



Stress e Trombosi

Stress è una parola molto usata, spesso abusata.
Si usa per definire qualcosa
che ci affatica o ci dà noia.

In inglese significa **“stirare”**: tirare un tessuto finché arriva al limite
della rottura, è forse la similitudine più appropriata.

Il tessuto siamo **noi**, il nostro corpo, il nostro cuore,
i nostri vasi, la nostra mente.

Chi tira il tessuto siamo spesso ancora noi,
con le nostre **scelte**, o con le nostre dimenticanze,
oppure è la vita, o il lavoro, o il ritmo impostato da altri.

Viviamo in un'epoca esigente, secondo gli inglesi “demanding”:
tutti “domandano”, **pretendono** da noi molto, primi fra tutti noi stessi.

Crediamo di poter fare in una giornata
quello che cent'anni fa sarebbe stato fatto in un mese.

Forse è eccessivo.

Viaggiamo a **velocità** straordinarie saltando da un continente all'altro
senza sentire o vedere le differenze negli odori e nei colori
della natura, del cielo, o dei visi della gente.

E' arrivato il tempo di ridare alla vita la **dimensione** che merita,
di ridurre il ritmo, di scalare almeno un paio di marce.

Il presto è nemico del bene, mi pare lo dicessero i nostri nonni:
forse avevano ragione.

Dovremmo farci un pensierino, per il nuovo anno.

Il Presidente
Lidia Rota Vender



ANNO XVI - N. 63

Dicembre 2007

Direttore responsabile
Claudia RotaTesti di
Lidia Rota Vender
Maria Chiara Chistoni
Marina Trovò
Stefania Luè**Editore**
ALT - Associazione
per la Lotta alla Trombosi - Onlus
Via L. da Viadana, 5
20122 Milano
tel. 02-58 32 50 28
fax 02-58 31 58 56
alt@trombosi.org
www.trombosi.org**Comitato scientifico**
Valentin Fuster
Zaverio M. Ruggeri
John Martin
Irwin H. Rosenberg
Giorgio Agrifoglio
Rosario Brancato
Angelo Branzi
Marco Cattaneo
Sergio Coccheri
Gaetano Crepaldi
Giovanni de Gaetano
Leandro Gennari
Gian Franco Gensini
Adalberto Grossi
Daniela Mari
Roberto Sterzi
Il Presidente di SISET**Segreteria scientifica**
Marco Moia
Francesco Saverio Dioguardi**Realizzazione editoriale**
Stampa
Leva Arti Grafiche S.p.A.
Viale Edison, 605
20099 Sesto San Giovanni**Abbonamento annuo 17 euro**
c/c postale n. 50 29 42 06**In questo numero:**

<i>Stress e Trombosi</i>	2
<i>Le Gemme</i>	13
<i>Una finestra sull'Europa</i>	16
<i>Lavori in corso</i>	18

Lo stress, questo sconosciuto

“...Che stress”, “...mi stai stressando”, “...non mi stressare”: stress e derivati compaiono spesso nel nostro comune parlare. Pochi sanno veramente che cosa significhi.

A volte usiamo questi termini per descrivere il **ritmo elevato** della vita moderna, oppure per esprimere la sensazione che abbiamo quando siamo sotto pressione.

Ognuno di noi reagisce allo stress con emozioni diverse: alcuni **mangiando**, altri **digiunando**, alcuni rifugiandosi a **letto**, altri uscendo a **correre**: meglio questi ultimi.

Succede quando ci troviamo in una situazione che ci sembra di non riuscire a gestire, perché siamo sotto **pressione**, oppure perché da noi si **pretende troppo**.

Quando lavoriamo molto, finché ci sentiamo bene e siamo in forma riusciamo a gestire il carico di lavoro; ma che succede quando non siamo in perfetta forma? Abbiamo la sensazione di essere stressati...

Lo stress non può essere misurato. Perlomeno non in modo scientifico. Ma può essere valutato.

Tutti noi abbiamo **almeno una volta** sperimentato nella vita la sensazione di essere stressati.

Dobbiamo imparare a capire non solo **quale** stress stiamo vivendo ma **come stiamo reagendo**, e quanto velocemente.

Non sempre lo stress è un nemico da battere: una **piccola dose** di stress ci permette, la mattina, di affrontare la giornata e rende la nostra vita più piacevole e più godibile.

Ma troppo stress, o uno stress **protratto** troppo a lungo nel tempo, può danneggiare la nostra salute: per esempio dover affrontare più situazioni delicate contemporaneamente, o doverle affrontare per un periodo di tempo troppo lungo può portare lo stress a livelli inaccettabili.

E pericolosi.

Rimettere le cose in **equilibrio** e nella giusta prospettiva può aiutarci a condurre una vita attiva, ma sana e saggia, che ci permetta di affrontare lo stress nella **giusta misura**.

Lo stress danneggia il cuore?

SI: lo stress può contribuire a danneggiare il cuore.

Lo stress da solo?

SI, anche da solo: ma più spesso in combutta con gli altri complici delle malattie da Trombosi, come l'ipertensione, il diabete, il sovrappeso, il colesterolo alto, la predisposizione familiare, il fumo.

Lo stress danneggia tutti?

NO: alcune persone sono più **predisposte** di altre.

Lo stress è più dannoso in coloro che hanno **più fattori di rischio** contemporaneamente: per esempio colesterolo alto, diabete e pressione alta.

Si può misurare lo stress?

NO: ma se ne possono misurare gli **effetti**.

Come può lo stress danneggiare il cuore?

Lo stress provoca il rilascio nel sangue di alcune sostanze (**ormoni**) che aumentano la pressione del sangue, rallentano il passaggio del sangue e dell'ossigeno, e accentuano la tendenza del sangue a coagulare (**Trombi**).



Lo stress influenza il comportamento?

SI. Lo stress può alterare la capacità di giudizio, e indurre a comportamenti impulsivi e aggressivi, meno sani rispetto a reazioni riflessive e ponderate. Può aumentare la voglia di fumare, spingere a mangiare troppo, a bere alcool, ad assumere droghe.

Chi è stressato facilmente si impigrisce e si abbandona davanti a un televisore.

Come si combatte?

La prima regola per battere lo stress è capire le **cause** e valutare se stia minacciando la nostra salute.

Lo stress fa ammalare le coronarie?

SI: le coronarie sono le arterie che portano sangue, ossigeno e nutrimento al muscolo cardiaco (cuore) che deve continuare a battere per garantire una buona **circolazione** del sangue.

Se le coronarie si restringono o si chiudono per colpa di una placca aterosclerotica o di un Trombo, una parte del cuore non riceve più sangue quindi muore (**infarto**).

Molti sono convinti che lo stress legato al lavoro li renda malati: in effetti è probabile che lo stress possa provocare malattie delle coronarie, non da solo, ma rendendosi **complice** di altri fattori di rischio.

Come si legano stress e lavoro?

La sensazione di non essere in grado di svolgere il proprio compito, un carico di lavoro eccessivo, un capo particolarmente esigente,



Segni e sintomi di "stress negativo"

- Sudorazione eccessiva
- Il cuore batte in gola
- Bisogno di andare in bagno più spesso del normale
- Mal di stomaco
- Bocca asciutta
- Senso di spossatezza
- Dolori diffusi
- Mal di testa
- Forte desiderio di fumare o di bere
- Eccessivo impegno nel lavoro fino a sfinirsi
- Nessuno spazio per hobbies
- Irritabilità
- Sensazione di non farcela
- Perdita di interesse per il cibo, per il divertimento, per l'attività sessuale
- Voracità per il cibo o perdita dell'appetito
- Perdita del senso dell'umorismo
- Perdita di interesse per il proprio aspetto fisico
- Perdita di interesse per il resto del mondo
- Sensazione che nulla sia importante
- Voglia di piangere
- Difficoltà a ricordare le cose e a concentrarsi
- Sensazione di spossatezza e di mancanza di energia
- Disturbi del sonno, difficoltà nell'addormentarsi, risveglio troppo presto il mattino

Se avete **almeno cinque di questi segni**, state davvero attraversando un periodo di stress negativo, e dovete affrontare il problema identificando le cause del vostro stress e, dove possibile, risolvendole.

