWUROOR H UHVR PHQR RIIHQVLYR XWLQJ]DQGR PHQR VDOH
FXFFKLDLQR GD Wq JU DO JLURQR DXPHQWDQGR OQDWLWLYLWj ILVLFU ULGXFHQGR LO JLUR YLWD
SUHUUHQGR FLEL IUHVFKL DL FLEL FRQVHUYDWLRR VHDDEFR GDWLL WLP SUDQGR D JHVWLUH OR
IRQGDPHQWDOH SHU HYLWDUH OQLQVRUHHGHLSUR ESCHLRRENDWHEGDOOQLSHUWHQVLRQH
GRWWRUHVVD /LGLD±5RWDV±5GGMHUJGLOS\$PHGSEHVFULYHUH VH QHFHVVDLRL
IDUPDFL XWLQ SHU DEEDVVDUH OD SUHVVLQRH GHO VDQXJH FKH YDQQR SUHVL LQ PRGR GLVFLSC
YROWH DOFXQH PRGLLFFKH QHO GRVDJLR VRSBDWjWLVXW SVDR]DRQWQ]DUULYR GHOOD VWDJLRQH
PHWWHUH LQ DWR PLVXUH FKH FRQWULEXLVFDQR GD VROH R LQ DJJLXQWD DL IDUPDFL D QRU
SUHYHQLUH L GDQQL FKH HVVD SXz SURYRFDUH GDQQL JUDYL FRPH OQLFWXV FHUHEUDOH OQL
VFRPSHQVR OQLQVXIIILFLHQJD UHQDOH OQDWHURVFOHURVL

3UHQQGHUVL FXUD GHOOD SURSULD VDOXWH q VHPSOLFH TXDQGR OQVPR DOXWH Fq q QHFHV
VFHJOLHUH JOL DOHDWL SL• DIILGDELQ 1RL VSHULDPR GL HVVHUH IUD TXHVWL

\$/ ± \$VVRFLD]LRQH SHU OD /RWD DOOD 7URPERVL H DOOH PDODWWLH FDUGLRYDVFRQDUL ± 2QOXV
,O FDUWRRQ UHQDQ]DWR GD \$/ H 6,, \$ q GLVSRQLELOH DO OLQN

KWWSV ZZZ IRXWXEH FRP ZDWFK*Y XIBITF&UM (

WZHHW /LN< G+1 < SKD Pin it

0, / 7 2 1
(5 . & . 6 2 1
, 1 6 7 . 7 8 7 (

7DJJHG ZLWIS 7(\$/7 & \$/2 & 825(0\$5(

3\$571(56
(LPD&RQVXPHU HOHFURQLFV
1RWL]LHPZV PDJD]LQH
3ULPD 3\$UHHV]LD GL 6WDPSD
5HVWR DQVRLJGH SHUVRQH O

&RPPHQWV 6RUW256

\$GG D FRPPHQW

DFHERRN &RPPHQWV 30XJLQ
3UHYLRXV 1H[W a
\$QWLFLPH[OD]DQ]DUD VL SUHSDUDROO]HVDWVWj KD
4XDOFKH FRQVLJOLR VFRQRVFLXWH PD XQR VV
ULYHOI

\$%287 *26\$/87(

5(/\$7(' \$57, &/(6

\$QWLFLPH[OD]DQ]HSDUHWVLRQH WHPXWVYGDQGH PDPH GHQ
SUHSDUD DOQ]HVWLDWCHOLDQR VX WUH QQR FQDR FLODHWQDR
4XDOFKH FRQVLJOLRKH VSDYHQWD GL SHWGRSPQLDWH H SURQWH DOOH
JLXJQR FDQFUR QXRYH VILGH
JLXJQR JLXJQR

NEWS DI MARTEDI' 21 GIUGNO 2016**NEWS di martedì 21 giugno 2016**

VACCINI: ORDINI DEI MEDICI, NON FARLI E' COME ANDARE IN MOTO SENZA CASCO Roma, 21 giu. (AdnKronos Salute) - "Consigliereste a vostro figlio di andare in moto senza casco?". Una domanda provocatoria a cui risponderanno gli esperti chiamati a raccolta dalla Federazione degli Ordini dei medici e degli odontoiatri (Fnomceo) per la Conferenza nazionale 'Vaccinazioni oggi', che, promossa dall'Ordine dei medici di Massa Carrara, si svolgerà sabato prossimo, 25 giugno, con inizio alle 9,00 a Roma presso la Residenza di Ripetta (Via di Ripetta, 231).

Al Convegno, al quale sono stati invitati i 106 presidenti d'Ordine - accreditato per 5 crediti Ecm - gli esperti si confronteranno anche su altri quesiti: "E' giusto rendere i vaccini obbligatori? In che modo smontare i 'falsi miti' che inducono le mamme ad aver paura di vaccinare i figli? Si possono vaccinare in tutta sicurezza i neonati? E le donne in gravidanza? Quali sono le sfide della ricerca, per avere vaccini sempre più purificati, efficaci e sicuri?". A rispondere ci saranno ricercatori di fama internazionale, docenti universitari, medici, magistrati, oltre a tutti i vertici della Fnomceo.

"A partire da motivazioni assolutamente infondate - spiega il presidente dell'Omceo di Massa Carrara, Carlo Manfredi, responsabile scientifico dell'evento - si creano movimenti d'opinione che danneggiano in modo drammatico la diffusione delle vaccinazioni. E quando si abbassa la protezione vaccinale nella popolazione contro malattie apparentemente scomparse, queste si ripresentano, con effetti devastanti, nelle comunità".

Anche in Italia, infatti, in alcune sacche di popolazione, le coperture vaccinali contro alcune malattie sono scese sotto la soglia minima che assicura la cosiddetta 'immunità di gregge', per cui le persone vaccinate proteggono, impedendo che l'agente patogeno circoli, anche coloro che non possono, per un motivo o per l'altro, sottoporsi al vaccino. "La vaccinazione dà una doppia sicurezza - conclude Manfredi - per se stessi, perché protegge dalle malattie infettive e soprattutto dalle loro complicanze. E per la collettività, tenendo sotto controllo il diffondersi delle epidemie. Per questo, non dobbiamo mai abbassare la guardia".

21-GIU-16 16:58

SANITA': PARTE TAVOLO MEDICINA GENERALE, SMI CONTESTA PROPOSTA SISAC Roma, 21 giu. (AdnKronos Salute) - E' partita oggi, con la Sisac, la contrattazione per il rinnovo della convenzione di medicina generale. Al tavolo la nuova proposta di accordo della Sisac, contestata dal Sindacato medici italiani (Smi) insieme all'Atto di indirizzo del Comitato di settore delle Regioni che la ispira, spiegano in una nota i componenti della delegazione dello Smi che ha partecipato all'incontro: il segretario generale Pina Onotri, il vice segretario Luigi De Lucia e il responsabile assistenza primaria, Bruno Agnetti.

La delegazione ha evidenziato la necessità "di chiudere questa lunga fase di blocco dei contratti che mortifica oltremodo i professionisti del settore, ha, quindi, confermato la ferma opposizione a un accordo che contrasta con la legislazione vigente e con il Patto della Salute, ed oltretutto a isorisorse, con grave danno per la qualità dei servizi offerti ai cittadini". Pina Onotri sottolinea, in particolare, che il sindacato non condivide intanto "la modalità con cui si è aperta questa partita. Alcune sigle hanno già letto l'intera bozza, dopo aver partecipato anche alla definizione stessa dell'Atto di indirizzo, come dichiarato dal ministro Lorenzin alla Camera dei deputati, altri ne hanno visionato solo alcuni punti, noi come Smi ne siamo stati tenuti completamente all'oscuro. Il che è la dimostrazione di una assoluta assenza di trasparenza e di mancanza di rispetto delle regole".

"In questa sede - ha aggiunto - ribadiamo le ragioni di una contestazione ampia e serrata contro lo smantellamento della guardia medica notturna, che ha coinvolto sindaci,

associazioni dei consumatori e semplici cittadini, nonché un fronte trasversale di partiti. Un movimento dalla Puglia, fino alla Toscana, dove è stata addirittura votata in commissione sanità all'unanimità una mozione di critica. Proprio nella patria dell'ancora embrionale modello H16".

"Non condividiamo l'atto di indirizzo - ha continuato Onotri - perché illegittimo, e impugneremo tutto ciò che da esso discende anche la futura convenzione, se necessario. Illegittimo perché va ad impattare sul lavoro del 118, ridefinendo quegli ambiti di operatività stabiliti per legge, perché contravviene alla Balduzzi, che parla di continuità dell'assistenza H 24 e perché contraddice lo stesso Patto della salute, dove si delineano chiaramente percorsi differenti per 118 e per la guardia medica, ancorché integrati. Carta canta, basta leggere tanto la Balduzzi che il Patto per la salute".

"Il comitato di settore - ha denunciato il segretario Smi - ha debordato dalle sue prerogative: con un atto di indirizzo e poi con una successiva convenzione non si può pretendere di riorganizzare i servizi sul territorio. Veniamo, poi, al convitato di pietra di questa tornata: le risorse che non ci sono. E non possiamo in questa ottica non tener presente la recente sentenza della Corte costituzionale che ha ritenuto illegittimo il blocco dei contratti e quello retributivo, ribadendo che non vi può essere un rinnovo ad isorisorsa. Questa impostazione è applicabile, per analogia anche ai medici convenzionati. Ma qui si fa finta di nulla, con una logica punitiva nei confronti della categoria".

