

Salute in... fumo

La sigaretta la prima volta è una scelta, poi diventa un'abitudine,
alla fine diventa **una necessità, un bisogno.**

Qualche tempo fa gli autobus di Los Angeles
circolavano con un manifesto sul lato posteriore, ben visibile agli automobilisti in coda,
che raffigurava un uomo e una donna, e una conversazione più o meno così:

Lui: "ti disturba se fumo?" Lei: "ti spiace se muoio?"

Da qualche settimana i pacchetti di sigarette di tutti i Paesi Europei
portano ben evidente un messaggio incorniciato di nero come un necrologio contenente
minacce di vario tipo collegate all'abitudine al fumo di sigaretta;
una per tutte: **il fumo uccide.**

Questi messaggi possono non piacere, per il tono aggressivo e ostile,
ma contengono una verità incontestabile:

il fumo di sigaretta fa male a chi fuma e a chi sta intorno al fumatore.

*Certo ci sono altre cose che fanno male, come e più del fumo: ma sul danno provocato dal
fumo di sigaretta gli scienziati sembrano proprio non avere più dubbi.*

*Molti hanno smesso, molti vorrebbero farlo, alcuni non ci pensano proprio:
ognuno di noi può trovare negli occhi dei propri figli e delle persone a cui vuol bene
una buona **motivazione** per provare a smettere.*

Vediamo se ALT può darvi una mano

Il Presidente
Lidia Rota Vender

In questo numero:

<i>È tempo di smettere</i>	2
<i>La vetrina di ALT</i>	13
<i>Misura la tua salute</i>	14
<i>Una finestra sull'Europa</i>	15
<i>Lavori in corso</i>	16

È tempo di smettere

Fumare fa male. Alcuni non hanno mai cominciato, buon per loro. Alcuni **hanno provato** a smettere, alcuni **ci sono riusciti**, altri no, e altri ancora non hanno **nessuna voglia di provarci**.

Fumare non è proprio come appendersi un cappio intorno al collo, ma è un modo per farsi del male: ognuno di noi è libero di fare le proprie scelte, ma forse prima deve essere consapevole dei rischi che corre.

Questo numero di SALTO è stato pensato per aiutarvi a prendere coscienza dei rischi legati al fumo, se ancora ce ne fosse bisogno: ognuno di voi poi deciderà se vale la pena provarci, o potrà compiacersi di essere riuscito a smettere, o di non aver mai iniziato.

Smettere è difficile, ma si può fare, l'hanno fatto in molti. Potete farlo da soli, o con l'aiuto del vostro medico, o delle persone a cui volete bene, che possono darvi supporto: ma chi deciderà di smettere e ci riuscirà, l'avrà fatto **da solo**.

Ognuno di noi ha in sé tutte le capacità per diventare un **ex fumatore**.

La prima sigaretta...

Si comincia a fumare per un insieme di ragioni: l'affermazione della propria personalità, il gusto per la ribellione, la disponibilità di qualche soldo in tasca, il senso di

appartenenza al **branco**, qualcuno che vi offre una sigaretta, l'**imitazione** di chi fuma, considerare normale ed emancipato l'accendere una sigaretta. Quando si comincia a fumare non si è toccati dalle campagne che mettono in guardia dai rischi dell'assuefazione al fumo, e si tende a rimuoverli, pensando che riguardino gli altri. Una volta diventati **tabagisti**, si utilizzano giustificazioni personali per l'abitudine presa, e di nuovo si rifiutano i messaggi mirati a far smettere, perché si pensa che sia ormai troppo tardi.

È difficile abbandonare la sigaretta...

La brutta notizia è che il fumo provoca **dipendenza**: rinunciare alla sigaretta provoca una vera e propria "sindrome da astinenza": come per la droga, **il corpo** si abitua alla nicotina, e quando manca la chiede, la pretende. Se il bisogno non viene soddisfatto subito diventiamo irritabili o ansiosi, abbiamo difficoltà di concentrazione, insonnia, aumento dell'appetito.

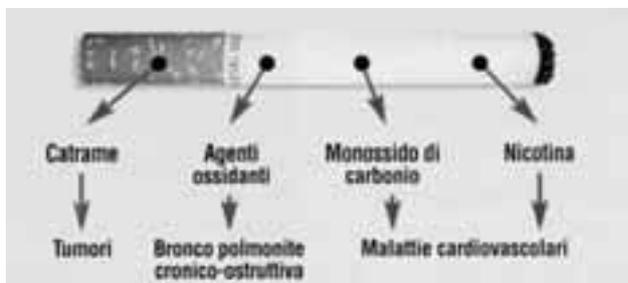
Anche la **mente** si abitua facilmente alla nicotina, perché la sigaretta si accende spesso in situazioni piacevoli: nei momenti liberi dal lavoro, a fine pasto, durante l'aperitivo, nei momenti di relax. Ci sembra che il fumo faciliti i contatti con gli altri, ci dia sicurezza

e disinvoltura, allenti la tensione e lo stress, aiuti la concentrazione, scarichi le tensioni, favorisca la socializzazione: per i giovani, fumare conferma l'appartenenza al branco.

C'è però anche una buona notizia: se si riesce a star lontani dalle sigarette, col tempo i sintomi da astinenza diminuiranno fino a sparire dopo qualche settimana.

Che cosa c'è in una sigaretta...

Molte **sostanze** diverse, ma **quasi tutte dannose**: **nicotina** (crea dipendenza), **monossido di carbonio** (blocca l'attività delle cellule di muscoli e cervello), **arsenico** e derivati del **cianuro** (veri e propri veleni), **acetone** (esattamente quello che si usa per togliere lo smalto dalle unghie!), **formaldeide** (gas irritante), **catrame** (si deposita nei bronchi e nei polmoni e può provocare il cancro), **ammoniaca** (gas tossico), **polonio 210** (sostanza radioattiva), additivi chimici vari... non basta?



Tutto il corpo fuma...

Fumare provoca malattie, varie, ma tutte gravi. Non vi è organo o apparato che venga risparmiato dalla tossicità del fumo: apparato **digerente** (denti, bocca, faringe, esofago, stomaco, intestino), **sistema nervoso** (cervello, nervi periferici, nervi che stimolano il ritmo del cuore e la motilità dell'intestino), **apparato respiratorio** (corde vocali, trachea, bronchi, polmoni, pleure), **cuore e circolazione** (arterie, vene e di conseguenza tutti gli organi che hanno bisogno di ossigeno per funzionare).

Tutto questo è una **certezza** a livello razionale e

CHE FUMATORE SEI?

Test di Fagerstrom

Calcola quale grado di dipendenza hai sommando i punti di ogni risposta

Quanto tempo dopo il risveglio accendi la sigaretta?

Entro 5 minuti = 3 punti

Entro 6-30 minuti = 2 punti

Entro 31 - 60 minuti = 1 punto

Dopo un'ora = 0 punti

Trovi difficile non fumare in luoghi in cui è vietato?

Sì = 1 punto

No = 0 punti

Fra tutte le sigarette che fumi in un giorno quale è la più gratificante?

La prima del mattino = 1 punto

Una qualsiasi = 0 punti

Quante sigarette fumi in una giornata?

0 - 10 = 0 punti

11 - 20 = 1 punto

21 - 30 = 2 punti

più di trenta = 3 punti

Fumi più sigarette nelle prime ore del giorno che nel resto della giornata?

Sì = 1 punto

No = 0 punti

Fumi anche quando sei a letto malato?

