



Trombosi e attività fisica

La scienza combatte ogni giorno, in mille laboratori battaglie giuste, contro il cancro, le malattie del sistema nervoso, le malattie congenite: ma spesso la vittoria è un traguardo lontano.

Eppure abbiamo in casa un nemico facile da battere:

*l'Infarto, l'Ictus, le Trombosi venose e arteriose, l'Embolia, **malattie cardiovascolari** che non solo uccidono ma colpiscono impietosamente ogni giorno centinaia di migliaia di persone nel pieno della loro vita attiva.*

Batterle si può, ma serve che ognuno si impegni.

*Chi fa le leggi potrebbe aiutarci,
ma le armi più efficaci le abbiamo in tasca: si chiamano **intelligenza**,
meno quantità di cibo nel nostro piatto,
meno pigrizia e più movimento.*

*Abbiamo un corpo sofisticato e affascinante che ci permette di muoverci, di comunicare, di amare, di relazionarci con il mondo, di inventare. Non possiamo delegare ad altri la manutenzione di questa macchina meravigliosa, dobbiamo farlo noi e sappiamo che **la prevenzione funziona**. Allora diamoci da fare: la nostra salute e quella delle persone a cui vogliamo bene è preziosa.*

Per non rammaricarci, quando sarà troppo tardi, di non averlo fatto per tempo. Sarebbe un peccato, uno spreco, ingiusto.

*Il Presidente
Lidia Rota Vender*

In questo numero:

<i>Perché dobbiamo muoverci</i>	2
<i>L'alfabeto di ALT</i>	3
<i>Relazioni pericolose</i>	4
<i>Finestra sull'Europa</i>	6
<i>Proposte concrete dall'Unione Europea</i>	7
<i>Bambini in cucina</i>	11
<i>Lavori in corso</i>	13
<i>Hanno parlato di noi</i>	15

Perché dobbiamo muoverci

Un neonato sgambetta appena nato, riempie d'aria i propri polmoni e da quel momento non smetterà più di muoversi e di respirare. La civiltà e la comodità della vita moderna però non ci aiutano: man mano diventiamo adulti ci muoviamo sempre meno, perché il lavoro che svolgiamo è sempre più sedentario, non ci costringe a spendere energia fisica e siamo in troppi convinti di non avere tempo da dedicare a muovere il nostro corpo.

Non è vero, troviamo il tempo solo se lo vogliamo. Così come facciamo manutenzione alla nostra bicicletta, al nostro motorino, alla nostra auto, se non vogliamo ritrovare questi mezzi arrugginiti in un garage, anche il nostro corpo ha bisogno di manutenzione, se non vogliamo che arrugginisca, invecchiando male con osteoporosi e aterosclerosi.

Muoversi è necessario e possibile: chi



7 buone ragioni per farlo:

L'attività fisica migliora la circolazione del sangue: polmoni, cuore, cervello ne hanno bisogno, ricevono più ossigeno e più nutrimento e funzionano meglio.

L'attività fisica smaltisce lo stress e l'ansia: favorisce l'eliminazione degli ormoni negativi che producono stress depressione e ansia.

L'attività fisica aiuta il sonno: chi si muove dorme meglio e più profondamente.

L'attività fisica aiuta il peso: consuma le calorie che assumiamo mangiando e che se in eccesso si accumulano sotto forma di grasso.

L'attività fisica fa bene ai muscoli: li mantiene tonici ed efficienti.

L'attività fisica aiuta l'autostima: vedersi allo specchio con muscoli più tonici e meno grasso gratifica la stima di sé, non è vero che grasso è bello.

L'attività fisica aiuta l'armonia della vita sessuale: vale per gli uomini e per le donne.

ha il privilegio di godere di buona salute può e deve arrivare a fare almeno 40 minuti di attività fisica ogni giorno, sarebbe l'ideale: qualcosa meno è sempre meglio di niente.

Una camminata a passo veloce, una passeggiata in bicicletta, un'ora di ballo, salire e scendere le scale di casa: non richiedono un investimento, se non un atto di volontà e costanza.

Prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi significa prendersi cura del nostro corpo: non avvelenarlo con il fumo o con cibi troppo grassi o salati, osservarlo allo specchio, decidere di tenerlo in allenamento, nei limiti delle possibilità di ognuno di noi.



L'alfabeto di ALT: la salute dalla A alla Z

Valentin Fuster, presidente del comitato Scientifico di ALT ha affermato in una recente intervista televisiva quello che tutti sappiamo ma non vogliamo ricordare: evitare le malattie cardiovascolari è semplice, moltissimo si può fare cambiando lo stile di vita, evitando di fumare, di bere troppi superalcolici, di essere pigri, di ingrassare, di mangiare troppo sale: talmente facile che pochi lo fanno, molti preferiscono chiedere costosi esami del sangue o strumentali, sperando che la propria

salvezza stia solo nelle mani dei medici: invece è nelle mani di tutti noi, prima di tutto. Allora perché non lo facciamo? O non lo facciamo abbastanza? Solo perché tocca solo a noi scegliere la strada dell'impegno intelligente?

Scegli uno stile di vita sano, da subito: *“Non è mai troppo tardi, e non è mai troppo presto per avere cura del tuo cuore”*, Valentin Fuster.

Attività fisica: tutti i giorni!

Balla se puoi, in compagnia, scioglie lo stress

Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno

Dieta no, alimentazione intelligente sì

Ereditaria può essere la fragilità del sistema della coagulazione del sangue

Fumo, no grazie! Puoi farne a meno

Ginnastica per le tue arterie

H2O: bevi almeno due litri di acqua al giorno

Impara ad ascoltare il tuo corpo

Limita il consumo di alcool

Meno sale nel cibo

Nuota se puoi

Olio d'oliva 2 cucchiaini al giorno

Peso forma : guardati allo specchio

Quanta salute hai in tasca? Misura la tua salute

Regime alimentare bilanciato, di tutto un po'

Scegli uno stile di vita sano per te e per la tua famiglia

Tempo libero: meno ore seduto davanti alla TV o al computer e più attività sportiva

Un cucchiaino da the di sale al giorno: meno è, meglio è per te

Vivi a pieno le tue giornate

Zzzzz dormi almeno 8 ore per notte

Le relazioni pericolose

Questa nuova rubrica risponde alle domande che i lettori di salto inviano in redazione: Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi arteriose e venose: sono malattie gravissime, causate da un killer, la Trombosi: ma questo killer non agisce da solo, ha una squadra di complici subdoli e agguerriti che lo aiutano a provocare danni purtroppo spesso irreparabili. In questa pagina di SALTO scerveremo ogni volta alcuni di questi complici e vi racconteremo, appunto, della loro "relazione pericolosa" con le malattie da Trombosi.

