



Ictus? No, grazie!

La differenza fra benessere e malattia sta, a volte, nella **fortuna**, spesso nella **conoscenza**. Cercare di capire, senza **pregiudizi** e senza paura, può fare la differenza fra la vita e la morte, fra il recupero della salute e la disabilità.

Essere in grado di parlare, muoversi, sentire, sorridere è naturale, per molti di noi: l'idea che questo possa cambiare è insostenibile ed è spesso, troppo spesso, liquidata con una sensazione di **fastidio**.

E' un errore.

Il progresso della medicina ci ha insegnato che non siamo **immortali**, ma che possiamo fare molto per rimanere **sani**, o per curarci quando siamo **ammalati**.

La medicina da sola non può vincere tutte le battaglie, non è onnipotente, noi dobbiamo fare la nostra parte.

Sapere come siamo fatti, come è fatto il nostro cervello, come funziona, quali sono i **sintomi** che devono metterci all'erta,

sapere che cosa fare quando si manifestano,

sapere quali sono le abitudini che minacciano la nostra salute:

ALT vuole sollecitarvi a **conoscere**, a capire,

per aiutarvi a stare bene, per quanto almeno dipende da voi.

Fare lo **struzzo** non serve, fare gesti scaramantici nemmeno:

aprire occhi e orecchie può **salvare la vita**.

Il Presidente
Lidia Rota Vender

In questo numero:

<i>Un po' di numeri</i>	2
<i>Le Gemme</i>	12
<i>Una finestra sull'Europa</i>	14
<i>Lavori in corso</i>	16

Un po' di numeri

Gli americani, appassionati cultori della statistica, hanno scoperto che negli Stati Uniti ogni **45 secondi** una persona è colpita da un Ictus cerebrale, e che **ogni 3 minuti** qualcuno per un Ictus muore. Fatte le debite proporzioni, nel nostro Paese i numeri sono gli stessi. In Italia l'Ictus cerebrale colpisce ogni anno 186.000 persone, ne uccide 50.000, subito o entro 3 mesi, ne lascia invalide 80.000. Gli altri sopravvivono con il terrore che succeda di nuovo. L'Ictus colpisce come un fulmine, spesso in pieno benessere, come l'infarto colpisce il cuore.

Il più delle volte (85 su 100) è provocato da una **Trombosi** o da un'**Embolia**. In un caso su cinque è provocato da una **emorragia**. Quando una persona viene colpita da un Ictus, la probabilità di recupero (prognosi) dipende **dalla dimensione** del vaso colpito, e dalla **rapidità** con cui viene fatta la diagnosi e impostata la cura. Il **tempo** è un fattore cruciale nella diagnosi e nella cura dell'Ictus: il **tempo è cervello**, dicono i medici.

L'Ictus si può evitare?

SI: come quasi tutte le malattie da Trombosi l'Ictus può **essere evitato in un caso su tre**.

Come?

Ognuno di noi può calcolare approssimativamente il proprio grado di rischio. Sappiamo quali sono i fattori di rischio, quali sono le abitudini pericolose, possiamo cercare nella storia della nostra famiglia, e guardarci allo specchio: e calcolare quale probabilità abbiamo di salvaguardare il nostro cervello a lungo.

E se il risultato non ci piace, possiamo modificarlo.

Perché si forma un Ictus?

Perché un'arteria o una vena si chiudono, in tutto o in parte. Le **arterie** sono vasi che trasportano il sangue dal cuore al cervello, ramificandosi, come in un albero, in vasi sempre più sottili, che portano nutrimento e ossigeno. Se un Trombo o un Embolo riducono o bloccano la circolazione del sangue e l'arrivo delle sostanze nutritive, le cellule soffrono e in breve tempo muoiono.

IL CERVELLO: una macchina meravigliosa

Il cervello è come una grande **stanza dei bottoni**, dove ogni interruttore comanda una funzione.

Alcuni governano funzioni fondamentali, come il ritmo del cuore, il respiro, la parola, il movimento, la sensibilità: quando si **spengono** provocano sintomi eclatanti.

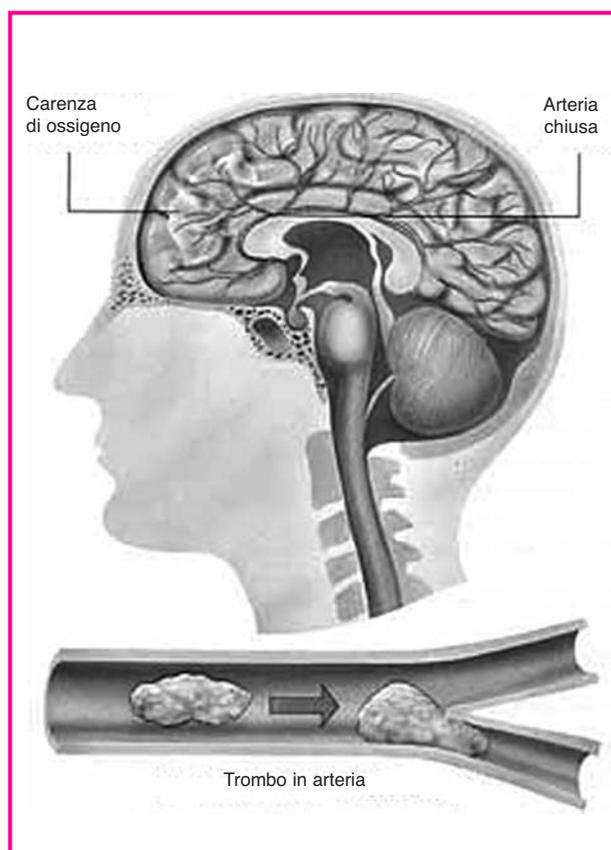
Altri bottoni sono **muti**, non comandano una funzione specifica, quindi anche se si spengono non danno sintomi.

PERCHÉ ICTUS?

Come tutte le malattie vascolari, anche l'Ictus non è provocato da un solo killer, ma da una **squadra** di complici, che, grazie al progresso della scienza e della medicina, conosciamo bene.

- Pressione del sangue troppo alta
- Glicemia elevata o diabete
- Pigrizia
- Stress
- Fumo di sigaretta
- Abuso di stupefacenti
- Sovrappeso e obesità
- Elevato livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- Eccessivo consumo di alcool
- Disturbi del ritmo del cuore
- Aterosclerosi

Questi sono i complici più importanti, ma che possiamo battere. Il loro effetto, se sono presenti contemporaneamente, non si somma ma **si moltiplica**: eliminandone uno, non sottraiamo ma **dividiamo** la probabilità.



Come funziona il cervello?

Le cellule del cervello si chiamano **neuroni**: sono più di 100 miliardi, sono altamente specializzate, e comunicano fra loro con segnali **elettrici e chimici** che passano dall'una all'altra attraverso i punti di contatto chiamati **sinapsi**.

Un neurone "acceso" da uno stimolo genera un impulso elettrico, che viaggia attraverso il prolungamento della cellula chiamato **assone** e stimola la cellula adiacente a produrre una sostanza chimica chiamata **neurotrasmettitore**: questa sostanza a sua volta manda un messaggio elettrico oppure chimico alle cellule vicine.