Sì = 1 punto

No = 0 punti

Grado di dipendenza

da 0 a 2 - molto basso

da 3 a 4 - basso

da 5 a 6 - medio-alto

da 7 a 8 - alto

da 9 a 10 - molto alto



scientifico: ma ognuno di noi filtra questa certezza con una personalissima **interpretazione del rischio**.

Gli altri fumano ed io con loro...

I rischi legati al fumo non riguardano solo chi sceglie di fumare, ma anche chi il fumo lo subisce. E' scientificamente provato che **chi convive con fumatori** rischia di incorrere in malattie causate dal fumo in percentuale molto più alta rispetto a chi non vive accanto a persone che fumano. **I bambini che vivono con genitori tabagisti** soffrono di faringite, tonsillite, laringite, bronchite, asma più spesso rispetto a quelli i cui genitori non fumano.

Chi respira fumo passivo corre gli stessi rischi di

un fumatore moderato: l'**urina** del fumatore passivo contiene la medesima quantità di nicotina presente nell'urina del tabagista.

Sigaro e pipa fanno meno male...

Chi fuma sigaro o pipa ha **minori probabilità** di sviluppare malattie polmonari (bronchite cronica) e vascolari (aterosclerosi e trombosi) rispetto a chi fuma le sigarette, soprattutto perché inspira meno profondamente o non inspira affatto il fumo, trattenuto quasi esclusivamente nella cavità orale: aumenta però il rischio di **tumore del labbro e della lingua**.

Non è sostituendo il fumo di sigaretta con il fumo di pipa o di sigaro che possiamo pensare di limitare i danni.

L' ABC DEL FUMO

Catrame

Il catrame è il prodotto della fusione di varie sostanze, molte delle quali sono in grado di provocare cancro della bocca, del rene e della vescica. Le più pericolose sono il **benzopirene** e **gli idrocarburi aromatici**, che riescono ad attraversare la placenta e a raggiungere il feto: esse agiscono potenziandosi a vicenda (1 + 1 non fa sempre 2, qualche volta fa 4 o 8).

Nicotina

La nicotina è un **alcaloide naturale** (come l'oppio!) presente nel tabacco in percentuali variabili tra il 2 e l'8 per cento. Essa viene metabolizzata nel fegato, ma prima viene inalata insieme al fumo, e attraverso i polmoni passa nel sangue e arriva al cervello: qui stimola la produzione di un neurotrasmettitore, la **dopamina**, che genera un effetto "**eccitante**" sulle cellule delegate alla concentrazione e all'umore, allentando la tensione da stress. Inoltre la nicotina aumenta i livelli di adrenalina, sostanza prodotta dalla ghiandola surrenale che accelera il battito cardiaco, aumenta la capacità muscolare e men-

tale, aumenta la pressione e la velocità di scorrimento del sangue nelle arterie. L'effetto eccitante della nicotina si esaurisce nel giro di pochi minuti: allora subentra il **bisogno** di una nuova dose di nicotina, quindi di una nuova sigaretta, e poi un'altra, e poi un'altra ancora, per non sentire i sintomi da **astinenza**. La nicotina è una **droga**, e come tale genera assuefazione e dipendenza: negli ultimi dieci anni molti governi hanno emanato leggi che limitano il contenuto di nicotina nelle sigarette.

Ossido di carbonio

Il fumo di sigaretta contiene ossido di carbonio: esso si lega all'emoglobina contenuta nei globuli rossi impedendo loro di caricare l'ossigeno destinato alle cellule. Meno ossigeno vuol dire **meno nutrimento** per i tessuti del nostro corpo, quindi difettoso funzionamento di organi e apparati (cellule del cervello, del cuore, della pelle, dei muscoli e di tutti gli organi). Il filtro riesce solo a ridurre la quantità di ossido di carbonio che arriva ai polmoni, ma non a eliminarlo completamente.

Sostanze irritanti

Il fumo contiene sostanze irritanti che danneggiano le mucose che rivestono i bronchi: l'in-



fiammazione dei bronchi (bronchite) si manifesta con aumento della produzione di **catarro**, **tosse** e, a lungo andare, bronchite cronica ed enfisema. La tosse del mattino è sintomo di bronchite.

Tabacco

Il tabacco è una pianta che appartiene alla famiglia delle solanacee, a cui appartengono anche patate, pomodoro, peperone e melanzana. E' una pianta originaria del Sud America, e ha larghe foglie che, una volta essiccate, vengono trattate con additivi aromatici e trasformate in tabacco da fumo. Una sigaretta contiene **miscele di tabacchi** e ingredienti diversi secondo ricette che le industrie del tabacco tengono rigorosamente **segrete**. Il fumo ha origine dalla combustione incompleta del tabacco e della carta che lo avvolge, e contiene circa **quattromila sostanze diverse**.

Tabagista

Chi fuma per bisogno è un **tabagista**: la differenza fra chi fuma una sigaretta ogni tanto e il tabagista è la stessa differenza che corre fra chi sceglie ogni tanto di bere un buon bicchiere di vino e un **alcooolista**.

Serve il filtro?

Autorevoli studi hanno dimostrato che per quanto riguarda aterosclerosi, trombosi e cancro l'uso del filtro non produce alcun vantaggio. Anzi, il filtro può indurre a fumare più sigarette: l'**unico** filtro di ogni sigaretta è il **polmone**, il **nostro**.

Fumo light..

Il termine light (leggero) viene usato dalle aziende produttrici di sigarette per evocare un minore rischio di malattia: se sono leggere, fanno meno male. **E' falso**: le sigarette light contengono meno nicotina delle normali, ma questo non basta a renderle meno nocive, perché contengono comunque catrame e tutte le altre sostanze dannose presenti nelle sigarette; anzi, chi fuma sigarette light tende a fumarne di più e ad aspirare in modo più profondo, perché trae meno soddisfazione da ogni boccata.

L'uso di sigarette light sembra addirittura correlarsi a un aumento di un tipo di cancro del polmone definito **adenocarcinoma**.

Aggiungere la parola *light* alle sigarette è stata una geniale strategia di marketing delle aziende produttrici: nell'Unione Europea **60 donne su 100** tra i 45 e i 64 anni acquistano sigarette light con l'illusione di farsi meno danno: in realtà non corrono rischi minori di chi fuma sigarette normali.

Ho bisogno di fumare per sentirmi bene...

Ognuno di noi giustifica le proprie abitudini con piccoli trucchi: per far passare un momento di tristezza o di malinconia c'è chi si rimpinza di cibo, chi decide di fumarsi una sigaretta, chi sceglie di ascoltare della buona musica o di uscire a fare una passeggiata o un po' di sport...

La **sigaretta è una pseudo-soluzione**: il fumo non aiuta la concentrazione durante lo studio, né aiuta a risolvere un problema, e **non ha effetti magici!** Quanto più profondamente siamo convinti che la sigaretta ci dia un aiuto, tanto più forte diventa il legame di **dipendenza** con il fumo.

PER SMETTERE SI COMINCIA DA CINQUE

- 1 Fissate una data in cui smettere, entro due settimane, e segnatevela dappertutto: calendari, agendine, diario, ecc.
- 2 Informate della vostra decisione familiari, amici, colleghi, collaboratori, chiedendo loro di aiutarvi.
- 3 Fate sparire sigarette, accendini, posacenere da casa, dall'auto, dall'ufficio e non fumate in questi luoghi.
- 4 Se avete già provato a smettere, cercate di capire che cosa vi aiutava a non fumare e che cosa vi ha portato a ricominciare.
- 5 Cercate di non mettervi in situazioni che vi provocano una voglia irresistibile di fumare, soprattutto nelle prime quattro settimane.