Se ne **avete meno di cinque**, forse non siete ancora stressati ma siete sul punto di cadere nella trappola: continuate a leggere.



situazioni famigliari delicate: quando queste si associano a fumo, pigrizia, aumento del colesterolo e sovrappeso si crea una combinazione molto pericolosa.

Come capire se si è stressati?

Lo stress non è uguale per tutti e ognuno di noi ha una sua **soglia** di percezione dello stress.

Per esempio parlare in pubblico può essere particolarmente stressante per qualcuno e divertente per altri.

Trovate le cause: potete aiutarvi con un **diario**, annotando le situazioni e i momenti in cui vi siete sentiti particolarmente irritabili. Dare nome e cognome alla **causa** del vostro stress può aiutarvi a risolverlo.

Un esempio di stress positivo?

La tensione che ci permette di svolgere in fretta e meglio il nostro lavoro.



Un esempio di stress negativo?

Quello provocato dalla perdita di un'amici-
zia o da un ricovero in ospedale.

Quali sono le più comuni cause di stress?

- in **famiglia**: con il vostro compagno/com-
pagna, con i figli, con i genitori, i parenti,
gli amici, i vicini di casa: non è sempre
tutto facile.
Avere un problema con alcuni può rovina-
re la vostra relazione con altri.
Se siete arrabbiati con vostra moglie è più
facile che vi arrabbiate anche con i vostri
figli, o con chi vi ha rubato il parcheggio
sotto l'ufficio.
- nel **lavoro**: può darsi che il lavoro di per
sé sia causa di stress, oppure può darsi che
il luogo dove lavorate sia quello in cui i
sintomi del vostro stress affiorano.
Parlatene con il vostro superiore, può
darsi che possa aiutarvi, oppure parlatene
con un collega o un amico.
- la **salute**: se è stata diagnosticata una
malattia a voi, o a una persona che vi è
cara, questo potrebbe generare stress. Se
vi pare troppo, chiedete consiglio al
vostro medico.
- i **fatti della vita**: trasloco, nascita di un
figlio, un figlio che va a vivere da solo,
vecchi genitori che vengono a vivere con
voi, cambio di professione, divorzio, lutto
o perdita.
La nostra reazione dipende da quanto dura
nel tempo la situazione stressante e da
come reagiamo. Se più eventi si verifica-
no contemporaneamente, lo stress può
aumentare oltre il tollerabile.
- i **problemi finanziari**: debiti, difficoltà
nel pagare i conti: meglio affrontare il
problema prima chiedendo suggerimenti a
persone di fiducia piuttosto che trovarsi

sommersi da debiti e impegni ingestibili
più avanti.

Lo stress ha a che fare con la depressione?

SI: se ogni cosa nella vostra vita vi sembra
difficile, forse siete non solo stressati ma
anche **depressi**.

Uno stress prolungato nel tempo può portare
alla depressione, fino a richiedere una tera-
pia medica.

Chi ha già avuto una Trombosi subisce di più lo stress?

SI. Chi ha già avuto una Trombosi coronari-
ca (infarto) o una Trombosi cerebrale (ictus)
soprattutto se in un'età relativamente giova-
ne si sente **fragile**, ha paura di farsi del male
anche svolgendo le normali attivitàquotidia-
ne, ha **paura** di affrontare una **vita sessuale**





regolare con il partner.

Queste emozioni, comprensibili, non giovano e devono essere risolte con un adeguato trattamento medico di psicoterapia, se necessario, o farmacologico.

(Vedi SALTO nr. 53: Amore e problemi di cuore.)

Quali sintomi può dare lo stress in chi ha avuto un infarto?

Uno stress eccessivo può provocare un attacco di **angina** (dolore trafittivo al petto) o un **nuovo infarto**: ma non è una buona ragione per decidere di vivere “nella bambagia”. Un po’ di stress nella vita può avere un effetto positivo, soprattutto se permette di svolgere attività che diano soddisfazione.

Dopo un infarto si deve stare fermi?

NO: salvo il primo periodo di convalescenza, la ripresa di una normale

attività quotidiana è fondamentale e desiderabile.

La noia può essere più stressante della fatica.

Stress e depressione sono legati?

SI: ma non necessariamente. Lo stress può causare depressione, e d’altra parte la depressione non è causata solo dallo stress.

Quali sono i sintomi della depressione?

- Importante perdita di peso apparentemente senza causa
- Lentezza nell’esprimersi o nel muoversi
- La vita sembra insopportabile
- Frequente voglia di piangere
- Disturbi del sonno (dormire troppo o troppo poco)
- Pensieri suicidi o tentazione suicida



Due armi per battere lo stress

- Cercare la fonte dello stress e modificarla.

Se non è possibile, cambiare il modo di affrontare i problemi:

se il treno è in ritardo, la vostra arrabbiatura non farà in modo che il treno arrivi prima: respirate profondamente e tentate di rilassarvi.

- Cambiare la propria risposta alle situazioni che provocano stress.

Alcuni rispondono allo stress con la rabbia, altri con la depressione: cercate di rimpiazzare questi sentimenti con emozioni positive, con fiducia in quello che potete fare anziché senso di inadeguatezza per quello che credete che non riuscirete a fare, e pensando a quante cose importanti siete già riusciti a realizzare nella vita: forse non sapete fare una cosa, ma certamente siete in grado di farne un’altra.

La depressione in ogni sua forma è una **minaccia per la salute** e non deve mai essere ignorata.

Chi è tanto depresso da pensare di farsi del male deve essere assistito rapidamente dal medico, che prescriverà farmaci o psicoterapie di supporto.

Esiste uno stile di vita anti stress?

SI:

- Fare più attività fisica
- Mangiare bene
- Bere molta acqua non durante i pasti
- Ridurre l'alcool, il fumo e le droghe
- Dedicare più tempo al relax e alla **contemplazione**
- Leggere qualcosa che spieghi lo stress
- Cercare aiuto negli amici, nei parenti, nella famiglia
- Imparare a dire di no, quando ci si sente sovraccarichi di impegni