Alcuni neurotrasmettitori hanno il compito di attivare la funzione delle cellule, altri di deprimerla.

Il cervello è la **centrale che tutto governa**: il pensiero, la parola, il battito del cuore, il respiro, il sentimento, il movimento, la

vista, l'udito, l'olfatto, la percezione delle sensazioni... la vita.

E' vero che quando una cellula del cervello muore la funzione è persa per sempre?

Solo in parte. Nel cervello del **neonato** i neuroni sono ancora altamente flessibili, e possono imparare velocemente a svolgere una funzione. Nel cervello che **invecchia** questa possibilità è **ridotta**, ma non cancellata.

Il cuore funziona bene anche dopo essere stato danneggiato e aver perso il 10% della sua massa, il cervello non ha questo privilegio, e la perdita del 10% della sua massa provoca una disabilità devastante.

Come è fatto il cervello?

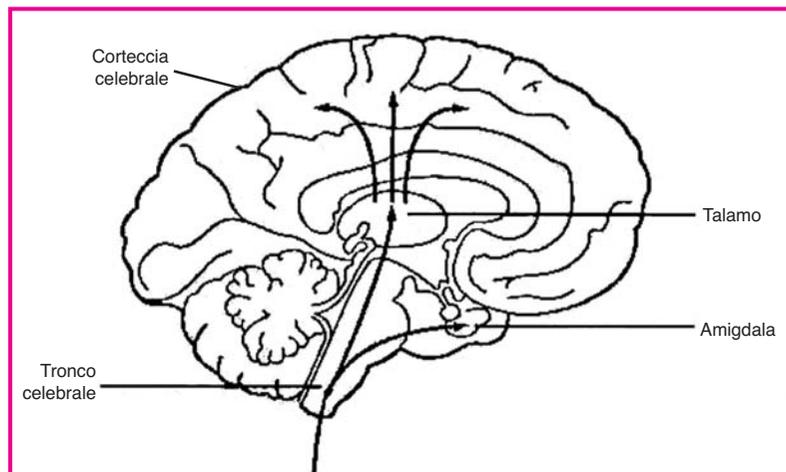
Il cervello dell'essere umano è il prodotto di un processo di **evoluzione** durato **milioni di anni**.

Tutte le sue parti comunicano fra loro:

- il **tronco** cerebrale è la parte

più **antica**, collega i neuroni con il midollo, costituito dai prolungamenti delle cellule che si raccolgono in fasci, entrano nella colonna vertebrale e ad ogni spazio fra una vertebra e l'altra emettono filamenti sottili che portano ordini ai muscoli e agli organi, e che riportano sensazioni al cervello.

Questa parte governa il respiro, la masticazione, la deglutizione, la pressione del sangue, il movimento degli occhi.



• il **talamo** è la parte che sta sotto il tronco: espande le sensazioni alle altre parti del cervello.

• il **cervelletto** sta nella parte posteriore: è responsabile della capacità di mantenerci in **equilibrio** e della coordinazione.

Un esempio: un pianista legge le note di un pezzo musicale e le suona sulla tastiera grazie alla corteccia cerebrale, che comprende le note e governa il movimento delle dita sulla tastiera. Il cervelletto permette al pianista di suonare il pezzo dopo averlo appreso senza pensare ad ogni singolo movimento o leggere ogni singola nota!

- Il **sistema limbico** è una parte del cervello più nobile, e più elevata nella scala evolutiva: regola le emozioni, la memoria

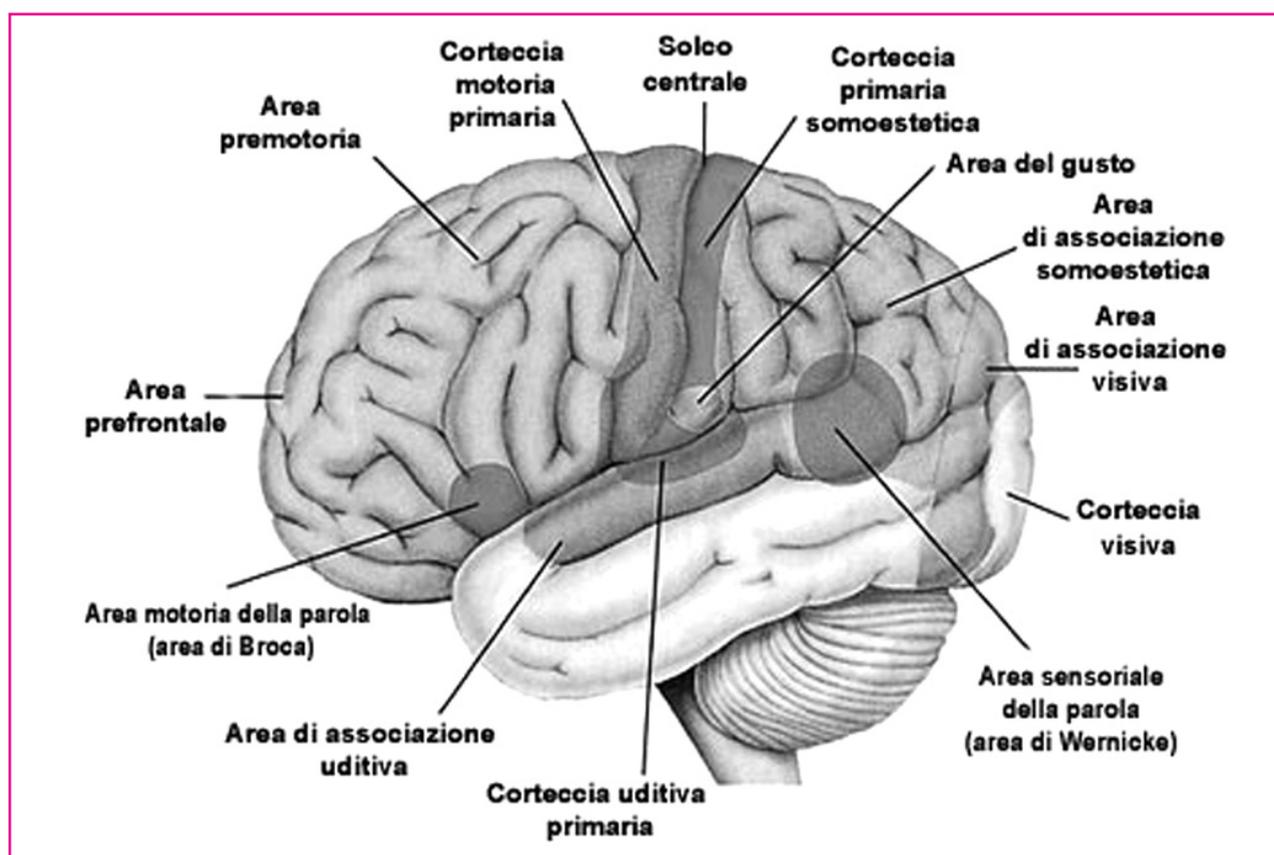
e alcuni aspetti del movimento.

E' composto dall'**ippocampo**, che ha l'aspetto di un cavalluccio marino: se è danneggiato, si perde la ca-

pacità di imparare e la memoria del sapere recente; dall'**amigdala**, che ha l'aspetto di una mandorla, ed è addetta a conservare le emozioni, come la paura, l'ansia, e il piacere: se è danneggiata, si perde la memoria di eventi emotivamente intensi, come il giorno del matrimonio.

