



# Attività fisica l'amica della salute

**L** a 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

**U**n 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.

**A**ttività fisica: tutti i giorni!

**B**alla se puoi, in compagnia, scioglie lo stress

**C**inque porzioni di frutta e verdura al giorno

**D**ieta no, alimentazione intelligente sì

**E**reditaria può essere la fragilità del sistema della coagulazione del sangue

**F**umo, no grazie! Puoi farne a meno

**G**innastica per le tue arterie

**H**2O: bevi almeno due litri di acqua al giorno

**I**mpara ad ascoltare il tuo corpo

**L**imita il consumo di alcool

**M**eno sale nel cibo

**N**uota se puoi

**O**lio d'oliva 2 cucchiaini al giorno

**P**eso forma: guardati allo specchio

**Q**uanta salute hai in tasca? Misura la tua salute

**R**egime alimentare bilanciato, di tutto un po'

**S**cegli uno stile di vita sano per te e per la tua famiglia

**T**empo libero: meno ore seduto davanti alla TV o al computer e più attività sportiva

**U**n cucchiaino da the di sale al giorno: meno è, meglio è per te

**V**ivi a pieno le tue giornate

**Z**zzzz 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 scopriremo 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

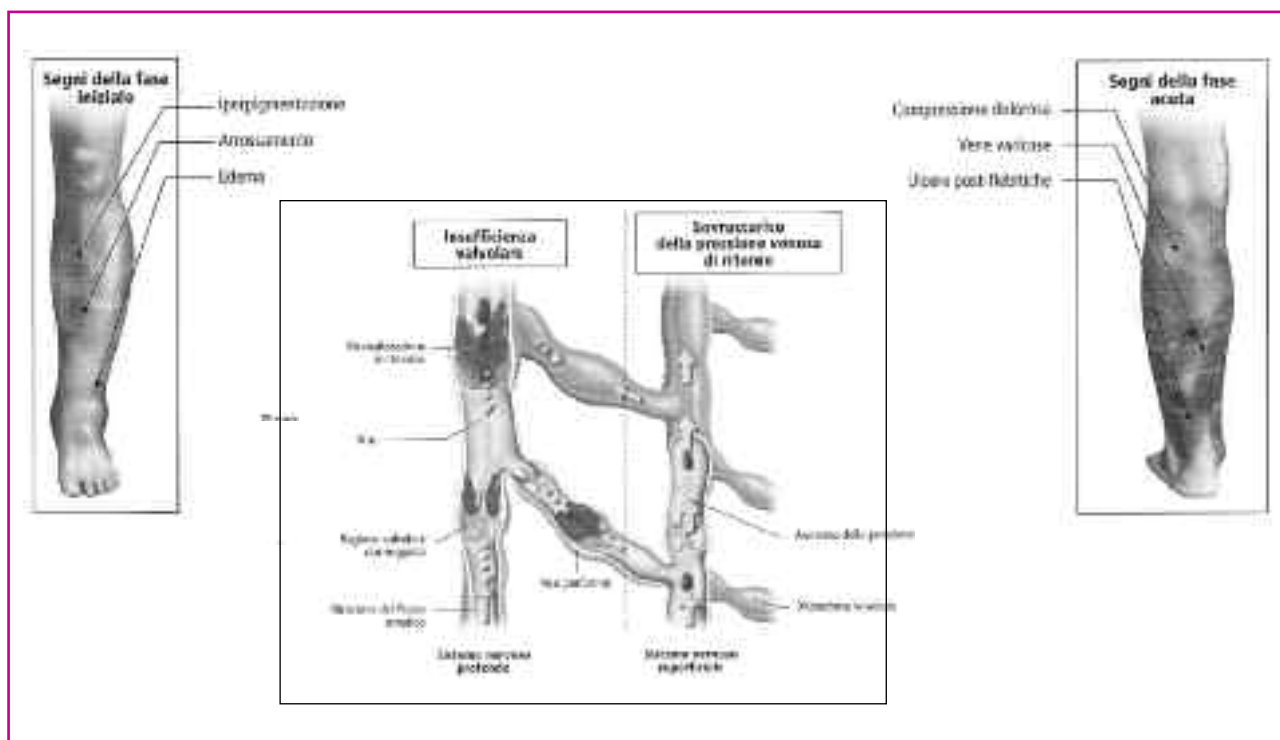


Le vene della retina (l'organo che ci permette di vedere) sono molto sottili: se il sangue nelle vene rallenta la sua corsa verso il cuore coagula e il Trombo che si forma chiude la vena, la retina soffre e muore. Inoltre l'**arteria retinica**, il vaso che porta alla retina ossigeno e nutrimento, passa 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?*