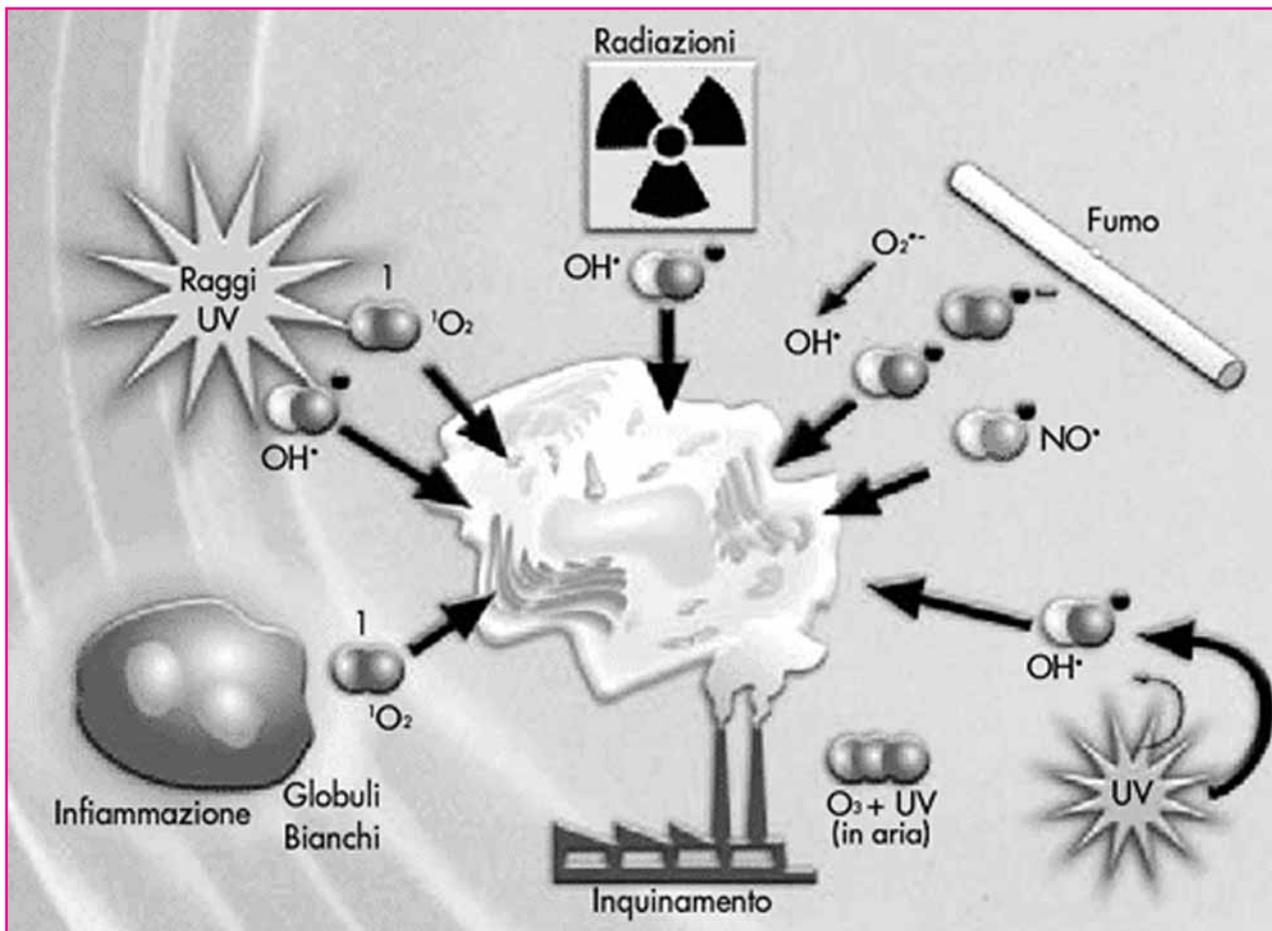
Sentirsi più in forma fa sentire meglio anche mentalmente: rendersi conto di avere **imparato a gestire** lo stress è di grande soddisfazione e aiuta a sentirsi padroni della propria vita e soddisfatti di se stessi.

Lo stile di vita combatte lo stress?

SI: un'alimentazione sana e bilanciata e 30-40 minuti di attività fisica moderata almeno cinque volte la settimana aiutano a gestire lo stress, producono più energia, aiutano l'autostima, aiutano il corpo a diventare più tonico e più sodo, riducono il rischio di ipertensione, diabete, malattia coronarica, aterosclerosi, infarto e cancro. Anche solo camminare mezz'ora al giorno farà la differenza, se fino ad oggi non state facendo nulla.

Lo stress aumenta la fame?

SI: chi è stressato spesso sente il bisogno di divorare calorie, pasticcini e merendine: sod-





disfare questo smodato bisogno e aggiungerci la pigrizia, significa prenotare un inevitabile e indesiderabile aumento di peso e di stanchezza. Invece:

- Mangiate pasti regolari
- Mangiate almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno
- Accertatevi che almeno un terzo del cibo che avete sul piatto sia pane, pasta, fagioli o fagiolini, riso, patate, legumi
- Riducete il consumo di sale e di zucchero
- Riducete il consumo di caffè, the e altre bevande contenenti caffeina
- Bevete molta acqua durante il giorno
- Eliminate il fumo



Quali sono le dosi consigliabili di alcool?

- Per l'uomo non più di 21 Unità alla settimana
- Per la donna non più di 14 Unità alla settimana
- E niente alcool per almeno due giorni alla settimana, ogni settimana

1 unità di alcool si trova in:

- circa mezza lattina di birra
- 1 bicchiere piccolo di vino
- 1 bicchierino di superalcolico
- 1 bicchierino di sherry
- 1 bicchiere normale di aperitivo

Il riposo combatte lo stress?

SI: tutti noi abbiamo bisogno di riposo e di relax, riservando ogni giorno un po' di tempo ad ascoltare musica, andare a spasso con il cane, passare del tempo con un amico. Fatevi una lista delle cose che vi fa piacere fare, e cercate di farne una ogni giorno.

Come si impara a gestire il proprio tempo?

Se avete la sensazione che le giornate non vi

La catena dello stress

Stress dannoso

Come reagire

Impara a riconoscerlo e cerca di capire se sta diventando un tuo problema

- Tieni un diario dello stress
- Fai una lista nera delle cose che ti procurano stress
- Tieni del tempo per te

Riduci la probabilità che si verifichi di nuovo

- Impara a gestire il tuo tempo

Cambia il tuo modo di vivere lo stress o modifica la tua percezione di esso

- Rimettiti in equilibrio
- Impara a pensare positivo

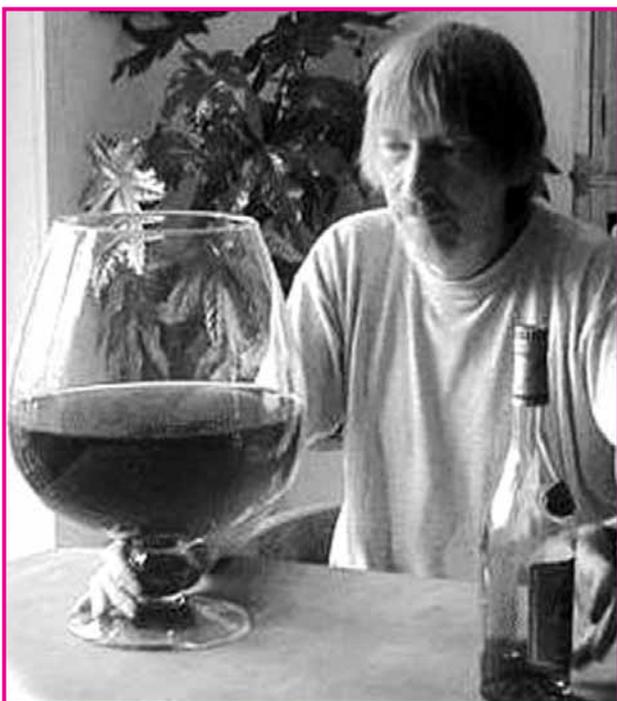
Cambia il tuo modo di reagire allo stress

- Parlane con il tuo compagno
- Abbi rispetto per i tuoi bisogni
- Fai ricorso al buon umore
- Accetta quello che non puoi cambiare

Riduci gli effetti dello stress sul tuo corpo

- Fai attività fisica
- Programmati sedute di massaggio
- Organizzati momenti di relax

bastino per fare tutto quello che dovete, potete aiutarvi con uno degli innumerevoli libri esistenti sull'argomento.



