



Trombosi: domande e risposte

SALTO svolge il suo compito da quasi 25 anni. Informa sulle malattie da Trombosi, provoca sulla scelta di uno stile di vita intelligente e sano, spiega che Trombosi significa Ictus, Infarto, Embolia, che la Trombosi può colpire le arterie e le vene, che le malattie da Trombosi si possono **prevenire**.

Spiega quali sono i sintomi delle malattie da Trombosi, perché si formano, come si **curano**, come si evitano.

Abbiamo scritto tanto, speriamo che voi abbiate letto altrettanto.

Stiamo combattendo contro un'epidemia di malattie cardiovascolari da Trombosi che rischia di travolgere intere economie, intere famiglie nei prossimi cinquant'anni.

Ci terrorizzano le epidemie causate da microbi alieni che ogni tanto si fanno vivi (ricordate la mucca pazza?) e dei quali non sappiamo nulla, ma non facciamo abbastanza per prevenire un'epidemia evitabile. Solo perché richiede **impegno personale** e soluzioni semplici, così semplici che in fondo non ci crediamo. Ciò che è sofisticato e non comprendiamo ha più impatto di ciò che è davanti ai nostri occhi tutti i giorni.

La popolazione invecchia, ingrassa, si nutre in modo irragionevole, e non si muove.

I nostri **bambini** sono troppo spesso **obesi** o **sovrappeso**: sono candidati a diventare **adulti aterosclerotici**.

Lo sappiamo ma non facciamo abbastanza.

Preferiamo dare la colpa alla genetica, piuttosto che alle abitudini che hanno fatto di noi quello che vediamo nello specchio.

Passiamoci davanti, ogni tanto e riflettiamo.

Prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi si può e si deve.

Le malattie da Trombosi sono più probabili in chi ha una **genetica sfavorevole**, ma sono meno probabili in coloro che riducono i **fattori di rischio**

soprattutto quelli legati allo **stile di vita**, che per essere modificati richiedono costanza, testardaggine, **disciplina**: i più difficili da modificare.

Ognuno di noi è libero di usare le indicazioni che SALTO fornisce come meglio crede: le può buttare (peccato), le può leggere con superficialità (occasione persa)

le può leggere e ricordare (è quello che vorremmo).

Grazie per il vostro sostegno alla nostra battaglia.

*Il Presidente
Lidia Rota Vender*

Comitato scientificoValentin Fuster
John Martin
Irwin H. Rosenberg
Zaverio M. Ruggeri
Giorgio Agrifoglio
Rosario Brancato
Angelo Branzi
Gaetano Crepaldi
Leandro Gennari
Gian Franco Gensini
Daniela Mari
Roberto Sterzi**Segreteria scientifica**Francesco Saverio Dioguardi
Elena Maria Faioni
Marco Moia**Progettazione e impaginazione**

Graffeo Pasquale

Realizzazione editoriale**Stampa**
Leva Arti Grafiche S.p.A
Viale Edison, 605
20099 Sesto San Giovanni**Abbonamento annuo 20 euro**
c/c postale n. 50 29 42 06**In questo numero:**

Le vostre domande: ALT risponde	2
Una finestra sull'Europa	16
Lavori in corso	17

Le vostre domande: ALT risponde

In questi anni sono stati molti coloro che si sono rivolti ad ALT attraverso il sito per porre domande su casi personali o famigliari. A molti siamo riusciti a dare risposta, anche se non a tutti. Questa opportunità di contatto costituisce un patrimonio e abbiamo voluto condividere con i lettori di SALTO, pensando che l'esperienza di chi ha scritto ad ALT potrebbe essere utile a tanti: per questo abbiamo deciso di dedicare il numero di agosto alle **domande e alle risposte**, per portarvi le esperienze dirette di chi ha vissuto la Trombosi da vicino, su se stesso ma anche nei propri famigliari, o di chi la teme perché si trova in una situazione di rischio. Molte informazioni sono oggi accessibili via Internet, ma non tutte sono autorevoli o veritiere. La genetica è un argomento molto discusso, molto di moda, ma può contornarsi di equivoci che rischiano di creare in alcuni paure ingiustificate, o indurre altri a rinunciare a combattere credendo di essere predestinati. Per sfatare qualche mito e per **fare chiarezza** abbiamo selezionato quelle che gli inglesi chiamano FAQs: Frequently Asked Questions, domande frequenti. Speriamo vi siano utili.

