

PERIODICO
QUADRIMESTRALE
N. 79 / DICEMBRE 2015



Un salto nella qualità della vita

Trombosi: istruzioni per l'uso

In questo numero:

- 2 *Misura la tua salute*
- 3 *Racconto: Giovanna e i tre sogni*
- 4 *Zucchero e diabete*
- 5 *Colesterolo: buono o cattivo?*
- 6 *Racconto: Laura, se fosse stata un uomo*
- 7 *Sale: un po', ma non troppo*
- 8 *Fumo: smetto oggi*
- 9 *Occhio allo stress*
- 10 *Quante calorie consumo?*
- 11 *Racconto: Bambina e la ballerina*
- 12 *Che cosa bevo?*
- 13 *Controlla il tuo ritmo*
- 14 *Hanno parlato di noi*

Le malattie da Trombosi colpiscono più del cancro e più di qualunque altra malattia, ma **si possono prevenire almeno in un caso su tre.**

Le malattie da Trombosi prendono nomi diversi in funzione dell'organo che colpiscono: **Infarto**, se colpiscono il cuore, **Ictus**, se colpiscono il cervello, **Embolia**, se colpiscono il polmone: nell'insieme oggi si chiamano cardiovascolari.

Sono l'epidemia dei nostri giorni e sono causate tutte dalla formazione di un **Trombo, un coagulo di sangue inopportuno.**

Negli ultimi quindici anni la ricerca nel campo della Trombosi ha fatto moltissimo: abbiamo scoperto perché in alcune famiglie ci si ammala di Trombosi più che in altre, sappiamo che **le malattie da Trombosi non sono causate da un killer, ma da una squadra di complici**, che sono più probabili in coloro che hanno più fattori di rischio, e che possono essere evitate, in un grande numero di casi. E sappiamo che **possono essere curate**, presto e bene: purché vengano sospettate e diagnosticate.

La probabilità di andare incontro a una malattia da Trombosi dipende da come siamo fatti, da quale assetto genetico abbiamo ereditato dalla nostra famiglia, ma anche da come ci trattiamo a partire dall'infanzia, anzi, a partire dall'inizio della vita quando siamo ancora nell'utero della madre.

"Se la conosci la eviti": per la Trombosi è un assioma veritiero.

Trombosi: una parola che scriviamo con la T maiuscola, per rispetto. Perché la Trombosi è un nemico, ma è battibile, non solo dai farmaci, ma da noi stessi, che **abbiamo a disposizione un'arma straordinaria: l'informazione.**

Sapere è il primo passo: dipende dalla disponibilità di strumenti di informazione, come questo numero di SALTO con: **storie vere finite bene**, ma vissute, semplici schede che contengono la formula per ridurre la probabilità di essere colpiti dalle malattie cardiovascolari da Trombosi, facendo del **2016 l'anno dedicato a noi**, perché possiamo continuare ad aver cura di altri, ai quali vogliamo bene.

Il presidente
Lidia Rota Vender

Misura la tua salute!



ANNO XXV - N. 79
DICEMBRE 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Claudia Rota

TESTI DI
Lidia Rota Vender

EDITORE
ALT - Associazione
per la Lotta alla Trombosi e alle
malattie cardiovascolari - Onlus
Via Ludovico da Viadana, 5
20122 Milano
tel. 02-58325028
fax 02-58315856
alt@trombosi.org
www.trombosi.org

COMITATO SCIENTIFICO
Valentin Fuster
Zaverio M. Ruggeri
John Martin
Irwin H. Rosenberg
Giorgio Agrifoglio
Rosario Brancato
Angelo Branzi
Gaetano Crepaldi
Leandro Gennari
Gian Franco Gensini
Daniela Mari
Roberto Sterzi

SEGRETERIA SCIENTIFICA
Marco Moia
Francesco Saverio Dioguardi

PROGETTAZIONE GRAFICA
Veronica Merenda

ILLUSTRAZIONI
Arabella Magliano

REALIZZAZIONE EDITORIALE
STAMPA
Leva Printing S.r.l.
Viale Edison 605
20099 Sesto San Giovanni (MI)

Abbonamento annuo 20 euro
c/c postale n. 50 29 42 06

BMI

Il BMI (Body Mass Index = Indice di massa corporea) **esprime grossolanamente l'adeguatezza del nostro peso rispetto all'altezza**: calcolarlo serve per motivarci a stare attenti e a provvedere prima di diventare troppo... rotondi!!!

Il BMI ideale è diverso per uomo, donna, bambini, giovani e anziani: è uno strumento utile, anche se grossolano, per permetterci di misurare i nostri progressi rispetto al punto di partenza.