Lo stress fa bene o fa male?

Un'adeguata quantità di stress vi aiuta a sentirvi motivati, energetici e flessibili abbastanza da diventare capaci di regolare la **velocità di marcia** della vostra vita.

Troppo stress fa male alla salute e distrugge il benessere.

Come si cura lo stress?

Prima di tutto capendo che cosa provoca lo stress e riducendone le cause.

Se non potete cambiare la situazione, potete **adattarvi a gestirla** al meglio usando tecniche di rilassamento.

Fa bene un drink quando ci si sente stressati?

NO: l'alcool può far sentire felici e liberi, ma purtroppo provoca **assuefazione**, e a lungo andare effetti dannosi sul corpo, e aumenta lo stress.



Uno o due drinks possono sembrare una buona idea, ma dopo un po' di tempo potrebbero non essere più sufficienti, e può darsi che entriate nella spirale dell'alcool.

Solo i deboli subiscono lo stress?

NO: Chiunque può essere colpito dallo stress, anche i grandi capi di Stato, gli atleti, i preti: lo stress non ha niente a che vedere con la mancanza di carattere o di **personalità**.

Le persone molto esigenti con se stesse o che cercano di fare tutto al meglio spesso sono causa di stress per sé ma anche per coloro che vivono intorno a loro.

Chi ha avuto una Trombosi coronarica o un infarto deve evitare lo stress?

SI: Le malattie da Trombosi sono malattie di

squadra, più complici concorrono a danneggiare un'arteria e a formare un Trombo che la occlude e blocca la circolazione del sangue. L'infarto del cuore è causato dalla formazione di un Trombo dentro una coronaria che ha le pareti malate o aterosclerotiche.

Il fumo aumenta il rischio di malattia coronarica, così come la pressione alta e alti livelli di colesterolo.

Se siete pigri, avete il diabete, o avete in famiglia qualcuno che ha avuto un infarto o una malattia vascolare avete più fattori di rischio e lo stress può essere la goccia che fa traboccare il vaso.

Lo stress altera la coagulazione del sangue?

SI: un gruppo di ricercatori svizzeri ha analizzato il sangue di 27 persone sane di età

Perché lo stress può causare Trombosi?

Perché aumenta la tendenza del sangue a **coagulare**: aumento dei fattori procoagulanti, riduzione di calibro delle arterie e liberazione di ormoni che alzano la pressione del sangue.

* * *

L'uomo preistorico quando si trovava di fronte a un pericolo (per esempio una belva feroce) poteva reagire con **la fuga** o con **la lotta**.

Quando l'uomo sceglieva la fuga, aumentava l'apporto di sangue e di ossigeno alla muscolatura lunga, soprattutto delle gambe, in modo che avessero abbastanza ossigeno da permettere all'uomo di affrontare la corsa.

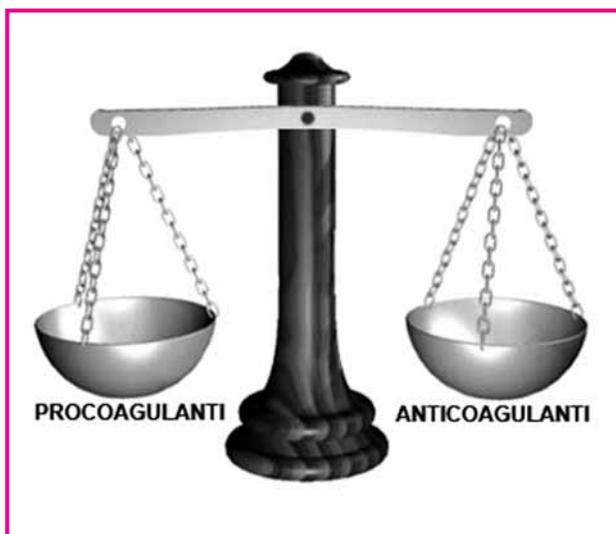
Quando l'uomo sceglieva la lotta, si verificava l'orripilazione (erezione dei peli mirata ad aumentare la massa del corpo per spaventare l'animale feroce), un maggiore apporto di ossigeno ai muscoli delle braccia, per permettere di affrontare l'animale con la lotta, e un aumento della coagulabilità del sangue, per arrestare le emorragie provocate dalla lotta.

Oggi né l'uomo né la donna sono più costretti, salvo eccezioni, ad affrontare animali feroci.

Ma nell'evoluzione è rimasto acceso l'interruttore che, in situazioni di paura o di difficoltà, provoca i cambiamenti che avvenivano nell'uomo preistorico al momento di affrontare una belva.

* * *

Un aumento della capacità del sangue di coagulare può formare un Trombo che chiude un'arteria e provoca una Trombosi.



intorno ai 50 anni per valutare se la stanchezza, la reazione psicologica, i disturbi affettivi, la depressione, l'ansia, la preoccupazione, la forza e l'aiuto della famiglia e degli amici potessero avere un impatto sul livello dei fattori della coagulazione del sangue.

E ha confermato che lo stress determinava alterazioni nella circolazione del sangue, nei livelli di cortisolo, e nei livelli dei fattori procoagulanti che, nel sangue, attivano la coagulazione facilitando la Trombosi.

La Trombosi coronarica è più probabile in persone che hanno problemi affettivi, depressione, ansia, stanchezza e preoccupazione. L'ictus anche.

Lo sbilanciamento del sistema della coagulazione può accelerare la formazione di aterosclerosi e quindi la Trombosi.

Pazienti con depressione hanno, rispetto al normale, piastrine più reattive, fibrinogeno e D-dimero più elevato, espressione di un'attivazione del **sistema della coagulazione del sangue**.

Questo fenomeno è più accentuato in persone anziane o che hanno già sofferto di malattie vascolari, come infarto e ictus.

Al contrario, un ambiente familiare e sociale positivo e uno stato di serenità o di felicità si correlano con un minor grado di attivazione della coagulazione del sangue.

L'**aterosclerosi** è una malattia progressiva e

Tieni d'occhio lo stress

Lo stress può essere positivo e necessario. Diventa negativo quando supera un certo livello o dura troppo a lungo: è allora che aumenta la probabilità di andare incontro a un evento vascolare. La scala che segue propone i gradi di stress nelle situazioni di vita più comuni.

SCALA DI VALUTAZIONE DELLO STRESS

Morte del coniuge	100
Divorzio o separazione	70
Detenzione in carcere, morte di un parente	60
Malattie personali, matrimonio, licenziamento	50
Riconciliazione coniugale, pensionamento, problemi di salute di un parente stretto, gravidanza, problemi sessuali, cambiamento nella situazione finanziaria o negli affari, morte di un amico intimo, cambio di responsabilità in ufficio	40
Liti coniugali, mutuo o prestito superiori allo stipendio annuo, un figlio che va a vivere da solo, successo personale oltre le aspettative, inizio o sospensione del lavoro del coniuge, inizio o fine della scuola	30
Problemi con i superiori, cambio d'orario o delle condizioni di lavoro, cambio della vita sociale, mutuo o prestito inferiori allo stipendio annuo, disturbi del sonno	20
Cambiamenti delle abitudini alimentari, vacanze estive o invernali, piccole violazioni della legge, altre situazioni che provocano ansia	10



infiammatoria causata da fattori di rischio numerosi e concomitanti.

L'aterosclerosi si manifesta in forme diverse: nel cuore culmina con l'**infarto**, nel cervello con l'**ictus**, nelle arterie periferiche con l'occlusione che può portare all'**amputazione**: tutte malattie che vedono il loro momento più drammatico nella formazione di un **Trombo** che occlude i vasi, in parte o del tutto.