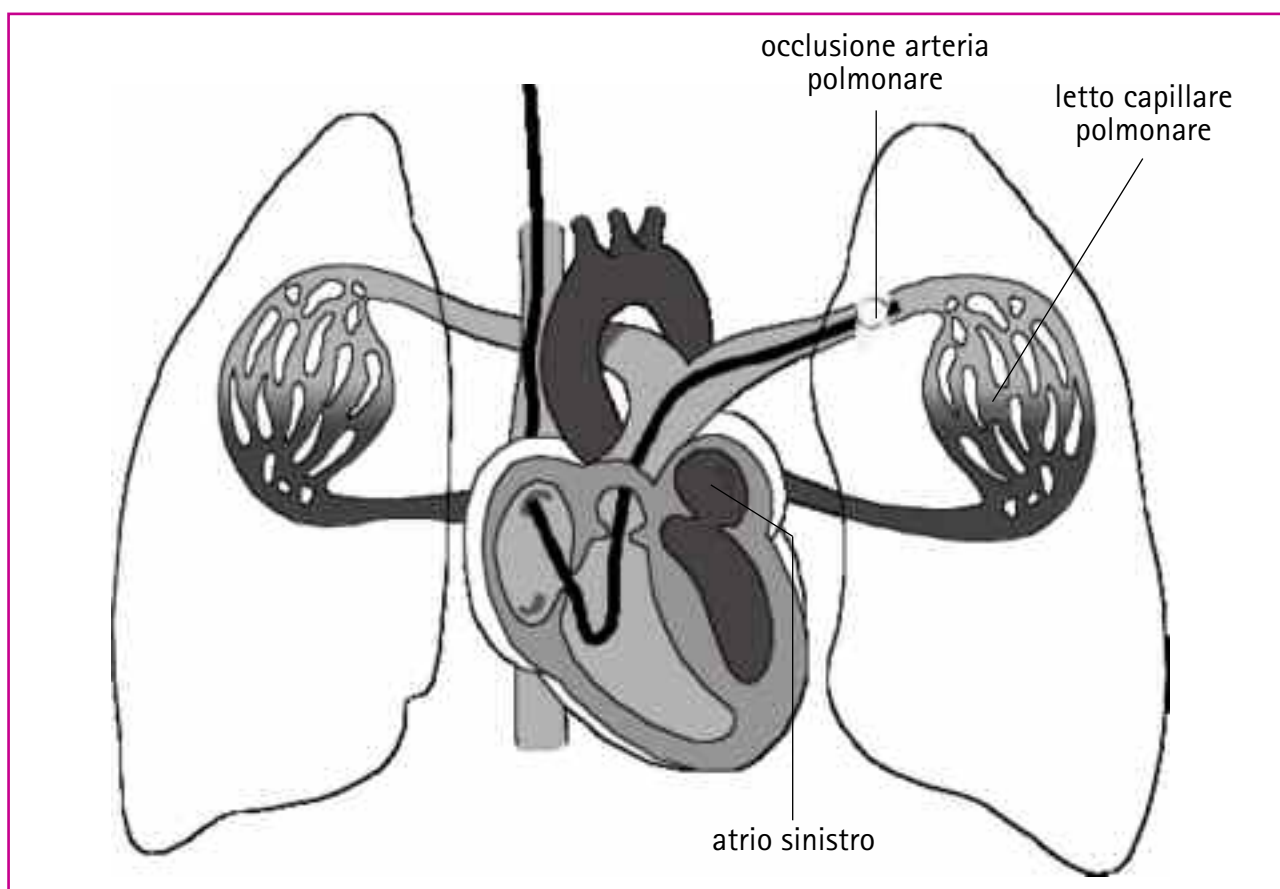
Ho 52 anni e un mese fa ho perso la vista dell'occhio destro per colpa di una Trombosi della vena della retina: essendo in menopausa, stavo assumendo una terapia ormonale sostitutiva, che ho subito interrotto. Non capisco che rapporto ci sia fra una terapia che avrebbe dovuto farmi bene e un disastro come quello che mi è capitato. Forse c'è qualcosa in me che non va e che mi predispone alla Trombosi?
Tiziana

Le vene della retina (l'organo che ci permette di vedere) sono molto sottili: se il sangue nelle vene rallenta la sua corsa verso



il cuore coagula, e il Trombo che si forma chiude la vena, la retina soffre e muore. Inoltre l'arteria retinica, il vaso che porta alla retina ossigeno e nutrimento, passa a cavaliere sopra la vena e se la pressione del sangue aumenta, la schiaccia favorendo la formazione del Trombo. Il rallentamento del flusso del sangue da solo però non basta per provocare il danno: di solito altri complici entrano in gioco a squilibrare un sistema quasi perfetto come quello della coagulazione del sangue. Gli ormoni possono esserlo, anche se di per sé non sono in grado di causare il danno altrimenti non verrebbero prescritti a nessuna donna. In alcune persone che hanno già un sangue troppo "denso" gli ormoni possono essere la goccia che fa traboccare il vaso e causare la formazione di un coagulo in una vena nella quale il sangue scorre meno velocemente del normale. La densità del sangue può essere troppo denso per ragioni ereditarie permanenti o per ragioni transitorie, come un alto livello di glicemia o colesterolo o trigliceridi, un alto livello di ossidanti come avviene nei fumatori, o per una malattia infiammatoria: se i fattori che fanno coagulare il sangue prevalgono su quelli che dovrebbero mantenerlo fluido, può formarsi un Trombo. La Trombosi della retina si può curare: il successo della cura che restituirà la vista sarà tanto più probabile quanto più rapidamente è stata fatta la diagnosi e somministrata la terapia antitrombotica adatta.

Ho 38 anni e 6 mesi fa un ecodoppler mi ha diagnosticato una Trombosi della vena poplitea della gamba sinistra, subito dopo aver avuto un incidente stradale. Sono stato curato con farmaci anticoagulanti e

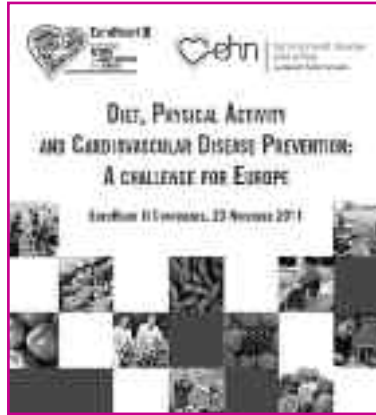


ora sono libera da Trombi: ma ho paura di non poter più fare sport, la mia passione! E' vero che per me lo sport è proibito?

La Trombosi delle vene è molto più frequente di quanto si pensi: ma spesso non viene diagnosticata e non viene curata, lasciando risultati gravi come gonfiore, dolore, pelle tesa che si rompe facilmente, vene varicose e un perenne senso di peso alle gambe, e in alcuni casi più gravi addirittura ulcere che non guariscono e si infettano. Questo non accade se ai primi sintomi la Trombosi viene sospettata, diagnosticata e curata per un periodo adeguato (almeno tre mesi, ma spesso fino a un anno) e con i farmaci anticoagulanti. La calza elastica facilita il ritorno del sangue al cuore e impedisce che ristagni nelle vene superficiali causando le varici, a va portata durante il giorno calzandola a gambe vuote, cioè dopo aver tenuto le gambe sollevate stan-

do in posizione sdraiata finché non diventano pallide e asciutte. Va indossata anche durante l'attività fisica, se possibile. Mentre è in terapia anticoagulante può fare tutta l'attività fisica che vuole, salvo quella con elevato rischio di traumi (come deltaplano, paracadutismo etc). É vero che può essere stato il trauma a provocare la Trombosi: ma non tutti coloro che subiscono un trauma hanno lo stesso problema. Può darsi che nel suo sangue ci sia una prevalenza di fattori pro coagulanti o una carenza di anticoagulanti naturali. Un Centro specializzato nella diagnosi e nella cura della Trombosi potrà suggerirle gli accertamenti necessari, in collaborazione con il suo medico curante, che più di chiunque altro dovrebbe conoscere la storia della sua famiglia e sospettare o escludere la possibilità di una predisposizione su base genetica, indispensabile per proteggerla in futuro da nuovi episodi di Trombosi.