Vorrei cambiare...

Ognuno deve trovare **la molla** che lo aiuterà a smettere: spendo **denaro** per farmi del male, sto dando **cattivo esempio** ai miei bambini, non sopporto di essere **schiaivo** di una sigaretta, non voglio **ammalarmi**, voglio invecchiare bene e **in salute**...

Non è facile...

Nessuno ha detto che smettere di fumare sia facile, ma tutti dicono che **ne vale la pena!**

Provate a fare un'analisi del vostro stato di fumatore (o meglio, di **tabagista**).

Provate a concentrarvi su quali siano le circostanze in cui vi siete concessi una sigaretta, come vi siete sentiti dopo, qual era la situazione, come avete giustificato la sigaretta.

Questa **autoanalisi** può esservi di aiuto e rafforzare la vostra **decisione**, soprattutto nei momenti in cui rinunciare alla sigaretta vi pesa particolarmente.

Mettete per iscritto queste vostre motivazioni e i vostri successi: vi aiuterà a migliorare la fiducia in voi stessi.

In cerca di aiuto...

I giornali sono pieni di istruzioni per smettere di fumare, e propongono metodi assai diversi e non necessariamente efficaci: musicoterapia, aurico-

loterapia (graffette nelle orecchie), agopuntura, ipnosi, psicofarmaci, chewing gum e cerotti alla nicotina.

Ciascun metodo può essere utile, oppure nessuno. Chi spende denaro per smettere di fumare spes-

LE VERITÀ

Il fumo non **allenta** lo **stress** da un punto di vista biochimico, anzi, lo **aumenta**

Il fumo rende **puzzolenti i capelli**

Il fumo della nostra sigaretta spesso **infastidisce** chi siede accanto a noi al ristorante

Il fumo lascia **cattivo odore** sulle nostre mani, sulla nostra pelle e nella nostra bocca

Il fumo **ingiallisce** i denti e le dita, rende opachi i capelli, **invecchia la pelle**, accentua le rughe

Il fumo riduce le **prestazioni sessuali**

Il fumo è **costoso**

Il fumo **provoca frustrazione** quando le sigarette sono finite o manca l'accendino

NON È MAI TROPPO TARDI!

Non è mai troppo tardi per dire **no al fumo**. Non importa da quanto tempo fumate e quante sigarette consumate ogni giorno: è sempre l'ora giusta per smettere e fare **un investimento in salute**

Riportiamo i risultati di uno studio dell'American Cancer Society che indica quali sono i vantaggi dello smettere e i tempi entro i quali questi effetti positivi si fanno sentire:

20 minuti

Entro 20 minuti dall'ultima sigaretta la **pressione del sangue** scende ai livelli normali.

8 ore

Dopo 8 ore il **monossido di carbonio** (è un veleno per le arterie e per le cellule) nel sangue ritorna ai valori normali.

48 ore

Entro due giorni migliora la capacità di avvertire i **sapori e gli odori**.

Da 1 a 9 mesi

Diminuiscono la **tosse**, la congestione nasale, la stanchezza ed il **respiro affannoso**. Le ciglia vibratili (peluria presente sui bronchi) ricominciano a filtrare l'aria che respirate.

1 anno

il rischio di **infarto** diventa pari a quello di chi non ha mai fumato

5 anni

Il rischio di morire di **cancro al polmone** si riduce del 50%

15 anni

Il rischio di malattie vascolari o di morte per cancro al polmone diventa quasi come quello di un **non fumatore**.



so sceglie di attribuire al **metodo** e non a se stesso un eventuale **fallimento**.

Da solo posso farcela...

Chi sceglie di smettere può riuscirci da solo: la vera molla che spinge a liberarsi dalla schiavitù del fumo è la convinzione che il **fumo è un bisogno** di cui possiamo fare a meno, perché non vogliamo dipendere da una banale sigaretta. Noi siamo capaci di smettere di fumare quanto coloro che ci sono già riusciti.

Anche i grandi fumatori, se vogliono, possono smettere.

Se avete davvero deciso di smettere, se avete davvero deciso che voi siete **più forti** della sigaretta e non volete sentirvi dipendenti, se non volete avere **la bava alla bocca** quando vi accorgete di averle finite e non c'è un tabaccaio nel raggio di cento chilometri, se non vi piace accorgervi che siete isterici perché avete le sigarette ma non l'accendino, se tutto questo vi dà fastidio allora siete **pronti per provare da soli**: ma dovete mettervi in mente che avrete successo, che **ce la farete**.

Chissà se ne avrò vantaggio e quando...

Già nei primi giorni ritrovate il piacere del gusto e dell'olfatto, respirate meglio e, in qualche settimana la tosse mattutina si attenua, il **respiro** migliora, il **catarro** diventa chiaro e poi sparisce,



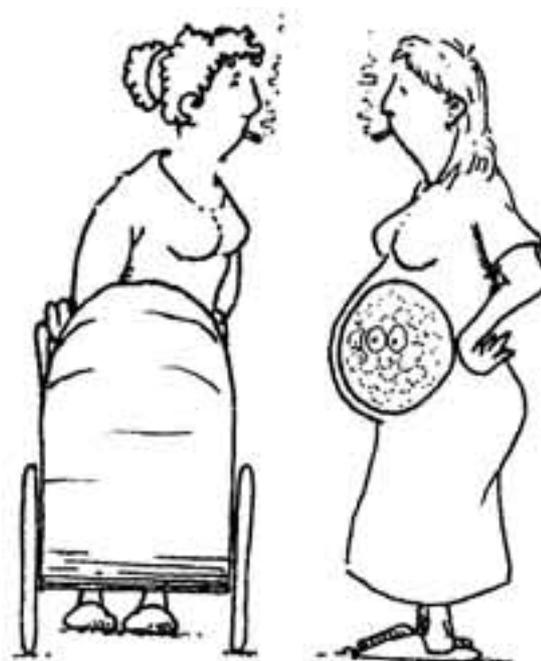
la tensione si allenta, il sonno arriva con più facilità, la **pelle** diventa più fresca, l'**alito** perde quell'orrendo puzzo di fumo, nel **portafoglio** si ritrovano diversi euro in più, la **voglia di vivere** rinasce.

Con il passare delle settimane l'erosione provocata dal fumo sulle pareti delle arterie si riduce, il rischio di infarto e di trombosi diminuisce, la mente si schiarisce e il corpo riprende vigore

Quando proprio non si deve fumare...

Gravidanza

I **neonati** di donne che hanno fumato durante la



(Fonte: "Fumo o salute?" pubblicazione della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Trento)

IL FUMO PASSIVO FA MALE AI BAMBINI

Se siete un genitore che fuma, dovete essere ben consci che il fumo passivo raddoppia lo **stress ossidativo nelle arterie dei vostri figli**: lo dimostra una ricerca presentata al congresso di American Heart Association da un gruppo di scienziati austriaci.

Il fumo passivo inibisce l'efficacia dei normali meccanismi di difesa antiossidanti (una sorta di meccanismo **antiruggine** che protegge le cellule) e "graffia" le cellule endoteliali che foderano le pareti interne delle arterie: è così che comincia l'**aterosclerosi**, e si attivano i meccanismi che portano alla **trombosi**, quindi a **infarto** e **ictus cerebrali**.