L'**adrenalina**, un ormone **normalmente** prodotto dalle ghiandole surrenali in condizioni di veglia e in **eccesso** in situazioni di stress, può scatenare un'eccessiva coagulazione del sangue che porta a Trombosi.



Lo stress può essere provocato dalla professione?

SI: molti studi epidemiologici in Europa hanno dimostrato che l'incidenza di stress cambia in funzione delle fasce sociali e dei diversi livelli occupazionali.

Si è ipotizzato che ci possa essere una selezione automatica che induce persone ad alto rischio cardiovascolare a scegliere un lavoro particolarmente stressante, ma questo non può essere provato.

Uno studio svedese ha analizzato pazienti con un primo episodio di infarto del miocardio, fra persone che svolgevano lavori diversi: l'infarto sembra essere meno frequente nelle fasce di popolazione con un livello di educazione scolastica maggiore.

Più a rischio sono gli uomini che lavorano nell'industria e nei trasporti; lo stesso accade per le donne.

Studi simili sono stati condotti in tutti i paesi dell'Unione, Italia compresa. Con un rischio elevato, fino a dieci volte rispetto ad altre categorie, sono risultati: panettieri, pescatori, operatori radiotelefonici, dipendenti dell'industria alberghiera, barbieri e parrucchieri. Lavori che richiedono grande fatica ma ricevono una scarsa remunerazione in termini di denaro, stima o stato sociale, provocano uno squilibrio che genera un aumento del rischio di malattie cardiovascolari. Eliminando i fattori di rischio legati all'occupazione si potrebbero risparmiare 16 eventi nell'uomo e 22 nella donna.

ABBIAMO TRASLOCATO

NUOVO INDIRIZZO

**VIA LUDOVICO DA VIADANA, 5
20122 MILANO**

TELEFONO +39 02 58 32 50 28, FAX +39 02 58 31 58 56

www.trombosi.org - alt@trombosi.org



LE GEMME DI ALT

Sull'albero di ALT sono fiorite tre Gemme: una a Cremona, una a Bergamo e una a Bari. Sono nate dalla volontà e dalla determinazione di persone che hanno sposato la causa di ALT. Stanno già dando frutti, e di giorno in

giorno acquisteranno forza e trasmetteranno coinvolgente entusiasmo: saranno la forza con cui l'albero di ALT si arricchirà di nuovo vigore e raggiungerà i suoi obiettivi istituzionali, arrivando sempre più vicino a chi ha bisogno di noi.



AGENDA 2007

Ottobre

TROMBOSI IN GRAVIDANZA

Nella donna in gravidanza la circolazione nelle vene delle gambe rallenta, l'addome si gonfia, gli ormoni rendono il sangue più incline a coagulare rispetto al normale: ma la donna non lo sa.

E ignora quale impatto possono avere i fattori di rischio come l'eccesso di peso, l'inattività fisica, un'alimentazione eccessivamente ricca di grassi o povera di frutta e verdura, il fumo. E non sa riconoscere i sintomi che potrebbero segnalare l'inizio di una malattia da Trombosi o un'Embolia.

Proteggere la donna in gravidanza significa



metterle a disposizione con un linguaggio adeguato gli strumenti necessari per proteggersi.

ALT - Gemma di Cremona si è impegnata in prima linea coinvolgendo medici, ostetriche/ostetrici, ginecologhe e ginecologi della città, con la collaborazione dell'ASL e il sostegno della Regione Lombardia-Assessorato alla Famiglia e Solidarietà Sociale.

Il progetto è in fase pilota, è già iniziato e dovrebbe concludersi entro il giugno 2008.

Il progetto è finanziato da un contributo finalizzato di Pfizer.

Se avrà successo, potrà essere replicato in altre città e in altre regioni.

CONSIGLIO

Antonio Auricchio, *presidente*

Raimonda Filippone, *segretario*

Elisabetta Carutti - Emilia Giordano

Francesca Reverberi - Gianfranca Spotti

Orietta Persico - Tiziana Zametta

COMITATO SCIENTIFICO

Sophie Testa, *responsabile*

Adriano Alatri - Oriana Paoletti

Salvatore Pirelli, *cardiologo*

Luigi Bettoni, *neurologo*

Daniele Arisi, *neuropsichiatra infantile*

Carlo Poggiani, *pediatra*

Giovanni Fasani, *pediatra del territorio*

Amilcare Acerbi, *pedagogista*

Per informazioni:

Sede: Centro Emostasi e Trombosi

AO Istituti Ospitalieri - Largo Priori 1 - 26100 Cremona

Tel 0372 40 51 11 - Fax 0372 40 54 57

e-mail: raifilippone@gmail.com



AGENDA 2007

Maggio

FESTA DEL VOLONTARIATO

In collaborazione con il CSV - Centro Servizi Bottega del Volontariato, è stata un'occasione per diffondere nella popolazione informazioni sulla salute, lo stile di vita e la prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi.

Settembre

GIORNATA DEL CUORE

In occasione della Giornata Mondiale del Cuore, e in collaborazione con AIPA - Associazione Italiana Pazienti Anticoagulati, ALT ha offerto ai passanti la possibilità di provare la pressione del sangue e di valutare il proprio rischio cardiovascolare globale, grazie al questionario "Quanta Salute hai in Tasca? Misurala qui!".



Ottobre

IV CONFERENZA INTERNAZIONALE

Trombosi e Cancro sono due nemici che purtroppo spesso si alleano contro la salute nel medesimo paziente. Ma a volte curare la Trombosi in un paziente con il cancro aiuta ad allungargli la vita. Molti scienziati provenienti da tutti i Paesi del mondo hanno presentato e condiviso i risultati delle proprie ricerche scientifiche su questi due argomenti così strettamente legati. Appuntamento alla prossima edizione nel 2009.

IL CONSIGLIO

Milena Tinaglia Curnis, *presidente*
Marika Curnis, *segretario*
Ettore Gabrieli, *tesoriere*
Giovanna Terzi Bosatelli - Caterina Goggi Gabrieli
Claudia Leidi Pandini - Quirino Pelandi
Maridda Rota - Nicoletta Morelli
Diomira Luisa Longaretti Bresciani

Comitato Scientifico

Anna Falanga, *responsabile*
Marina Marchetti *assistente*
Tiziano Barbui, *oncoematologo*
Angelo Colombo, *neonatologo*
Luigi Frigerio, *ginecologo*
Antonello Gavazzi, *cardiologo*
M. Antonietta Auriemma, *neonatologa*
Massimo Carmelino, *neurologo*
Bruno Censori, *neurologo*
Guido Molinero, *fisiatra*
Maria Teresa Lorenzi, *medico di famiglia*
Monica Meroli, *dirigente ASL*

Per informazioni:

Sede: Ospedale Riuniti Pad.30
Largo Barozzi, 1 - 24100 Bergamo
Tel/Fax 035 266 809
e-mail: alt.bergamo@yahoo.it



AGENDA 2007

Settembre

CORSO DI AGGIORNAMENTO EMOSTASI E TROMBOSI

Organizzato dal Prof. Nicola Ciavarella, è stata un'occasione per rinforzare fra i medici la conoscenza dei meccanismi della Trombosi e per presentare la neonata Gemma di Bari.