- **i gangli della base**: sono gruppi di neuroni fondamentali per comandare i movimenti.

Ma la parte più preziosa e più evoluta del



cervello è la **corteccia cerebrale**, responsabile di tutte le forme di esperienza consapevole. E' la **materia grigia**, quella parte fatta di circonvoluzioni a cui tutti pensiamo quando immaginiamo un cervello, e ricopre cervello e cervelletto.

Il cervello è fatto di due emisferi (mezzesfere) destro e sinistro, ciascuno diviso in quattro lobi. Ogni singola parte del cervello ha una funzione distinta, anche se con qualche sovrapposizione.

Il **lobo frontale** è responsabile della funzione motoria, della capacità organizzativa e della espressione del linguaggio.

Il **lobo parietale** sinistro è responsabile della capacità di comprendere il linguaggio e di fare calcoli matematici, il destro è responsabile della capacità di orientarsi nello spazio.

Il **lobo occipitale** è responsabile della capacità di percepire le immagini registra-

te dall'organo della vista e di interpretarle. Il **lobo temporale** governa l'udito, la memoria a lungo termine e il comportamento

I **due emisferi** comunicano fra loro attraverso una specie **di autostrada della vita** composta da neuroni speciali chiamati **corpo calloso**.

Nel cervello destra e sinistra sono uguali?

NO: la **parte destra** del cervello controlla le funzioni del lato **sinistro** del corpo, e la sinistra controlla il lato destro: dalla testa in giù.

I prolungamenti dei neuroni si incrociano quando dal cervello entrano nella colonna vertebrale.

Ogni parte governa una funzione?

NO: per esempio la corteccia occipitale destra registra il campo visivo di ambedue



gli occhi, mentre la sinistra controlla solo il campo visivo destro: un Ictus nel cervelletto può provocare perdita della visione di metà del campo visivo (emianopsia) oppure cecità.

La capacità di parlare da cosa dipende?

La sede che governa il linguaggio è nella parte sinistra della corteccia cerebrale.

Ma il coordinamento dei muscoli della bocca e del viso che articolano i suoni risiede nel lobo frontale.

E la capacità di comprendere e di interpretare il significato delle parole sta in un'altra sede, che comunica con la precedente grazie all'intensa attività di un gruppo di neuroni specializzati.

Che cos'è l'emiparesi?

E il difetto di movimento e di sensibilità di metà del corpo provocato da un Ictus: è molto grave se colpisce la parte che governa il linguaggio o il movimento, o la sensibilità o la capacità di comprendere.

L'ICTUS COLPISCE SOLO GLI ANZIANI?

Purtroppo no: se prendiamo una città di 100.000 abitanti, ogni anno 10 vengono colpiti da Ictus **prima dei 45 anni**: anche a 16, o a 12 anni. L'Ictus colpisce anche **le donne**, soprattutto prima dei 30 anni.

Si può recuperare dall'Ictus?

SI: il nostro organismo è straordinariamente complicato, ma magnifico nella sua perfezione. Quando alcune cellule muoiono, altre cellule possono accendersi e imparare a svolgere la funzione perduta: un paziente colpito da Ictus può recuperare la parola o

il movimento facendo con costanza gli esercizi necessari per insegnare alle **cellule di riserva** a svolgere la funzione perduta. E' un processo di apprendimento che riproduce quello svolto dal bambino che deve imparare a parlare, utilizzando le cellule attrezzate per questa funzione.

Quali sono le cause di Ictus nei giovani?

- La dissezione della parete delle **arterie** che portano il sangue al cervello.
- Un **embolo** partito da un cuore con **valvole** difettose.
- Il "**disordine**" ormonale creato dall'utilizzo di contraccettivi (pillola), dalla gravidanza o dal parto.
- Un sangue che tende a coagulare troppo (**trombofilia**).
- Un elevato livello di omocisteina circolante nel sangue (**iperomocisteinemia**).
- Un difetto della parete che divide nel cuore l'atrio destro dal sinistro (**forame ovale pervio o FOP**).
- L'abuso di alcool e di stupefacenti.

Che cos'è l'Ictus?

E' il risultato del danno o della morte di alcune cellule del cervello.

E' sempre grave?

Dipende dall'importanza e dal numero delle cellule colpite. Nel cervello, quando un'arteria si chiude, altre arterie provvedono a portare il sangue necessario al territorio sofferente, attraverso i circoli collaterali, particolarmente ricchi ed efficienti.

Questa è una protezione speciale per un organo molto prezioso.

Tutti gli Ictus sono uguali?

NO: un Ictus può essere causato da una

emorragia (uno su cinque) o da una **ischemia** (quattro su cinque).

Nel primo caso un'arteria del cervello si rompe, il sangue impregna i tessuti (ematoma), occupa spazio, schiaccia le cellule facendole soffrire, e rallenta la circolazione del sangue nella zona colpita, danneggiando altre cellule.

Nell'Ictus ischemico la circolazione in un'arteria, o in una vena, si arresta, per colpa di un Trombo o di un Embolo, il sangue non arriva e le cellule soffrono e dopo pochi minuti muoiono, perdendo la capacità di esercitare la loro funzione.

L'Ictus è come l'infarto?

L'Ictus **ischemico** è come un infarto, che non colpisce il cuore ma il cervello: può

essere anche definito **infarto cerebrale**.

La rapidità con cui si ristabilisce il flusso nel vaso colpito è determinante nel recupero della vitalità e della funzione delle cellule danneggiate.

L'Ictus **emorragico** è spesso provocato da ipertensione, cocaina, aneurismi cerebrali, abuso di alcool.

Che cos'è un TIA?

TIA è un acronimo per Attacco Ischemico cerebrale Transitorio. Per definizione è transitorio, quindi i sintomi regrediscono completamente nell'arco di qualche minuto, fino a qualche ora. Di fatto è un Ictus ischemico, così piccolo da non essere visibile alla Risonanza o alla TAC, ma abbastanza importante da provocare sintomi.

UNA FINESTRA NEL CUORE

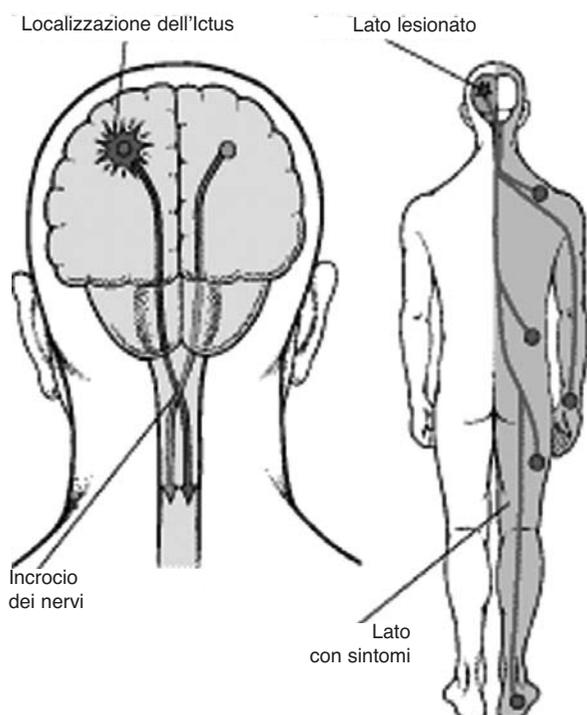
Il cuore dell'adulto è diviso in due parti: la sinistra contiene sangue pulito pronto per essere spedito attraverso le arterie alle cellule più lontane, la destra contiene sangue sporco pronto per essere inviato a ripulirsi nei polmoni.