Le **madri fumatrici** hanno una responsabilità più grave rispetto ai padri, perché l'esempio dato dalla madre ha un impatto maggiore sulle scelte dei figli, soprattutto in funzione del tempo che madre e figlio trascorrono insieme. Quasi la metà dei bambini degli Stati Uniti e dell'Europa Occidentale è esposta a fumo passivo.

Fonte: NOTRE COEUR NOS ARTERES – Bulletin bimestral de la Ligue Cardiologique Belge, gennaio-febbraio 2003 – p 11.

gravidanza hanno un **peso** nettamente inferiore a quelli di donne non fumatrici (circa 10% in meno), hanno un rischio di **mortalità perinatale** più alto e si ammalano più facilmente nei primi anni di vita. L'ossido di carbonio riduce la capacità del sangue materno di trasportare **ossigeno** al feto, e la nicotina causa vere e proprie **Trombosi dell'arteria ombelicale** riducendo la quantità di sangue che arriva al bambino.

Guida

Accendere la sigaretta mentre si guida distrae; ossido di carbonio e nicotina riducono la capacità di attenzione.

Genitori, insegnanti e medici

Dovrebbero assolutamente evitare di fumare in presenza soprattutto di bambini, per non danneggiarli direttamente, e per non dare un esempio cattivo, discrepante con il loro ruolo di educatori.

E io che non ho una salute perfetta...

Chi soffre d'**asma**, se smette di fumare avrà crisi meno frequenti e meno intense.

Chi ha avuto un **infarto** o una malattia del cuore

FUMO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Le malattie da trombosi non sono causate da un solo killer, ma da una **squadra di complici**: il fumo è uno dei componenti più aggressivi, tanto che su **cinque persone che muoiono** di malattie cardiovascolari **una** deve dire **grazie al fumo**.

Circolazione del sangue

la nicotina alza la pressione del sangue e aumenta la **frequenza cardiaca**: questi cambiamenti provocano un restringimento delle arterie che portano il sangue nei punti più lontani dal cuore (mani, piedi). Il monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue: le cellule di tutto il corpo ricevono meno ossigeno e soffrono, e molte di loro muoiono (muscoli, cervello, cuore, pelle, e tutti gli altri organi).

Aterosclerosi, trombosi, embolia

Le sostanze presenti nel fumo di sigaretta entrano nel sangue e provocano **infiammazione** delle pareti delle arterie, facilitando l'**accumulo di grassi**, la formazione e il peggioramento delle **placche aterosclerotiche**, la formazione di **trombi**: il calibro delle arterie diventerà sempre più sottile, e in esse scorrerà una quantità di sangue sempre minore (carotidi, coronarie, arterie renali, iliache, femorali in particolare). Chi fuma ha **molte più probabilità** di andare incontro a infarto del miocardio, ictus cerebrale, arteriopatie periferiche e amputazione degli arti, trombosi arteriose e venose, embolia, rispetto a chi non ha mai fumato o a chi ha smesso.

Infarto del miocardio

Ipertensione (elevata pressione del sangue), alti livelli di colesterolo e trigliceridi, sedentarietà, diabete e familiarità sono fattori di rischio per infarto. Il fumo in aggiunta **raddoppia** o **quadruplica** la probabilità di andare incontro a un infarto con il passare degli anni: chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno ha circa il doppio delle probabilità di avere un infarto rispetto a un non fumatore.

I fumatori colpiti da infarto hanno meno probabilità di sopravvivere.

Angina pectoris

è un dolore trafittivo più o meno intenso che segnala una sofferenza delle coronarie, arterie che portano sangue e ossigeno al muscolo cardiaco. Il fumo peggiora l'angina e aumenta la gravità, la frequenza e la durata degli **attacchi**, e aumenta il rischio che l'angina si trasformi in infarto.

Trombosi

Il trombo è un coagulo di sangue più o meno grosso che si forma in un punto e in un momento in cui non si sarebbe dovuto formare: esso chiude parzialmente o completamente un'arteria o una vena, con riduzione o addirittura scomparsa della circolazione del sangue nel territorio abitualmente irrorato dal vaso colpito. Il fumo **aumenta la tendenza del sangue a coagulare**, perché aumenta il livello di alcuni fattori della coagulazione, e provoca una infiammazione delle pareti interne delle arterie e delle vene, che confonde il sistema della coagulazione e lo spinge a coagulare anche quando non dovrebbe. Durante la **gravidanza** o l'uso di terapie ormonali (**pillola** anticoncezionale, terapia ormonale sostitutiva in **menopausa**, terapie ormonali per la cura di alcuni tipi di **tumore**) il sangue tende a coagulare più del normale: l'aggiunta del fumo moltiplica il rischio di trombosi.

dimezza la probabilità di un nuovo infarto o di peggiorare la funzione cardiaca.

Chi soffre di **artrite**, avrà meno dolore alle articolazioni e riuscirà a compiere attività fisica con meno fatica.

Chi soffre di **ulcera**, correrà meno rischi di complicanze o di aggravamento dell'ulcera e guarirà più in fretta.

Chi ha un **tumore**, avrà più beneficio dalle cure e correrà meno rischi di ammalarsi di nuovo.

Inoltre la **pressione arteriosa** si abbasserà, mani e piedi diventeranno più caldi perché migliorerà la circolazione, aumenterà la quantità di ossigeno nel sangue e le ciglia vibratili dei bronchi e dei polmoni riprenderanno la loro funzione di filtro delle impurità dell'aria.

Il corpo si ripulisce...

Quando si smette di fumare il corpo incomincia gradualmente ad espellere le sostanze nocive accumulate negli anni "di fumo".

Per favorire questo processo di disintossicazione è utile bere molta **acqua** (la nicotina viene eliminata con le urine), mangiare almeno cinque porzioni al giorno di **frutta e verdura fresca** (contengono preziosi nutrienti che purificano l'organismo e ne rafforzano le difese immunitarie) e

aumentare l'**attività fisica** (riattiva la circolazione, migliora l'allenamento del cuore e la sua efficienza, aiuta ad abbassare la pressione del sangue, ad eliminare le sostanze tossiche e a scaricare la tensione).

...e la mente rinasce!

Se vi sentite schiavi della sigaretta, smettere vi procurerà una sensazione di superiorità e di **libertà**.

Se vi preoccupate per la vostra salute, smettere di



(Fonte: nonfumatori.it/ariapulita/)

fumare vi rimetterà in pace con il vostro corpo e ridurrà le vostre **ansie** per la salute.

Se fumare vi sembra stupido, smettere vi farà sentire più **saggi**.

Se dubitate della vostra forza di volontà, smettere di fumare vi farà sentire **forti**, aumenterà la fiducia in voi stessi e vi darà la sensazione di essere **padroni della vostra vita**.

Se percepite la responsabilità del dover dare buon esempio a chi vive vicino a voi, smettere vi renderà **orgogliosi** di aver smesso.

Se vi sentite male quando non potete fumare, smettere vi farà sentire **liberi**.

Se state provando a rinunciare al fumo, smettere vi farà sentire padroni delle vostre azioni.

Chi fuma mangia male...

Chi fuma mangia in maniera diversa rispetto a chi non fuma.

La sigaretta diminuisce la capacità di **sentire i sapori e gli odori**, quindi il fumatore cerca di compensare scegliendo cibi più saporiti, quindi spesso più ricchi di grassi, o più salati. Il tabagista spesso è poco attento alla **qualità** della propria alimentazione, perché è poco attento alla propria salute (infatti fuma!): consuma poca frutta, pochi legumi e non si cura di consumare cibi ricchi di fibre.