CORSO DI AGGIORNAMENTO DI EMOSTASI E TROMBOSI

PROGRAMMA PRELIMINARE

**Bari, sabato 22 settembre 2007
Villa Romanazzi Carducci**

Presidente

Nicola Ciavarella (Bari)

Segreteria Scientifica

Cosimo Pietro Ettore - Giuseppe Malcangi
Rita Triggiani - Stefania Placentino - Rita Scarafile

Novembre

FASANO - GOLF CLUB SAN DOMENICO

Nell'ambito del XIX Trofeo di Golf ALT, il Golf Club San Domenico ha ospitato una gara i cui proventi sono stati interamente dedicati ad ALT.

Un grazie di cuore ai giocatori che hanno sfidato il forte vento e agli organizzatori che hanno deciso di inserire la gara anche nel circuito del 2008.

IL CONSIGLIO

Vittoria Metteo, *presidente*
Nicola Ciavarella, *responsabile scientifico*
Riccarda Scaringella, *tesoriere*
Pompeo Traversi, *segretario*
Gluco Lucio Ambrosi - Giuseppe De Stasio
Elena Pasqual Marsettin - Gaetano Piepoli
Domenico Pinto - Luisa Roncali

Per informazioni:

Centro Emofilia e Trombosi - Ospedale Policlinico
Piazza Giulio Cesare, 11 - 70124 Bari
Tel. 080 55 94 028 - Fax 080 55 93 113
e-mail: emocoag@tiscali.it



Una finestra sull'Europa



EHHS - EUROPEAN HEART HEALTH STRATEGY **Una strategia europea per la salute del cuore**

Fase I: Aprile 2007 - Settembre 2007

E' un progetto sostenuto dalla Commissione europea e in corso in tutti i Paesi dell'Unione, guidato in Italia da ALT.

E' iniziato a Milano con il lancio della **Carta Europea per la salute del Cuore** e ha l'obiettivo ambizioso di misurare e ridurre l'impatto delle malattie cardiovascolari in

Europa, soprattutto nelle donne.

Durerà tre anni ed è sostenuto fra gli altri da EHN - European Heart Network, da ESC - Società Europea di Cardiologia, e dalla OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità.

Che cos'è?

La Carta Europea per la Salute del Cuore vuole sensibilizzare i politici, i cittadini e il mondo medico sulla necessità di prevenire le malattie cardiovascolari. Le Autorità dovranno impegnarsi con azioni a livello nazionale e locale mirate a migliorare la protezione della salute del cuore di tutti i cittadini. I 18 articoli che la compongono individuano gli obiettivi, i fattori di rischio, gli strumenti legislativi, le azioni sulle quali far ruotare l'impegno per la salute del cuore. Per aumentare il grado di sensibilizzazione delle famiglie e delle Istituzioni





Una finestra sull'Europa



"Per il cuore dei nostri bambini io adotto la Carta Europea per la Salute del Cuore"



Perché le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Europa

Perché 1.9 milioni di persone muoiono di malattie cardiovascolari ogni anno solo nell'Unione Europea

Perché le malattie cardiovascolari possono essere prevenute modificando lo stile di vita



europa
heart health
charter

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi Onlus e FIpC - Fondazione Italiana per il Cuore, in collaborazione con FIC - Federazione Italiana di Cardiologia, presentano la **Conferenza Stampa per il Lancio della Carta Europea per la Salute del Cuore**, un'iniziativa di EHN - European Heart Network e di ESC - European Society of Cardiology.

Relatori:

- **Carla De Albertis**, Assessore alla Salute del Comune di Milano
- **Rodolfo Paoletti**, presidente FIpC - Fondazione Italiana per il Cuore
- **Lidia Rota Vender**, presidente ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus
- **Giuseppe Di Pasquale**, presidente FIC - Federazione Italiana di Cardiologia
- **Anna Maria Dominici**, Direttore Generale dell'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia

Seguirà il lancio di palloncini da parte dei ragazzi della scuola media B. Luini di Rozzano e della Scuola Primaria Porta-Agnese di Milano.



sono stati coinvolti anche i bambini, che si sono proclamati Ambasciatori della salute del cuore, a partire dalla propria famiglia.

In Europa

Il lancio a livello europeo è avvenuto il 12 giugno 2007 presso il Parlamento Europeo in presenza dei bambini delle scolaresche di Bruxelles e del Commissario Europeo alla Salute, Markos Kyprianou. È stata firmata da 14 importanti Stakeholders.

In Italia

Il 15 novembre ALT, in collaborazione con FIpC - Fondazione Italiana per il Cuore e FIC - Federazione Italiana di Cardiologia, ha presentato alla stampa la Carta a Milano, a Palazzo Marino, sede del Comune, raccogliendo le firme degli attori principali che dovranno realizzare il progetto. Con il patrocinio del Ministero della Salute e del Centro nazionale per la Prevenzione e il Controllo

delle Malattie, hanno sottoscritto l'impegno l'Assessorato alla Salute e l'Assessorato alla Famiglia, Scuola e Politiche Sociali del Comune di Milano e l'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia. A conclusione dell'incontro, al quale hanno partecipato i rappresentanti di ALT, del Comune, della FIpC e della FIC, insieme ad Aldo Genghi, dell'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia, 50 ragazzi fra i 10 e i 14 anni hanno liberato nel cielo azzurro di piazza della Scala 100 palloncini rossi a forma di cuore e hanno firmato la Carta, diventando così Ambasciatori della Salute, oggi e negli anni a venire.

Il prossimo passo consisterà nell'allargare la lista dei firmatari a Istituzioni, Associazioni e partners motivati a intervenire attivamente e concretamente per migliorare la qualità della vita in Italia, a partire dal Ministro della Salute. La Carta è consultabile sul sito: www.eurocharter.eu www.trombosi.org Per aderire contattare in ALT a Milano: Marina Trovò, National Coordinator.

Fase II: ottobre 2007 - settembre 2009

La seconda fase della strategia prevede la raccolta di informazioni complete e comparabili sulle politiche e le misure adottate per la promozione della salute cardiovascolare e la prevenzione attraverso questionari costruiti per analizzare l'impatto e i risultati delle misure messe in atto dai Paesi dell'UE, a partire dall'Italia.

EHN - ANNUAL WORKSHOP E GENERAL ASSEMBLY - MAGGIO 2008

Si svolgerà ad Atene il meeting annuale che, come sempre, permetterà ad Associazioni e Fondazioni di diversi Paesi di condividere esperienze, progetti e informazioni con l'obiettivo di programmare interventi concreti per la salute di tutti. Parteciperanno i rappresentanti di 25 paesi dell'Unione Europea e di molti Paesi extra UE.



Lavori in corso 2007

Maggio

“CUORE DI DONNA”

Presso il Mondadori Multicenter di via Marghera a Milano è stato presentato il libro “Cuore di Donna – Le scelte intelligenti per mantenerlo in forma,” scritto da Lidia Rota Vender e da Mario Pappagallo: dodici storie di donne colpite dalla malattia ma vincenti. I proventi della vendita saranno devoluti ad ALT.

LUNEDÌ
14
MAGGIO

LIBRI ▶ AUDITORIUM 2° PIANO

Lidia Rota Vender
Mario Pappagallo

presentano il libro
Cuore di donna
Le scelte intelligenti
per mantenerlo in forma
SPERLING & KUPFER EDITORI

Ore 18.30

MONDADORI
MULTICENTER
VIA MARGHERA, 28 • MM1 DEANGELI • MILANO



TROMBOSI E GRAVIDANZA

Una conferenza organizzata per presentare il progetto di prevenzione delle malattie vascolari in gravidanza avviato dalla Gemma di

17 Maggio 2007 — Ore 11:00

Grand Hotel Duomo
via San Raffaele 1
Milano

Iniziativa realizzata col supporto di Pfizer Italia



IBL Event

Una società sana è una società responsabile. Applicare la sussidiarietà

Intervengono: Frank Cinque (ALTIS/Università Cattolica) Caterina Perazzo (Regione Lombardia)
Giovanni Ferrari (Como Cuore) Lidia Rota Vender (ALT)
Oscar Giannino (Libero mercato)

Coordina: Alberto Mingardi (Istituto Bruno Leoni)

Al termine dell'incontro sarà offerto un rinfresco

RSVP
info@brunoleoni.it
011-0702087

Cremona e sostenuto dalla Regione Lombardia, Assessorato alla Famiglia e Solidarietà Sociale. Per i dettagli vedi la pagina della Gemma di Cremona.