Come si calcola il BMI?

peso (kg) : altezza² (m)

esempio: per una persona
che pesa 65 kg ed è alta
1,78 m

$$65 \text{ kg} : (1,78)^2 = \\ 65 : 3,17 = 20,5$$

BMI	Diagnosi
< 18,5	troppo magro
18,5–25	normale
25–30	un po' grasso
30–40	grasso
> 40	troppo grasso

Qual è il giro vita ideale?

Il girovita si misura con un metro morbido (tipo da sarta). **Il grasso sull'addome corrisponde al grasso depositato intorno al cuore e ai visceri**: il girovita lo misura, è un termometro della salute del cuore e delle arterie. Se è troppo alto, riduciamolo, mangiamo meno e meglio ma soprattutto muoviamoci.

Donna	Uomo	Status
Meno di 80 cm	meno di 94 cm	non c'è male!
Fra 81 e 87 cm	fra 95 e 101 cm	attenzione, ridurre!
Più di 88 cm	più di 102 cm	è davvero troppo urgente, ridurre!

Racconto tratto da libro “Cuore di donna”

di Lidia Rota Vender e Mario Pappagallo

Sperling & Kupfer Editori, Cles 2007



Giovanna e i tre sogni

Braccia due, bambine tre.

Lo specchio del corridoio inclemente le suggeriva che poteva davvero fare qualcosa per avere un po' più di aplomb: impossibile! Aveva capelli neri e ricci, lucidi ma anche l'ultima forcina aveva rinunciato a fare il suo mestiere.

Giovanna ha solo quarantuno anni, è giovane, ma stava per diventare una possibile vecchia mamma: a forza di rimandare la gravidanza per dare la precedenza al lavoro, si era decisa troppo tardi. Non c'era nessuna ragione per cui lei non potesse rimanere incinta.

Eppure non succedeva niente. Si era rivolta a un centro per la fecondazione assistita, poi a un altro, poi a un terzo, infine all'estero.

Due anni fa aveva vissuto un momento di grande illusione: due gemelli impiantati in utero, con il dosaggio degli ormoni che segnalava che tutto andava bene...

Poi l'amniocentesi le aveva distrutto la vita, trasmettendole un'infezione che aveva rovinato tutto.

I bambini erano persi. Era stata durissima riprendersi da quell'ultima volta.

Nell'ambulatorio della dottoressa in ospedale c'erano alcune foto di bambini, lei li chiamava i "trombini". Erano tutti bambini nati da donne che erano state definite infertili. Invece avevano finalmente avuto la tanto sospirata gravidanza e

uno o due in alcuni casi anche tre bimbi fra le braccia, in buona salute. Il problema stava nel sangue delle mamme: un sangue troppo denso, che tendeva a coagulare troppo.

Ma le donne hanno mantenuto una specie di interruttore che rende il sangue più denso a partire dall'inizio della gravidanza e per tutto il periodo dopo il parto. Se una donna già di natura ha un sangue più incline a coagulare, con le terapie ormonali che preparano alla gravidanza e con la gravidanza stessa ha più probabilità di sviluppare Trombosi (eccola, l'origine della parola "trombini"!) che possono danneggiare l'endometrio che foderà la parete interna dell'utero e impedire l'attaccamento dell'uovo fecondato, oppure la placenta, provocando Trombosi placentari che impediscono un corretto accrescimento del feto.

Giovanna era scettica, all'inizio: era dura doversi fare un'iniezione di un farmaco anticoagulante tutte le sere, ma quando la pancia aveva cominciato a diventare tonda, e aveva superato senza problemi anche l'amniocentesi, era stata così felicemente incredula che si sarebbe bucata anche tre volte al giorno pur di arrivare al suo sogno.

Tre sogni, appunto.

Argomento: sangue, gravidanza e Trombosi

Per richiedere una copia del libro:
contattare ALT al numero 02.58325028
oppure inviare una mail a comunicazione@trombosi.org

Zucchero e diabete

Che cos'è lo zucchero?

Lo zucchero raffinato è un carburante prontamente disponibile e immediatamente utilizzabile dal cervello e dai muscoli.

Se gli zuccheri che ingeriamo non vengono consumati, **circolano nel sangue (glicemia)** e a lungo andare **infiammano le pareti delle arterie** che si ammalano di aterosclerosi.

... e il diabete?

Il Diabete è una malattia grave, provocata da un disordine metabolico: l'insulina, ormone prodotto dal pancreas, consegna alle cellule lo zucchero perché lo usino

come carburante.