Bruxelles – Ha preso l'avvio il 23 novembre 2011 a Bruxelles con la presentazione del Report *"Diet, Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention in Europe"* il **Progetto Euro Heart 2** al quale partecipa ALT in rappresentanza dell'Italia. Obiettivo del progetto è identificare **i meccanismi più efficaci a disposizione dei cittadini** dell'Unione Europea per contrastare la diffusione delle malattie cardiovascolari. Il



progetto è coordinato da **EHN**, European Heart Network, un'alleanza di Associazioni e Fondazioni europee che avvalendosi del contributo di ricercatori esperti ha presentato il documento che focalizza l'attenzione su **alimentazione e l'attività fisica, due fattori ben noti e di cui molto si parla ma che continuano ad essere sottovalutati nonostante la scienza abbia concretamente dimostrato quanto impatto abbiano sulla probabilità di mantenere la salute cardiovascolare a lungo**. E' infatti sulla scelta costante e intelligente di uno stile alimentare sano e sull'abitudine a una attività fisica regolare che si fonda la prevenzione, strumento indispensabile ed efficace per non incorrere in una delle malattie cardiovascolari che costituiscono la vera epidemia dei nostri giorni.

Lo studio svolto e presentato dai ricercatori illustra in modo dettagliato **i benefici che un corretto stile di vita porta alle diverse fasce della popolazione, e prende anche in considerazione l'enorme impatto economico per la società e per i singoli che la diffusione epidemica delle malattie cardiovascolari ha e avrà sui conti delle famiglie e dei singoli Stati delle UE: dai dati presentati, attuali e prospettici, risulta**

evidente quanto sia vantaggioso ed efficace anche in termini economici l'investimento in educazione alla prevenzione.

Dall'anno della sua nascita, cioè da 25 anni, ALT e i suoi Soci combattono questa lotta con l'obiettivo di ridurre di almeno un terzo il numero delle persone colpite a malattie cardio e cerebrovascolari da Trombosi, anche se è triste constatare che lo sviluppo dei mercati e dei consumi, in questo senso,

non ci da una mano.

E' sempre più facile per tutti noi alimentarci in modo poco sano e pericoloso: con cibi conservati troppo ricchi di sale e di grassi nocivi e muoverci pigramente con i mezzi di trasporto che abbiamo sotto mano che costituiscono una facile abitudine. Per analizzare le possibilità concrete che ogni Paese del sud Europa ha a disposizione per modificare questo stile di vita così pericoloso ALT, in collaborazione con FIpc - Fondazione Italiana per il Cuore, organizzerà, come previsto dal Progetto Euro Heart 2, un **Workshop Regionale** a cui parteciperanno delegazioni di Francia, Spagna, Belgio e Portogallo e che si svolgerà a Milano alla fine del prossimo mese di giugno. Insieme analizzeremo le nuove sfide che la società moderna ci pone, le politiche più efficaci e sostenibili da pretendere dalle Istituzioni e le strategie comunicative più efficaci per aiutare tutti i cittadini europei a scegliere la strada della prevenzione di malattie cardiovascolari evitabili attraverso scelte quotidiane che trasformino uno stile di vita pericoloso in uno stile di vita sano e intelligente. Per la salute di tutti noi, del nostro corpo, delle nostre tasche e della nostra società.

Proposte concrete dall'Unione Europea

Le malattie cardio e cerebrovascolari, soprattutto quelle da Trombosi, causano morte e grave disabilità colpendo i Paesi più poveri e, nei Paesi più ricchi, le fasce di popolazione più deboli.

I numeri riportati dal Report *“Diet, Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention in Europe”* sono impressionanti, e come riportato nella figura di seguito il 43% dei decessi degli uomini in Europa sono causati dalle malattie cardiovascolari da Trombosi tra cui Infarto e Ictus. Per le donne i dati sono ancora più impressionanti: su 100 donne, 54 perdono la vita per colpa di una malattia cardiovascolare, inclusi infarto e ictus, e 18 per il cancro. Ma se chiedete a una donna che cosa teme di più, vi risponderà: il cancro.

L'aspettativa di vita non è uguale in tutti i Paesi Europei: può variare di 19 anni per gli uomini e di 15 per le donne; se poi consideriamo l'aspettativa di vita in buona salute la differenza si allarga, fino a 21 anni

per gli uomini e 19 per le donne. Queste differenze si confermano se si considerano le fasce di popolazione in base al grado di scolarizzazione. La colpa di queste disuguaglianze è soprattutto delle malattie cardiovascolari: e non se ne comprende la ragione, visto che si tratta di malattie altamente evitabili, per le quali abbiamo la certezza che la prevenzione funziona, e che cambiamenti anche piccoli nei fattori di rischio legati allo stile di vita riducono in modo clamoroso la probabilità di morte prematura e di disabilità.

Valentin Fuster, presidente del comitato Scientifico di ALT ha affermato in una recente intervista televisiva quello che tutti sappiamo ma non vogliamo ricordare: evitare le malattie cardiovascolari è semplice, moltissimo si può fare cambiando lo stile di vita, evitando di fumare, di bere troppi superalcolici, di essere pigri, di ingrassare, di mangiare troppo sale: talmente facile che pochi lo fanno, molti preferiscono

Legenda

Proteine: in termini di prevenzione delle malattie cardiovascolari, non sembra essere determinante la quantità di proteine assunte quotidianamente tuttavia è importante mantenere una proporzione fra grassi, carboidrati e proteine nella alimentazione quotidiana: la Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che l'apporto energetico da proteine stia fra il 10 e il 15 %.

Apporto calorico: la quantità di calorie quotidiana dovrebbe essere proporzionale alla fase di crescita e di sviluppo per ottenere e mante-

nere un peso ideale e l'assunzione di micronutrienti dovrebbe essere adeguata.

Acqua: anche se non inclusa nelle tabelle, l'acqua è essenziale per una adeguata idratazione dell'organismo, senza acqua non c'è vita: dose raccomandata 2.5 litri per le donne, 2.0 litri per gli uomini, quantità che devono poi essere adeguate a variabili quali l'attività fisica giornaliera e la temperatura ambientale.

Antiossidanti e polifenoli: non è stato possibile definire la quantità necessaria, ma si raccomanda di assumere queste sostanze attraverso i cibi che le contengono.

Alcool: l'alcool non è una medicina e non è indispensabile; tuttavia per chi ne fa uso, si racco-

chiedere costosi esami del sangue o strumentali, sperando che la propria salvezza stia solo nelle mani dei medici: invece è nelle mani di tutti noi, prima di tutto. Allora perché non lo facciamo? O non lo facciamo abbastanza? Solo perché tocca solo a noi scegliere la strada dell'impegno intelligente? Per la verità qualcosa possiamo chiedere anche alle istituzioni e a chi ci governa: la prevenzione risulta ancora più efficace se allo sforzo dei singoli si aggiunge l'impegno dei Governi ad attivare campagne di sensibilizzazione e di educazione a livello nazionale: questo investimento è estremamente efficace in termini di costo/beneficio, solo per fare un esempio il Regno Unito potrebbe risparmiare una buona parte dei 7.7 miliardi di euro che deve ogni anno spendere per curare le malattie determinate da una alimentazione impropria.