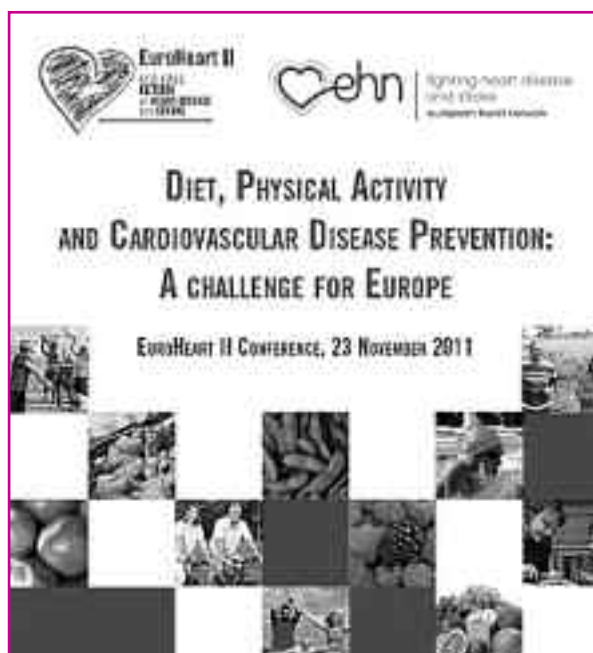
La **Trombosi delle vene** è molto più frequente di quanto si pensi: ma spesso non viene diagnosticata e non viene curata, lasciando risultati gravi come gonfiore, dolore, pelle tesa che si rompe facilmente, vene varicose e un perenne senso di peso alle gambe, e in alcuni casi più gravi addirittura ulcere 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**, e va portata duran-

te il giorno calzandola a gambe vuote, cioè dopo aver tenuto le gambe sollevate stando 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).

È 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 con l'obiettivo di identificare **i meccanismi più effi-**

**caci a disposizione dei cittadini** dell'Unione Europea per contrastare la diffusione delle malattie cardiovascolari. Il documento presentato da **EHN**, European Heart Network, un'alleanza di Associazioni e Fondazioni europee, focalizza l'attenzione su **alimentazione e attività fisica**, due fattori ben noti e di cui molto si parla, ma che continuano ad essere sottovalutati nonostante la scienza abbia dimostrato il loro impatto 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 un'attività fisica regolare che si fonda la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Lo studio prende anche in considerazione l'enorme **impatto economico** che la diffusione epidemica delle malattie cardiovascolari ha e avrà sui conti delle famiglie e dei singoli Stati dell'UE. I dati presentati, attuali e prospettici, evidenziano quanto sia vantaggioso ed efficace anche in termini economici investire in educazione alla prevenzione.



**Da 25 anni** ALT e i suoi Soci lottano per ridurre di almeno un terzo il numero delle persone colpite da malattie cardio e cerebrovascolari da Trombosi, anche se è triste constatare che lo sviluppo dei mercati e dei consumi, in questo senso, non ci dà 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. 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 a Milano, alla fine del prossimo mese di giugno, come previsto dal Progetto Euro Heart 2, un **Workshop Regionale** a cui parteciperanno delegazioni di Francia, Spagna, Belgio e Portogallo.

Insieme analizzeremo le nuove sfide che la società moderna ci pone, le politiche più adeguate e sostenibili da pretendere dalle Istituzioni e le strategie comunicative più efficaci per aiutare tutti i cittadini europei a prevenire le malattie cardiovascolari evitabili attraverso scelte quotidiane che trasformino uno stile di vita pericoloso in uno sano e intelligente. Per la salute di tutti noi, del nostro fisico, delle nostre tasche e della nostra società.

# Proposte 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 in *“Diet, Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention in Europe”* sono impressionanti: in Europa il 43% dei decessi degli uomini 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 disegualanze 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 fun-

## Legenda

**Proteine:** in termini di prevenzione delle malattie cardiovascolari, non sembra essere determinante la quantità di proteine assunte quotidianamente ma è importante mantenere una proporzione fra grassi, carboidrati e proteine nell'alimentazione quotidiana. L'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 mantenere un peso ideale e l'assunzione di micronutrienti dovrebbe essere adeguata.

**Acqua:** anche se non inclusa nelle tabelle, l'ac-

qua è essenziale per una giusta idratazione dell'organismo, senza acqua non c'è vita. La dose raccomandata è di 2.5 litri per le donne e 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 raccomanda di non superare 2 dosi al giorno per gli uomini e una dose al giorno per le donne. Questo vale anche per chi ha già sofferto di malattie cardiovascolari.



ziona, 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.

Per la verità cosa 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 estrema-

mente valido in termini di costi/benefici e 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 un'alimentazione impropria. Allora bisogna porsi degli obiettivi:

- **intermedi** che valutino quali cambiamenti reali si potrebbero ottenere in termini di alimentazione e attività fisica nei prossimi 5-10 anni;
- **a lungo termine** che esplicitino in dettaglio quali proporzioni di grassi, carboidrati, fibre, zuccheri, bevande zuccherate, sale, frutta e verdura dovrebbero essere presenti nell'alimentazione e quale e quanta attività fisica sarebbe ideale per ciascuno di noi. La tabella numero 1 entra nel dettaglio.