"È anche inaccettabile che non si parli di una altra delle ricadute dell'h16, quella su tutti i contratti a tempo determinato: cioè la certa contrazione di migliaia di posti di lavoro - ha concluso Onotri - Infine: la Balduzzi stata emanata 4 anni fa ed entro sei mesi, abbondantemente trascorsi, si dovevano rinnovare le convenzioni. È caduto il limite temporale di applicazione, perché non dovrebbe venir meno il vincolo economico?".

21-GIU-16 17:38

SANITA': FIMMG, APERTURE DA SISAC MA BOZZA ACCORDO NON CONDIVISIBILE

Avviato il tavolo per la convenzione dei medici di medicina generale

Roma, 21 giu. (AdnKronos Salute) - "Abbiamo confermato alla Sisac la nostra contrarietà al testo della bozza inviata nei giorni scorsi e alla base dell'odierna seduta di trattativa. Abbiamo dovuto, però, prendere atto delle apprezzabili dichiarazioni del coordinatore Vincenzo Pomo rispetto alla possibilità di rivedere, nel contesto di principi da condividere, l'intero articolato proposto". Così il segretario nazionale della Fimmg, Giacomo Milillo, riferisce al termine dell'incontro di oggi con la Sisac, la struttura tecnica delle Regioni preposta al rinnovo della convenzione.

Nel merito dell'articolato pervenuto, la Fimmg sottolinea tra l'altro come la bozza "mortifica lo specifico percorso formativo del medico di medicina generale equiparandolo, nell'accesso alla convenzione, a titoli puramente accademici; prevede un ruolo unico tra medici di famiglia e medici di continuità assistenziale che è un'enunciazione formale con pochi margini per quella nuova continuità dell'assistenza da garantire sette giorni su sette da parte delle Aft, pensata a supporto di una medicina di iniziativa volta anche ad evitare l'intasamento del pronto soccorso e ad accorciare le liste d'attesa".

(segue) (?)

21-GIU-16 18:03

SANITA' LAZIO: FIMMG, STATO DI AGITAZIONE E STOP RAPPORTI CON REGIONE

Le richieste dei conguagli ai medici di famiglia al centro della proteste

Roma, 21 giu. (AdnKronos Salute) - Stato di agitazione dei medici di famiglia della Fimmg del Lazio e interruzione di ogni rapporto con la Regione. E' la protesta del sindacato dei medici di famiglia, legata "all'incredibile comportamento - si legge in una nota - di LazioCrea in merito alla vicenda conguagli Ucps", con la richiesta dei conguagli ai camici bianchi. Questo comportamento, secondo la Fimmg Lazio è tale "da mettere in discussione anche il rapporto di proficua collaborazione con la Regione, instauratosi in questi anni per

incrementare la sanità territoriale come da indicazioni del presidente Zingaretti".

"Per offrire una assistenza sanitaria adeguata ai nostri cittadini non pretendiamo trattamenti di lusso a 5 stelle, ma nemmeno sciatte e mancanza di rispetto. Pertanto ogni rapporto con l'istituzione Regionale da oggi è interrotto fintanto che tale situazione non venga risolta", conclude in una nota il sindacato.

21-GIU-16 19:32

ESTATE: IL CUORE SOFFRE IL CALDO, VADEMECUM ALT PER DIFENDERSI AL MEGLIO
Roma, 21 giu. (AdnKronos Salute) - Voglia d'estate, voglia di sole. In attesa che la bella stagione si manifesti, l'Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Alt Onlus, ricorda alcuni piccoli stratagemmi per vivere al meglio anche con le temperature più calde. "Quando il caldo aumenta, lo fa anche la sudorazione, il corpo disperde sali e liquidi, la pressione scende, il cuore batte più rapidamente e il respiro può diventare affannoso. Sono piccoli segnali di malessere, che dobbiamo imparare a riconoscere e ai quali è possibile rimediare con alcuni accorgimenti", dicono gli esperti.

Prima di tutto occorre bere di più acqua, ovviamente, fresca, non ghiacciata, naturale, lontano dai pasti, a piccoli sorsi. La dose ottimale? Un bicchiere ogni ora, circa due litri al giorno lontano dai pasti. "Per chi fa molto sport o suda profusamente, sono utili le bevande energetiche ricche di potassio e di sali minerali; chi invece trascorre la maggior parte del tempo in casa, può preparare ogni mattina un tè molto leggero con due litri di acqua a cui aggiungere, una volta freddo, pezzi di frutta di stagione ben lavata e tagliata a grossi pezzi, senza noccioli, con due foglie di menta, basilico, una di finocchio o un gambo di sedano. Il risultato sarà una bevanda ricca di sali minerali e vitamine, da bere a piccoli sorsi durante tutta la giornata".

Ridurre vino e alcolici che provocano vasodilatazione e senso di spossatezza, ed evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata, tra le 11 e le 16. Via libera, invece, ai cibi ricchi di acqua come insalata, frutta fresca, melone e anguria, a pezzi o in centrifuga, e agli abiti leggeri, di cotone e fibre non sintetiche. Bene l'attività fisica, morbida e lenta, senza affanno e solo nelle ore più fresche della giornata; tenere gli ambienti ben areati e tenere, se possibile, l'aria condizionata a una temperatura di 26 gradi.

In estate, poi, "ogni cuore ha una sua meta: per chi ama la montagna ricordate che l'aria è rarefatta e povera di ossigeno anche se è più pulita, intorno ai 2000 metri il respiro diventa frequente e poco profondo: può essere difficile prendere sonno, potrebbero comparire vertigini e la pressione potrebbe alzarsi. Meglio evitare sforzi eccessivi, ricordiamoci di misurare con regolarità la pressione ed eventualmente consultare il medico per chiedere se necessario di modificare le dosi dei farmaci antiipertensivi abituali; camminare tutti i giorni, lentamente, e pedalare solo in luoghi pianeggianti".

Per chi sceglie il mare "raccomandiamo un cappello sotto il sole, la spiaggia solo nelle prime ore del mattino e nelle ultime del pomeriggio, proteggere la pelle con crema adeguata, bene la ginnastica o il cammino in acqua, il nuoto. E non esporre le gambe al sole caldo per chi soffre di varici. Per chi resta in città, tranquilla e vivibile in estate, priva di traffico e rumori, si a lunghe pedalate o camminate serali e rifugio nei centri commerciali con aria condizionata nelle ore più calde. Sempre bevendo almeno due litri di acqua povera di sale, anche per ridurre il rischio di calcoli renali e di infezioni delle vie urinarie".

Per tutti Alt e Siiia- Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa, hanno realizzato uno speciale cartoon, in occasione della XII Giornata Mondiale contro l'Ipertensione Arteriosa, promossa in tutto il mondo da World Hypertension League; un cartone animato per capire come funziona il cuore, come funziona la pressione, perché sale, perché scende, come si misura e che fare se non rientra nei valori normali. In Italia un uomo su tre e una donna su

tre soffrono di pressione alta, per un totale di 16 milioni di persone. Se riconosciuta e curata l'ipertensione non fa danno, se trascurata o ignorata causa problemi al cuore, al cervello, al rene, alle arterie, rovinando la qualità della vita degli anni futuri".

L'ipertensione "è un killer silenzioso, che ogni anno costa la vita a 7,5 milioni di persone nel mondo, ma può essere tenuto sotto controllo e reso meno offensivo: utilizzando meno sale nei cibi (non più di un cucchiaino da tè = 5gr al giorno), aumentando l'attività fisica, riducendo il giro vita, evitando fumo e droghe, preferendo cibi freschi ai cibi conservati o elaborati, imparando a gestire lo stress".

"Lo stile di vita è fondamentale per evitare l'insorgere e il peggiorare dell'ipertensione e dei problemi correlati - sostiene la dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di Alt - Sarà il medico a prescrivere, se necessario, i farmaci utili per abbassare la pressione del sangue, che vanno presi in modo disciplinato e che richiedono a volte alcune modifiche nel dosaggio, soprattutto con l'arrivo della stagione calda. Sarà il paziente a mettere in atto misure che contribuiscano, da sole o in aggiunta ai farmaci, a normalizzare la pressione e prevenire i danni che essa può provocare, danni gravi, come l'ictus cerebrale, l'insufficienza cardiaca e lo scompenso, l'insufficienza renale, l'aterosclerosi".

21-GIU-16 18:23

ECCO COME PROTEGGERE IL CUORE D'ESTATE

Al mare, in montagna e città. Tutte le raccomandazioni per affrontare il caldo senza batticuori

Precedente Prossimo Il caldo è nemico del cuore

Il caldo certo non fa rima con benessere del cuore, delle vene, delle arterie e anche del nostro cervello. Ecco perché l'ALT, l'Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari, insieme alla SIIA, la Società Italiana dell'ipertensione arteriosa, ha messo a punto alcune raccomandazioni per tenere sempre sotto controllo la pressione sanguigna anche durante le nostre vacanze, soprattutto quando le temperature esplodono.

Quando il caldo aumenta, aumenta anche la sudorazione, il corpo disperde sali e liquidi, la pressione scende, il cuore batte più rapidamente e il respiro può diventare affannoso. Sono piccoli segnali di malessere, che dobbiamo imparare a riconoscere e ai quali è possibile rimediare con alcuni accorgimenti. Eccoli.