Sangue pulito e sangue sporco non si mescolano, per la presenza di una parete chiamata **setto**. Il bambino che sta nel grembo materno non respira, i suoi polmoni non funzionano, perchè la madre respira per lui e gli invia sangue ossigenato attraverso il cordone ombelicale.

Quindi nel suo cuore la parete che divide il cuore destro dal sinistro permette il passaggio del sangue da una parte all'altra grazie alla presenza di una finestra, chiamata **forame ovale**. Così come dopo la nascita la **fontanella** presente sul cra-

nio dei bambini si chiude con il passare del tempo, anche il forame ovale dovrebbe chiudersi nell'arco dei primi mesi di vita, grazie a una specie di "tendina" che calerà sul forame e lo manterrà chiuso, impedendo che il sangue ossigenato nella parte sinistra del cuore si mescoli con quello "sporco" nella parte destra.

In molte persone (30 su 100!) questo forame non si chiude perfettamente: uno sforzo, un colpo di tosse, uno starnuto possono provocare il sollevamento temporaneo della "tendina" e stimolare il sangue a produrre piccoli Trombi. Ma non sempre: di solito questi si sciolgono immediatamente, a volte un frammento può diventare un Embolo che viaggerà con il sangue fino a chiudere un'arteria cerebrale, provocando un Ictus.



Alcune cellule soffrono, ma non muoiono, e sono in grado di recuperare la propria funzione. E' un **campanello d'allarme** importante, che non va trascurato, ma segnalato al medico che consiglierà gli accertamenti necessari. Oggi un TIA viene considerato importante quanto un ICTUS vero e proprio, perché le immagini della Risonanza magnetica, sempre più sofisticate, evidenziano che l'estensione del danno è più grande di quanto i sintomi lascerebbero supporre.

Perché avviene un TIA?

Per colpa di un piccolo coagulo di sangue (Trombo o Embolo) che rallenta o riduce temporaneamente la circolazione del sangue nelle arterie del cervello.

C'è differenza fra Trombosi ed Embolia?

No: il Trombo è un coagulo che si forma nelle arterie o nelle vene del cervello. L'Embolo è un frammento di Trombo viaggiante che arriva da lontano, di solito dalle arterie carotidi, dal cuore o dall'aorta.

Il Trombo si forma solo nelle arterie?

No, anche delle vene.

Che cosa sono le carotidi?

Sono le due grandi arterie che portano il sangue dal cuore al cervello, una a destra e una a sinistra; ciascuna si divide in due rami, uno esterno e uno interno.

Che cos'è una placca?

E' una protuberanza sulla parete interna di un'arteria: come il resto del nostro corpo, anche le arterie invecchiano, si ispessiscono, si infiammano, e producono **placche aterosclerotiche**. La placca è una zona infiammata, come un "foruncolo": contiene grassi e cellule infiammatorie. Sulla placca si depositano frammenti di Trombo.

Le carotidi invecchiano nello stesso modo?

NO: in alcune persone le carotidi si ammalano e invecchiano prima, per ragioni genetiche (abbiamo ereditato dai nostri genitori il codice secondo il quale il nostro organismo invecchierà), ma soprattutto per gli **insulti** generati da sostanze nocive, come: colesterolo, zucchero, fumo, pressione elevata non riconosciuta e non curata per tempo.

Perché si forma un Embolo dal cuore?

- perché il cuore si muove in modo scomposto (aritmia o **fibrillazione**);
- perché il cuore si muove poco e male (dopo un **infarto**);
- perché il cuore è ingrandito e dilatato (**cardiopatia dilatativa**).

Se il sangue ristagna nella cavità del cuore, coagula e forma piccoli Trombi che possono sciogliersi senza conseguenze o rimanere all'interno del cuore stesso (Trombosi ventricolare o intracavitaria) o frammentarsi e partire come Emboli attraverso le arterie.

L'Embolo può partire da una valvola?

SI: quando una valvola del cuore si ammalia, o invecchia, il sangue cerca di guarirla, formando piccoli coaguli (Trombi) sui suoi lembi: ma questi si aprono e si chiudono ad ogni battito cardiaco e permettono il distacco dei coaguli che diventano Emboli.

L'Aterosclerosi provoca Ictus?

SI. Aterosclerosi è un termine medico che indica la presenza di placche di grasso sulle pareti interne delle arterie: è responsabile del 95% degli infarti del cuore (infarto miocardico), ma solo del 15% degli Ictus

SINTOMI

DA NON SOTTOVALUTARE

- mancanza di forza in un braccio, in una gamba, in una mano, più raramente in ambedue;
- mancanza di sensibilità in una parte del corpo;
- perdita della capacità di vedere, o di vedere una parte, in un solo occhio;
- perdita della capacità di parlare;
- incapacità di comprendere quello che ci stanno dicendo;
- perdita dell'equilibrio o senso di instabilità;
- lancinante mal di testa;
- incapacità di coordinare il pensiero con la parola;
- perdita dell'orientamento, o della capacità di riconoscere le persone che ci stanno intorno.

Questi sintomi non devono essere sottovalutati quando si manifestano in modo improvviso, e riguardano solo una parte del corpo, la destra o la sinistra, non ambedue contemporaneamente.

cerebrali. L'Ictus provocato da aterosclerosi è spesso preceduto TIA subentranti.

Spesso l'aterosclerosi colpisce l'aorta (l'arteria principale che dal cuore porta sangue a tutto il corpo attraverso i suoi rami): all'uscita dal cuore essa descrive un **arco**, sul quale si possono formare **placche** (depositi di grasso) o **calcificazioni**, che stimolano la deposizione di Trombi, i quali possono staccarsi diventando Emboli.

Le placche aterosclerotiche sono sempre uguali?

NO: non sono passive come un tappo che chiude una bottiglia! Sono lesioni dinamiche, attive, nelle quali le cellule infiammatorie e riparatrici sostengono una dura lotta con il colesterolo, nel tentativo di guarire la parete dell'arteria. Quando una **placca si rompe**, il sangue per ripararla forma un coagulo (Trombo), che può ingrandirsi fino a chiudere completamente il passaggio del sangue, oppure rompersi e generare Emboli. Le placche più pericolose sono quelle a **superficie irregolare**. Quando occupano più del 70% del lume (diametro) del vaso, devono essere valutate dal medico per un eventuale intervento che le rimuova e ripristini la circolazione del sangue.

Le placche si possono vedere?

SI: con l'ecolorodoppler dei Tronchi Sovraortici (TSA) o, in casi più complessi, con l'angioRMN o l'angioTAC.

Che cos'è la dissezione?