TROMBOSI VENOSA

*Ho 66 anni e da 20 purtroppo vivo su una sedia a rotelle per un cavernoma intramidollare cervicale che mi ha paralizzato dalla vita in giù. Come se non bastasse 3 anni fa ho subito un intervento per un **tumore al seno**, dopo il quale mi hanno consigliato una terapia protettiva per 5 anni con tamoxifene. Dopo un mese ho avuto una forma grave di **trombosi venosa** profonda estesa a tutte le vene della gamba destra fino all'inguine. Sono stata curata a lungo con eparina, ma dopo due anni il trombo era ancora lì ad occupare tutta la vena iliaca; da allora prendo farmaci anti-coagulanti per bocca (Coumadin), ma sono stanca e ho deciso di*

sospendere tutto. So di essere a rischio, ma non ne posso più.

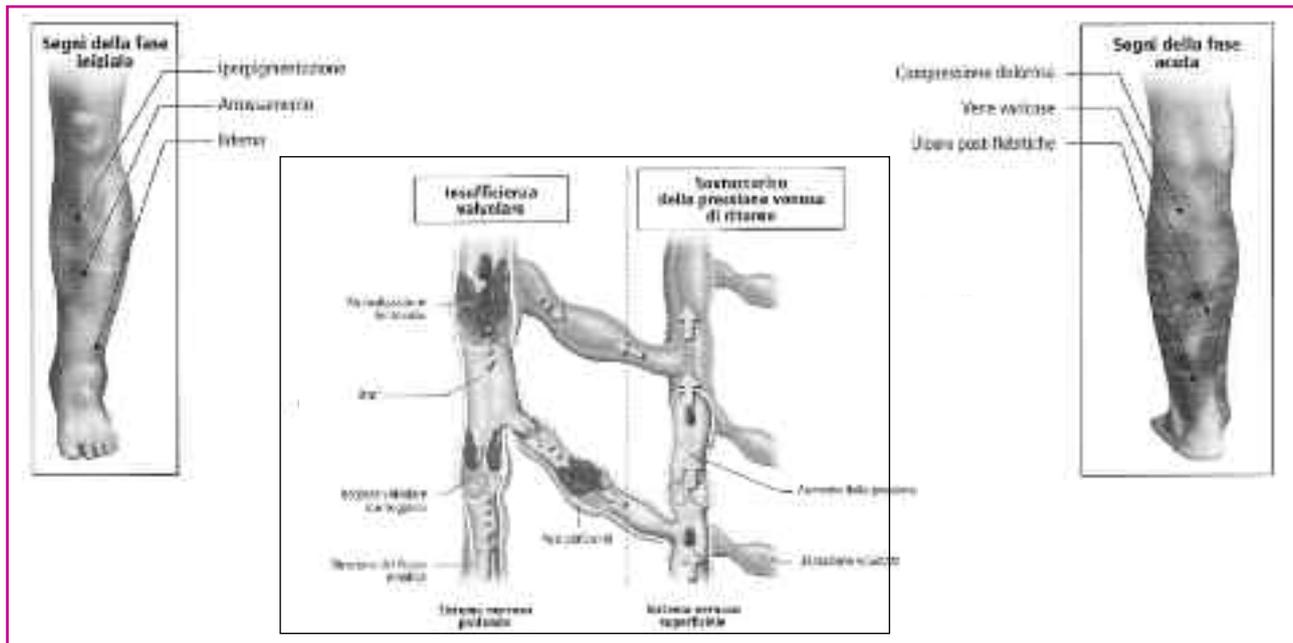
Amelia

È stata curata bene, sospendere la cura è un grosso errore!! In una situazione come la sua il rischio di Trombosi è molto alto. Le conseguenze sarebbero gravi per lei, ma anche per la sua famiglia che le sta accanto e la assiste.