Bere un bicchiere di acqua ogni ora

La parola d'ordine è restare idratati. Bisogna bere più acqua del solito, assolutamente non ghiacciata e a piccoli sorsi. Meglio ancora se la beviamo lontano dai pasti. La dose perfetta? Un bicchiere ogni ora, circa due litri al giorno. (Ecco quali sono i segnali che non bevi abbastanza)

Se fai sport prendi magnesio e potassio

Quando arriva il caldo, quello vero, si suda anche a stare fermi. Figuriamoci quando si fa sport. A questo punto è necessario reintrodurre oltre ai liquidi anche i sali minerali che perdiamo.

Gusta il tè con la frutta dentro

Ecco un modo gustoso e salutare di bere nei mesi estivi: prepara un tè leggero (meglio ancora se verde) e quando è freddo, aggiungi pezzi di frutta di stagione ben lavata e tagliata a grossi pezzi, senza noccioli, con due foglie di menta, basilico, una di finocchio o un gambo di sedano. Il risultato sarà una bevanda ricca di sali minerali e vitamine, da bere a piccoli sorsi durante tutta la giornata.

Evita di bere vino e alcolici

Un bicchiere di vino o una birra ghiacciata danno solo l'illusione di freschezza. L'alcol provoca infatti vasodilatazione e senso di spossatezza. Non solo: avrete ancora più sete, perché il nostro corpo utilizza proprio l'acqua per metabolizzare gli alcolici.

Sì ai cibi ricchi di acqua

L'idratazione è il segreto del benessere in estate. Quindi semaforo verde per i cibi ricchi di acqua come insalata, frutta fresca, melone e anguria, a pezzi o in centrifuga. Farete il pieno di acqua, vitamine, sali minerali e perderete anche peso.

Fai attività fisica moderata

Fare attività fisica fa sempre bene, ma con il caldo è meglio non esagerare. Bisogna preferire la ginnastica dolce e scegliere le ore più fresche della giornata.

Mai le gambe al sole se hai le varici

Se soffrite di vene varicose non dovete mai esporle al sole, altrimenti peggiorate e di molto la situazione.

Se ami la montagna occhio alla pressione

In montagna intorno ai 2000 metri il respiro diventa frequente e poco profondo: può essere difficile prendere sonno, potrebbero comparire vertigini e la pressione potrebbe alzarsi. Meglio evitare sforzi eccessivi e ricordiamoci di misurare con regolarità la pressione ed eventualmente consultare il medico per chiedere se necessario di modificare le dosi dei farmaci antiipertensivi abituali. Camminate tutti i giorni, lentamente e pedalare solo in luoghi pianeggianti

Sotto il sole sempre il cappello

È una vecchia raccomandazione delle nonne, ma è sempre molto efficace per difendere il nostro cervello dai raggi diretti del sole, che possono portare a insolazione o colpo di sole.

In città usa l'aria condizionata

C'è chi la odia, ma i medici sono concordi nell'affermare che almeno nelle ore centrali della giornata l'aria condizionata va usata. Basta scegliere una temperatura mai inferiore ai 26 gradi. Da usare sempre se abbiamo in casa anziani o bambini, che non sentono, o sentono meno, lo stimolo della sete e rischiano la disidratazione.

Francesco Bianco

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

Ipertesi? Attenti al sale, anche quando è troppo poco

Per abbassare la pressione, aumenta calcio e potassio

Iperteso? Perdi peso, cala la pressione

Praticare yoga aiuta a ridurre la pressione arteriosa

+RPH 6DOXWH %LRWHFK)DUPDFHX\ 6DOXW(FRQRPLD FHU

+RPH 6DOXW&KRUH

IIIIHII PHQWI XWLOI

3URWHJJHUH LO FX L FRQVLJOL SHU DI O HVWDWH



'DOO DFTXD DOO DWWLYLWj ILVLFDF HFFR FRPH HYLWDI
GL HVSRUHH OD VDOXWH FDUGLRYDVFRODUH D GHL ULV

4XDQGR OH WHPSHUDWXUH DXPHQWQQR OD SUHVLRQH VL DEEDVVD (TXHVWR
VROR XQD GHL SRVDFRORODIHWVWLWGHFDUGLRYDVFRODUH FKH
GXUDQWH OD EHOOD VWDJLRQH GHYDIIURQWUDH OH FRQVJXHQJH GHOO DXPHQ
GHOO VXGRUDJLRQH PDJLRUL SHUGLWH GL VDOL H IOXLGL H GL FRQVJXHQJH
SUHVLRQH H DXPHQWR GHOO IRXRTUXHQJD DOOD TXDOH EDWWH LO
)RUWXQDWDPHQWH EDVWD ULFRQRFVHUH TXHVWL SLFFROL VHJQDOL GL PDOHVH
PHWWHUYL ULPHGLR LQ PRGR VHPSOLFH \$ VSLHJDUH FRPH IDUOR q \$OW
O \$VVRFLDJLRQH SHU OD /RWWD DOOD 7URPERVL H DOOH PDODWWLH FDUGLRYDVF
2QOXV

\$UWLFROL &RUUHODW

ORJDUW H 6WUDXWV 3
FXRUH' DESDMVDRR
VDQJXLJQD

&DUGLRSDWLH LQQ
WHFQRORJLFKH SRW
GHL GHFHVVL

=LND H YLBRQLVLJOL
HYLWDUH LO YLUXV

3DOHR GLHDVURSHWL
SHVSRWHJJH GD GL
FDUGLRSDWLH

&XRUH VRQQRQRQ
EDVWDQR

\$OWHJJD SURGLJEHW
FDUGLRSDWLH PD D
FDQFUR

/ RELHWWLYR GDHSHQWJXDUWH SURQWDPHQWH OH SHUGLWH GL IOXLGL H GL
VDOL PLQHDDDD PLJOLRWDHSHMDUQRH IUHVFD H QRQ
JKLDDFLDWD GRYUHEEH HVVHUH XQD FRPSDJQD FRVWDQWH GXUDQWH OD JLRUQ
\$OW FRQVLJOLD GL JDUDQWLVVHQH XQ ELFFKLHUH RJQL RUD SHU XQ WRWDOH GL
OLWUL DO JLRUQR ORQWDQR GDL SDVWL \$QFKH LO FLER SXz SHUZ HVVHUH XQD
IRQWH GL DOKBBQWLOGDSBUHIDULURQWH DOOH SHUGLWH GRYXWH DOOD
VXGRUDJLRQH VRQR TXHOOL ULFFKL GL DFTXD FRPH OH YHUGXUH H OD IUXWWD
VFHOWH VRQR DG HVHPSLR O LQVDODWD L PHORQL H O DQJXULD TXHVWL XOWL
SRVVRQR HVVHUH PDQJLDWL LQ SHJL RSSXUH HVVHUH XWLOLJJDWL SHU SUHSDUD

GHOOH FHQWBBMDJGCH (HQHUBHVRFCR \$OW FKL ID PROWR VSRUW R WHQGH D VXGDUH PROWR SXz IDUH
DIILGDPHQWR VX ELELWH ULFFKH GL SRWDVVLR H VDOL PLQHUDOL ,Q DOWHUQDWLYD SURSRQH OD ULFH)
PLQHUDOL FKH GL YLWDPLQH GD SUHSDUDUH DO PDWWLQR H VRUVHJJLDUH QHO FRUVR GHOO JLRUQDWI
OHJJHUR FRQ OLWUL GL DFTXD ODVFLDUOR UDIUHGGDUH H DJJLXQJHUH IXUWWD GL VWDJLRQL D SHJL
ILQRFFKL R JDPER GL VHGDQR

/HDELWXGLQL GDHUYLRQDUH SRUHH LO FXRUH DL ULVFKL GHO FDOGR LQFOXGRQR LQYHFH LO FRQVXPR GL Y
FRV FRPH TXHOOR GHJOL DOWUL DOFROLFL SHUFKp LQGXFH YDVRGLODWDJLRQH H VSRVVDWHJJD H OH
SL• FDOGH GHOO JLRUQDWD LQ JHQHUDOH WUD OBWWBYQWFLLEVRHO GHYH LQYHFH HVVHUH VRVSHVD OJ
FRQWD q SUDWLFDUOD QHOOH RUH SL• IUHVFKH GHOO JLRUQDWD H VHQJD HVDJHUDUH HYLWDQGR DIIDQ

,QILOHULD FRQGLJQRQDWDLHQWL LQWHUQL UDFFRPDQGD \$OW GHYRQR HVVHUH PDQWHQXWL EHQ DUHDWL
FRQGLJLRQDWRUH QRQ GHYH HVVHUH FRSRVWDWR DO GL VRWWR

)RWR [DED\

GL V V

7DJHVW WRHBOBRQVIDJOM

7ZHHW

< 5,352'8=,21(5,6(59\$7\$

92*/,\$',6\$/87(,7 :(%

& (5 & \$)

+ 2 0 (& + , 6 3 (& , \$ / , 37 \$ 5 7 1 (& 2 1 7 \$ 7 7 ,

6 , \$ 0 2

\$ 8 7 2 5 ((9 (5 , 1 \$ & \$ 1 & \$ 2 2 (1 , (& , 5 & 6 2 \$ / \$ 8 = 7 , 2 1 1 ((: 6 * , 8 * 1 2