È la separazione dei foglietti che costituiscono la parete interna dell'arteria, permettendo il contatto fra il sangue circolante e le sostanze che stanno sotto l'endotelio (le piastrelle che foderano l'interno delle arte-

rie) e attivando la formazione di un Trombo. La dissezione può esser causata da uno stiramento dell'arteria (“**colpo di frusta**” sulla colonna cervicale per un incidente) o da una malattia infiammatoria della parete arteriosa (**arterite**) o da una fragilità strutturale congenita della parete stessa.

Come reagisce il cervello alla Trombosi?

Bene e male.

Bene quando altre arterie cercano di portare sangue alla zona colpita attraverso vie alternative, oppure quando il Trombo si scioglie in fretta.

Male quando la zona colpita è estesa, si infiamma, produce liquidi che occupano spazio e aumentano la pressione all'interno del cranio, schiacciando altre arterie ed estendendo il danno. Paradossalmente, quando il Trombo si scioglie, la ripresa improvvisa del flusso di sangue può provocare piccole emorragie: questo spiega perché l'Ictus provocato da ischemia a volte si complica con un'emorragia.

Come si previene l'Ictus?

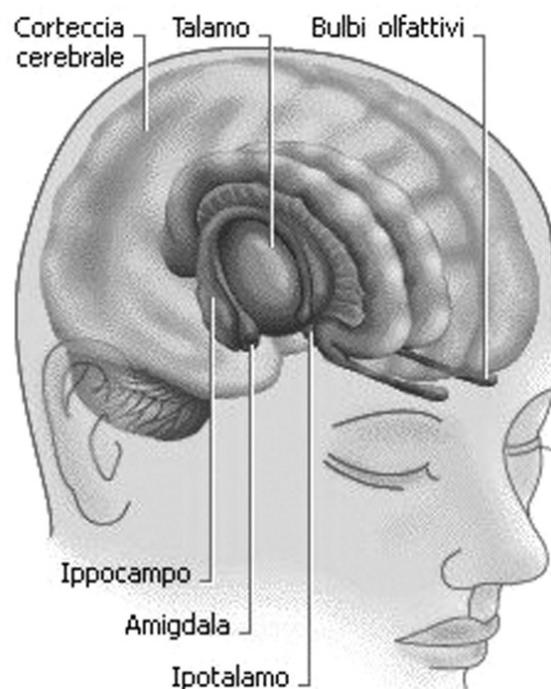
Come si previene l'infarto: mantenendo la pressione del sangue nella norma, curando

TROPPO FACILE? GIÀ SENTITO?

La prevenzione dell'Ictus cerebrale è talmente semplice da essere **sottovalutata**.

Una recente indagine ha rilevato che 97 persone su 100 fra coloro che hanno più di 50 anni **ignorano** quali siano i **segnali d'allarme** di un Ictus!

Tutti, e in particolare coloro che hanno più fattori di rischio per Ictus, dovrebbero conoscere questi sintomi, e sapere che cosa fare



il diabete, mantenendo il peso ideale, evitando il fumo di sigaretta e le droghe, limitando il consumo di grassi e di alcool, facendo attività fisica tutti i giorni, controllando periodicamente il cuore (ECG o elettrocardiogramma) e segnalando al medico i disturbi prima che diventino più gravi.

Che cos'è la fibrillazione?

Non è una malattia, ma un disturbo del **ritmo del cuore**, nella sua parte alta (**atri**): invece di battere regolarmente il cuore “frulla”.

Questo ritmo scomposto interferisce con la circolazione del sangue verso gli organi, provocando senso di capogiro e debolezza. Un cuore che fibrilla non si svuota completamente ad ogni contrazione, e il sangue che ristagna forma piccoli **Trombi**, che viaggiano nelle arterie come **Emboli**, che raggiungeranno il cervello: è così che la fibrillazione può provocare un **TIA** (attacco ischemico cerebrale transitorio) oppure un **Ictus**.

Se la fibrillazione rimane nell'atrio, può essere riconosciuta e tenuta sotto controllo. Se si trasmette al ventricolo, può portare alla morte.

La fibrillazione si sente?

A volte sì, ma **non sempre**: alcuni pazienti sentono il cuore battere in modo scomposto e irregolare, sentono il cuore in gola, avvertono capogiri o difficoltà nel respiro quando compiono sforzi anche piccoli, come salire le scale. Alcuni invece non la avvertono affatto, ed è il medico che, con la palpazione del polso, l'auscultazione o con un elettrocardiogramma (ECG) conferma o esclude la presenza di questa aritmia.

L'Ipertensione provoca Ictus?

SI: è responsabile della maggior parte degli Ictus emorragici, e spesso in persone che assumono farmaci anticoagulanti o antiaggreganti.

Come si cura un Ictus?

In ospedale, con il ricovero in una struttura capace di riconoscerlo e di curarlo nel modo più rapido e più efficace, con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti se è un Ictus ischemico, o con l'osservazione e con l'intervento chirurgico se è un Ictus emorragico. Questa struttura si chiama **Stroke Unit**: come l'istituzione dell'Unità Coronarica ha aumentato la probabilità di sopravvivere a un infarto del miocardio, così ci si aspetta che l'attivazione di Stroke Unit in numero sufficiente nel nostro Paese aumenti le probabilità di curare l'Ictus, riducendo il numero di morti e disabili che esso provoca.

OMOCISTEINA E CERVELLO

L'omocisteina è un aminoacido presente nel sangue di tutti.

E' indispensabile per il metabolismo delle cellule.

In quantità adeguata è preziosa, in quantità eccessiva danneggia le pareti delle arterie e delle vene, e può provocare una Trombosi.

Piccoli Ictus ripetuti e silenti causati da un **elevato livello** di omocisteina possono rovinare progressivamente le funzioni cerebrali (vasculopatia cerebrale cronica), e nel tempo provocare **demenza**.

Le vitamine del gruppo B aiutano a mantenere normali livelli di omocisteina nel sangue, così come un'alimentazione ricca di frutta e verdura e povera di grassi.

Negli USA da circa quindici anni le farine (cereali) sono state arricchite con Folina (vitamina B9): da allora il numero degli Ictus si è ridotto, forse grazie all'efficacia di questa vitamina nel ridurre i livelli di omocisteina.

Gli scienziati stanno lavorando da tempo per comprendere meglio i meccanismi attraverso i quali l'omocisteina provoca Trombosi.

E' probabile trovare elevati livelli di omocisteina in persone che fumano, che hanno una ridotta funzione renale, che hanno una mutazione di un enzima (MTHFR) addetto al metabolismo dell'omocisteina, che hanno malattie dello stomaco o dell'intestino.



Sull'albero di ALT sono fiorite due Gemme: una a Cremona, una a Bergamo. 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 acqui-

IL 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*



AGENDA 2007

Febbraio

“Donne e Trombosi”: convegno dedicato alla prevenzione del tromboembolismo venoso in gravidanza.

Marzo

Serata dedicata ad ALT presso il Teatro Ponchielli di Cremona con il Musical “Menopause”

Maggio

Mese della salute: valutazione dei fattori di rischio per malattie vascolari negli ambienti di lavoro.

Maggio

Questionario per raccolta dati sul problema obesità infantile nella provincia di Cremona (Casalmaggiore, Cremona, Crema).