Allora bisogna porsi degli obiettivi, che possono essere intermedi, che valutino quali cambiamenti realisticamente si potrebbero ottenere in termini di alimentazione e attività fisica nei prossimi 5-10 anni, o a lungo termine, più ambiziosi, che esplicitino in dettaglio quali proporzioni di grassi, car-

boni, fibre, zuccheri, bevande zuccherate, sale, frutta e verdura dovrebbero essere presenti nell'alimentazione e quale e quanta attività fisica è ideale per ciascuno di noi: la tabella che segue entra nel dettaglio.

boni, fibre, zuccheri, bevande zuccherate, sale, frutta e verdura dovrebbero essere presenti nell'alimentazione e quale e quanta attività fisica è ideale per ciascuno di noi: la tabella che segue entra nel dettaglio.

Obiettivi medio termine

Quelli che seguono sono gli obiettivi a medio e lungo termine che i Governi dovrebbero aiutare a raggiungere.

Legenda

E% esprime la percentuale ideale in termini di apporto energetico (escluse le calorie assunte con gli alcoolici)

<significa minore di

>significa maggiore di

Alla lista che segue possiamo aggiungere qualche informazione supplementare:

- allattamento al seno per almeno 6 mesi se possibile per i neonati
- almeno due porzioni alla settimana di pesce azzurro

Tutto questo naturalmente deve rientrare in un piano sostenibile che mentre favorisce una sana alimentazione non danneggi l'ambiente.

manda di non superare 2 dosi al giorno per i maschi e una dose al giorno per le donne: questo vale anche per chi ha già sofferto di malattie cardiovascolari.

Colesterolo: la maggior parte del colesterolo cattivo LDL deriva dai grassi saturi contenuti soprattutto nelle carni nei latticini e nei derivati (latte formaggio salumi).

Grassi saturi: aumentano il colesterolo cattivo LDL nel sangue: no più del 10% del fabbisogno energetico giornaliero dovrebbe provenire da questi.

Acidi grassi Trans: provengono dai processi di idrogenazione ai quali vengono sottoposti i cibi con i quali viene nutrito il bestiame e con i quali

vengono conservati i cibi: non più del 5% dell'apporto energetico dovrebbe provenire da queste sostanze.

PUFA acidi grassi polinsaturi: includono alcuni grassi essenziali come l'acido linoleico e i grassi a catena lunga : proteggono dalle malattie cardiovascolari e dovrebbero garantire un apporto energetico quotidiano fra il 6 e l'11 %: equivale a due porzioni di pesce azzurro alla settimana.

Zuccheri aggiunti: includono saccarosio fruttosio maltosio lattosio miele che vengono utilizzati soprattutto nei cibi conservati e da forno.

Fibra: si trovano nei vegetali e includono le fibre non digeribili.

componenti	Obiettivi intermedi	Obiettivi a lungo termine
Grassi totali	<30% E	20-25% E
Grassi saturi	<10% E	<7% E
Acidi grassi trans	<1% E	<0.5% E
Acidi grassi poliinsaturi + ALA e PUFAs a catena lunga	6-11% E	5-8% E
Grassi monoinsaturi	8-13% E	7.5%-9.5% E
Frutta e verdura	>400g giorno	>600g al giorno
Sale	<5g al giorno	<4g al giorno
Attività fisica	>150 minuti ad intensità moderata alla settimana + 1 ora al giorno per più giorni possibili	> di questo
BMI (indice di massa corporea) medio per adulti	Inferiore a 23	21
Carboidrati	>55% E	60-70% E
Zuccheri aggiunti	<10% E	<5% E
Bevande zuccherate	Il meno possibile	Zero
Fibre (NSP)	>20g al giorno	>25g al giorno

	Interventi richiesti alle aziende per la salute pubblica	Regole dei ministeri delegati alla salute pubbliche Relative al marketing
1. prodotto	Riformulazione del prodotto	Standard di composizione del prodotto
2. promozione e pubblicità	Etichettatura del prodotto Regole nutrizionali - Pubblicità	Etichettatura del prodotto Regole nutrizionali - Pubblicità
3. luogo (disponibilità e accessibilità prodotto)	Esposizione	Fornitura di pasti pubblici Pianificazione e regolamentazione licenze
4. prezzo	Promozioni basate sul prezzo (paghi uno prendi due)	Interventi a sostegno dell'agricoltura Tassazione a favore della salute e dei sussidi
	Interventi pubblici sulla salute (volontari) marketing sociale	Regolamentazione della salute pubblica: marketing commerciale
1. prodotto		
2. promozione e pubblicità	Pubblicità (es. opportunità)	Pubblicità (es. trasporti)
3. luogo (disponibilità e accessibilità)	Fornitura di opportunità (es. scale, sale di ginnastica)	Leggi per la pianificazione (per es. del prodotto). Spazi verdi, piste ciclabili)
4. prezzo		Tasse e contributi pubblici
	Strumenti per i Governi nazionali	Strumenti per la Unione Europea
1. prodotto	Messa al bando dei grassi trans artificiali - Revisione del contenuto di nei cibi, per esempio il sale	Messa al bando dei grassi trans artificiali Revisione del contenuto di nei cibi, per esempio il sale
2. promozione e pubblicità	Messa al bando della pubblicità di cibi non sani rivolta ai bambini Presenza obbligatoria di segnali che attestino la qualità e l'equilibrio dei nutrienti presenti nei cibi nei ristoranti	Messa al bando della pubblicità di cibi non sani rivolta ai bambini - Presenza obbligatoria di segnali che attestino la qualità e l'equilibrio dei nutrienti presenti nei cibi sulle etichette severa attenzione all'utilizzo dei proclami nutrizionali sul frontespizio dei cibi impacchettati o inscatolati
3. luogo (disponibilità e accessibilità)	Standards di approvvigionamento per le istituzioni pubbliche Leggi relative alla pianificazione e alla concessione di licenze	Fondi destinati allo sviluppo Regionale europeo
4. Prezzo	Tassazione legata alla salute e sussidi pubblici	Sussidi all'agricoltura per incentivare la produzione di cibi più sani

Quindi che cosa dobbiamo fare?

La risposta ai cambiamenti in termini di alimentazione e attività fisica ad alto impatto sulla salute deve arrivare da modifiche che hanno impatto sull'ambiente in termini di disponibilità del cibo e di altri fattori che influenzano le scelte alimentari della gente e la possibilità di ognuno di vivere una vita fisicamente attiva. Quanto abbiamo fin qui descritto è stato tratto dal documento pubblicato in novembre 2011 da European Heart Network ed è il risultato del lavoro meticoloso e scientifico realizzato a un gruppo di ricercatori universitari europei coordinati da Mike Rayner dell'Università di Oxford. Il documento suggerisce le diverse aree di intervento per azioni politiche e delinea raccomandazioni specifiche per i politici a livello nazionale ed Europeo, aggiungendo anche suggerimenti per l'industria, per i professionisti della salute e per le Associazioni e le Fondazioni impegnate nella prevenzione delle malattie cardiovascolari delle quali fa parte anche ALT- Associazione per la Lotta alla trombosi e alle Malattie cardiovascolari. In sintesi si tratta di:

- Rivedere la formulazione dei prodotti alimentari per ridurre il contenuto di sale, di grassi saturi e di zuccheri aggiunti e ridimensionare le porzioni
- Sollecitare l'emanazione di leggi che impongano l'eliminazione dei grassi trans dai prodotti industriali
- Rendere accessibili informazioni convincenti e comprensibili sulle qualità nutrizionali dei cibi
- Assicurare l'accessibilità ad acqua potabile
- Regolamentare la pubblicità di cibi nocivi rivolta ai bambini
- Organizzare campagne di sensibilizzazione attraverso i media per aumentare

la domanda di alimenti sani e incentivare l'attività fisica

- Promuovere alimenti sani
- Stabilire un regolamento efficace sul contenuto nutrizionale dei cibi e sulla etichettatura
- Incentivare l'allattamento al seno e garantire la disponibilità di farine latte equilibrate
- Utilizzare strumenti economici (tasse e sussidi) e politiche di prezzo che rendano i cibi sani più accessibili e meno cari
- Incentivare l'agricoltura in Europa attraverso la politica agricola comunitaria
- Garantire l'accesso a cibi sani e nutrienti anche alle fasce di popolazione più deboli
- Migliorare la qualità del cibo servito o venduto nei luoghi istituzionali
- Incoraggiare l'attività fisica nelle scuole e fornire cibo di qualità nutrizionale elevata
- Imporre misure che aiutino la gente a scegliere piatti sani anche quando mangiano fuori casa, al bar o al ristorante o nei luoghi pubblici
- Rendere possibile nel luogo di lavoro una alimentazione sana e una attività fisica quotidiana
- Creare un ambiente che faciliti scelte di vita sane
- Coinvolgere i servizi sanitari in azioni di promozione di uno stile di vita sano e attivo.

Un programma che si rivolge non solo al singolo ma anche al legislatore italiano ed europeo e che vuole creare un ambiente che faciliti scelte di vita sane e non pericolose. Ognuno dovrà fare la propria parte, ed ALT sarà presente con la propria esperienza e con la propria capacità di persuasione: *come* sta ostinatamente facendo da 25 anni. Con l'aiuto di tutti, soprattutto il vostro.

Bambini in Cucina

La cucina era il regno della donna, ora sempre più spesso è il regno dell'uomo: perché non riservare un piccolo spazio anche ai bambini? Il 2012 potrebbe essere segnare l'inizio di una buona abitudine: coinvolgere i bambini nella preparazione di piatti sani può essere un modo per farli giocare e instillare in loro l'abitudine intelligenti fin d piccoli. Eco qualche idea, con creme di verdura, frullati, dessert e pesce, un alimento fondamentale per il contenuto in proteine e omega tre, i grassi "buoni" per il cuore.

Ruote con piselli, zucchine e parmigiano

Ingredienti

Pasta a forma di ruota
300g di piselli
4 zucchine
mezza cipolla
100g di pomodorini
200ml di brodo vegetale
parmigiano grattugiato quanto basta
un pizzico di sale

Fate appassire la cipolla con un cucchiaino di brodo, aggiungete i piselli e il resto del brodo. Portate a cottura per 15 minuti circa e aggiungete le zucchine a rondelle. Cuocete finché il brodo non sarà evaporato, aggiungete i pomodorini tagliati a metà, poco sale e continuate la cottura con coperchio.

Cucinate le ruote in abbondante acqua salata, scolare e ripassatele nel tegame con le verdure aggiungendo una spolverata di parmigiano.

Merluzzo al limone con lattuga e carote

Ingredienti

4 filetti di merluzzo
Poco sale
2 pacchetti di crackers
2 cucchiaini di olio extra vergine
1 cucchiaino e mezzo di succo di limone
1 cucchiaino di prezzemolo tritato



Lavate i filetti di merluzzo e asciugateli con un panno. Salate leggermente i filetti da entrambi i lati e posateli in un contenitore da microonde. Sbriciolate con un mattarello i crackers fino a farli diventare come farina. Unite l'olio alla farina di crackers, al prezzemolo e al limone mescolando molto accuratamente. Spalmate il compo-

sto sui filetti di pesce e inserite il tutto nel forno microonde per 6-7 minuti, al massimo della potenza. Servire i filetti ben caldi con un contorno di lattuga e carote.

Crema di pollo

Ingredienti

4 petti di pollo senza pelle
una carota
mezzo gambo di sedano
una cipolla
un cucchiaino di olio extravergine d'oliva
prezzemolo



Fate bollire il pollo in acqua con la carota il sedano e la cipolla per circa 30 minuti. Scolate pollo e verdure e frullatele: aggiungete un po' di brodo fino a quando il composto non avrà acquisito una consistenza cremosa. Versate la crema ottenuta su crostini caldi e aggiungete un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva. Per rendere la crema colorata e saporita spolverate il tutto con un po' di prezzemolo.

Crema di carote e sedano

Ingredienti

4 carote
3 gambi di sedano
2 bicchieri di latte
4 cucchiaini di parmigiano
2 pizzichi di coriandolo
1 pizzico di cumino
20 g di olio extravergine d'oliva
120 g di pane
1/2 limone
una tazza di brodo vegetale

Lavate le verdure, tagliatele a cubetti e deponetele in una casseruola con il fondo pesante, precedentemente riscaldata. Aggiungete poco sale e lasciate cuocere



per pochi minuti mescolando. Unite un goccio d'olio e mescolate ancora per qualche istante, poi aggiungete un pizzico di semi di cumino e due pizzichi di coriandolo. Coprite con il brodo vegetale e cuocete fino a quando la verdura non sarà ben tenera e il brodo rappreso. Frullate la zuppa diluendola con il latte riscaldato, riversate nella pentola e unite il parmigiano grattugiato. Accompagnate la crema con crostini di pane tostato strofinati con il limone.

Dessert di banana, mirtilli e nocciole

Ingredienti

150g di ricotta
1 banana
2 cucchiaini di marmellata di mirtilli
qualche nocciola



Tagliate la banana a fettine e pestate le nocciole in modo che si rompano a pezzetti, mettendole in un tovagliolo per evitare che volino ovunque. Mescolate delicatamente la ricotta con la marmellata e poi con una parte delle nocciole e le fette di banana. Versate il contenuto in una coppa e decorate il tutto con le nocciole rimaste. Ottimo dessert anche per una sana merenda.

Frullato di lamponi

Ingredienti

1 tazza di latte magro
8 lamponi
1 banana
1 cucchiaino di formaggio magro tipo Philadelphia
1 cucchiaino di zucchero
1 pizzico di polvere di vaniglia
1 cucchiaino di nocciole tritate
1 cucchiaino di mandorle pelate e tritate
2 cubetti di ghiaccio

Frullate tutti gli ingredienti in un frullatore per circa tre minuti, versate il contenuto in un bicchiere e conservate in frigorifero per circa una mezz'oretta. Quasi come un gelato!

Lavori in corso 2011-2012

Settembre 2011

IL NONNO A PILE

Mannaggia, non ci siamo riusciti! Ci siamo candidati a un finanziamento di ben 100.000 (centomila!) euro per un progetto di prevenzione dell'Ictus cerebrale nei nonni con l'aiuto dei bambini delle scuole elementari.

*Per vincere avremmo dovuto essere votati più degli altri, e molti di voi hanno mandato il proprio voto, alcuni addirittura ogni giorno per più giorni! Vi siamo molto grati: purtroppo l'impegno di tanti non è stato sufficiente, ci siamo classificati solo al terzo posto, quindi addio finanziamento! Ma non addio al progetto! Noi **non molliamo: potremmo trovare un altro finanziatore per poter realizzare il progetto con il nuovo anno scolastico. Se qualcuno di voi ha idee o suggerimenti o contatti, e' benvenuto!***

Grazie per il vostro tempo e per la vostra fiducia!