Quando l'insulina è insufficiente non riesce a consegnare lo zucchero alle cellule, che tuttavia lo reclamano e mandano un impulso al cervello che fa salire il desiderio di cibo. Il livello dello zucchero nel sangue si alza, ma lo zucchero continua a non arrivare a destinazione, circola nel sangue e infiamma le pareti delle arterie, causando aterosclerosi e poi Trombosi, quindi Infarto, Ictus, malattia delle arterie.

Esistono due tipi di diabete:

- Il diabete di tipo 1 compare di solito prima dei 30 anni e

si cura con l'insulina presa in iniezioni sotto cute

- Il diabete di tipo 2 è il più frequente e si manifesta quasi sempre dopo i 30 anni.

Si cura con l'alimentazione, la riduzione del peso, l'attività fisica, i farmaci antidiabetici e nei casi più gravi con l'insulina.

Insulina

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas: ha il compito di portare lo zucchero alle cellule perché lo usino come **carburante**. Se l'insulina è poca, perché il pancreas malato ne produce poca, lo zucchero non arriva a destinazione e il suo livello nel sangue sale, causando **iperglicemia**. Se il cervello riceve poco zucchero, lancia un segnale che fa salire il desiderio di cibo. Questo disordine metabolico provoca il **diabete**.



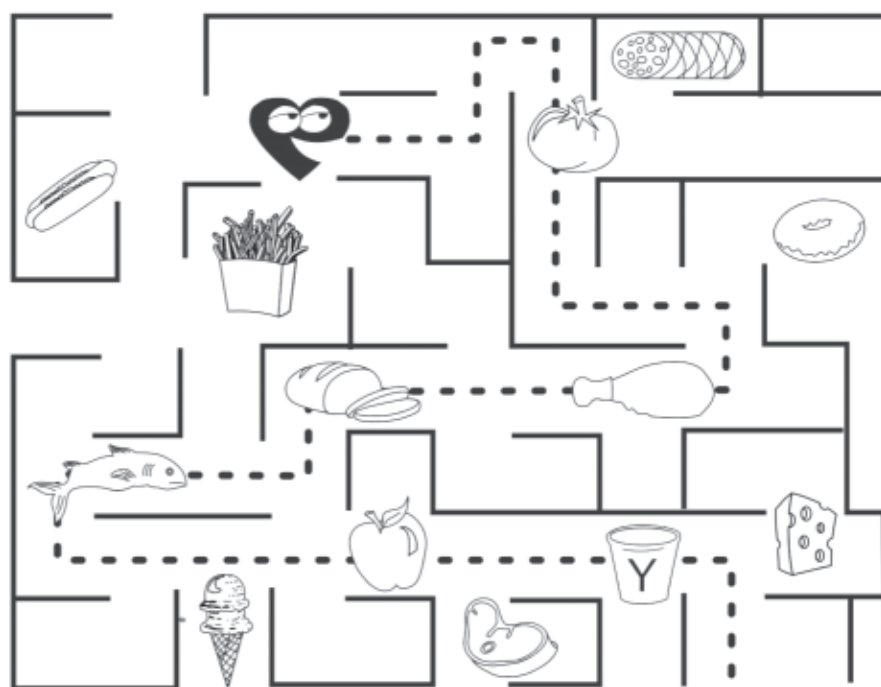
Colesterolo: buono o cattivo?

Che cos'è?

Il colesterolo è un **grasso fondamentale per il buon funzionamento delle nostre cellule**.

Lo produciamo da soli, perché ci serve: ne produciamo troppo in situazioni di stress. Lo assumiamo con il cibo, dipende da come, quanto e che cosa mangiamo. Lo consumiamo utilizzandolo come **carburante** durante l'attività fisica. Lo eliminiamo attraverso l'intestino. Se mangiamo troppo e male, se ci muoviamo poco, se l'intestino è pigro, il colesterolo nel sangue **aumenta e si accumula sotto forma di grasso** sotto la cute, intorno e dentro agli organi (cuore, visceri, fegato) e sulle pareti delle arterie (**placche aterosclerotiche**).

Il livello totale del colesterolo dovrebbe rimanere intorno a **200**, in una persona sana. La parte "cattiva" LDL e la parte "buona" HDL devono rimanere entro i limiti ideali, in equilibrio. **Consumiamo il colesterolo LDL e aumentiamo il colesterolo buono HDL** muovendoci, mangiando in modo intelligente, scegliendo quantità e qualità del cibo che mettiamo nel nostro piatto.



Come lo riduco?

1. Con gli alimenti ricchi di **Omega 3**: salmone, merluzzo, noci, mandorle e semi
2. Con **frutta, verdura e fibre**
3. Con l'**attività fisica**: poca è meglio di niente, si comincia da quattro passi o una pedalata
4. **Evitando troppo alcool**: un bicchiere di vino rosso al giorno durante il pasto per le signore, massimo due bicchieri per gli uomini
5. **Senza sigaretta**: possiamo farne a meno, basta volerlo. Dimezziamo la probabilità di Infarto.