L'alimentazione del tabagista è spesso **povera di vitamine antiossidanti** (A, C, E), di ferro e di vitamine B. Il tabagista spesso è magro, ma accumula **grasso** intorno alla vita (pancia): è noto che

alla quantità di grasso presente in questa parte del corpo corrisponde un accumulo di grasso intorno al cuore e un aumentato rischio per diabete, malattie vascolari, infarto e ictus compresi.

Se smetto ingrasso...

Poiché la nicotina tende a ridurre il peso di una persona, smettendo di fumare si recupera il proprio peso naturale, in media +2,8 kg negli uomini e +3,8 kg nelle donne.

Questo **aumento di peso non è ineluttabile**: per evitarlo è necessario ridurre le calorie consumate ad ogni pasto, aumentare intensità e durata dell'attività fisica, bere molta acqua, evitare aperitivi o spuntini durante la giornata, aumentare il consumo di frutta e verdura, e soprattutto non sostituire le sigarette con caramelle o dolci.

Cadere in tentazione...

Raramente chi smette di fumare ha successo al primo tentativo. Ricadere nella trappola del fumo non vuol dire dover ricominciare tutto da capo, ma avrete identificato la **situazione**, l'**emozione** o lo **stato d'animo** che vi ha fatto cedere. Se considerate i precedenti tentativi come una sorta di allenamento sarete più forti nel superare gli ostacoli e le difficoltà.

Mettete a fuoco le situazioni, le emozioni e i momenti della giornata in cui più forte è il desiderio di fumare, e costruite i vostri **personali stragemmi** per rimpiazzare le sigarette quando la voglia di fumare è forte.

Resistere alla tentazione...

Fate un elenco dei **motivi** per cui avete deciso di smettere di fumare e rileggetelo spesso. Siate coscienti dei **momenti** in cui vi prende la tentazione di fumare e allontanate da voi la circostanza che la crea: se la sigaretta accompagna gli alcolici o il caffè, evitateli o riducete le occasioni in cui ne fate uso; se la sigaretta segue la cena, alzatevi da tavola appena finite di mangiare, lavatevi subito i denti e... portate fuori il cane. Evitate i luoghi in cui si fuma, e, soprattutto, concedetevi un **premio** tutte le volte che riuscite a passare un giorno o una settimana o un mese senza fumare... utilizzando il denaro che non avete bruciato in sigarette.

Un rinforzo, se ancora ce ne fosse bisogno

Tutti voi conoscete persone che hanno smesso di fumare... non sono marziani e non hanno alcuna forza sovrumana! **Chi ha smesso è diverso** solo perché ha avuto più forza di **volontà** e più determinazione nel farlo: la differenza tra voi e loro non sta nel numero di sigarette fumate ogni giorno o nel grado di dipendenza, ma nella motivazione e nella perseveranza che hanno messo nella loro decisione

Non sono i trattamenti più o meno magici né gli allarmi emanati a livello internazionale che possono farvi smettere: smettete perché **VOI avete deciso** che lo volete fare.

PER SAPERNE DI PIÙ

ALT ha tradotto in italiano le schede di American Heart Association, potrete richiederle utilizzando il modulo che trovate nelle pagine successive:

- 9 - Come smettere di fumare?**
- 10 - Come evitare un aumento di peso quando si smette di fumare?**
- 11 - Come superare lo stress di non fumare?**

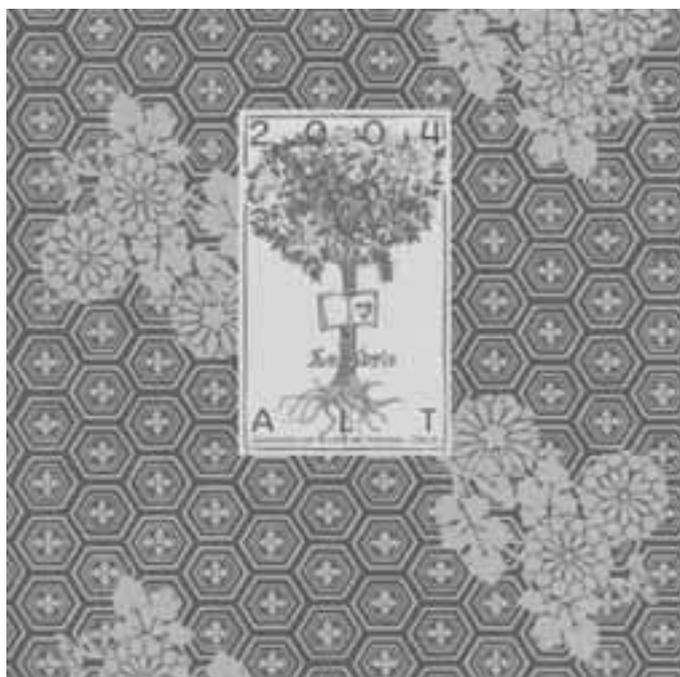
e-indirizzi utili:

www.gea2000.org - www.tabagismo.it - www.tabaccologia.org - www.nonfumatori.it

Investi in salute

Per quelli che conoscono ALT e per quelli che ancora non la conoscono
Per chi ha cura di sé e per chi vorrebbe, ma non sa come iniziare
Per chi ha deciso di dire ALT allo stress, alle troppe sigarette e a un peso eccessivo
Per chi ama cucinare, con un occhio di riguardo allo star bene
Per chi vuole fare un regalo utile
Per chi con un regalo vuole dire “ti voglio bene”
Per chi ama leggerre, scrivere, scarabocchiare
Per chi ama ascoltare buona musica
Per sostenere i progetti di ALT

chiedi l'Agenda 2004



Chi si associa o rinnova la quota associativa annuale entro il 15 gennaio 2004 con un versamento uguale/superiore a € 60.00, riceverà a casa l'Agenda 2004.

**Una ragione in più
per diventare soci di ALT.**

L'agenda 2004 è stata progettata da ALT e realizzata grazie alla collaborazione di Mediamed.
Per averla o regalarla alle persone a cui volete bene, contattare Andrea Trisoglio in ALT.

La vetrina di ALT

LE SCHEDE DI AHA

Le Schede di American Heart Association tradotte per voi a cura di ALT, rispondono, in modo esauriente, alle domande più frequenti in materia di prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari. Con un contributo minimo di 3 euro per le spese di stampa e di spedizione avrà diritto a ricevere **5 schede** tra le seguenti:

- 1 **Che cos'è un infarto?**
- 2 **Quali sono i segnali d'allarme dell'infarto?**
- 3 **Quali sono i sintomi dell'ictus o del TIA?**
- 4 **Come potrò riprendermi dopo un ictus?**
- 5 **Che cos'è la pressione alta?**
- 6 **Quali sono le cure per chi soffre di pressione alta?**
- 7 **Che cos'è un pace-maker?**
- 8 **Che cos'è un defibrillatore impiantabile?**
- 9 **Come smettere di fumare?**
- 10 **Come evitare un aumento di peso quando si smette di fumare?**
- 11 **Come superare lo stress di non fumare?**
- 12 **Come fare per modificare le ricette di cucina?**
- 13 **Perché mangiare meno sale?**
- 14 **Come posso assistere un mio familiare che ha sofferto di malattie cardiovascolari?**
- 15 **Come posso migliorare il mio stile di vita?**