& 8 2 5 (0 \$ 7 7 2 , 1 (6 7 \$ 7 (" (,
& 2 1 9 , 9 (5 (& 2 1 , / * 5 \$ 1 ' (

9 RJOLD GĚHVWDWH YRJOLD GL VROH (RUD FKH ILQDOPHQWH VHPEUD SURS
VWDJLRQH DEELD GHFLVR GL PRVWUDUVL DQFKH TXHVWĚDQQR QHOOD VXD Y
\$VVRFLDJLRQH SHU OD /RWD DOOD 7URPERVL H DOOH PDODWWLH FDUGLRYI
GD VHPSUH LQ SULPD ILOD SHU SURWHJJHUH FXRUH FHUYHOOR YHQH H DUWHULH
SLFFROL VWUDWDJHPPL SHU YLYHUH DO PHJOLR DQFKH FRQ OH WHPSHUDWXUH SL
FDOGR DXPHQWD DXPHQWD DQFKH OD VXGRUDJLRQH LO FRUSR GLVSHUGH VDOL
VFHQGH LO FXRUH EDWWH SL» UDSLGDPHQWH H LO UHVWUDJLRQH QYĚ QLYHUWHUH DII
VHJQDOL GL PDOHVVHUH FKH GREELDPR LPSDUDUH D U & (5 & \$) KDOL a
FRQ DOFXQL DFFRUJLPHQWL

3ULPD GLEHUXSWR DFTXD RYYLDPHQWH IUHVFD QRQ JKLDFFLDWD QDWXUDOH
SDVWL D SLFFROL VRUVL /D GRVH RWWLPDOH a XQ ELFFKLHUH 3R(U&L, \$UD, FLUFD
ORQWDQR GDL SDVWL

92*/,\$',6\$/87(,7 :(%

3HU FKL ID PROWR VSRUWFRVXGDOSURIXMDPHGWHH\$0/0/117\$FKH.21(FKH
GL SRWDVLR H GL VDOL PLQHUDOL FKL LQYHFH WUDVFRUOH OD PDJJLRU SDUWH
SUHSDUDUH RJQL PDWWLQD XQ W^a PROWR OHJJHUR FRQSGXH&0,L\$UL4GLSD7F7X02D #
YROWD IUHGGR SHJJL GL IUXWWD GL VWDJLRQH EHQ ODYDWD H WDJOLDWD D JUR'
FRQ GXH IRJOLH GL PHQWD EDVLOLFR XQD GL ILQRFFKL R R XQJDPER GL VHGDQ
XQD EHYDQGD ULFFD GL VDOL PLQHUDOL H YLWDPLQH \$1 R \$1'
JLRUQDWD GD EHUH D SLFFROL VRUVL

\$ 7 7 8 \$ / , 7 ,

5LGXUUH YLQRKH SURFRODGLR YDVRGLODWDJLRQH H VHQVR GL VSRVVDWHJJDD HG
HYLWDUH OEHVSRVLJLRQH DO VROH QHOOH RUH SL» FDOGH 6HPSUH O²JLRUQDWD WU
LQYHFH DL FLEL ULFFKL GL DFTXD FRPH LQVDODWD UUXWWD IUHVFD PHORQH H E
FHQWULIXJD H DJOL DELWL OHJJHUL GL FRWRQH H ILEUH QRO VLQWHWLFKH %HG
PRUELGD H OHQWD VHQJD DIIDQQR H VROR QHOOH RUH SL» IUHVFK GHOOD JLRU
DPELHQWL EHQ DUHDWL H WHQHUH VH SRVVLELOH OEDULD FRQGLJLRQDWD D XQI
JUDGL % (1 (6 6 (5 (

,Q HVWDWH RJQL FXRSHUKBKLQDPDXODFRVQDWHH BDB 2 3 3 , \$
OEDULD LQ PRQWDJQD^a UDUHIDWWD H SRYHUD GL RVVLJHQR DQFKH VH^a SL» SXO
PHWUL LO UHVSLUR GLYHQWD IUHTXHQWH H SRFR SURIRQGR 3X' HVVHUH GLILFLI
SRWUHEEHUR FRPSDULUH YHUWLJLQL H OD SUHVLRQH & 8 2 5 ((& 5 & 2 / \$ =
HFFHVLYL ULFRUGLDPFL GL PLVXUDUH FRQ UHJRODULWQ OD SUHVLRQH HG HY
FRQXOWDUH LO PHGLFR SHU FKLHGHH VH QHFHVVDJLR (5 0 \$ 2 1 / 2 * U \$ OH GRVL
DQWLLSHUWHQVLYL DELWXDOL FDPPLQDUH WXWWL L JLRUQL OHQWDPHQWH H SF
SLDQHJJLDQWL ', \$ % (7 2 / 2 * , \$

3HU FKL VFHJODIFRPOPELDFR XQ FDSSHOOR VRWWR LO VROH OD VSLDJJLD VRC
SULPH RUH GHO PDWWLQR H QHOOH XOWLPH GHO SRPHULJLR SURWHJJHUH OD SI
DGHJXDWD EHQH OD JLQQDVWLFDR LO FDPPLQR LQ DFTXD LO QXRWR (QRO HV'
VROH FDOGR SHU FKL VRIIUH GL YDULFL , 1 , = , \$ 7 , 9 ((' , 1 7 2

(SHU FKL UHVVWDQLQLFLODWHYLYLELOH LQ HVWDWH SULYD GL WUDIILFR H UJPI
SHGDODWH R FDPPLQDWH VHUDOL H ULIXJLR QHL FHQWUL FRPHUFLDOL FRQDULE
RUH SL» FDOGH 6HPSUH EHYHQGR DOPHQR GXH OLWUL GL DFTXD SRYHUD GL VDO
ULVFKLR GL FDOFROL UHQDOL H GL LQIHJLRQL GHOOH YLH % 5 QDULH

3HU WXWWL H \$HUH B, SDPELQHWQ ,WDOLDQD GHOOE,SHUWHQVLRQH \$UWHULRVE
UHDOLJJDWR XQR VSHFLDOH FDUWRRQ LQ RFFDVLRQH GHOOD ; , *LRUQDWD ORQG
OE,SHUWHQVLRQH \$UWHULRVD SURPRVD LQ WXWWR LO PRQR GD :RUOG +SHU'
FDUWRQH DQLPDWR FKLDUR HG HIILDFH SHU FDSLUH FRPH IXQJLRQD (6 7 (7 U \$ #
SUHVLRQH SHUFK« VDOH SHUFK« VFHQGH FRPH VL PLVXUD H FKH IDUH VH QRQ
QRUPDOL 1 2 1 6 2 / 2 0 2 ' \$

,Q ,WDOLD XQ XRPR VX WUH H XQD GRQSDUWXQWUH VRIIURQR GL SUHV
WRWDOH GL PLOLRQL GL SHUVRQH 6H ULFRQRVFLXWD 2 1 & 2 / 2 * \$
WUDVFXUDWD R LJQRUDWD FDXVD SUREOHPL DO FXRUH DO FHUYHOOR DO UHQH
TXDOLWQ GHOOD YLWD GHJOL DQQL IXWXUL /ELSHUWHQVLRQH 3 6 RQ 4 2 a / 2 * N \$ OOHU VLOH
FRVWD OD YLWD D PLOLRQL GL SHUVRQH QHO PRQR GR PD SX' HVVHUH WHQXWR
UHVR PHQR RIIHQVLYR XWLQJJDQGR PHQR VDOH QHL FLEL *QRQSL» GL XQ FXFFK
JLRUQR DXPHQWDQGR OEDWWLYLWQ ILVLFDR ULGXFH QGR LO JLUR YLWD HYLWDC
SUHIHUHQGR FLEL IUHVFKL DL FLEL FRQVHUYDWL R HODERUDWL LPSDUDQGR D JH
GL YLWD^a IRQGDPHQWDOH SHU HYLWDUH OELQVRUJHUH H LO SHJJLRUDUH GHOOEI
SUREOHPL FRUUDODWLⁱ VRVWLHQH OD GRWWRUHVVD /LGLD 5RWD 9HQGHU E \$UH
PHGLFR D SUHVFULYHUH VH QHFHVVDULR L IDUPDFL XWLQL SHU DEEDVVDUH OD \$
FKH YDQQR SUHVL LQ PRGR GLVFLSOLQDWR H FKH ULFKLHGRQR D YROWH DOPXQH
GRVDJJLR VRSUDWXWWR FRQ OEDUULYR GHOOD VWDJLR (5 0 FDO(GD 6 3 \$ UQ LO SDJ
PLVXUH FKH FRQWULEXLVFDQR GD VROH R LQ DJJLXQWD DL IDUPDFL D QRUPDOL

92*/,\$',6\$/87(,7 :(%

SUHYHQLUH L GDQQL FKH HVVD SX' SURYRFDUH GDQQL JUDYL2 FRPH OELFWXV FHI
OELQVXIILFLHQJD FDUGLDFD H OR VFRPSHQVR OELQVXIILFLHQJD UHQDOH OEDWHU
,O FDUWRRQ UHDOLJJDWR GD \$KWW6V\$ ZZZVBRXWKEIHOFRPOZDWEK"
Y X\BITF&UM (

7DJV

\$VVRFLD]LRQH SHU OD /RWD DOOD 7URP ERDIOGRDOOH PDQDWWLHFDUGLRYDWF
FXRUH HVWDWHBUHVLRQH DUWHULRVD
6RFLHW,WDOLDQD GHOOE,SHUWHQVLRQH \$UWHULRVD