Email: alt@trombosi.org - www.trombosi.org

TIFA PER IL TUO CUORE

E' iniziata la campagna di sensibilizzazione alla prevenzione dell'Ictus cere-

brale denominata “**Tifa per il tuo cuore**”, che ha coinvolto tutte le squadre di Serie A durante le partite del 17 e 18 settembre, patrocinata dalla Lega Calcio Serie A e sostenuta da Bayer: obiettivo della campagna è la sensibilizzazione dei frequentatori degli stadi, nei quali si ritrovano persone di tutte le età, mamme e bambini compresi, sull’importanza della prevenzione dell’Infarto e dell’Ictus.

La campagna continuerà per tutti i prossimi mesi: per saperne di più consultate il sito www.tifaperiltuocuore.it sul quale troverete informazioni, approfondimenti, interviste e video sulla campagna. Ma non solo, troverete anche il link per compilare il questionario “Quanta salute hai in tasca? Misurala qui”, uno strumento semplice che permette di misurare l’impatto dei fattori di rischio legati allo stile di vita sulla probabilità di mantenere la salute del cuore evitando le malattie causate dalla Trombosi: più alto il punteggio più alto il rischio! Ma il rischio si riduce cambiando alcune delle abitudini di vita. Provate anche voi a compilarlo, l’hanno fatto già decine di migliaia di persone. Prossimo appuntamento: domenica 22 gennaio a San Siro!

[IMMAGINE PIEGHEVOLE O LOGO DELLA CAMPAGNA E FOTO TALK SHOW]

Ottobre 2011

VIAGGIO DELLA SALUTE: IL RIENTRO DAL MAR ROSSO

35 affezionati soci di ALT hanno partecipato all’ottava edizione del “Viaggio della salute” che quest’anno ha scelto Berenice, un luogo incantato nel sud dell’Egitto. Grazie a un clima secco e caldo e alla partecipazione alle attività del villaggio ognu-

no di noi ha potuto godere di una settimana di benessere facendo ginnastica in acqua, ballando, imparando a scegliere di mangiare sano. Ogni sera, al calar del sole una riunione dedicata a conoscere meglio il nostro corpo e a comprendere come il colesterolo, gli zuccheri, il peso, il fumo possono danneggiarlo.

Il viaggio è rivolto non solo a chi ha già “dato”, conoscendo da vicino una malattia da Trombosi, ma anche a coloro che vogliono cogliere l’occasione di viaggiare in compagnia di due medici che hanno messo a disposizione il loro tempo e condiviso la loro conoscenza con i partecipanti. Se si misura il successo dalle adesioni ricevute, possiamo ritenerci soddisfatti di aver dato ancora una volta uno spunto a tanti per essere rassicurati sul fatto che le malattie cardiovascolari sono evitabili e che la prevenzione è possibile, facile e gratificante. Grazie a tutti coloro che ci hanno seguito e complimenti a tutti per l’impegno profuso nelle attività quotidiane. FOTO !!!!!!!!!!!!!!!

Novembre 2011

CHICCO E LA PREVENZIONE DELLA TROMBOSI IN GRAVIDANZA

Nella donna in gravidanza il sangue coagula più del normale: forse un metodo di protezione ancestrale dal rischio di incorrere in una grave emorragia durante il parto quando la donna preistorica si arrangiava da sola nella savana in questo momento così delicato!

E’ noto che le donne in gravidanza infatti hanno un rischio di malattie da trombosi quadruplicato rispetto al loro rischio abituale, e dopo il parto questo rischio si moltiplica addirittura di 25 volte.



Ma la Trombosi può essere prevenuta, e se si verifica può essere diagnosticata e curata senza gravi danni per la madre e per il bambino, a patto che la donna conosca i sintomi che debbono allertarla e sappia che cosa fare, e soprattutto sia sensibilizzata sull'importanza di adottare soprattutto in gravidanza uno stile di vita che riduca la probabilità di andare incontro a una Trombosi. Grazie alla sensibilità di Chicco, ALT ha tenuto tre corsi dedicati alle donne in gravidanza nei punti vendita di Grandate(CO), di Corso Buenos Aires a Milano e al Centro Commerciale Oriocenter di Orio al Serio(BG). Più di cinquanta mamme hanno partecipato dimostrando attenzione e interesse e compilando un questionario mirato a misurare il loro stile di vita e lo stile di vita dei papà. [Immagine volantino pieghevole CHICCO]

I GIORNI DEL VOLONTARIATO

Il 5 e il 6 novembre ALT ha partecipato alla seconda edizione "I giorni del Volontariato", presso il Palazzo delle Stelline a Milano, distribuendo materiale illustrativo ed educativo ai numerosi visitatori che hanno potuto compilare il questionario "Quanta salute hai in tasca? Misurala qui!". Tra coloro che lo hanno compilato, 5 i fortunati che hanno ricevuto in regalo l'Agenda del Cuore 2012, realizzata da ALT per tutti coloro che hanno a cuore la propria salute. Per saperne di più www.trombosi.org

[Foto]

TROFEO DI GOLF ALT EDIZIONI 2011-2012

Si è conclusa in dicembre la XXIII edizione del Trofeo di golf ALT: grazie alla generosa disponibilità dei circoli e dei soci sostenitori e dei giocatori abbiamo raccolto 22 mila euro destinati al Fondo "Adotta un

medico contro la Trombosi".

Sta partendo in questi giorni la XXIV edizione: prime tappe al **Circolo Golf Is Molas** in febbraio e al **Green Club Lainate** in marzo. Per i dettagli sui circoli e sulle gare in programma www.trombosi.org o scrivere a manifestazioni@trombosi.org.
[foto Monticello]

Prossimamentenel 2012

Febbraio 2012

INCONTRO ANNUALE CON LA STAMPA E CON IL PUBBLICO

"Prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi non è mai troppo presto: cominciamo dai bambini" è il tema della prossima conferenza stampa di ALT in programma mercoledì 1 febbraio presso la sala conferenze del Palazzo Reale di Milano. Esperti del Comitato Scientifico di ALT, tra cui il professor *Zaverio Ruggeri*, responsabile della Divisione Emostasi e Trombosi Sperimentale del Roon Research Center for Arteriosclerosis & Thrombosis di Scripps Research Institute, La Jolla, San Diego, il professor *Sergio Coccheri*, dell'Università di Bologna e *F. Saverio Dioguardi*, professore di Medicina Interna e Nutrizione Clinica dell'Università di Milano, affronteranno il tema dell'impatto delle malattie cardiovascolari da Trombosi nella popolazione. In particolare il problema dell'obesità e dello stile di vita nei bambini e della possibilità di prevenzione delle malattie cardiovascolari nei piccoli di oggi futuri adulti di domani. L'incontro è aperto al pubblico!

Aprile 2012



HANNO PARLATO DI NOI

Giornalisti: Stefania Rattazzi (StarBene), Nicoletta Carbone (Radio24), Mario Pappagallo (Il Corriere della Sera), Paola Oriurno e Camilla Ghiradato (Donna Moderna), Attilio Romita (Rai 1), Marco Palma (Tg5), Lino Grossano (ANSA), Maria Sorbi (Il Giornale.it), Lucrezia Zaccaria (Humanitasalute.it), Antonio Caperna (Salute domani), Sandro Mariani (Avvenire e Libero), Manuela Pugliese (Il Tempo), Ruggero Corcella (Corriere della Sera Web), David Frati (Più Salute), Giancarlo Capriglia (7giorni), Debora Bionda (Dialogotv), Chiara D'Allanese (For Men), Camilla Cacciamani (La Stampa Salute), Gianluca Rini (Tanta Salute), Laura Sciutto (Radio Aldebaran), Francesca Capelli (Donna e Mamma); Laura Avalle (Top Salute).