Dopo i 35 anni

Colesterolo: buono (HDL) e cattivo (LDL)

Colesterolo	rischio basso	rischio medio	rischio alto
Totale	fino a 200 mg/dl	200-240 mg/dl	più di 240 mg/dl
LDL	fino a 130 mg/dl	130-160 mg/dl	più di 160 mg/dl
HDL	fino a 60 mg/dl	40-60 mg/dl	meno di 60 mg/dl

Racconto tratto da libro “Cuore di donna”

di Lidia Rota Vender e Mario Pappagallo

Sperling & Kupfer Editori, Cles 2007



Laura: se fosse stata un uomo...

Non era per niente felice, Laura, da qualche anno: da quando suo marito, per rinascere a nuova vita, l'aveva piantata in asso, distruggendo la sua.

I primi mesi erano stati pieni di pianti, di rabbia e di dolore, di malinconia, di sensi di colpa, ma poi si era rimboccata le maniche e aveva deciso che ce l'avrebbe fatta da sola.

Sarebbe anche diventata nonna in primavera: la tenerezza di quella notizia le faceva sembrare tutto più bello, voleva essere viva!

Era venuta in ufficio presto, sfidando la neve, il lavoro doveva essere finito entro le dieci, il professore era molto esigente. Una coltellata, improvvisa, in mezzo al petto, il respiro sparito, non riusciva a parlare... e poi il buio.

Il professore aveva sentito il tonfo, insieme al tonfo era sparito il rumore dei tasti, per questo si era affacciato alla porta: donna, giovane, non fuma, non può essere un Infarto. Vediamo se si riprende con un po' d'acqua. Finalmente a qualcuno viene la brillante idea di chiamare un'ambulanza. Infarto: senza nemmeno un piccolo preavviso.

Rimani per qualche giorno sul bordo del precipizio: di qui la vita, la gioia, i ragazzi; di là il buio, e per te, forse, il niente.

Nell'Unità coronarica non esistono il giorno e la notte, esiste il neon. Parlano poco i medici, scrivono molto, guardano il monitor, ogni tanto guardano anche te, ma ti toccano poco: hanno

più confidenza con le macchine che con la pelle dei malati. Peccato. E poi si esce, si ritorna alla vita.

Un'aspirina tutti i giorni, a stomaco pieno, non è una cura complicata. Due volte la settimana in piscina a fare la ginnastica in acqua insieme ad altre foche come lei.

Per il resto camminate, magnifiche camminate, anche per andare in ufficio, scarpe piatte, vestiti comodi. Ci vuole mezz'ora.

Era stato il diabete: lei non lo sapeva, si era dimenticata che lo aveva avuto suo padre. E insieme al diabete, si era messo in disordine il sistema della coagulazione del sangue.

L'accoppiata diabete e sangue che coagula troppo aveva chiuso con un Trombo la sua coronaria: il liquido iniettato in Unità coronarica aveva funzionato (trombolisi), una specie di idraulico liquido che lo aveva sciolto, e una retina metallica (stent) piazzata al posto giusto per tener aperta la coronaria. Infarto risolto, paura passata. Terrore che succeda ancora: vale la pena di cambiare qualcosa.

Se lei fosse stata un uomo, con quei sintomi, il professore non avrebbe sbagliato la diagnosi: sarebbe andato a colpo sicuro. Ma una donna... non sbaglierà, la prossima volta.

Meno numeri, più cuore.

Argomento: Infarto nella donna

Per richiedere una copia del libro:
contattare ALT al numero 02.58325028

oppure inviare una mail a comunicazione@trombosi.org

Sale: un po', ma non troppo!

A cosa serve?

Il sale serve a mantenere l'equilibrio dei **liquidi nelle cellule**, la corretta trasmissione degli impulsi elettrici del **sistema nervoso**, il movimento dei **muscoli**. La mancanza di potassio provoca crampi, troppo sale provoca **aumento della pressione del sangue e probabilità di eventi da Trombosi**. Un corpo sano è capace di regolare l'equilibrio del sale che entra, che si consuma e che esce, grazie agli ormoni prodotti dalle ghiandole (ipofisi, surrenali) e alla funzione del rene. Il sale favorisce

la ritenzione di liquidi nei tessuti: il risultato è il gonfiore, la pressione del sangue che aumenta, il cuore che si affatica. **Mangiare poco sale** aiuta a conservare la salute delle arterie, a mantenere bassa la pressione del sangue, a eliminare i liquidi in eccesso. La quantità ideale di sale al giorno non deve superare i **6 grammi**: un cucchiaino da tè. Il sale non è solo quello che aggiungiamo ai cibi: è anche nascosto negli alimenti conservati e nei cibi inscatolati.