AGENDA 2006

21 settembre

SALUTE CARDIOVASCOLARE DEI BAMBINI E OBESITÀ

Dibattito fra gli esperti e la cittadinanza sul dilagare dell'obesità infantile, sui metodi per contrastarla, sulle azioni comuni da programmare per il prossimo anno.

8 ottobre

Giardini Pubblici di Piazza Roma

SALTANDO SULLE NOTE

Una fusione ideale fra la tradizione musicale

Per informazioni:

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi -Onlus - Gemma di Cremona

Sede: Centro Emostasi e Trombosi - AO Istituti Ospitalieri Largo Priori 1 - 26100 Cremona

steranno 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.



IL CONSIGLIO

Milena Tinaglia Curnis, *presidente*

Marika Curnis, *segretario*

Ettore Gabrieli, *tesoriere*

Giovanna Bosatelli

Caterina Gabrieli

Claudia Pandini

Quirino Pelandi

Maridda Rota



Comitato Scientifico

Anna Falanga, *responsabile*

Marina Marchetti

Agenda 2006

7 febbraio

SERATA DI BENVENUTO

Ospiti di Giovanna Rigamonti Donati, il gruppo Soroptimist, i fondatori e i sostenitori di ALT Gemma di Bergamo hanno incontrato la Presidente ALT nazionale Lidia Rota Vender.

17 marzo

TROMBOSI INFANTILI

In casa di Milena Tinaglia Curnis Anna Falanga, Paolo Simioni e Lidia Rota Vender hanno illustrato il progetto "Registro delle Trombosi infantili", condividendone gli obiettivi e lo sviluppo con Carlo Poggiani, pediatra, Giuseppina Auriemma, neonatologa e Paola Rosaschino, ginecologa.

24-25 settembre

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

Gazebo di ALT in piazza Pontida con distri-

buzione del questionario "Quanta salute hai in tasca" per la valutazione del rischio vascolare globale.



13 dicembre

CONCERTO DI SOLIDARIETA'

Nelle chiesa delle Grazie il coro di voci Bianche "Armonia di Voci" ha regalato ai presenti 2 ore di dolce suggestione.

Associazioni, quotidiani e mezzi di comunicazione hanno seguito e sostenuto con attenzione e generosità la nascita della Gemma di Bergamo di ALT: a tutti loro il nostro grazie di cuore.

L'Eco di Bergamo, Il Bergamo, Il Giorno, La Voce, QUI Bergamo, Città dei Mille, Bergamo24cento.

Rotary, Lions, Soroptimist, Fidapa, Kiwanis, InnerWheel, Associazione Italiana Donne medico e autorità cittadine.

AGENDA 2007

11 febbraio

Gara di Golf a sostegno dei progetti scientifici della Gemma ALT di Bergamo.

Per informazioni:

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi -Onlus - Gemma di Bergamo

Sede: Ospedali Riuniti Pad. 30

Largo Barozzi 1 - 24100 Bergamo



CHOB

Nel marzo 2004, EHN - European Heart Network ha attivato 20 Fondazioni e Associazioni di tutti i paesi dell'Unione



su un progetto paneuropeo denominato CHOB: Children, Obesity and Avoidable Diseases (Bambini, obesità e malattie associate evitabili),

co-finanziato dalla Commissione Europea.

ALT ha coordinato il progetto in Italia.

I^a fase: Marzo 2004 - Febbraio 2005

Con le informazioni raccolte sull'impatto che il marketing di prodotti non salutari ha sulle abitudini alimentari dei bambini, è stato pubblicato il rapporto "Il marketing dei prodotti non salutari rivolto ai bambini in Europa", tradotto in 16 lingue (disponibile in ALT, in italiano).

II^a fase: Marzo 2005 - Novembre 2006

Ciascun Paese dell'Unione ha organizzato un'evento mediatico mirato a diffondere i dati raccolti nel rapporto, con l'obiettivo di puntare i riflettori sul grave problema del-

l'obesità infantile e di trovare alleanze strategiche indispensabili per combatterla e prevenirla.

Il 9 maggio 2005 ALT ha organizzato a Milano presso Assolombarda il convegno "Pubblicità alimentare, roba da bambini?" al quale sono intervenuti esperti medici, responsabili di aziende alimentari e della pubblicità, che hanno dato vita al gruppo di lavoro "Bambini e obesità".

III^a fase: Dicembre 2005 - Ottobre 2006

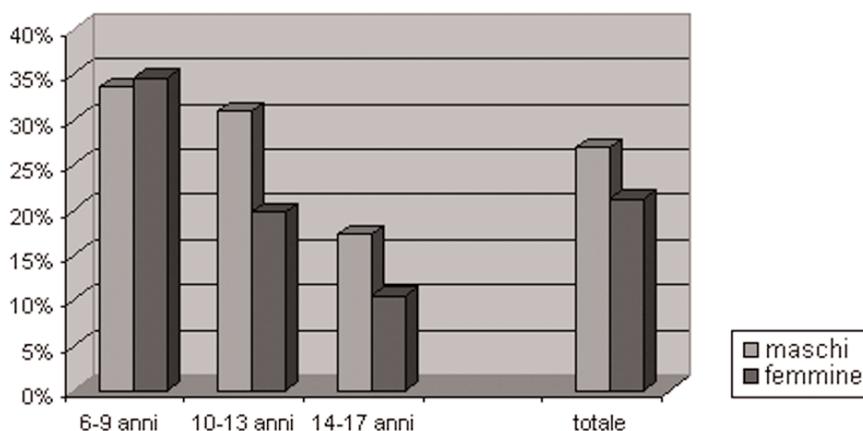
Ciascun Paese Membro dell'Unione Europea ha delineato contromisure concrete per contrastare l'epidemia dell'obesità

infantile, attivando una consultazione nazionale tra Terzo settore, Istituzioni e privati con l'obiettivo di raggiungere un consenso nazionale sulle possibili soluzioni politiche nella lotta all'obesità infantile.

Sono state individuate **5 priorità per ogni Nazione** che hanno costituito la base per lo sviluppo di **linee guida** nazionali nella lotta all'obesità infantile.



Bambini in sovrappeso in Italia



ALT ha coinvolto in questa fase attori appartenenti a settori eterogenei: Medici, Associazioni di consumatori, Istituzioni, Associazioni di pubblicitari e Terzo settore.

Queste le 5 priorità individuate dai partecipanti per contrastare l'obesità infantile:

- Educazione **alimentare** e alla salute nelle scuole



- Miglioramento delle infrastrutture **sportive** pubbliche
- Miglioramento dell'**educazione** alla salute a livello di media e di comunità
- Controllo sulle **vendite** di alimenti nelle istituzioni pubbliche
- Controlli sulla pubblicità di alimenti e bevande.

I risultati di tutte le consultazioni tenutesi nei vari paesi Europei sono stati raccolti in un documento unico che verrà sottoposto all'attenzione della Commissione Europea e servirà da documento di posizione per azioni di advocacy volte a stimolare cambiamenti nelle politiche comunitarie e di ogni singola nazione.