&RQGLYLGL

)*&(%22... 7: ,77(5- 3,17(5(6Z - /,1.(,1- (0\$,/

%LR 8OWLPL \$UWLFROL

6HYHULQD &DQWDURQL

*LRUQDOLVWD VFLHQWLILFD GDO KD VFULWWR SHU OH SL» LPSRUWDQWL
QD]LRQDOL ' GL 5HSXEEOLFD \$11\$ 6DOYH %HOOD 'RQQD ORGHUQD (OOH
ODULH &ODLUH &BVPXSRDORWSDU GXH DQQL LO FRU&5QD9HWR \$ / / \$ 1
UHGD]LRQDOH GHOOH ULYLVWH VFLHQWLILFKH 237,0\$ 6\$/87.(H,2\$WLFDO
6SHUOLQJ .XSIHU KD SXEEOLFDRW QHO LO VXR SULPR OLEUR ,QWUUYLVV
FRQ LO FRUSR XPDQR VFULWWR1HQQ LOKSDGUH 1XQOR &DQWDURQL
FXUDWR OD VWHVXUD GHOOH YHUVLRQH LWDOLDORGLUWHOWLGHOOH 6
+HQU\ &KHQRW KD SXEEOLFDRW 1RYH PHVL VY
YLYHUH XQD JUDYLGQJD VHUHQD1H0YHUH XQ ILJOLKVDQR H THOLPH
XVFLWR LO VXR XOWLPR OLEUR 1HVXQR a SHUHWWR 7 DUWH GL UFLFODI
SURSUL GLIHWL SHU PLJOLRUDUVL OD YLWD V UD]LRQ
&D]HD]O a GLUHWWRUH GHV VHWLPLDQDOH KQOELH
ZZZ YRJOLDGLVDOXWH LW
(PDLO

*OL XOWLPL6HYHULQD &DQWDURQL

- &XRUH PDWWR LQ HVWDWH" (FR FRPH FRQYLYHUH FRQ LO JUDQGH FDOGR
- \$QWLVD] WL SUHPLD EXRQD OHWWXUD D FKL IDPDIQH SURSULH JDEH
- \$LWDOLDQD OD SULPD \$\$\$ DO PRQR FKH DLKWD D FRPEDWWHUH
OELSHUWHQVLRQH DUWHULRVD

& 200 (17, 5 (& (1

6WHIDQLD\$X6\$;
7XWWL L FRORUL GHOO

(O HVQSD\$; 7XWWL L
FRORUL GHOOE\$IUFLD

\$ 57, & 2 / 2 35 (& (' (17 (
\$,7\$ / , \$1\$ / \$ 35,0\$ \$33 \$ /
021'2 &+(\$,87\$ \$
+ &20%\$77(5(/E,3(57(16,21(
\$57(5,26\$

(& 26 (9 (1 1 (7 : (%

6 (* 8, &



0

8

& HUF D

+20(% (1 (66 (5 (/ H SLDQWH FKH DLXWDQR OD WLURLGH

\$UULYD OEHVWDWH HFFR FRPH GLIHQGHUFL (ULPDQHUH LQ IRUPD DO PDUH LQ PRQWDJQD , FRQVLJOL SHU HYLWDUH GL DIIDWLFDUH LO QRVWUR ILVLFER RYXQTXH GHF

OL SLRFH

G+ 'SRHM<

6\$/87(0217\$*1\$ 0\$\$ (67\$7(&.77.

9, '(2

SDUROH



/EHVWDWH VL a IDWWD GHVLGHUDUH PD D TXDQWR SDUH LO FDOGR VWD SHU % DUULYDWHH QRQWHLO FWR G , O VROH GHOOEHVWDWH QRQ VLJQLILFD VROR WLQWUHOOD H FXUD GHOD SHOOH PD DQFKH DOWH WHPSH 4XDQGR VXGLDPR LO FRUSR GLVSHUGH VDOL H OLTXLGL OD SUHVLRQH VFHQGH TXLQGL LO FXRUH EDWM TXDQGR LO UHVSLUR GLYHQWD DIIDQQRV" \$ XQ SLFFROR PDOHVHUH PD GRELDPR HVVHUH FRQVDSHYRC FRUSR &DU SRROLQJ

/D SULPD UHJROD a LGUDWUUL XQ ELFFKLHUH GEDFTXD RJQL RUD D SLFFROR RQVLRQ D WPSHU D WUPD D DVVXPHUH GXH OLWUL GL DFTXD DO JLRUQR 1HOOD QRWUD GLHWD GRELDPR SULYLOHJLUDH FLEL ULFFKL GL DFTXD H V D H

/ESVVRFLDJLRQH SHU OD /RWW DOOD 7URRERVGH OHOHPD DFRWDQ FDJLRQ .6&5,9,7, \$// \$ 12675\$ 1(:6/(77 FKL VFHJOLH LO PDUH FKH SHU FKL VFHJOLH OD PRQWDJQD

ORQWDJQD 2JQL FXRUH KD XQD VXD PHWD SHU FKL DPD OD PRQWDJQD ULFRUGDWH FKH YH SXOLWD LQWRUQR DL PHWUL LO UHVSLUR GLYHQWD IUHTXQWH H SRFR ILF FRPSDULUH YHUWLJLQL H OD SUHVLRQH SRWUHEEH DOJUUL OHJOLR HYLW RUC SUHVLRQH HG HYHQWXDOPHQWH FRQVXOWDUH LO PHGLFR SHU FKLGHUH VH QHFHVVDULR GL PRGLILFDUH

Redacted area containing text: .6&5,9,7, \$// \$ 12675\$ 1(:6/(77, HPLD, and 3ULYDF\ H 7HUPLQL GL 8WL

(&26(9(1 1(7 :(%

DELWXDOL FDPPLQDUH WXWWL L JLRUQL OHQWDPHQWH H SHGDODUH VROR LQ OXRJKL SLDQHJLDQ

ODUH
5DFFRPDQGLDPR XQ FDSSHOOR VRWWR LO VROH OD VSLDJJLD VROR QHOOH SULPH RUH GHO PDWWLQR H QI
SURWHJJHUH OD SHOOH FRQ FUHPD DGHJXDWD EHQH OD JLQQDVWLFDR LO FDPPLQR LQ DFTXD LO QXRWR
FDOGR SHU FKL VRIIHH GL YDULFL

&LWW
3HU FKL UHVWD LQ FLWW WUDQTXLOOD H YLYLELOH LQ HVWDWH SULYD GL WUDIILFR H UXPRUL V® D OXC
ULIXJLR QHL FHQWUL FRPPHUFLOL FRQ DULD FRQGLJLRQDWD QHOOH RUH SL» FDOGH 6HPSUH EHYHQGR DC
VDOH DQFKH SHU ULGXUHH LO ULVFKLR GL FDOFROL UHQDOL H GL LQIHLRQL GHOOH YLH XULQDULH

OL SLRFH G+ 'SRHM<

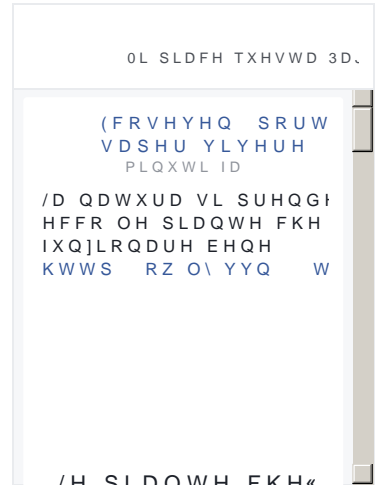
7, 3275(%%(,17(5(66\$\$(\$1&+(

OL SLDFH TXHVVD 3D.

/ ROLR GL ROLYD XFFLGH OHWHR DUULYD
FHOOXOH WXPRUDOL DGGLR HVWDWH
DXWXQQR

,VROH (ROLH 5HVWDQR SRFKL H PLHOH
GHOáQL FRPELQDJLRQH
(FFR SHUFK«

3HUFK« WHQHUH XQD VFRUWH XQL VHPDOI
GL PLUWLOOL LQ IUHHJHU SHU ULQDVVUI
XQ RWWLPD LGHD YHGHUH PHJOL



\$0%,(17(\$/,(17\$=,21(02%,./,7,	&\$6\$	(1(5*,(\$	%(1(66(5(
1(:6	1(:6	1(:6	1(:6	1(:6	1(:6
\$1,0\$/,'20(67,&,(%,2/2*,(\$	\$872	\$55('0(172	62/\$5(5,0(' 1\$785\$/,
&2120,\$	'(// \$/,0(17\$=,21(0272	5,63\$50,2	(2/,&\$	7(50(63\$
\$&48\$	',(7(%,&,	\$5&+,7(7785\$,52/(/775,&\$	%,0%,1,
682/2	5,&(77(%,5&+((1\$9,	*,5\$,12	*(27(50,&\$,71(66 (63257
5,.)87, (5,&,&/2	\$*5,&2/785\$	\$(5(,	(&2 62/8=,21,	%,20\$66(%(//(=\$ (6\$/87(
,148,1\$0(172	9,12 (2/,2	75\$63257,	%,2('/,=,\$	*\$6	(5%25,67(5,\$
	352'277, 7,3,&,				
		9,\$*,\$5(&\$1\$/,		
		1(:6	(&2 ,19(1=,21,		
		,7,1(5\$5,	9,'(2		
		0\$5(6&,(1=(
		0217\$*1\$	58%5,&+(
		&,77, ' \$57(5,&(5&+(
		3\$5&+, 1\$785\$/,),5((' (9(17,		
		6,7, 81(6&2	63(&,\$/,		

\$%2873\$571(5638%/,&,7\$217\$77&23<5,*+735,9\$&-&22.,(32/,&4,1.