In particolare sono citati gli **obiettivi a medio e lungo termine** che i Governi dovrebbero aiutare a raggiungere e la **percentuale** ideale in termini di **apporto energetico** (escluse le calorie assunte con gli alcoolici) espressa con il simbolo E%.

**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. Non 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 che proteggono dalle malattie car-

diovascolari e dovrebbero garantire un apporto energetico quotidiano fra il 6 e l'11% (equivalente a due porzioni di pesce azzurro alla settimana).

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

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

Alle indicazioni presenti in tabella possiamo aggiungere qualche informazione supplementare: **allattamento al seno** per almeno 6 mesi se possibile per i neonati e 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.



tab.1

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

tab.2

	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 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. Secondo il documento pubblicato in novembre 2011 da European Heart Network e realizzato da un gruppo di ricercatori universitari europei coordinati da Mike Rayner dell'Università di Oxford, le diverse aree di intervento puntano ad azioni politiche e raccomandazioni specifiche a livello nazionale ed Europeo con 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. 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 popolazioni 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** un'**alimentazione sana** e un'**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.

Ognuno dovrà fare la propria parte, e ALT sarà presente con la propria esperienza e con le proprie 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 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'abitudini intelligenti fin da piccoli. Ecco qualche idea con creme di verdura, dessert e pesce, un alimento fondamentale per il contenuto in proteine e omega3, i grassi "buoni" per il cuore.

## Crema di carote e sedano

### Ingredienti

4 carote  
3 gambi di sedano  
2 bicchieri di latte  
4 cucchiari di parmigiano  
2 pizzichi di coriandolo  
1 pizzico di cumino  
20 g di olio extravergine d'oliva  
120 g di pane  
½ 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.

## Merluzzo al limone con lattuga e carote

### Ingredienti

4 filetti di merluzzo  
Poco sale  
2 pacchetti di crackers  
2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva  
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 composto 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.

## Dessert di banana, mirtilli e nocciole

### Ingredienti

150g di ricotta  
1 banana  
2 cucchiari 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.

# 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**, è benvenuto!*

*Grazie per il vostro tempo e per la vostra fiducia!*

[alt@trombosi.org](mailto:alt@trombosi.org)

[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

### Tifa per il tuo cuore

E' iniziata la campagna di sensibilizzazione alla prevenzione dell'Ictus cerebrale 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](http://www.tifaperiltuocuore.it)

## 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 ognuno 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

## 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.

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 conosciuto da vicino una malattia da Trombosi, ma anche a coloro che vogliono viaggiare in compagnia di due medici che mettono a disposizione il loro tempo e condividono 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.

## 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.

## Trofeo di golf ALT edizione 2011-2012



Si è conclusa in dicembre la XXIII edizione del Trofeo ALT: grazie alla generosa disponibilità dei Circoli e dei giocatori abbiamo raccolto 24 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 del programma [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org) o scrivere a [manifestazioni@trombosi.org](mailto:manifestazioni@trombosi.org).

## 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. L'incontro è aperto al pubblico!

### 5xmille

Siamo particolarmente soddisfatti di aver ricevuto per l'anno 2010, **56.668 euro** destinati a finanziare la ricerca sulle malattie cardiovascolari da Trombosi.

Grazie di cuore a tutti coloro che con generosità e coraggio hanno scelto di dedicare il proprio 5xmille ad ALT e che continueranno a sostenerci, sempre più numerosi.

Per i dettagli [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)!



## *5.000 passi al giorno...*

... meno di **3 chilometri**, è una scelta intelligente. A seconda dell'età o dell'allenamento vanno fatti **con calma o più velocemente**.

Comincia subito questa utile attività di **prevenzione** per mantenere una **vita sana e attiva**.



## 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; corrieremaremma.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

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

SALTO 71

### LA TROMBOSI È UN NEMICO CHE POSSIAMO COMBATTERE INSIEME

Ho scelto di diventare:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Socio Ordinario € 20   | <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 \_\_\_\_\_ Et  \_\_\_\_\_ 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,   pubblicata sul nostro sito Internet [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org), nella sezione Informativa.**

18 aprile 2012 **"1° Giornata Nazionale per La Lotta alla Trombosi"** patrocinata dal **Ministero della Salute**. Si svolgerà in Italia, primo Paese al mondo a dedicare una data a questo tema così fonda-

mentale per la prevenzione, la cura e la ricerca.

Nel Futuro la Giornata si ripeterà il terzo mercoledì del mese di aprile di ogni anno. 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](http://www.trombosi.org)