Redazioni: IlSole24Ore; Il Corriere della Sera; IO Donna; Donna Moderna; Confidenze; Panorama; Casa & Giardino; A Tavola; Love Story; Gamberorosso; La Freccia; For Men Magazine; StyleGolf; Il Tirreno Montecatini; Giornale di Brescia; Lombardia Oggi; Vera Salute; Cultura Fisica; La Provincia di Como; L'Ordine; Top Salute; La Voce Alessandrina; Il Tempo; Il Nuovo Corriere Firenze.

Siti web: pagenemediche.it; ansa.it; l'unità.it; federfarma.it; il giornale.it; doctissimo.it; blizquotidiano.it; notizie24h.com; 7giorni.it; sanitàitaliana.web; sanitàincifre.it; cittàoggiweb.it; italiasalute.it; piùsalute.it; corrieredellasera.it; ilcalcioonline.it; cardiologia33.it; doctor33.it; oksalute.it; bergamo.info.it; atnews.it; videomediasset.it; piu'sanipiubelli.it; laboratoriodipoliziademocratica.it; sportpeople.it; yahoo.it; yahoo.com; sportnews.eu; nanopress.it; famiglia.cristiana.it; salutedomani.com; ecodibergamo.it; adnkronos.com; dialogotv.it; noprofitweb.it; scienzainrete.it; taggatore.com; ustation.it; intopic.it; imgpress.it; ilvelino.it; clicmedicina.it; fimp.org; asca.it; lanazione.it; quotidiano.net; corrieremamma.it; spaziomamma.com; libero.it; vogliadisalute.it; trendstyle.it; dolceattesa.it.

Radio: Radio24, Radio Padania, Radio Aldebaran.

TV: Canale5.

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA SOCI

L'assemblea ordinaria e straordinaria dei Soci di ALT è convocata per il giorno

11 aprile 2012 alle ore 9.00 in prima convocazione e alle **ore 10.00 in seconda convocazione** presso lo Studio Notai Roveda, Laurini e Clerici – Via Mario Pagano, 65 – Milano, per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

- Approvazione del rendiconto economico al 31.12.2011
- Relazione del Presidente per il 2011 e programmi per il 2012
- Relazione del Collegio dei Revisori dei Conti
- Aggiornamento Statuto
- Varie e eventuali

Il Presidente
Lidia Rota Vender

Si ricorda che per statuto hanno diritto di voto i Soci in regola col versamento delle quote associative per l'anno 2011.

Io sottoscritto.....
delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del 11 aprile 2012 il signor/la signora

.....
e a votare in mia vece.

Firma

Data

(da inviare in busta chiusa a ALT-Via L. da Viadana, 5 20122 Milano oppure via fax 02. 58 31 58 56)



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

SALTO 71

Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus

Via L. da Viadana, 5 - 20122 Milano - tel. 02 58.32.50.28 - fax 02 58.31.58.56

LA TROMBOSI È UN NEMICO CHE POSSIAMO COMBATTERE INSIEME

Ho scelto di diventare:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Socio Ordinario € 17 | <input type="checkbox"/> Socio Benemerito € 300 |
| <input type="checkbox"/> Socio Sostenitore € 60 | <input type="checkbox"/> Nuovo <input type="checkbox"/> Rinnovo |

I contributi possono essere versati utilizzando:

- Conto corrente postale n. 50294206
- Assegno bancario non trasferibile intestato a ALT - Onlus
- Bonifico bancario Banca Popolare Commercio & Industria Ag. 4 - Milano IBAN: IT 38 V 05048 01604 000000013538
- Carta di credito:
 - telefonando al numero **02 58.32.50.28**
 - sul sito **www.trombosi.org** con una donazione online

Avrò diritto a ricevere SALTO in abbonamento postale a questo indirizzo

Nome Cognome _____

Via _____ N. _____

CAP _____ Città _____

Provincia _____ Età _____ Telefono _____

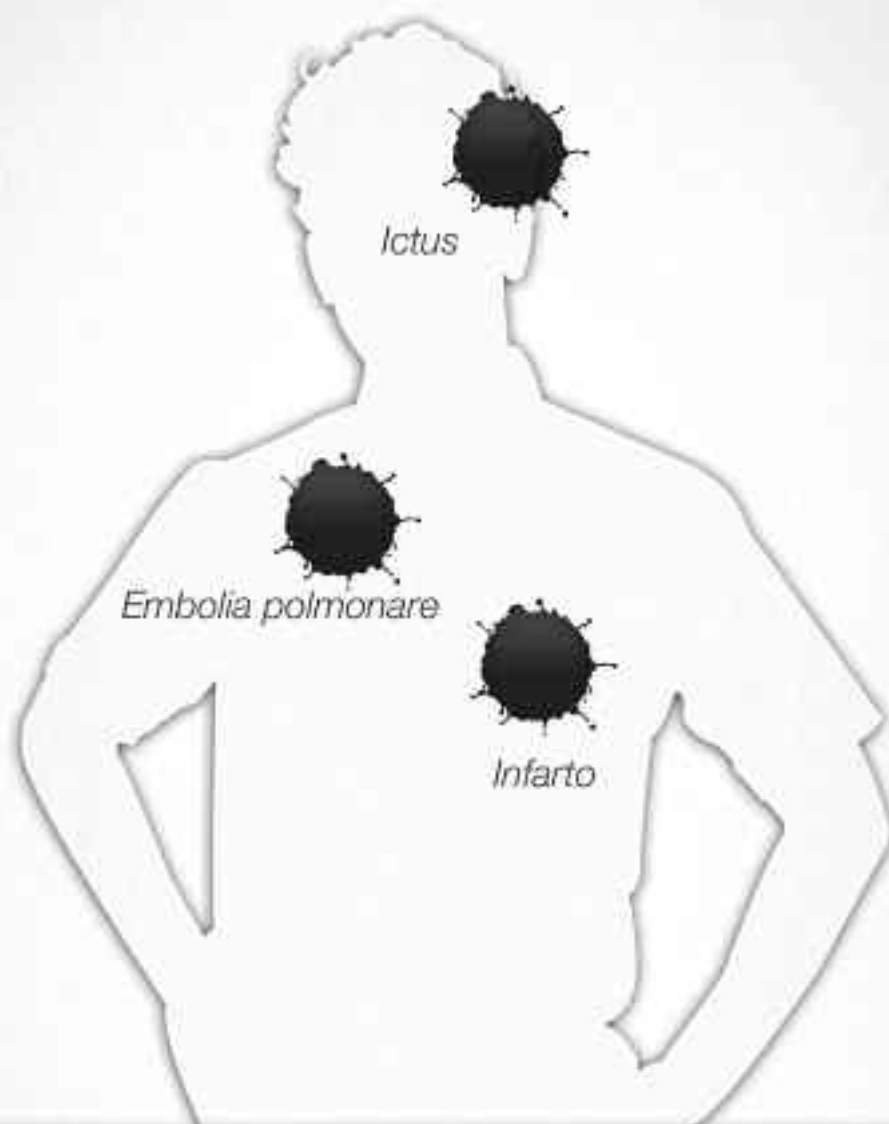
I contributi devoluti ad ALT (ad esclusione delle quote associative) sono deducibili per le persone fisiche e per le persone giuridiche nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e nella misura massima di 70.000 euro all'anno, come previsto dal D.L. n° 35 del 14/03/2005.