(FRVHYHQ * XQ SURGRWWR GL (FRPHGLDQHW 6 U O 'LUHJLRQH H UHGDJLRQH /XQJRWHYHUH GHL OI
5HJLVWUDJLRQH SUHVVR LO 7ULEXQDOH GL 5RPD Qr GHO UHGDJLEUHWWRUH UHVSROQVDELOH &HFL

*,251\$/(0(75232/,7\$12 ,7

1829, 2**	+20(32/,7,&\$	(&2120,\$	\$778\$/,7€	62&,(7€	63257	\$57((63(77\$&2/2	⌂ ◀ ◉
-----------	------	-----------	-----------	-------------	---------	-------	---------------------	-------

\$ W W X (Y L G H C R U H I D

0,; 1(:6

,O YDGHPHFXP SHU FRQYLYHUH FRQ LO ,
FDOGR DO PDUH LQ PRQWDJQD H LQ FL

&RQ OÉDUULYR GHOOD EHOOD VWDJLRQH FHUFKLDPR GL D
SLFFROL VWUDWDJHPPL SHU YLYHUH DO PHJQLR \$/7 / \$V)
SHU OD /RWD DOOD 7URPERVL H DOOH PDDO DSWLH FDUQW
2QOXV " LQ SULPD ILOD SHU SURWHJJHUH FXRUH FHUYHC

í6RJQR GL XQD 1RWWH GL
(VWDWHÍ PRVWUD GÉDUW
GHGLFDWD D :LOOLDP 6KDI

6HVWR 6DQ *LRYDQQL RSH
QXRYD VHGH GHOOÈ8QLYHI
7HUJD (W€

*OL DOXQQL GHO /LFHR OX\
í\$OIDQR ,í GL SUDROM DQRQLV
GL íOXVLFD LQ)RUPDJLRQH

3URVHJXH D 0LODQR LO)H'
1XRYR 5LQDVFLPHQWR

, QXPHURVL LPSHJQL
GHOOÈ\$VVRFLD]LRQH 6LPE
UDFFRJOLHUH IRQGL

0DQWRYD OD &DVD GHO 0I
UHQQH RPDJJLR DOOH RSH
*LXVHSSH)ODQJLQL

\$QGUHD %LDQFRQL HVSRQI
7HVWRUL GL 1RYDWH 0LOD

O QXRYR WKULOOHU GL *LI
'XUDQWH í7DQJR GRZQ É 1
PHQWH GHOOÈDVVDVVLQRÍ
D í6DOHUQR /HWWHUDWXU

5HJLRQH /RPEDUGLD VHUY
FDPELR GL SDVVR SHU OD
VXROR FRQWUR LO PDOWHI

,1 (9,'(1=\$

&RQGLYLVLQRH

- ◀ 7ZLWWHU
-)DFHERRN
- ◌ *RRJOH
- ÿ /LQNHGLQ

9RJOLD G¶HVVDWH YRJOLD GL VROH ,Q DWWHVD F
QHOOD VXD YHUD YHVWH \$/7 ± \$VVRFLD]LRQH S
FDUGLRYDVFRDUL ± 2QOXV GD VHPSUH LQ SULPE
DUWHULH YL ULFRUGD DOFXQL SLFFROL VWUDWDJHI
SL• FDOGH

4XDQGR LO FDOGR DXPHQWD DXPHQWD DQFKH OD V)
SUHVVLQRH VFHQGH LO FXRUH EDWWH SL• UDSLGDPI
SLFFROL VHJQDOL GL PDOHVVHUH FKH GREELDPR I

* / 2 % \$ / 0 (' , \$ 1 (: 6 , 1) 2 : (%

/ (8 / 7 , 0 (1 (- 6 / \$ 5 (\$ = - 21 (& 217 \$ 77 .

6 H D U F K

4 X H V W R V L W R X W L O L J J D X Q L F D P H Q W H L F R R N L H V G L D Q D O \ W L F V S H U T X H V W D W L V W L F K H C

8 U L W R U Q D

/ (1 2 7 , = , (, 1 \$ 5 & + , 9 , 2

(V W D W H F X R U H H S U H V V L R Q H V R W W R F R Q W U R O O R & X R U H P D V
Y D G H P H F X P G L \$ O W S H U F R Q Y L Y H U H F R Q L O J U D Q G H F D O G R D C
P R Q W D J Q D H L Q F L W W j

J L X J Q R

\$ W X D O L W j
\$ U W H H F X O W X U D
% H O O H J J D H E H Q H V V H
& L Q H P D H V S H W W D F R C
(F R Q R P L D H I L Q D Q J D
(Q R J D V W U R Q R P L D
(Y H Q W L
* X L G D D O G L U L W W R
O R G D
O X V L F D
5 H F H Q V L R Q L
O H G L F L Q D H V D O X W H
6 S R U W
7 X U L V P R H Y L D J J L
\$ U F K L W H W W X U D D U U H
6 F L H O I D H W H F O R O R J L

9 R J O L D G H V W D W H Y R J O L D G L V R O H , Q D W W H V D F K H O D E H O O D V W D J L R Q H V L P R V W L
Y H V W H \$ / 7 ± \$ V V R F L D J L R Q H S H U O D / R W W D D O O D 7 U R P E R V L H D O O H 7 P D O D W W L H F D U G L R
L Q S U L P D I L O D S H U S U R W H J J H U H F X R U H F H U Y H O O R Y H Q H H D U W H U L H Y L U L F R U G D D O F
Y L Y H U H D O P H J O L R D Q F K H F R Q O H W H P S H U D W X U H S L • F D O G H

4 X D Q G R L O F D O G R D X P H Q W D D X P H Q W D D Q F K H O D V X G R U D J L R Q H L O F R U S R G L V S H U G H V
V F H Q G H L O F X R U H E D W W H S L • U D S L G D P H Q W H H L O U H V S L U R S X z G L Y H Q W D U H D I I D Q Q R V
P D O H V V H U H F K H G R E E L D P R L P S D U D U H D U L F R Q R V F H U H H D L T X D O L q S R V V L E L O H U L P H G
D F F R U J L P H Q W L

3 U L P D G L W X W W R E H U H G L S L • D F T X D R Y Y L D P H Q W H I U H V F D Q R Q J K L D F F L D W D Q D W X U
S L F F R O L V R U V L ' R V H R W W L P D O H X Q E L F F K L H U H R J Q L R U D F L U F D G X H O L W U L D O J L R U C

3 H U F K L I D P R O W R V S R U W R V X G D S U R I X V D P H Q W H X W L O L V R Q R O H E H Y D Q G H H Q H U J H W L F
V D O L P L Q H U D O L F K L L Q Y H F H W U D V F R U U H O D P D J J L R U S D U W H G H O W H P S R L Q F D V D S X z
P R O W R O H J J H U R F R Q G X H O L W U L G L D F T X D D F X L D J J L X Q J H U H X Q D Y R O W D I U H G G R S H J
O D Y D W D H W D J O L D W D D J U R V V L S H J J L V H Q J D Q R F F L R O L F R Q G X H I R J O L H G L P H Q W D E D
J D P E R G L V H G D Q R , O U L V X O W D W R V D U j X Q D E H Y D Q G D U L F F D G L V D O L P L Q H U D O L H Y L W E
G X U D Q W H W X W W D O D J L R U Q D W D

5 L G X U U H Y L Q R H D O F R O L F L F K H S U R Y R F D Q R Y D V R G L O D W D J L R Q H H V H Q V R G L V S R V V D W H J
D O V R O H Q H O O H R U H S L • F D O G H G H O O D J L R U Q D W D W U D O H H O H 9 L D O L E H U D L Q Y
F R P H L Q V D O D W D I U X W W D I U H V F D P H O R Q H H D Q J X U L D D S H J J L R L Q F H Q W U L I X J D H D J O
I L E U H Q R Q V L Q W H W L F K H % H Q H O 1 D W W L Y L W j I L V L F D P R U E L G D H O H Q W D V H Q J D D I I D Q Q F
G H O O D J L R U Q D W D W H Q H U H J O L D P E L H Q W L E H Q D U H D W L H W H Q H U H V H S R V V L E L O H O 1 D
W H P S H U D W X U D G L J U D G L

* / 2 % \$ / 0 (' , \$ 1 (: 6 , 1) 2 : (%

, Q HVWDWH RJQL FXRUH KD XQD VXD PHWD SHU FKL DPD OD PRQWDJQD ULFRUGDWH FKH
UDUHIDWWD H SRYHUD GL RVVLJHQR DQFKH VH q SL• SXOLWD LQWRUQR DL PHWUL L
SRFR SURIRQGR SXz HVVHUH GLIILFLOH SUHQGHUH VRQQR SRWUHEEHUR FRPSDULUH Y
SRWUHEEH DOJDUVL PHJOLR HYLWUDH VIRUJL HFFHVVLYL ULFRUGLDPRFL GL PLVXUDUH
HYHQWXDOPHQWH FRQVXOWUDH LO PHGLFR SHU FKLHGHUH VH QHFHVVDULR GL PRGLLFD
DQWLLSHUWHQVLYL DELWXDOL FDPPLQDUH WXWWL L JLRUQL OHQWDPHQWH H SHGDODU

3HU FKL VFHJOLH LO PDUH UDFFRPDQGLDPR XQ FDSSHOOR VRWWR LO VROH OD VSLDJJL
PDWWLQR H QHOOH XOWLPH GHO SRPHULJJLR SURWHJJHUH OD SHOOH FRQ FUHPD DGHJ
FDPPLQR LQ DFTXD LO QXRWR (QRQ HVSRUUH OH JDPEH DO VROH FDOGR SHU FKL VRII

