

da Trombosi, nel nostro Paese. Purtroppo le persone ancora non sanno che le malattie da Trombosi si possono prevenire efficacemente, rimodulando le abitudini che mettono seriamente a repentaglio la salute del cuore e dei vasi sanguigni, i soliti noti: sedentarietà, sovrappeso, fumo, alcol e alimentazione troppo ricca di grassi e povera di frutta e verdura, e in quantità eccessiva.

La ricerca ha evidenziato che, pur nel miglioramento dell'informazione rispetto agli anni 90, la conoscenza di questo stato di fatto è a macchia di leopardo, con le zone del nord più attente e più consapevoli, e le isole e il sud Italia meno informate e più ignare del rischio ma anche della possibilità di prevenirle.

I dati relativi all'incidenza delle malattie da Trombosi sono impressionanti: su 100 donne, 54 perdono la vita per colpa di una malattia cardiovascolare, contro 18 che vengono colpite e muoiono per colpa del cancro. Il problema maggiore è che si continua ad ignorare o a sottovalutare questo rischio, per questo è necessario fare un ulteriore sforzo in termini di informazione, diretta proprio alle donne. Le donne ancora non sanno che soprattutto in menopausa il nemico numero uno si chiama Trombosi, che i sintomi delle malattie da Trombosi sono più subdoli quando si manifestano nella donna, rispetto ai sintomi nell'uomo, e questo comporta non solo un ritardo nella diagnosi e nella cura di un Infarto o di un Ictus o di un'Embolia,

ma anche una peggiore riuscita della cura, con minore probabilità di recupero.

## CHE FARE, TUTTI ASSIEME

Le malattie da Trombosi possono essere evitate in un caso su tre.

Ma come? Combattendo i "soliti noti", a partire dall'alimentazione irregolare, troppo ricca di sale e grassi saturi (specie di origine animale, come carne, latte, uova e formaggi) e troppo povera di frutta e verdura.

Anche il fumo, abitudine che sembrava destinata a ridursi ma che invece ha ripreso nuovo vigore soprattutto fra i giovani e in particolare fra le donne, anche giovanissime, è molto pericoloso per la salute del cuore, così come l'insufficiente o assente attività fisica, che deve essere aerobica, moderata ma quotidiana.

È sufficiente una passeggiata in bicicletta, una nuotata o una camminata a passo veloce per cominciare e continuare a **smaltire il grasso in eccesso, quello che si accumula sull'addome, e intorno al cuore.**

Certamente la predisposizione ereditata dai geni dei nostri genitori ha un peso importante ma da sola non basta a destinarci ad essere colpite: siamo noi, con le nostre scelte quotidiane che decidiamo se e quando il nostro destino dovrà contemplare una malattia cardiovascolare da Trombosi.

nel mondo della medicina istruiti e capaci di sospettare, riconoscere, diagnosticare e curare una malattia da Trombosi, partendo dalle cause che l'hanno provocata.

**Quello che ALT può fare dipende dal sostegno di chi vuole ascoltare il nostro messaggio, dandoci spazio, sostegno economico, amplificazione del messaggio.**

## ALT IN ITALIA

ALT svolge la sua attività di prevenzione attraverso progetti e campagne educative realizzati su tutto il territorio nazionale. Si rivolge ai bambini in età scolare, alle loro famiglie, alle imprese, agli enti locali, ai medici di famiglia e ai loro pazienti. ALT finanzia progetti di ricerca scientifica multidisciplinare e corsi di specializzazione per giovani medici e infermieri, perché entrino