E' stata l'ultima tappa di un progetto che ha coinvolto organizzazioni Europee e Italiane. Un ringraziamento particolare va a tutti coloro che hanno dato il loro importante contributo al progetto nell'arco di questi tre anni:

- Dott. Luigi Magnoli (Regione Lombardia – Direzione Generale Sanità)
- Dott.ssa Gabriella Gera (Provincia di Milano – Assessorato all'Istruzione)
- Prof. Alessandro Sartorio (Istituto Auxologico Italiano IRCCS)
- Dott.ssa Margherita Caroli (European Childhood Obesity Action Group)
- Dott.ssa Sophie Testa (Gruppo di lavoro sull'obesità infantile di Cremona)
- Dott. Antonio Marziale (Osservatorio sui diritti dei minori)
- Prof. Antonio Peracino (Fondazione Italiana per il Cuore)
- Dott.ssa Emanuela Bianchi (Altroconsumo)
- Dott. Giovanni Squitieri (Federalimentare)
- Dott. Giulio Malgara (UPA – Utenti Pubblicitari Associati)
- Dott. Maurizio Zucchi (COOP – Cooperativa di consumatori))
- Dott.ssa Michela Vuga (AGR - Agenzia Giornalistica)



EHN: ANNUAL WORKSHOP AND GENERAL ASSEMBLY 2005

Tra il 17 e il 19 maggio a Ginevra si è tenuto il meeting dei Membri di EHN.

Un appuntamento annuale che dà la possibilità di condividere esperienze, progetti e informazioni e che rappresenta un importante momento per valutare quanto fatto nel corso di un anno e quanto ancora rimane da fare nella lotta quotidiana contro le malattie cardiovascolari.

Oltre 60 partecipanti, provenienti dai 25 paesi UE ed extra UE, in rappresentanza delle organizzazioni aderenti a EHN.

PROGETTI PER IL 2007

Nel 2007 sarà attivo un nuovo progetto di prevenzione delle malattie cardiovascolari nella donna, promosso dall'Unione Europea in collaborazione con EHN - European Heart Network e ESC - European Society of Cardiology.

Anche in questa occasione ALT realizzerà il progetto in Italia.



Lavori in corso

Settembre 2005

SALUTE CARDIOVASCOLARE DEI BAMBINI E OBESITA'

Convegno dedicato all'emergenza obesità nei bambini e alla prevenzione delle malattie cardio e cerebrovascolari in bambini e adolescenti, è stato organizzato dalla Gemma ALT di Cremona presso la Camera di Commercio

ALT
Associazione Lotta alla Trombosi
ONLUS
Gemma di Cremona

**“Salute cardiovascolare
dei bambini e obesità”**

Convegno dedicato alla salute cardio e cerebrovascolare di
bambini e adolescenti e all'emergenza dell'obesità pediatrica.
Gli interventi degli esperti saranno seguiti da un dibattito finale

**Giovedì 21
settembre 2006**
Sala Borsa - CCIAA
Via Baldesio, 8 - Cremona
Ore 15.00-18.00

**LA
CITTADINANZA
È INVITATA
A PARTECIPARE**

2006 XVIII TROFEO ALT

CALENDARIO GARE

5 febbraio - ROMA - GOLF CLUB CASTELGANDOLFO
11 e 12 febbraio - ROMA - OLGIATA GOLF CLUB
4 marzo - BOLOGNA - GOLF CLUB LE FONTI
5 marzo - BOLOGNA - GOLF CLUB BOLOGNA
23 marzo - MILANO - GOLF CLUB BRIANZA
25 marzo - MILANO - GOLF CLUB IL LAGHETTO
2 aprile - VERBAIA - ALPINO DI STRESA GOLF CLUB
15 aprile - COMO - GOLF CLUB BARLASSINA
23 aprile - SASSAN - PEVERO GOLF CLUB
28 maggio - COMO - CIRCOLO GOLF CLUB VILLA D'ESTE
31 maggio - COMO - GOLF CLUB MONTICELLO
2 giugno - VARESE - GOLF CLUB VARESE
2 giugno - VERONA - CIRCOLO GOLF CA' DEGLI ULIVI
2 giugno - GROSOTTO - GOLF CLUB PUNTA ALA
15 giugno - COMO - LA PINETINA GOLF CLUB
17 giugno - ORZINUOVI - IS ARENAS GOLF & COUNTRY CLUB
8 luglio - MILANO - MOLINETTO COUNTRY CLUB
17 settembre - CAGLIARI - CIRCOLO GOLF IS MOLAS
21 ottobre - MILANO - CIRCOLO DI CAMPAGNA ZOATE GOLF CLUB
22 ottobre - NOVIGO - ALBARELLA GOLF CLUB
22 ottobre - PIACENZA - CROARA COUNTRY CLUB
25 ottobre - COMO - GOLF CLUB CARIMATE
28 ottobre - ROMA - GOLF MARCO SIMONE
1 novembre - MILANO - GREEN CLUB LAINATE
1 novembre - ALESSANDRIA - CIRCOLO GOLF MARGARA
1 novembre - VERBAIA - GOLF CLUB DES ILES BORROMÉES
4 novembre - BRESCIA - GOLF CLUB FRANCIACORTA
4 novembre - TREVISO - ASOLO GOLF CLUB
4 novembre - MILANO - GOLF CLUB AMBROSIANO
5 novembre - ROMA - GOLF CLUB LA ROCCA
12 novembre - RAVENNA - LE PAVONIERE GOLF & COUNTRY CLUB
19 novembre - FRENCH - GOLF CLUB POGGIO DEI MEDICI

18 BUCHE STABLEFORD 5 CATEGORIE
Premi: 1°-2° netto per cat. - 1° lordo - 1° Lady - 1° senior
ALT - Via Cesare Cavallotti, 14 - 26123 Mantova - Tel. 0372.011.444 - Fax 0372.011.776
www.trofeoalt.org

GOLF E' PREVENZIONE E SALUTE

XVIII Trofeo Golf ALT

E' proseguito con successo toccando i più prestigiosi campi italiani grazie anche alla cortese e generosa collaborazione di Presidenti, Direttori e Segretari dei 30 Circoli che ospitano il nostro Trofeo, che continua ad essere un grande successo. Grazie agli amici di ALT che con il loro contributo hanno permesso di coprire le spese e, naturalmente, ai giocatori.

Stiamo organizzando il XIX Trofeo ALT 2007 che si aprirà con la gara di Roma presso il Circolo Olgiata Golf Club il 10 e 11 febbraio 2007.

Per ulteriori informazioni contattare Chiara e Serena Chistoni in ALT.

Ottobre

IN TEATRO

Nuovi spettacoli a Genova e Udine, il cui ricavato, come sempre, sostiene la ricerca scientifica nel campo della Trombosi.

Novembre



SETTIMANA DELLA SALUTE

Come è ormai tradizione, anche quest'anno, un gruppo di pazienti accompagnati da due medici ha passato una settimana dedicata al relax, al benessere, all'attività fisica in allegria a Monastir in Tunisia.

L'obiettivo di questa vacanza è dimostrare che anche chi ha avuto un incontro ravvicinato con un Infarto, con un Ictus cerebrale, con una malattia da Trombosi o da Embolia può vivere bene.

La settimana si ripeterà anche il prossimo anno, per informazioni contattare ALT.

Alba sul lago salato nel deserto tunisino



AGENDA ALT 2007

Grazie alla disponibilità del Corriere della Sera e a un'idea di Ludovico Giussani, l'Agenda ALT 2007 è stata diffusa attraverso le edicole in 80.000 copie.