10 regole per un sale... amico

- Aggiungere meno sale nella cottura dei cibi
- Consumare meno cibi inscatolati
- Più carne bianca e meno carne rossa
- Meno salumi e meno formaggi
- Sciacquare i cibi in scatola prima di usarli
- Scegliere prodotti a basso contenuto di sale
- Meno salse e condimenti
- Più erbe e spezie per insaporire i cibi
- Evitare dadi e concentrati da brodo
- Imparare a leggere le etichette dei cibi

Fumo: smetto oggi

Liberatevi e fate altro

Nel mondo anglosassone la chiamato Transition Phase, è il momento più duro per chi smette e ha deciso di non ricascarci... le alternative aiutano.

Quanto ho risparmiato non fumando?

Come investo il mio risparmio? In

una settimana? In un mese? In un anno? Esistono oggi App apposite per smartphone che visualizzano il grafico del risparmio per chi smette e suggeriscono come investirlo... a fine anno il gruzzolo potrebbe permettervi **una magnifica vacanza!**



Che cosa succede dopo?

Chi smette di fumare crede di rinunciare a un piacere della vita, invece si sta liberando da una galera. Dopo l'ultima sigaretta infatti accade che:

- la **pressione del sangue scende**, dopo 20 minuti senza fumo
- il **monossido di carbonio nel sangue scende**, dopo 8 ore
- la capacità di **sentire odori e sapori** migliora, dopo 2 giorni
- la probabilità di **Infarto si riduce** come se non si avesse mai fumato, dopo 1 anno
- la probabilità di **cancro** del polmone o della vescica o dello stomaco **si dimezza**, dopo 5 anni.

6 Verità sul fumo

1. Il fumo non riduce lo stress, anzi lo aumenta da un punto di vista biochimico
2. Il fumo lascia cattivo odore sulle nostre mani, sulla nostra pelle, nella nostra bocca e sui capelli
3. Il fumo ingiallisce i denti e le dita, rende opachi i capelli, invecchia la pelle, accentua le rughe
4. Il fumo riduce le prestazioni sessuali
5. Il fumo è costoso
6. Chi fuma più di cinque sigarette al giorno può essere definito tabagista

Occhio allo stress

To stress...

“To stress” in inglese vuol dire stirare, tirare troppo.

Lo stress “positivo” aiuta a mantenere **alta la motivazione** e a raggiungere gli **obiettivi** che ci poniamo. Uno **stress eccessivo** e protratto troppo a lungo nel tempo **danneggia la salute**:

- aumenta la pressione del sangue e la sua **tendenza a coagulare**;

- rallenta la cessione di **ossigeno** dal sangue alle **cellule**;
- altera la capacità di giudizio, favorendo **comportamenti impulsivi e aggressivi**;
- spinge a un consumo eccessivo di alcolici, a un'alimentazione disordinata e aumenta la voglia di fumare.

Un ritmo di vita eccessivamente frenetico aumenta quindi il ri-

schio di malattie da Trombosi e di ipertensione (alti livelli di pressione del sangue).

Gli **esercizi** che aiutano ad aumentare il **senso dell'equilibrio** sono fondamentali ad ogni età: esercitare la propria capacità di rimanere stabili su una gamba sola, per esempio, è utile per escludere sintomi altrimenti nascosti come disturbi dell'equilibrio e variazioni della pressione del sangue.

Organizziamoci

- Impariamo a gestire il tempo
- Teniamo un diario degli eventi stressanti
- Cerchiamo occasioni di buon umore
- Troviamo spazi, anche brevi, per rilassarci
- Inspiriamo profondamente, per distendere il diaframma
- Eseguiamo con metodo movimenti lenti e armoniosi che aiutano a rilassare la muscolatura e la mente (per chi può).



Quante calorie consumo?

Il nostro corpo è una macchina che consuma energia (calorie), prodotta dai cibi che mangiamo. Da tutti i tipi di cibo. Tante calorie introduciamo, tante calorie dobbiamo consumare; quelle che avanzano si **accumulano sotto forma di grasso**, quindi o ne introduciamo meno (con il cibo) o ne consumiamo di più aumentando l'attività fisica.

Ogni tipo di attività fa consumare calorie, ma non nello stesso modo.

Uomini e donne consumano calorie in modi diversi.