(SHU FKL UHVWD LQ FLWWj WUDQTXLOOD H YLYLELOH LQ HVWDWH SULYD GL WUDIILFR
FDPPLQDWH VHUDOL H ULIXJLR QHL FHQWUL FRPPHUFLDOL FRQ DULD FRQGLJLRQDWD QHC

6HPSUH EHYHQGR DOPHQR GXH OLWUL GL DFTXD SRYHUD GL VDOH DQFKH SHU ULGXUUH
GL LQIHJLRQL GHOOH YLH XULQDULH

3HU WXWWL YRL SHU L YRVWUL EDPELQL SHU L YRVWUL DPLFL \$/7 H 6,,\$ 6RFLHWj ,WDOL
KDQQR UHDOLJJDWR XQR VSHFLDOH FDUWRRQ LQ RFFDVLRQH GHOOD ;, *LRUQDWD ORQG
\$UWHULRD SURPRVD LQ WXWWR LO PRQGR GD :RUOG +\SHUWHQVLRQ /HDJXH XQ FDU
HIILDFH SHU FDSLH FRPH IXQJLRQD LO FXRUH FRPH IXQJLRQD OD SUHVLRQH SHUFK
FRPH VL PLVXUD H FKH IDUH VH QRQ ULHQWUD QHL YDORUL QRUPDOL

, Q ,WDOLD XQ XRPR VX WUH H XQD GRQQD VX WUH VRIIURQR GL SUHVLRQH DOWD SHU
SHUVRQH 6H ULFRQVFLXWD H FXUDWD O\LSHUWHQVLRQH QRQ ID GDQQR VH WUDVFXU
DO FXRUH DO FHUYHOOR DO UHQH DOOH DUWHULH URYLQDQGR OD TXDOLWj GHOOD \

/\LSHUWHQVLRQH q XQ NLOOHU VLOHQJLRVR FKH RJQL DQQR FRVWD OD YLWD D PLOL
SXz HVVHUH WHQXWR VRWWR FRQWUROOR H UHVR PHQR RIIHQVLYR XWLOLJJDQGR PHQR
FXFFKLDLQR GD Wq JU DO JLRUQR DXPHQDQGR O\DWLWLYLWj ILVLF ULGXFHQGR LC
GURJKH SUIHUHQGR FLEL IUHVFKL DL FLEL FRQVHUYDWL R HODERUDWL LPSDUDQGR I
YLWD q IRQGDPHQDOH SHU HYLWUDH O\LQVRUJHUH H LO SHJJLRUDUH GHO\LSHUWHQ\
VRVWLHQH OD GRWWRUHVVD /LGLD 5RWD 9HQGHU ± SUHVLRQH \$/7 6DUj LO PHGLF
QHFHVVDULR L IDUPDFL XWLOL SHU DEEDVVDUH OD SUHVLRQH GHO VDQJXH FKH YDQQ
H FKH ULFKLHGRQR D YROWH DOFXQH PRGLLFKH QHO GRVDJJLR VRSUDWXXWWR FRQ O'
6DUj LO SDJLHQWH D PHWWHUH LQ DWR PLVXUH FKH FRQWULEXLVFDQR GD VROH R LQ
QRUPDOLJJDUH OD SUHVLRQH H SUHYHQLUH L GDQQL FKH HVVD SXz SURYRFDUH GDQQL
FHUHEUDH O\LQVXIILFLHQJD FDUGLDFD H OR VFRPSHQVR O\LQVXIILFLHQJD UHQDOH O

3UHQGHUVL FXUD GHOOD SURSULD VDOXWH q VHPSOLFH TXDQGR OD VDOXWH Fq q QHF
VFHJOLHUH JOL DOOHDWL SL• DIILGDELOL 1RL VSHULDPR GL HVVHUH IUD TXHVWL

, O FDUWRRQ UHDOLJJDWR GD \$/7 H 6,,\$ q GLVSRQLELOH DO OLQN KWWSV ZZZ \RXWHEH

D FXUD GHOOD UHGDJLRQH

*ORDEO0HGLD1HZV SULPD GL SXEOLFUDH IRWR R WHVWL FRPSLH WXWWH OH RSSRUWXQH YHULILFKH D
GLULWWL HVF\WV\WU\GLDOLHUH\HYHQWXDOL HUURUL QHOO XVR GL PDWHULDOH ULVHUJY
6HGH +HDG 2IILFH 9LD /HSRUL 0DVVDJQR 6YLJ]HUD 5HGDJLRQH HVVHUH YLD &E

8 " 3"

a^K ilaoKQQKIK S\ GpaIK S_
u>G>_{>

IKI>{Sa_K} SpQ_a ^†‡œ †ŠœŠ%

Ku>_IK K_KIQKoSGRK iKI GRS P> mialo> p_ oO PIKIIa \KQQKIIa Ga_
>QQSp_o> IS ^K_o> PS_aGGRSa K Plpoo> iKI GRS i>mm> ^a\oK aIK S_ G>m>
1a_a >\Gp_S mol>o>QK^^S iKI >PPIa_o>IK S\ G>\la K ilaoKQQKIK GpaIK>
GKluK\la> uK_K K >loKISK mpQQKISoS l>\l° mmaGS>{Sa_K iKI \> aoo> >\>
2Ia^FamS K >\K ^>\>ooSK G>IISau>mGa\>IS ~ \o- _>_{Sopooa FSmaQ_>
ISGa_amGKIK S mKQ_>\S IS ^>\KmmKIK

1>\K \> oK^iKI>opl> >p^K_o> >_GRK \> mplal>{Sa_K} S\ Galia ISmiKIIK
m>\S K \SkpSIS\ \> ilKmmSa_K mGK_IK\ S\ GpaIK F>ooK iSt l>iSI>^K_oK K S\
IKmiSla ipe ISuK_o>IK >PP>__ama am> P>IKj KIK iSt >Gkp>
auuS>^K_oK\ PIKMG> _a_ QRS>GGS>o> _>opl>\K\ \a_o>_a l>S i>moS\ >
iSGGa\S malmS amK aooS^>\Kš p_ FSGGRSKIK aQ_S al> GSIG> IpK \SolS \>
QSal_a \a_o>_a l>S i>moS

0SIpIIK uS_a K >\Ga\SGS GRK ilauaG>_a u>maIS\>o>{Sa_K K mK_ma IS
miamm>oK{> KI KuSo>IK \°Kmiams{Sa_K >\ ma\K _K\IK aIK iSt G>\IK IK\>
QSal_>o> ol> \K †‡ K \K †œ 8S> \SFKI> S_uK GK\ >S GSFS ISGGRS IS >Gkp> Ga^K
S_m>\>o> Plpoo> PIKMG> ^K\ a_K K >_QpIS> > iK{S a S_ GK_oISPpQ> K >Q\ S
>FSoS \KQQKIS\ IS Gaoa_K K PSFIK _a_ mS_oKoSGRK
^aIKI>o> _K\IK aIK iSt PIKMG RK IK\> QSal_>o> 2K_KII
>IK>oS K oK_KIK\ mK iammsFS\K\ \°>IS> Ga_IS{Sa_>o>
^œ QI>IS

-KI \K u>G>_{K} S Ga_mSQ\S u>IS>_a > mKGa_l> IK\>
\°>IS> O l>IKP>oo> K iauKI> IS ammsQK_a >_GRK mK O
^ ^S\> ^KoS S\ IKmiSla ISuK_o> PIKkpK_oK K iaGa ilaP
ISPPSGS\K iIK_ IKIK ma__a> iaolKFFKIIa Ga^i>ISIK uKIoS
iaoIKFFK >\>lms "KQ\Sa KuSo>IK mPal{S KGGKmmSuS\
IKQa\>ISoB \> ilKmmSa_K KI KuK_op>\^K_oK Ga_mp\o>I
GRSKIKIK mK _K GKmm>ISa IS ^aISP SG>IK \K IamS IKS F
>FSop>\S¥

\ ^>IKš l>GGa^>_IS>^a p_ G>iiK\la maooa S\ ma\K\ \> n
_K\IK iIS^K aIK IK\ ^>ooS_a K _K\IK ploS^K IK\ ia^KISQ
\> iK\IK Ga_ GIK^> >IKQp>o> FK_K \> QS__>moSG> a S
S\ _paoa _a_ KmialIK \K Q>^FK >\ ma\K G>\la iKI GRS

iKI GRS IKmo> S_ GSooB\ ol>_kpS\> K uSuSFS\K S_
lp^aIS\ lp_QRK iKI>\>oK a G>^S_>oK mKI>\S K ISPPQS;
Ga^KIGS>\S Ga_ >IS> Ga_IS{Sa_>o> _K\IK aIK iSt G>\I

1K^iIK FK uK_la >\^K_a IpK \SolS IS >Gkp> iauKI> IS m>
ISIpIIK S\ ISmGRSa IS G>\Ga\S IK_>\S K IS S_PK{Sa_S I

120 " #
8 " 3"
a^K ilaoKQQKIK S\ GpaIK S_ u>
(" #
° # #
0Sol>ooa IKQ\S So>\S>_S .S_ ^a
_L mialoS uS\ _L mKIK_o>IS
‡ % 0
% 3" #2%
> QKmoSa_K Ga_ISuSm> IKS_a mS
IKP\pmma Q>molaKmaP>QKa
‡ % 0
0"
2p^aIK >\ ia\^a_Kš iK^Fla\S{p^>F
Pp_{Sa_> ^KQ\Sa IK\> GRK^Sao
- % 0