Al momento di andare in stampa non abbiamo i risultati economici dell'operazione: ma già sappiamo che questo progetto ha avuto successo per le numerose pagine di pubblicità regalate da RCS, le interviste e la disponibili-

tà di Mike Buongiorno, Paolo Bonolis e Alessandro Cecchi Paone che lo hanno sostenuto.

E' il primo passo di un'operazione di prevenzione delle malattie cardio e cerebro-



L'Agenda 2007 è intelligente

- Una agenda raffinata e utile dedicata alle donne.
- 400 pagine con suggerimenti per una vita sana ed equilibrata: dalle ricette all'insegna del gusto e del benessere alle regole pratiche per smettere di fumare. Un diario "intelligente" che giorno per giorno vuole aiutarvi a vivere in salute.

a soli € 9,90*
ricavate in beneficenza

in edicola da **GIOVEDÌ 23 NOVEMBRE**

ALT
operazione salvacuore

- L'agenda 2007 è realizzata da ALT (Associazione per la Lotta alla Trombosi Onlus).
- Il ricavato delle vendite sarà destinato a finanziare un progetto sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari nella donna, promosso dalla Unione Europea in collaborazione con EHN - European Heart Network e ESC - European Society of Cardiology.
- Per qualsiasi informazione: www.trombosi.org

In esclusiva con **CORRIERE DELLA SERA** magazine

CORRIERE DELLA SERA
Capre il denaro, ogni giorno



vascolari nella donna, promosso dalla Unione Europea in collaborazione con EHN – European Heart Network – e ESC – European Society of Cardiology, che abbiamo chiamato operazione Salvacuore.

OPERAZIONE “BASSO IN SALE”

Con un’azione di Corporate Social Responsibility ALT e Calvo hanno concordato il lancio sul mercato di prodotti a basso contenuto di sale, fondamentali per il controllo dell’ipertensione. I dettagli nel prossimo numero di Salto.



Associazione per la Lotta alla Trombosi

HANNO PARLATO DI NOI

Mario Pappagallo (Corriere della Sera), Sara Gandolfi (Corriere Magazine), Tiziana Gallese (L’eco di Bergamo), Costanza Vismara (Il Nuovo Giornale di Bergamo), Paola Savino (Giornale di Napoli), Elisabetta Quinzani (Vita Cattolica-Cremona), Daniela Pecci (Topsalute), Giulio Grilletta (Crotonese), Gianfranco Moriondo (Optima Salute), Laura Bosio, La Repubblica, La Nuova Sardegna, Il Giornale dell’Umbria, Il Giornale, Il Sole 24 Ore, Bambini e Nutrizione, Corriere del Giorno, Humanitas Salute, La Provincia di Cremona, La Voce di Bergamo, L’Esagono, Giornale di Vicenza, Daily Media, Il Tempo, Pubblicità Ital Today, Gazzetta del Sud, La Sicilia.

ALT ringrazia

...e grazie anche a

Mediamed Edizioni Scientifiche S.r.l., Furio Cicogna, Anna Santambrogio, Roberto Dabbene, Aldo Coppola, Prof. Nicola Sorrentino, Terme di Saturnia, Laura Auguzzi, Studio Menichino e Ass.ti, Alessandro Orlandi, Annalisa Rota Padrone, Federica Moscardini e a tutti i volontari di ALT.

CONVOCAZIONE DELL’ASSEMBLEA DEI SOCI ALT

L’assemblea dei Soci ALT (riservata ai Soci 2006) è convocata per il giorno 27.03.2007 alle ore 9.30 in prima convocazione e alle 10.00 in seconda convocazione, presso lo Studio Notarile Roveda – via Mario Pagano, 65 – Milano, per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

- Approvazione del rendiconto al 31 dicembre 2006
- Relazione del Presidente per il 2006 e programmi per il 2007
- Relazione del Collegio dei Revisori dei Conti
- Aggiornamento delle cariche del Consiglio Direttivo e del Collegio dei Revisori dei Conti
- Varie ed eventuali

Il Presidente – Lidia Rota Vender

QUALORA NON POTESSE PARTECIPARE, PUÒ DELEGARE UN ALTRO SOCIO A RAPPRESENTARLA, INOLTRANDO VIA FAX (02.72021776) O VIA POSTA (ALT - VIA C. CORRENTI 14 - 20123 MILANO) QUESTO TAGLIANDO:

Io sottoscritto _____

delego a rappresentarmi all’Assemblea dei soci di ALT del 27 marzo 2007

il signor/la signora _____

e a votare in mia vece

Firma _____

Data _____



Rendiconto al 31 dicembre 2005

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus
via C. Correnti, 14 - 20123 Milano
C.F. 97052680150 - P. IVA 10096950158

ENTRATE

Contributi e donazioni	255.179,82
Proventi finanziari straordinari	2.545,92
Totale entrate	257.725,74

RISERVE PER IL FINANZIAMENTO ALLA RICERCA

Fondo Malattie del Polmone	8.853,67
Fondo ALT Professorship	111.554,69
Fondo Infermieri	15.500,00
Fondo ACCT-Cardiochirurgia	12.900,00
Fondo Trombosi Cerebrali	11.965,00
Adotta un nuovo medico	7.287,16
Fondo Trombosi Infantili	27.219,26
Progetto CHOB	7.679,46
Totale	205.279,78

USCITE

Sostegno alla formazione	85.847,94
Campagne e materiale educativo	89.174,63
Costi del personale e affitti	117.780,71
Quote associative, oneri finanziari e straordinari e svalutazione materiale educativo	4.377,77
Totale uscite	279.893,89

Il rendiconto di ALT è certificato gratuitamente da Deloitte & Touche
ALT ringrazia

e risponde ai criteri del Codice della Trasparenza di
Summit della Solidarietà. (www.summitsolidarieta.it)

SALTO 61



ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI - Onlus
Via Cesare Correnti, 14 - 20123 Milano - tel. 02 720 11 444

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:

- Socio Ordinario € 17 Socio Benemerito € 300
 Socio Sostenitore € 60 Nuovo 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 sul c/c n° 000000013538 ABI 05048 CAB 01604 CIN V presso: Banca Popolare Commercio e Industria Ag 4 - Milano

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 _____ Et  _____ Telefono _____

Si prega di compilare in stampatello e di inviare in busta affrancata a: ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Via C. Correnti, 14 - 20123 Milano

Consenso al trattamento dei dati personali. Ai sensi della legge (D. Lgs. n.196/2003) acconsento al trattamento dei dati personali da parte di ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi -Onlus a fini statistici e per invio di materiale informativo, pubblicitario e promozionale. Dichiaro di essere informato che a norma dell' art. 7 del D.Lgs. 196/03, in ogni momento e gratuitamente potr  avere accesso ai miei dati, chiederne la modifica o la cancellazione oppure oppormi al loro utilizzo scrivendo a ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi -Onlus via Cesare Correnti 14 - 20123 Milano.

FIRMA.....

A chi ha acquistato
l'Agenda intelligente 2007

Grazie
di
cuore!

Da ALT e
da Alessandro Cecchi Paone

poche copie dell'Agenda 2007 sono ancora disponibili in ALT: per informazioni 02 720 11 444