Per ogni scheda aggiuntiva, il contributo minimo richiesto è di 0.60 euro

SALTO

Con un contributo minimo di 8 euro per le spese di stampa e di spedizione avrà diritto a ricevere 3 numeri di SALTO, a scelta tra:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 41 - Alimentazione sana (linee guida) | <input type="checkbox"/> 49 - Guida alla terapia antitrombosi |
| <input type="checkbox"/> 42 - Fumo e malattie da trombosi | <input type="checkbox"/> 50 - Le statistiche Europee delle malattie cardiovascolari |
| <input type="checkbox"/> 43 - Menopausa e malattie da trombosi | <input type="checkbox"/> 51 - Sano come un... pesce? |
| <input type="checkbox"/> 44 - Attività fisica e malattie cardiovascolari | <input type="checkbox"/> 52 - Obesità, diabete, arteriosclerosi e trombosi |
| <input type="checkbox"/> 45 - Trombosi cardiovascolare | <input type="checkbox"/> 53 - Amore e problemi di cuore: l'attività sessuale dopo l'infarto |
| <input type="checkbox"/> 46 - Ictus cerebrale | <input type="checkbox"/> 54 - Trombosi venosa profonda, embolia e trombosi rare |
| <input type="checkbox"/> 47 - Ipertensione e trombosi | <input type="checkbox"/> 55 - Infarto? No, grazie |
| <input type="checkbox"/> 48 - Nutrizione, trombosi e malattie cardiovascolari | |

Per ogni copia aggiuntiva, il contributo minimo richiesto è di 2 euro

IL LIBRO DEGLI 8 UFFA E 1/2

Guida al vivere benissimo: per i bambini e gli educatori delle Scuole Elementari

Con un contributo minimo di 10 euro è possibile ricevere "Il libro degli 8 Uffa e 1/2 - Guida al vivere benissimo", testo dedicato agli insegnanti e ai ragazzi della scuola elementare.



Desidero ricevere:

- 5 Schede di American Heart Association: 3 euro**
- 3 numeri di SALTO arretrati: 8 euro**
- Il libro degli 8 Uffa e 1/2: ogni copia 10 euro**

Faccio pervenire il mio contributo attraverso:

- Assegno bancario non trasferibile intestato a: ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus.
- Copia della ricevuta del versamento su c/c postale 50294206 intestato ad ALT, specificando la causale del versamento.
- Addebito su carta di credito: Carta Sì MasterCard VISA

N° carta _____

Mese/anno di scadenza _____ / _____

Data di nascita _____

Firma _____

Compilare con i propri dati anagrafici sul retro, ritagliare ed inviare in busta chiusa ad:
ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi, via Cesare Correnti 14, 20123 Milano



QUANTA SALUTE HAI IN TASCA? MISURALA QUI!

Ma il vostro stile di vita com'è? Che cosa bisognerebbe cambiare? E la vostra storia familiare incide o no? Se desiderate avere una risposta a queste domande compilate in tutte le sue parti il presente questionario, speditelo via fax o via posta: il Comitato Scientifico di ALT vi darà una risposta personalizzata e un punteggio nell'arco di trenta giorni, direttamente a casa vostra e in busta chiusa. In conformità alla Legge sulla riservatezza (675/96), i vostri dati personali saranno rilevati esclusivamente per comunicare con voi.

CHI E'?

COGNOME E NOME _____ ETA' _____
INDIRIZZO _____ TEL. _____
LOCALITA' _____ CAP _____ PROV. _____
PROFESSIONE _____ PESO _____ ALTEZZA _____

COSA FA DURANTE IL SUO TEMPO LIBERO?

SVOLGE ATTIVITÀ SPORTIVE E ALL'ARIA APERTA? SI NO
E' SODDISFATTO DELLA SUA FORMA FISICA ATTUALE? SI NO

... E DURANTE LE ORE LAVORATIVE?

Ritiene di essere un soggetto stressato ? SI NO A VOLTE
Fuma sigarette? SI NO
se no, le ha mai fumate ? SI NO
Se si, quanto fuma al giorno? -di 5 da 5 a 10 da 10 a 20 da 20 a 30 oltre 30

E COME MANGIA?

QUANTE VOLTE CONSUMA ALLA SETTIMANA?
FRITTI 1 2/3 4 più di 4
FORMAGGI 1 2/3 4 più di 4
PESCE 1 2/3 4 più di 4
CARNI MOLTO CONDITE 1 2/3 4 più di 4

...E LA SALUTE ?

Qualcuno nella sua famiglia (padre/madre/fratelli/sorelle/nonni) ha avuto una o più delle seguenti malattie?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Infarto cardiaco | <input type="checkbox"/> Ictus cerebrale | <input type="checkbox"/> Trombosi della retina |
| <input type="checkbox"/> Angina | <input type="checkbox"/> Ischemia miocardica | <input type="checkbox"/> Embolia |
| <input type="checkbox"/> Trombosi venose/arteriose | <input type="checkbox"/> Aterosclerosi | <input type="checkbox"/> Diabete |
| <input type="checkbox"/> Pressione alta | <input type="checkbox"/> TIA (attacchi ischemici transitori) | |

Lei stesso ha o ha avuto qualcuno di questi disturbi?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vene varicose | <input type="checkbox"/> Diabete | <input type="checkbox"/> Pressione alta |
| <input type="checkbox"/> Elevato livello del colesterolo | <input type="checkbox"/> TIA | <input type="checkbox"/> Aterosclerosi |
| <input type="checkbox"/> Angina | <input type="checkbox"/> Ischemia miocardica | <input type="checkbox"/> Infarto cardiaco |
| <input type="checkbox"/> Ictus cerebrale | <input type="checkbox"/> Trombosi alla retina | <input type="checkbox"/> Embolia |
| <input type="checkbox"/> Trombosi venose/arteriose | <input type="checkbox"/> Aneurismi | |

LIVELLO DI COLESTEROLO _____

LIVELLO DI FIBRINOGENO _____

LIVELLO DI PRESSIONE ARTERIOSA _____

È stato in terapia con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti? SI NO

Se donna, prende la pillola antifecondativa? SI NO

È in menopausa? SI NO

Assume la terapia ormonale sostitutiva? SI NO



GIOVANI E OBESITÀ

I Coordinatori Nazionali di EHHI (European Heart Health Initiative: progetto internazionale sostenuto dall'Unione Europea e coordinato da EHN-European Heart Network) hanno apportato le ultime modifiche al progetto **"I giovani e l'obesità"**, attualmente in attesa di approvazione da parte della Commissione.

L'obesità è un problema sempre più diffuso nei Paesi industrializzati e si correla con numerose **patologie** fra cui le **malattie vascolari**: il progetto prenderà in considerazione anche l'impatto del food marketing su bambini e adolescenti, e formulerà proposte e suggerimenti per sollecitare **azioni politiche** mirate a fronteggiare questo problema. Ogni Paese dell'Unione implementerà il progetto a livello nazionale a partire dai primi mesi del 2004.

STILI DI VITA SANI

Lo scorso settembre il Ministero della Salute, in coincidenza con il semestre di presidenza italiana della UE, ha organizzato a Milano la conferenza "Stili di vita salutari: informazione, educazione e comunicazione". E' emersa l'urgenza di una strategia europea condivisa per aumentare la sensibilità dei cittadini europei sull'impatto dello stile di vita sulla probabilità di sviluppare malattie vascolari e tumori. Per educare la popolazione europea a stili di vita sani è indispensabile che la **comunicazione educativa** sia **affascinante** ed **efficace** quanto **quella diseducativa**.