5XEULFKHQR

67\$,21,
JLXJQR

&XRUH H SUHVLRQH DUWHULRVD FRQVLJOL SHU GLIHQGHUVL GDO FDO



FRPPHQR D FXUD
'RWWRUHVVD /LGLD 5RWD
5HVSQRVDELOH GHQ &HQWUR GL
3UHYHQJLRQH &DUGLRYDVFRODUH
GL +XPDQLWDV H SHUHLVWDOORV
\$/7

&LWWj PDUH RHRVDDVFKRD HLQD
WHQXWR DO ULSD FDOORUBID H RQGDWH GL
4XDQ FDOORPHQWD VL VXGD GL SL• H
ROWUH DL OLTXLGL OTRUJDQLVPR SHUGH DQFKH VDOL
FL VHQWLDPR SL• SRVVDVQHS HUFKp OD
VFHQORRERWWH SL• YHORFH H LO UHVSLUR
SXZ GLYRQW DUH DIIDQQRVR 3HU OLPLWDUH JOL
SHUHLVWDOORV VHXLUH DOFXQL
DFFRUJLPHQWL7 VYXJJHULVFH
\$VVRFLDJLRQH SHU OD /RWW DOOD 7URPERVL H
DOOH PDODWWLH FDUGLRYDVFRODUL ± 2QOXV

- ,GUDW&DUSHDFTXDUHVFD QRQ JKLDFFLDWD QDWXUDOH ORQWDQR GDL SDVWL D SLF VRUVL 'RVH RWWLPDOH XQ ELFFKLHUH RJQL RUD FLUFD OLWUL DO JLRUQR ORQV
- 1RQ DFTXDUH FKL ID PROWR VSRUW R VXGD PROWR SRVVRQR HVVHUH XWLLOH OH HQUHJHWLWFKH ULFFKH GL SRWDVVLR H GL VDOL PLQHUDOL FKL UHVWD WDWWR WH SUHSDUDUH RJQL PDWWLQD XDFW&DFFKORRJOXJHUR FROD OLWUL GL YROWD IUHGGR SHJJL GL IUXWWD GL VWDJLRQH EHQ ODYDWD H WDJOLDWD D JURV\ FRQ GXH IRJOLH GL PHQWD EDVLOLFR XQD GL ILQRFFKLR R XQ JDPER GL VHGDQR XQD EHYDQGD ULFFD GL VDOL PLQHUDOL H YLWDPLQH SHU WXWWD OD JLRUQDWD % GDFTX&RPH LQVDODWD H IUXWWD IUHVFD D SHJJL R LQ FHQWULIXJD
- 3RFR DOFRO 5LGXUUH YLQR H DOFROLFL FKH SURYRFDQR YDVRGLODWDJLRQH H V\

,Q PRQWDJQD EHQH FDPPLQDUH QH QH DQGD UHXEQLF VROR LQ SLDQXUD

- 6RQH PD FRQ FULWHULR VRQWOOHF&DMSB VQJLRQH O&
- \$O IUHVFR IXRUL H GHQWUR FDVD DELWL OHJJHUL GL FRWRQH H QRQ GL ILEUH VLI ILVLFD PRUELGD H OHQWD VHQJD DIIDQQR H VROR QHOOH RUH SL• IUHVFKH DPELI VH SRVVELOH DULD FRQGLJLRQDWD D XQD WHPSHUDWXUD GL JUDGL
- \$O PDUH 3HU JOL DPDQWL GHOOD WLQW&RHOQDUHXLWLOH LQGRVVDUH XQ FDSHOO LQ VSLDJJLD VROR QHOOH SULPH RUH GHO PDWWLQR H QHOOH XOWLPH GHO SRPHUL SHOOH FRQ FUHPD DGHJXDWD IDUH XQ SRJ GL JLQDQVWLFD FDPPLQDUH LQ DFTXD VRIIUD&DQL GHYH HVSRUFD&DGRJDPEH DO VROH

3HU DSSURIRQGLUH OHJDFXJLRQILH LQQDQJLWXWWR EHUH

- ,Q PRQWDJQD 4XL OJDULD q UDUHIDWWD H SRYHUD GL RVVLJHQR ,QWRUQR DL GLYHQWD IUHTXHQWH H SRFR SURIRQGR SXZ HVVHUH GLIILFLOH SUHQGHUH VRQQ FRPSDULUH SHUHLVWDOORUBID DOJDUVL 3HUWDQWR q PHJOLR HYLWDUH VIRUJL HFFHVLYL EHQH PLV&DUNHFRQMUHQJRXDDQPHQWD FRQVXOWDUH LQ PHGLFR SHU FKLHGHUH VH q QHFHVVDULR PRGLLFDUH OH GRVL GHL IDUPDFL DQWL DELWXDOL É LQGLFDWR FDPPLQDUH WXWWL L JLRUQL OHQWDPHQWH H SHGDODUH \

SLDQHJJLDQWL

&RQWUR OD SUHVVLQRQH DOWD LPSRUWDQWH DC JHVWLRQH GHOOR VWUHV

7LSHUWHXQRGH HL QRWL IDWWRUL GL ULVFKLR FDUGLRYDVFRODUH PD SXZ HVVHUH HY VWLOH GL YLWD HTXLOLEUDWR ULGXFHQGR O1DSSRUWR GL VDOH PDVVLPX QX FXFFKL O1DWWLYLWj ILVLFV VQHOHQGR LO JLUR YLWD HYLWDQGR IXPR H GURJKH SUHIHUHQ FRQVHUYDWL R HODERUDWL LPSDUDQGR D JHVWLUH OR VWUHVV 3/R VWLOH GL YLWD O1LQVVRUJHUH H LO SHJJLRUDUH GHOO1LSHUWHXQRGH H GHV SUREOHPV FRUUHODWL 5RWD 9HUVSRQVDELOH GHO &HQWUR GL SUHYHQJLR SUHVLGHQWH GL \$/7 36DUj LO PHGLFR D SUHVFULYH SUHVVRQV DQJXH FKH YDQQR SUHVL LQ PRGR GLVF PRGLILFKH QHO GRVDJJLR VRSDDVWDQWR FRQ O1DU

3HU DSSURIRQGHUWHJLRLDXL DUWHULRVD XQ DOWR ULVFKLR"

36DUj LO SDJLHQWH ± FRQFOXGH OD VSHFLDOLVWD ± R LQ DJJLXQWD DL IDUSDAV VLSGHFBQLJDUH GDQQL F SURYRFDUH GDQQL JUDYL FRPH O1LFWXV RPHHEDD O1LQVXIILFLBQJDUHGDHURO1

JDPEH JRQILH+RVPWDWSHUWHQVLRQ16LHV5 SUHVVLQRQSDUHWDRQH DDDXWDHGRUH

8OWLPH QRWLJLH

6LJDUHWWD HOHWWRQLF YHQGLWD DL PLQRUHQQL

/R VDL FKH O1HVHUFJLR I GDOO1LQIDUWR"

=LND DO YLD L WHVW VXO SRWHQJLDOH YDFFLQR

(XURSHL VXO GLYDQR GDY H IRUJD DJJXUUL

3/DYRUR GD FDVD H PDO C GLSHQGHUH GDOOD VHGLI

,FWXV WUD L IDWWRUL GDQQRVR FRPH LO IXPR

/R VDL FKH LO IDVW IRRG OD FRQFHQWUDJLRQH VXO

2VSHGDOL +XPDQLWDV \$UHH PHGLFKH 'LGDWWLFD 5LFHUFD H

,5&&6 ,VWLWXWR &OLQLFR +XPDQLWDV&DQFHU &HQWHU	+XPDQLWDV 8QLYHUVLW\
+XPDQLWDV *DYDJJHQL	&DUGLR &HQWHU
+XPDQLWDV 3LR ;	&HQWUR 2FXOLVWLFR
+XPDQLWDV 0DWHU 'RPLQL)HUWL0LW\ &HQWHU
+XPDQLWDV &HOOLQL	1HXUR &HQWHU
+XPDQLWDV *UDGHQLJR	2UWKR &HQWHU
+XPDQLWDV &HQWUR &DWDQHVVH GL 2QFRQVUJRD2GRQWRLDWULFR	3ULYDF\ 3ROLF\
	7XWWH OH DUHH

+XPDQLWDV 6DOXWH _ 'LUHWWRUH UHVSRQVDELOH 0DULR *DOOL _ \$XWRULJJJDUHQHVEHQ:7ULEXQDOH GL 0LODQR

Un cartoon per la lotta alla trombosi



In occasione dell'estate e del caldo, ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie

cardiovascolari presenta una campagna per spiegare quello che si deve e quello che non si deve fare per

non avere problemi di ipertensione. Bere più acqua fresca, non ghiacciata, ridurre vino e alcolici, evitare

l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata, si a verdure e frutta fresche. Per ricordare questa serie di buone abitudini ALT e SIIA- Società Italiana dell'Iipertensione Arteriosa hanno realizzato uno speciale cartoon, in occasione della XII Giornata Mondiale contro l'Iipertensione Arteriosa, promossa in tutto il mondo da World Hypertension League, che in modo chiaro ed efficace fa capire come funziona il cuore, come funziona la pressione, perché sale, perché scende, come si misura e che fare se non rientra nei valori normali.

PUBBLI

ADV Activa comunica "E.ON Emozione Luce&Gas"

Un cartoon per la lotta alla trombosi

Alfrontiamo la sclerosi multipla, un passo alla volta.

SANOBI

6\$/87('20\$1, &20

'DWD
3DJLQD
)RJOLR

6\$/87('20\$1, &20

'DWD
3DJLQD
)RJOLR