Consumo di calorie per ogni minuto in rapporto all'attività svolta

Attività	Uomini kcal/min	Donne kcal/min
A letto, nel sonno	1,1	0,9
Seduto, tranquillo	1,4	1,1
Lavoro sedentario	1,8	1,6
Cuoco	2,1	1,7
Manovale	6	-
Falegname	3	7
Pittore	3	2
Sarto	2,9	2,6
Calzolaio	3	-
Lavori domestici	2,9	2,2
Ballo lento	4,3	3,6
Ballo veloce	11,3	9,6
Bicicletta	5,9	5,0
Corsa	10,4	8,8
Equitazione al passo	3,3	2,8
Equitazione al trotto	8,5	7,2
Ginnastica	5,9	5,0
Golf	5,2	4,4
Judo	22,8	19,3
Nuoto	9,1	7,7
Sci	12,1	11

Racconto tratto da libro “Cuore di donna”

di Lidia Rota Vender e Mario Pappagallo

Sperling & Kupfer Editori, Cles 2007



Bambina e la ballerina

L'avevano chiamata Bambina quando era nata. Se le andava di fare qualche sciocchezza, si giustificava dicendo che era colpa del nome, anche adesso che era nonna. Una sistemata alla coperta sulle gambe, perché non si incastrasse nella ruota. Cominciava ad abituarsi, anche se stare sulla sedia a rotelle non la rendeva felice. Aveva persino trovato la forza di ridere, quando la dottoressa le aveva detto che in fondo sarebbe stata come una ballerina, una di quelle che ruotano su se stesse nei carillon. Se ne era accorta andando al mercato: un paio di banchi, due borse della spesa, non riusciva più ad arrivare in fondo. Il dolore al piede l'aggrediva con violenza, sempre nei momenti meno opportuni, quando era di fretta... bastava fermarsi qualche minuto, facendo finta di scegliere sul banco dei golf, poi passava come era venuto. Negli ultimi tempi gli attacchi erano diventati più frequenti... e il dolore saliva fino al polpaccio, alla coscia. Quando sua figlia le aveva regalato la nipotina, Chiara, nella sua vita era rientrata la gioia: era una nonna giovane, avrebbe avuto molto da insegnare a quella neonata. Se l'erano goduta insieme, loro due, a fare le matte su e giù per i sentieri battuti: adesso basta, non lo avrebbe più fatto. Erano due i responsabili: Aterosclerosi e Trombosi. Le sue arterie si erano ammalate lentamente negli anni, perché Bambina aveva la pressione alta, ma non l'aveva mai misurata e aveva il diabete, ma non lo sapeva. Troppo zucchero nel sangue che non arriva a destinazione. Come suo padre. Ferite che si rimarginano lentamente, infezioni che fanno fatica a guarire, desiderio di dolci. Brutta bestia

L'Aterosclerosi: sta lì subdola, rovina lentamente e progressivamente le pareti delle arterie senza che uno se ne accorga, finché si forma un bel coagulo di sangue, che ti tappa l'arteria, e tu ti trovi a diventare una ballerina a sessant'anni. Non le avevano dato scampo i medici, l'ultima volta: quando la gamba era diventata nera, le avevano detto che potevano salvare la sua vita, ma non la sua gamba e lei aveva deciso quasi subito. Era arrivata a sessant'anni senza sapere che nel sangue si può creare una specie di complotto fra zucchero, colesterolo, fattori della coagulazione, complotto che aveva fatto il disastro. Ed era successo qualcosa anche a Chiara: una diagnosi di tromboflebite a 13 anni. Quando il medico aveva scoperto il difetto della coagulazione, aveva chiesto di potere eseguire gli esami sul resto della famiglia. Era da lei che sua nipote aveva ereditato, attraverso la mamma, il difetto. La storia di Chiara era finita bene: non avrebbe mai fumato, e il medico le aveva raccomandato di non prendere la pillola, per non aumentare il rischio di una nuova Trombosi. Per la gravidanza, nessun problema: avrebbe avuto bambini quanti ne voleva, ma proteggendosi per nove mesi con un farmaco anticoagulante. Bambina ora si sentiva meglio con le vitamine che le aveva dato il medico, aveva voglia di correre ma non poteva perché era una ballerina con una gamba sola, aveva voglia di tenerezza, e poteva averne quanta ne voleva da tutte le persone che le vivevano accanto, perché era viva.

Argomento: Trombosi delle arterie
o malattia delle vetrine

Che cosa bevo?

Acqua



Il nostro corpo è costituito per tre quarti di acqua. L'acqua aiuta i nostri organi ad **eliminare le tossine** accumulate durante il lavoro e fornisce il grado di umidità necessario perché le cellule si mantengano elastiche. L'acqua fa bene anche alla pelle. L'acqua aiuta a mantenere la temperatura del corpo, a **lubrificare le articolazioni** e migliora la funzione intestinale.