COMUNICAZIONE E SALUTE: IL CASO ITALIANO

Il nuovo Piano Sanitario Nazionale 2003-2005 ha posto per l'ennesima volta particolare enfasi sul-

l'importanza dello stile di vita come determinante della salute, attraverso spot, testimonianze e redazionali.

Ci si aspetta che, in osservanza al nuovo piano, le singole realtà locali, quali **Comuni, Province, Regioni** in collaborazione con **Enti non profit** e con **Associazioni** di consumatori realizzino iniziative a livello locale.

ALT ha collaborato con varie città per la realizzazione dei Sentieri della Salute e da anni offre alle Scuole elementari la possibilità di aderire al progetto "Guida al vivere benissimo".

Per informazioni più specifiche consultare il sito www.trombosi.org

HEART MATTERS

Il tema dell'ultimo Heart Matters è la lotta al fumo nei Paesi dell'Unione Europea. ALT ha curato un'analisi ampia ed esauritiva sullo scenario italiano in materia di tabacco. Lo trovate nella sezione "newsletter" nel sito: www.ehnheart.org.



EHN – ANNUAL ASSEMBLY

Durante il meeting annuale tenutosi a Cipro è stato compilato e approvato il Piano di Azione di EHN –European Heart Network per il periodo 2004-2008. Al centro dei lavori, il rapporto con i nuovi Membri dell'UE e la realizzazione di un documento sulla correlazione tra attività **fisica, alimentazione e obesità**.

Lavori in corso

Agosto 2003

ALT CON DONNA MODERNA

Donna Moderna ha dedicato il mese di agosto alla **salute del sistema circolatorio delle gambe**: gli esperti di ALT hanno risposto telefonicamente a oltre 200 richieste di informazione.

ALT ringrazia Cinzia Testa e Silvia Verratti per la disponibilità.

AUGURI A EMANUELE E ANNA SENNA

Un modo diverso di esprimere solidarietà alla nostra causa e di aiutare la nostra raccolta fondi: Anna ed Emanuele hanno sostituito le bomboniere con una donazione ad ALT. Alt ringrazia!



CHI SIAMO: NUOVA PRESENTAZIONE ISTITUZIONALE

Grazie all'impegno di Maria Chiara Chistoni, alla disponibilità di Panfotolito srl, Leva SpA Arti Grafiche e al sostegno dell'Associazione Antiquari di Brera, è disponibile un opuscolo che spiega chi siamo, che cosa facciamo, come lo facciamo e illustra i nostri progetti. **In sedici pagine**, sedici anni di impegno contro le malattie da Trombosi.

Settembre 2003

INVITO ALLA LETTURA

Sostenuto da Summit della Solidarietà e a cura di Stefano Cima, Massimo Fioruzzi e Luca Gandullia è stato pubblica-



to per la casa editrice Franco Angeli "Quanto vale il non-profit italiano? Creazione di valore aggiunto sociale e ruolo delle donazioni". Gli autori rispondono ad alcune domande fondamentali: il non profit crea valore aggiunto per la comunità? come si misura? i soldi che

doniamo al non profit sono "spesi bene"? quante sono veramente le donazioni in Italia? quanto servono le agevolazioni fiscali?

Per informazioni e per ottenere il libro a condizioni favorevoli, consultare il sito di Summit www.summitsolidarieta.it o telefonare allo 02 878 073.

Parte del ricavato servirà a sostenere l'attività di Summit della solidarietà di cui ALT è socio fondatore.

ALT IN ONDA SU RADIO 24

Grazie alla disponibilità di Michela Vuga e di Radio 24-Il Sole 24 Ore nell'ambito della trasmissione "Essere e Benessere" si è parlato di "sindrome da classe economica", "malattia delle vetrine", trombosi venosa profonda ed embolia polmonare: ospite in studio la dottoressa Lidia Rota Vender. E' possibile ascoltare le trasmissioni collegandosi al sito della radio (www.radio24.it).

ALT ringrazia.

IL SENTIERO DELLA SALUTE A ROZZANO

Il comune di Rozzano (Milano) ha deciso di dare una dimostrazione concreta dell'interesse per la salute dei propri cittadini, sposando il progetto "il



Sentiero della Salute”: tre percorsi, che verranno realizzati nella primavera del 2004, partiranno dal centro città diramandosi attraverso il territorio e valorizzeranno parchi,

aree verdi e gli spazi ricreativi presenti sul territorio.

L’iniziativa è stata sponsorizzata da ICH- Istituto Clinico Humanitas, e Rozzano è il primo Comune della Lombardia e il terzo in Italia (dopo Firenze e Calderara di Reno) che realizza l’iniziativa.

Per avere maggiori dettagli sul progetto, contattare in ALT Gloria De Masi.

SALITA AL DUOMO



“Cuore e Salute - Salita al Duomo”: un’ascesa alla terrazza della Cattedrale di Milano attraverso

201 scalini, evento organizzato dal centro di Fisiologia Clinica del Policlinico di Milano. ALT era presente con il questionario “Quanta salute hai in tasca?”.

GIRO D’ITALIA CON CARDIOLAB

Cardiolab è una iniziativa di prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari sul territorio che prevede esami gratuiti di pressione, colesterolo, glicemia e calcolo del rischio vascolare globale in una struttura mobile appositamente realizzata. ALT partecipa con la propria consulenza scientifica e il questionario “Quanta Salute hai in tasca?”. All’ appuntamento di maggio a Rimini, sono seguiti quelli di La Spezia a giugno, di Viterbo a luglio, di Agrigento e Desenzano del Garda a Ottobre e di Marsala a dicembre. Oltre 1200 persone hanno compilato il questionario e ricevuto la risposta personalizzata di ALT.



BERGAMO: TROMBOSI E CANCRO

Dal 19 al 21 settembre a Bergamo esperti di tutto il mondo hanno condiviso opinioni e dati su Trombosi e Cancro: molti dati confermano una stretta relazione fra queste due malattie, responsabili di un numero di morti e di malati enorme, della dimensione di una strage.

Testi disponibili su *Physiology of Haemostasis and Thrombosis*, sept 2003, 33(suppl1)1-106 www.bergamoconference.com

Ottobre 2003

A BARI, CONSEGNATO IL PREMIO ALT

Il 18 ottobre a Bari, in occasione del **Convegno Internazionale sulla Trombosi**, la dr.ssa Lidia Rota Vender ha consegnato il Premio ALT alla dr.ssa Rita Triggiani per i suoi studi sulle trombofilie congenite e presentato la nuova sede che ALT intende realizzare a Bari con la collaborazione del Policlinico.

SETTIMANA DELLA SALUTE

Dopo il buon successo dell’anno scorso, ALT ha riproposto la “settimana della salute” a Marsa Alam sul Mar Rosso: più di trenta persone hanno avuto la possibilità di verificare come, anche dopo eventi cardiovascolari importanti, si possa condurre una vita sana e divertente: ginnastica in acqua, alimentazione sana, attività antistress.

Novembre 2003

ANTIQUARI DI BRERA: CUORE DI MILANO

Dal 24 novembre al 4 dicembre, gli antiquari di Brera hanno aperto le loro botteghe agli amanti dell’antiquariato. Con i proventi raccolti ALT finan-



zierà le attività istituzionali dell'associazione: un modo intelligente per coniugare salute e bellezza. ALT ringrazia l'Associazione Antiquari di Brera e la Provincia di Milano per la collaborazione.