In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i Suoi dati anagrafici sono registrati all'interno dei nostri database a seguito di un Suo esplicito consenso. La nostra informativa privacy, insieme all'elenco aggiornato dei responsabili e ai diritti d'accesso dell'interessato, è pubblicata sul nostro sito Internet www.trombosi.org, nella sezione Informativa.

ALT: FERMA QUESTO KILLER, FERMA LA TROMBOSI.

Sostieni la ricerca su

www.trombosi.org



Le malattie cardiovascolari da Trombosi provocano Ictus, Embolia polmonare e Infarto: colpiscono ogni anno 600.000 persone e sono la prima causa di morte in Italia. **Tuttavia, un caso su tre potrebbe essere evitato.** Con la ricerca è possibile trovare le cause di queste malattie, prevenirle e combatterle. **Il tuo sostegno ad ALT Onlus è un contributo fondamentale per la ricerca.**

"Aiutaci a fermare la Trombosi. Visita il sito www.trombosi.org e scopri come sostenere la ricerca. Grazie!"

Dr.ssa Lidia Rota Vender - Presidente ALT Onlus



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER PER RICEVERE INFORMAZIONI SULLE
MALATTIE CARDIOVASCOLARI DA TROMBOSI
E SULL'ATTIVITÀ DI ALT - www.trombosi.org**

1° GIORNATA NAZIONALE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI

il 18 aprile 2012 patrocinata dal Ministero della Salute e che si ripeterà il terzo mercoledì del mese di aprile di ogni anno nel futuro. La Giornata si svolgerà in Italia, primo Paese al mondo a dedicare una data a questo tema così fondamentale per la prevenzione, la cura e la ricerca. Siamo particolarmente orgogliosi di questo successo, che per essere completo dovrà vedere la partecipazione di istituzioni e aziende ma anche di tutti coloro che credono nella nostra missione e daranno il loro contributo. Per saperne di più www.trombosi.org
Nello stesso periodo è in programma la **campagna di raccolta fondi** tramite SMS solidale, sostenuta dalle compagnie telefoniche, dai media, incluse radio e televisioni che negli anni scorsi ci ha permesso di raccogliere oltre 100.000 euro. Tali fondi ci permettono di finanziare il progetto di ricerca svolta presso l'Università di Ferrara.

BOX ALT NELLE UNIVERSITÀ

Il nostro progetto dedicato ai bambini e alle loro famiglie "Guida al vivere benissimo: dillo con otto uffa e mezzo" è diventato oggetto di una tesi di laurea presso l'Università degli Studi di Macerata, Facoltà di Scienze della Formazione. Alla neolaureata, Nicoletta Lucesoli, un ringraziamento sincero per aver scelto ALT e aver utilizzato il nostro progetto per iniziare la propria carriera professionale.

BOX 5XMILLE da sistemare

Sperando che anche il nuovo Governo voglia mantenere la legge che destina il 5xmille della denuncia dei redditi a sostegno delle ONLUS siamo particolarmente soddisfatti di aver ricevuto per l'anno _____-_____mila euro che dedicheremo a

sostenere progetto d ricerca;????????????????

Grazie di cuore a tutti coloro che con generosità e coraggio hanno scelto di dedicare il proprio 5xmille ad ALT nonostante la concorrenza agguerrita di associazioni ben più ricche e più potenti: ne faremo buon uso e vi terremo aggiornati. Per i dettagli www-trombosi.org !

BOX

www.trombosi.org si rinnova!!

Stiamo ultimando i lavori di allestimento del nuovo sito di ALT che sarà online dal 1° febbraio 2012: la facile navigabilità del sito fornirà informazioni e aggiornamenti sulla nostra attività, sulle nostre sfide e prossime iniziative. Ampio spazio anche per i giornalisti e per il pubblico con le novità dal mondo della ricerca. Sono ben accetti suggerimenti e indicazioni da tutti voi, possiamo sempre migliorare.

Come Donare

Potete scegliere di fare una donazione deducibile e ai fini fiscali oppure diventare soci scegliendo una delle categorie sotto elencate, secondo le vostre possibilità .

Per effettuare il versamento utilizzate uno dei seguenti:

bollettino postale: - c/c postale 50 29 42 06 intestato ad ALT Onlus

bonifico bancario: - IBAN IT 38 V 05048 01604 000000013538

Banca Popolare Commercio e Industria - Agenzia 4 - 20123 Milano

assegno bancario non trasferibile: - intestato ad ALT Onlus

carta di credito: sul sito www.trombosi.org effettuando una donazione online oppure telefonando al numero 02 58 32 50 28

con il 5X1000

- firmando e inserendo il codice fiscale dell'Associazione (970 526 801 50) nella

casella in alto a sinistra della dichiarazione dei redditi : “Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale”.

Vi ricordiamo di specificare sempre nella causale del versamento se intendete donare una quota associativa, una donazione spontanea, una donazione in memoria .

ALT è una ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) legalmente riconosciuta con D.M. n° 92A3271 del 18/05/1992. Tutte le donazioni (ad esclusione delle quote associative) godono delle agevolazioni fiscali previste dalla legge. I contributi devoluti ad ALT Onlus sono deducibili come previsto dal D.L. n° 35 del 14/03/2005.

Il nostro patrocinio nel 2011 ai convegni medici che affrontano il tema della Trombosi in modo interdisciplinare

Settembre

“Ictus Cerebrale: dalla Prevenzione alla Riabilitazione”, Porretta Terme

“Tromboembolismo venoso”, Università di Bologna

Novembre

“Aterotrombosi: dalla ricerca di base alla clinica”, Centro Cardiologico Monzino

“Risk management in sanità”, Arezzo: tavola rotonda La prevenzione dell’Ictus ischemico.

Dicembre

“Patologie dell’Emostasi. Simposio congiunto SISET”, Università di Napoli Federico II

“Sovrappeso e obesità – cosa fare”, dibattito web interattivo organizzato in occasione della terza Giornata Nazionale per i diritti delle persone con obesità e disturbi alimentari.

Tre quarti oggi, mezza domani

Il mio interno hai esplorato
immaginato avrei mai più
di dover un giorno o l’altro
fare amicizia e darci del tu.

Consapevole del fatto
nel mio sangue sei entrata:
tre quarti oggi, mezza domani
grazie a chi ti ha creata.

Cumadin così ti chiami
corpo e spirito tu unisci
ma ci vuole molta attenzione
a quel che fai e a quel che dici.

Ogni dì nelle mie mani
un amico diligente
tre quarti oggi, mezza domani
di te parla tanta gente.

Pilloline chiare e tonde
nella bianca scatola
vi vedo farmi l’occholino
ogni volta che entro in cucina.

È la scienza che certezza infonde
con terapia di qualità
farcì vivere ben cent’anni
pimpanti allegri in serenità.

Così il sangue fluido va
ben pulito e silenzioso
me lo dice la provetta
col prelievo di sangue venoso.

Poi il dottore un calendario fa
me lo pone tra le mani
con precision la pillolina
tre quarti oggi, mezza domani.