Bere almeno 2 o 3 litri di acqua al giorno (o di tè) lontano dai pasti! È indispensabile per la vita e per la salute.

Birra



Chiara, rossa o scura, contiene numerose sostanze nutritive come vitamine, minerali e sali. È **ricca di fenoli** che hanno un forte **potere antiossidante** e funzionano come un antiruggine per le nostre arterie. Un moderato consumo di birra può avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare.

Massimo due bicchieri al giorno, e durante il pasto.

Vino



Il vino rosso contiene un **antiossidante naturale**, che si chiama resveratrolo: ma la sua azione benefica come antiruggine per le arterie si sviluppa solo se il vino viene **bevuto durante il pasto!** Un moderato consumo di vino rosso durante i pasti, per via degli antiossidanti, come la birra, può avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare. Proibito per chi soffre di fegato e per chi ha deciso di dimagrire!

Un bicchiere di vino rosso a pasto è consentito, ma ricordatevi che il vino porta calorie.

Bevande zuccherine e alcolici



Contengono molte calorie e non dissetano. Le spremute di frutta o le centrifughe di frutta e verdura contengono vitamine e sali minerali e dissetano più delle bibite. Senza zuccheri aggiunti.

Una spremuta è meglio di un caffè al bar...

Controlla il tuo ritmo



Ascolta il tuo cuore

Cerca il battito sul polso, sotto la radice del pollice: deve essere regolare, non troppo veloce né troppo lento (a riposo 60-80 battiti al minuto). Se non è così, respira profondamente per qualche secondo, distendendo i polmoni e l'addome, e controlla di nuovo il tuo polso: se è "normale", va tutto bene.

Se il **battito è troppo veloce** o troppo lento, parlane con il tuo medico.

Se il battito è **irregolare**, parlane con il tuo medico, ti prescriverà un elettrocardiogramma.

Se il battito è irregolare e ti manca il respiro, ti senti debole, ti gira la testa, vai dal medico o in pronto soccorso per escludere che si tratti di **fibrillazione atriale**: per

capirne di più guarda il video cartoon sul sito di ALT www.trombosi.org.

Conosci la fibrillazione atriale

Devi imparare ad ascoltare il tuo corpo e a controllare il tuo polso una volta alla settimana. Anomalie della **frequenza cardiaca** o del ritmo cardiaco possono nascondere la Fibrillazione Atriale.

Istruzioni per l'uso

Controlla il ritmo cardiaco attraverso la palpazione del tuo polso. Come si fa?

- Procurati un **orologio e siediti** 5 minuti. In questo modo valuterai il tuo battito a riposo
- Tieni una delle **mani con il palmo rivolto verso l'alto**, piegando leggermente il gomito
- Con l'altra mano, posizionando **l'indice e il medio sul polso**, alla base del pollice cerca con le dita il punto in cui avverti il sollevamento intermittente della pelle e fai una **leggera pressione**
- **Conta i battiti per 30 secondi** e alla fine **moltiplicali per 2**: questa è la tua frequenza cardiaca al minuto.

E' consigliato controllare il polso **almeno una volta alla settimana**.



Quanti sono i battiti normali?

Dovresti avere tra i 60 e 100 battiti al minuto, ma ognuno di noi è diverso e ci possono essere delle variazioni che non devono preoccupare. Queste dipendono dall'**età**, dall'**ansia** o dallo **stress**, dall'**esercizio fisico**, dalla **caffaina**, dalle **medicinali** assunte, da eventuali **malattie**.

Radio, stampa e web hanno parlato di noi

Radio 24
Corriere della Sera - Ed. Bergamo
Vivimilano (Corriere della Sera)
L'Eco di Bergamo
Tu Style
Vanity Fair
Come Stai
Gazzetta del Sud
Confidenze tra Amiche
F
Chi
Il Resto del Carlino - Ed. Rimini/
Riccione/Cattolica
Starbene
Il Giorno - Ed. Bergamo - Brescia
Bra Oggi
Il Quotidiano di Sicilia
Il Tirreno
Insieme
Intimità della Famiglia
Pharma Magazine
L'Eco Notizie
Libero Quotidiano
Sapere & Salute
Speciale Sapervivere (Sapervivere)
Ansa.it
Corriere.it
Repubblica.it
Affaritaliani.it
Agenziarepubblica.it
Panorama.it
Benessere.com
Agenziaomnipress.com
Ecodibergamo.it
Bergamosera.com