ADOTTA UN NUOVO MEDICO CONTRO LA TROMBOSI

Le malattie da Trombosi possono essere prevenute e curate solo se **medici motivati e attenti** perfezioneranno la propria formazione in questo campo della medicina. Per questo ALT ha deciso di finanziare Borse di Studio per formare giovani medici nel campo delle malattie vascolari da trombosi: ictus, infarto del miocardio, embolia polmonare, trombosi venose e arteriose, tromboflebiti... L'impegno per ogni borsa di studio è di 13.000 euro all'anno per un minimo di cinque anni. E' un impegno importante che potremo sostenere solo grazie al contributo che ognuno dei soci di ALT vorrà dare in funzione delle proprie possibilità. Chi aderisce all'iniziativa "adotterà" un nuovo medico contro la trombosi: riceverà notizie aggiornate sugli studi e sulle ricerche da lui condotte e potrà seguirlo passo passo nella sua formazione specialistica. Molti nuovi medici attendono di essere formati. E migliaia di persone negli anni a venire saranno salvate proprio grazie alla competenza e all'impegno di questi medici. Chi, azienda o privato, desidera finanziare questa borsa di studio può avvalersi dei benefici fiscali previsti dalla legge. Per ulteriori informazioni contattare Anna Buratti in ALT.

tattare Maria Chiara Chistoni in ALT. I proventi dell'iniziativa finanzieranno il progetto "Adotta un medico contro la Trombosi".

Il Comitato Manifestazioni **Speciali** di ALT ringrazia gli sponsor e tutti coloro che hanno contribuito al successo del Trofeo ALT di Golf 2003: Star Tea, Colli & Perin srl ag. 1 Milano Reale Mutua, Brandart Image Packaging, Fenegrò cashmere, Golfnet, Patrizia Moro, Maria Angela Esposito, Alessandro Rombelli, Loro Piana, I Colori del Brunello, Castello di Luzzano, Azienda Agricola Campi di Fonterenza-Montalcino.

E' TEMPO DI REGALI!

Anche per il 2004, ALT propone un regalo speciale per voi e per le persone a cui volete bene: **l'Agenda ALT**. Un'opportunità per ricordare in modo semplice ed efficace che la salute è un bene prezioso e da salvaguardare ogni giorno. ALT utilizzerà i proventi dell'iniziativa per finanziare il progetto "Adotta un medico contro la Trombosi". Riceverete a casa vostra l'Agenda associandovi o rinnovando la quota associativa annuale con un versamento uguale/superiore a € 60,00 dal 1 dicembre 2003 al 15 gennaio 2004, fino a esaurimento scorte. Se siete interessati a ricevere solo l'agenda o copie aggiuntive, potete contattare in Associazione Andrea Trisoglio.

CARTA ALT ATTIVA FINANZA UNA RICERCA SULLE TROMBOSI CEREBRALI NEI BAMBINI

Le malattie da Trombosi colpiscono anche i bambini, spesso in modo drammatico. Per questa ragione ALT ha deciso di finanziare un progetto di ricerca sulle Trombosi Cerebrali Infantili. La ricerca durerà tre anni e per avviarla sono **necessari 200.000 euro**. Per corrispondere a questo impegno contiamo sull'azione combinata di due partner importanti: gli amici di ALT e Agos Itafinco SpA, una finanziaria del gruppo INTESA. Con uno strumento semplice e innovativo, la Carta ALT Attiva, una carta di credito del circuito VISA che

XVI TROFEO ALT DI GOLF

Mentre sta per concludersi la XV edizione del Trofeo ALT 2003 a cui hanno aderito 47 circoli e oltre 5 mila giocatori, stiamo selezionando i circoli per l'edizione 2004. Le aziende interessate a sponsorizzare una o più gare possono con-





consente di effettuare acquisti in tutto il mondo e, nel caso lo si desideri, di rateizzare gli importi da pagare (vedere immagine in ultima pagina).

Chi utilizzerà Carta ALT Attiva finanzia automaticamente la ricerca sulle Trombosi Infantili anche senza spendere un euro: Agos infatti non chiederà al cliente il canone annuale (15 euro per il primo anno e 20 per gli anni successivi) ma verserà l'importo equivalente a titolo di donazione ad ALT a nome del sottoscrittore della Carta. Non solo, ma Agos rinuncerà al 2% degli interessi maturati con l'uso della Carta, e queste somme verranno versate ad ALT a titolo di donazione per conto del cliente. Qualora poi il titolare della carta lo ritenga opportuno potrà scegliere di fare periodicamente e direttamente donazioni ad ALT utilizzando la carta. Tutte queste donazioni potranno essere detratte dalla propria dichiarazione dei redditi.

Per mantenervi aggiornati sul procedere del progetto consultate il sito internet www.trombosi.org. Per ulteriori informazioni e per richiedere la carta chiamare il numero verde 800-129010.

HANNO PARLATO DI NOI

Quando i giornalisti raccolgono il nostro messaggio e lo diffondono in articoli che raggiungono tanta gente, noi siamo pieni di gratitudine per il loro aiuto.

Da maggio a ottobre 2003 hanno parlato di noi: Agnese Condignola (Corriere Salute), Stefania Rattazzi (Viversani & Belli, Donna Moderna e Come Stai), Samantha Biale (For Men Magazine), Cinzia Testa (Donna Moderna), Sandro Furlan (Il Giornale di Brescia), Laura D'Orsi (Intimità della Famiglia), Gianfranco Moriondo (Dossier Salute), Nicola Miglino (Medici Oggi), Anna Fregonara (La Stampa) Fabio A. Massa (Il Giorno). E inoltre le Redazioni di Nuova Distribuzione, La Voce di Romagna – Rimini, Corriere di Rimini, Corriere Salute, La Repubblica – Milano, Donna Moderna, Dossier Salute, City Milano, Prima Pagina Rozzano, Humanitas Salute, Bresciaoggi, Giornale di Brescia, La Gazzetta del Mezzogiorno.

Passaggi Radiofonici: Michela Vuga (Essere e Benessere – Radio 24), Carmen Calvagno (Radio Voce Speranza), Radio Babboleo.

Passaggi televisivi: Fausto Airoidi (Dentro Milano – Odeon TeleReporter), Tele Liguria Sud, Teleacras, Rai Tre Sicilia

LA TROMBOSI È UN NEMICO CHE POSSIAMO COMBATTERE INSIEME

Per questo ho deciso di sottoscrivere un abbonamento annuale a **SALTO** e di sostenere l'Associazione per la Lotta alla Trombosi.

Ho scelto di abbonarmi in qualità di:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Socio Simpatizzante € 13 | <input type="checkbox"/> Socio Benemerito € 300 |
| <input type="checkbox"/> Socio Ordinario € 30 | <input type="checkbox"/> Nuovo <input type="checkbox"/> Rinnovo |
| <input type="checkbox"/> Socio Sostenitore € 60 | |

Faccio pervenire il mio contributo attraverso:

- Versamento su conto corrente postale n. 50294206
- assegno bancario non trasferibile intestato all'Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus
- bonifico bancario sul c/c n° 13101K ABI 05040 CAB 01612 presso Banca AntonVeneta Ag 25 - Milano

Nuova Carta ALT Attiva

Più tu la usi più lei finanzia
la lotta alla Trombosi nei bambini.