BURRACO

VII Torneo di Burraco organizzato per dotare il Fondo in memoria di Donatella Brandoli Varasi di risorse sufficienti a finanziare un progetto di ricerca nel campo della Trombosi cerebrale.

Grazie all'ospitalità della Società Svizzera di via Palestro a Milano e alla generosità dei giocatori e degli amici che hanno donato i premi per i vincitori: Oreficeria Radice, Giodoro, Antichità Oro Incenso e Mirra, Old English Furniture, Collistar e Vini Castello di Luzzano.

CAGLIARI - CONVEGNO FCSA

Convegno annuale della Federazione dei Centri di Sorveglianza dei pazienti anti-coagulati, con il patrocinio di ALT, è stata un'occasione di formazione per i medici e gli infermieri che si dedicano quotidianamente alla cura dei pazienti che assumono farmaci anticoagulanti.

Per saperne di più vedi SALTO nr. 59 Trombosi: si previene e si cura.

TROMBOSI E SEPSI

Grazie ai **112.000 euro** messi a disposizione da ALT attraverso il fondo ALT-Professorship è iniziato presso il Policlinico di Milano il **progetto** coordinato dal prof. Luciano Gattinoni dell'Università degli Studi di Milano: la **ricerca** durerà due anni e indagherà i meccanismi dell'attivazione delle piastrine e della coagulazione del sangue nei pazienti colpiti da setticemia (**sepsi**).

Giugno

CITTÀ SANT'ANGELO

Giornata del Cuore con il patrocinio di ALT e con il generoso impegno della Professoressa Assunta Pandolfi che ha aperto gli ambulatori della città per valutare il rischio vascolare dei cittadini e motivarli a scegliere uno stile di vita sano, attento all'alimentazione, al peso e all'attività fisica quotidiana.

MERENDA IN SALUTE

Grazie di cuore a Giovanni e Maria Mameli che hanno regalato un pomeriggio di sole in campagna agli amici di ALT che tradizionalmente partecipano alla settimana della salute. Per informazioni sul prossimo viaggio contattare Maria Chiara Chistoni in ALT a Milano.



Luglio

TRASLOCO

Grazie a Maria Chiara, Serena, Marinella, Marina e Stefania che con molta generosità e altrettanta fatica hanno avviato la **nuova sede**.

Ci trovate in: via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano.

Settembre

MORIMONDO

Con il patrocinio di ALT, si è svolto il 4° Congresso Lombardia Stroke Update, organizzato dal dottor Giuseppe Micieli, Membro del **Comitato Scientifico di Stroke Forum**.

L'approccio multidisciplinare alle malattie da Trombosi ed Embolia è indispensabile se si vuole dare la migliore **cura** al paziente colpito da ictus, il quale non ha bisogno solo del **neurologo** che cura il suo cervello colpito ma anche del **cardiologo** che regola il ritmo del suo cuore, dell'**esperto di Trombosi** che sceglie la cura migliore perché non incorra in un nuovo episodio e indica uno stile di vita più prudente, del **nutri-**



zionista che guida le scelte per un corretto controllo del peso e dell'alimentazione.

PAROLARIO

Grazie al gentile invito di Comocuore e del professor Giovanni Ferrari, nell'ambito di Parolario è stato presentato alla cittadinanza di Como il libro "Cuore di donna".

Dicembre

AGENDA DEL CUORE 2008

Fino all'anno scorso di chiamava "Intelligente", poi ha cambiato nome: oggi si chiama "Agenda del Cuore". Compie 15 anni, e ogni anno ritorna con una nuova veste e con i suoi messaggi positivi l'Agenda di ALT. E' uno strumento di raccolta fondi ma anche di stimolo a

uno stile di vita intelligente. Ogni mese regala una ricetta per cucinare in salute, creata da Valentina Nasi, e ogni settimana un pensiero scelto da Pasquale Guadagnolo. Il generoso contributo di ENI ha reso possibile l'edizione 2008. Ci ha uniti un obiettivo del 30%: risparmiare il 30% di energia per fare stare meglio il Paese, risparmiare il 30% di vite per far stare meglio tutti.

COMPLEANNO: E SONO 20!

ALT nacque nel 1987 per una sfida generosa e audace, a Milano: pochi sapevano che cosa volesse dire Trombosi, meno ancora sapeva-

no che le malattie da Trombosi possono essere prevenute. **Vent'anni** di lavoro possono aver cambiato almeno un poco le cose: sembra di sì. A tutti coloro che ci hanno aiutato in questi anni e che hanno creduto e continuano a credere nella nostra missione sostenendola con il loro contributo, ALT dice grazie, di cuore.



ADOTTA UN NUOVO MEDICO

Ancora un anno di impegno per completare la specializzazione in Medicina Interna del **giovane medico** finanziato grazie alla campagna "Adotta un nuovo medico contro la Trombosi", sostenuta dai fondi raccolti con il Trofeo di Golf ALT. Per ulteriori informazioni visitare www.trombosi.org.

XIX TROFEO ALT

Conclusosi il 9 dicembre, è pronto a ripartire per la **XX edizione** il Trofeo di ALT, ospite dei Circoli più prestigiosi del Paese, possibile solo per l'attenta e oculata organizzazione di Maria Chiara Chistoni coadiuvata da Serena. Alle 37 gare hanno partecipato circa 5.000 giocatori, ai quali ALT dice grazie. E grazie





CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA SOCI

L'assemblea ordinaria e straordinaria dei Soci di ALT Associazione per la Lotta alla Trombosi-Onlus è convocata per il giorno 8 aprile 2008 alle ore 9.30 in prima convocazione e alle ore 10.00 in seconda convocazione presso lo Studio Notai Roveda – Via Mario Pagano, 65 – Milano, per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

- Approvazione del rendiconto al 31.12.2007
- Relazione del Presidente per il 2007 e programmi 2008
- Trasferimento della sede ed eventuale ulteriore adeguamento dello Statuto
- Delibera in ordine alle cariche associative
- Varie e eventuali

*Il Presidente
Lidia Rota Vender*

di cuore ai Circoli e alle Aziende che ci sostengono.

Per saperne di più 02.58 32 50 28 oppure www.trombosi.org

CARTA ATTIVA ALT

Ideata e realizzata con Agos, finanzia progetti di ricerca sulla Trombosi nel bambino: ha permesso per ora l'avvio del **"Registro delle Trombosi Infantili"**.

Si alimenta grazie ai clienti VISA che l'hanno attivata e che automaticamente regalano una piccola percentuale su ogni spesa all'attività di ALT, e grazie ad **Agos** che dona ad

Si ricorda che per statuto hanno diritto di voto i Soci in regola col versamento delle quote associative per l'anno 2007.

Qualora non potesse partecipare, può delegare un altro Socio, purché in regola per il 2007, a rappresentarla, spedendo questo tagliando via fax 02 58315856 o ad ALT-Onlus, Via L.da Viadana, 5 – 20122 Milano

Io sottoscritto _____

delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di il ALT dell' 8 aprile 2008 il signor/la signora _____

e a votare in mia vece.