Agiellenews.it
Allnews24.eu
Iltempo.it
Iltirreno.it
Humanitasalute.it
PiusaniPiubelli.it
Starbene.it
Fondazioneveronesi.it
Vogliadialute.it
Arezzoweb.it
Altoadige.Gelocal.it
Bergamopost.it
Gazzettadimantova.Gelocal.it
Clicmedicina.it
ContattoNews.it
Asknews.it
Diariodelweb.it
Meteoweb.eu
Ecoseven.net
Federfarma.it
Fidest.it
Bassitassi.com
Giornaleadige.it
Globalmedianews.info
Guidone.it
Ilfont.it
Ilmondodelgolf.com
Ilpiccolo.Gelocal.it
Immediapress.it
Intrage.it
It.Notizie.Yahoo.com
It.Yahoo.Com
Lacittadisalerno.Gelocal.it
Ladyblitz.it
Lanuovaferrara.Gelocal.it

Lasaluteinpillole.it
Liquidarea.com
Marketingjournal.it
Messaggeroveneto.it
Numedionline.it
Omnimilano.it
Overpress.it
Padovanews.it
Pltv.it
Popsci.it
Press-magazine.it
Qui.bs.it
Quimamme.it
Regione.Vda.it
SassariNotizie.com
Savonaneews.it
Sospsiche.it
Trentinocorrierealpi.Gelocal.it
Treviglio.tv
Tribunatreviso.gelocal.it
TvSpace (Web)
Valseriananews.info
Venetouno.it
Virgilio.it
Wallstreetitalia.com

ALT ringrazia tutte le concessionarie che hanno pubblicato la locandina dell'Agenda del Cuore 2016!

ALT inForma


Per essere sempre aggiornati sulle iniziative di ALT, conoscere i progetti di ricerca scientifica in corso e imparare a vivere in salute prevenendo le malattie cardiovascolari da Trombosi visita il sito www.trombosi.org, iscriviti alla **newsletter** e... passaparola!

Seguici su Facebook, Twitter e Youtube e condividi ogni giorno news, eventi e curiosità per la tua salute! Siamo già tantissimi, ma vogliamo essere sempre di più! Spargi la voce!


Aiutaci a far conoscere ALT e a diffondere il suo messaggio di prevenzione.

Social

[I numeri del 2015:](#)

FACEBOOK 
1040 "mi piace"

TWITTER 
384 followers

YOUTUBE 
43.572 visualizzazioni

WWW.TROMBOSI.ORG
46.173 visite

ALT ringrazia

Anche per quest'anno, **Bracca Acque Minerali** ha dedicato 2 milioni di retroetichette alla prossima Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi, **13 aprile 2016**

Convocazione Assemblea Ordinaria Soci

L'Assemblea ordinaria dei Soci di ALT è convocata per il giorno 20 aprile 2016 alle ore 9.30 in prima convocazione e alle 10.00 in seconda convocazione presso lo Studio Notai Roveda, Laurini, Clerici e D'Amore – Via Mario Pagano, 65 – Milano per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

- approvazione del rendiconto economico al 31.12.2015;
- relazione del Presidente per il 2015 e programmi per il 2016;
- relazione del Collegio dei Revisori dei Conti;
- aggiornamento membri del Consiglio Direttivo;
- varie e eventuali.

Il presidente
Lidia Rota Vender

Si ricorda che per Statuto hanno diritto di voto tutti i Soci in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2015.

Io sottoscritto
delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del **20 aprile 2016** il signor / la signora
.....
e a votare in mia vece.

FIRMA

DATA

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



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

Via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano - Tel. 02 58325028 - Fax 02 58315856 www.trombosi.org

La Trombosi è un nemico che possiamo combattere insieme

SI PUO' SCEGLIERE DI DIVENTARE:

Socio Ordinario	€20	Socio Benemerito	€300
Socio Sostenitore	€60	o di rinnovare la quota socio	

I contributi devoluti ad ALT (ad esclusione delle quote associative) sono deducibili per le persone fisiche e per le persone giuridiche nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e nella misura massima di 70.000 euro all'anno, come previsto dal D.L. n° 35 del 14/03/2005. In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i suoi dati anagrafici sono registrati all'interno del nostro database e 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.

I CONTRIBUTI POSSONO ESSERE VERSATI UTILIZZANDO:

Conto corrente postale n. 50294206

Assegno bancario non trasferibile intestato ad ALT - Onlus

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

Carta di Credito:

- telefonando al numero 02 58.32.50.28

- sul sito www.trombosi.org con una donazione online



Scienza e Buonsenso
5^a GIORNATA NAZIONALE
PER LA LOTTA ALLA
TROMBOSI

13 APRILE 2016

WWW.GIORNATATROMBOSI.IT



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari



Questa è
Scienza.



Questo è
**Buon
Senso.**

Visita il sito
www.giornatatrombosi.it
per partecipare