Firma _____

Data _____

ALT la quota annuale di rinnovo di ogni carta.

Utilizzando la carta si sostiene ALT, senza versare un soldo in più.

IL NUOVO LOGO DI ALT



Associazione per la Lotta alla Trombosi

Si evolve e si cresce: modificare il proprio logo richiede un gesto di coraggio. Lo abbiamo fatto, speriamo porti fortuna a tutti coloro che credono in noi. Si ringrazia "Testa & Cuore".



HANNO PARLATO DI NOI

I giornalisti:

Valentina Avon: Left Avvenimenti – Arianna Zito: AZ Salute – Monica Armeli: L'eco di Bergamo – Roberta Rampini: Il Giorno – Annalisa Bianchi: Libero – Giorgio Giuliani: Informatore Lomellino – Carlo Lottieri: L'Opinione – Emanuela Dini: Oggi – Federico Mereta: Il Secolo XIX – Cinzia Tromba, Maria Grazia Buratti: Capital – Emanuela Lanfranco: Città dei Mille (BG) – Manuela Perrone: Il Sole 24 Ore (Inserito Sanità) – Elena Gavardi: Green – Edoardo Stucchi: Corriere della Sera (Salute) – Roberto Roversi: Il Gazzettino – Paola Tiscornia: Intimità – Paola Emilia Cicerone: Vita e Salute – Pier Luigi Trombetta: Il Resto del Carlino (BO) – Alessandra Gaeta: OK la salute prima di tutti – Mario Pappagallo: OK la salute prima di tutto – Marco Strambi: Corriere Medico – Norberto Festo: Viversani & Belli – Anna Rita Cillis: Salute (suppl. Repubblica) – Luigi Ripamonti: Corriere on line.

Le redazioni:

Qui Bergamo – Espansione – Golf & Turismo – L'Azione (NO) – Corriere di Novara – PIU' (La Provincia di Cremona) – Friendly – Corriere della Sera Salute – Il Messaggero di Rieti – Corriere di Rieti – Il Tempo Lazio Nord – Nuovo Oggi (Guidonia – Tivoli) – La Repubblica Ed. Bari – Medico e Paziente – L'Eco Di Bergamo – Natural Style – Agenda della Salute – Il Denaro Quotidiano – Vera Magazine – Il Piccolo – Il Giornale – Il Giornale di Sicilia – 24 Minuti – Donna Moderna - SettegiorniTV

I siti web:

www.humanitasalute.it - www.hcmagazine.it - www.cardiometabolica.org,
www.kataweb.it - www.cremonaweb.it - www.cremaweb.it -
www.sanita.regione.lombardia.it - www.online-news.it - www.dosate.it - www.corriere.it - www.irr-italy.it - www.agoramagazine.it - www.napoli.com -
www.comuni.milano.it - www.helpconsumatori.it - www.farmacia.it - www.new-food.it - www.benessereblog.it - www.italia.gov.it - www.informazione.it -
www.milano.repubblica.it - www.agopress.it - www.numedionline.it - www.raiu-tile.rai.it - www.saluteeuropa.it

Le radio e TV:

Ruggero Muttarini per “Vicini di casa” e Pinuccio Del Menico per Telenova – Radio Circuito Marconi – Telecity – Laura Costa: Telelombardia – Telereporter – Radio 105

ALT RINGRAZIA



5x1000

Con la legge finanziaria del 2006 chi lo ha voluto fare ha potuto devolvere ad ALT il 5 per mille delle imposte destinate allo Stato: grazie a chi ci ha scelto, riceveremo, speriamo a breve, 31.810,55 euro, del tutto inaspettati.

Grazie di cuore.

SUMMIT DELLA SOLIDARIETA'

Fondato nel 1995 da un gruppo di Associazioni volenterose che hanno deciso di dedicare forze e impegno a sostegno degli interessi di tutte le Associazioni non-profit ma anche a difesa dei donatori, dopo oltre 10 anni di attività si è sciolto il Summit della Solidarietà.

Insieme abbiamo lottato per l'abbattimento delle barriere architettoniche, abbiamo ottenuto la detraibilità fiscale per le donazioni con la legge "+ dai - versi" e abbiamo lottato per la trasparenza nei bilanci delle onlus scrivendo e diffondendo il **Codice della Trasparenza**. E' stata una straordinaria avventura che ha insegnato molto a tutti e ci ha reso più maturi e qualche volta più tristi.

Il residuo di cassa è stato devoluto a sostegno dell'Associazione Amici dell'Istituto Sacra Famiglia di Cesano Boscone (MI) per aiutare i ragazzi con disabilità mentale.

TONNO NOSTROMO

Dal luglio 2007 sul sito e sugli scaffali di Esselunga è arrivato Tonno Nostromo **Basso in Sale**: in olio extravergine d'oliva, ideale per chi vuole o deve ridurre il consumo di sale nei cibi, come chi soffre di pressione alta o di sovrappeso, è un'azione di **Corporate Social Responsibility** i cui proventi serviranno a finanziare progetti specifici di ricerca scientifica multidisciplinare nel campo della Trombosi.

REGISTRO TROMBOSI INFANTILI

Ci sono voluti due anni, ma sta per prendere il via, accessibile dal sito di ALT, il Registro Italiano Trombosi Infantili: un progetto complesso e unico in Europa, ideato per permettere a tutti i medici di diagnosticare e curare con più efficacia le Trombosi nel **neonato** e nel **bambino** e di comprenderne meglio le cause.

SALTO 63



Associazione per la Lotta alla Trombosi

ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI - 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

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

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 Banca Popolare Commercio & Industria Ag. 4 - Milano
IBAN: IT 38 V 05048 01604 000000013538

addebito carta di credito Carta Attiva ALT Carta Si MasterCard VISA

n° carta

mese/anno di scadenza

data di nascita

firma del titolare della carta

Avrò diritto a ricevere SALTO in abbonamento postale a questo indirizzo

Nome Cognome

Via N.

CAP Città

Provincia Età Telefono

Si prega di compilare in stampatello e di inviare in busta affrancata a: ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Via L. da Viadana, 5 - 20122 Milano

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.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso d

Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale,
delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute
che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA

*Firma di chi dona*Codice fiscale del
beneficiario (eventuale)

97052680150

FIRMA

Codice fiscale del
beneficiario (eventuale)Finanziamento agli enti
della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del
beneficiario (eventuale)

DICHIARAZIONE DEI REDDITI

Lo Stato rinuncia a una parte delle imposte versate dai cittadini per destinarla a sostegno delle Associazioni: la nuova Legge Finanziaria consente di devolvere il **5 per mille delle sue tasse a favore di ALT.**

Nella prossima dichiarazione dei redditi
(modello CUD, modello 730, modello Unico) indichi nella casella apposta

il codice fiscale di ALT: **97052680150**

PER DESTINARE IL CINQUE PER MILLE DELLE SUE IMPOSTE
ALLA LOTTA CONTRO LE MALATTIE DA TROMBOSI

A LEI NON COSTA NIENTE, PER NOI VUOL DIRE MOLTISSIMO!

Le scelte di destinazione dell'8 per mille e del 5 per mille dell'IRPEF non sono alternative fra loro. Pertanto possono essere espresse entrambe.

Infarto, Ictus Cerebrale, Trombosi venosa, Embolia:
colpiscono il doppio dei tumori,
ma possono essere evitate almeno in 1 caso su 3



Associazione per la Lotta alla Trombosi

www.trombosi.org