— o —

*Mia madre ha solo 57 anni ma è affetta da un **tumore al cervello** (glioblastoma) e ha avuto una **trombosi nelle vene** delle gambe: sta facendo cure con radioterapia, cortisone e anticoagulanti. Ha spesso febbre. C'è relazione fra tumore e trombosi?*

Luigi



I tumori, in particolare quelli del cervello, producono sostanze che entrano nel sangue e confondono il sistema della coagulazione portandolo a funzionare in modo eccessivo, fino a formare Trombi. L'immobilizzazione legata alla malattia e le cure radioterapiche aumentano il rischio di Trombosi. I farmaci anticoagulanti come l'Eparina sono molto efficaci nello sciogliere il Trombo e nel prevenire la formazione di nuovi. Purtroppo la poca mobilità, l'infiammazione creata dalla radioterapia e la malattia stessa congiurano per aumentare il rischio di Trombosi, che di solito si verifica proprio nei punti più lontani dal cuore, dove il flusso del sangue è più lento. Portare le calze elastiche durante il giorno e fare esercizi di fisioterapia per mobilizzare le gambe può essere molto utile per facilitare il ritorno del sangue verso il cuore.

— o —

Mia madre da alcuni mesi è in cura con Coumadin presso un centro di sorveglianza della terapia anticoagulante a Napoli per una trombosi venosa a una gamba. Da qualche tempo presenta vuoti di memoria soprattutto per gli eventi più recenti se non addirittura appena avvenuti. È sempre stata una persona piuttosto distratta e forse un po' depressa; vorrei sapere se posso aiutarla con integratori e se questi sono compatibili con la terapia anticoagulante che sta prendendo.

Roberto

Coumadin è un farmaco anticoagulante molto efficace e molto ben studiato ed è la cura appropriata per curare la Trombosi venosa e per proteggere la sua mamma da nuovi eventi. **Fluidifica il sangue** quel tanto che basta perché non formi nuovi Trombi e non troppo, per non far correre al paziente il rischio di emorragia.

La fluidità del sangue si misura con un test che si chiama **PT INR**, che dovrebbe arrivare e rimanere fra 2 e 3: più alto è il valore, più fluido è il sangue. Ogni paziente risponde in modo diverso al farmaco: per questo il suo effetto va misurato e seguito nel tempo.

Per poter funzionare il Coumadin deve raggiungere il fegato, passando dallo stomaco e dall'intestino: lungo questo cammino può entrare in competizione con altri **farmaci** che tendono a ridurne l'efficacia. Oppure può attraversare **l'intestino** troppo rapidamente e non essere assorbito in quantità adeguata, come nel caso di colite o di diarrea. È importante sapere che alcuni farmaci possono spiazzare il Coumadin non tanto per evitarli quanto perché il medico ne sia al corrente e adegui le dosi del Coumadin alla situazione. Lo stesso accade per alcuni alimenti ricchi di **vitamina K**, che possono essere evitati: troverà le istruzioni dettagliate su **SALTO Trombosi e farmaci**.

I sintomi che riferisce potrebbero essere legati alla depressione, ma anche ad altri problemi infiammatori/ischemici del tessuto nervoso.

Segnali comunque al medico curante o al medico del centro di sorveglianza le sue osservazioni. Quanto detto vale anche per gli integratori, che tuttavia in questa situazione non mi sembrano una priorità.

— o —

*Il padre della mia ragazza vive in Russia e ha avuto 3 anni fa una **trombosi venosa profonda** alla gamba. Ho l'impressione che non si curi, e che sia depresso perché si muove poco e vive lontano da un ospedale. Esiste in Russia una associazione come ALT?*

Daniele

La trombosi venosa profonda può essere il primo sintomo di una malattia infiammatoria: raccomandando che suo suocero venga portato in ospedale per escludere che questo sia il suo problema. La Trombosi di per sé **può essere curata**, definitivamente e bene, quasi sempre: ma non bisogna trascurare l'eventualità che sia causata da un ostacolo al ritorno del sangue al cuore attraverso le vene, per esempio per un tumore che comprime le vene iliache o la vena cava. In questo caso non basterebbe curare la Trombosi, ma si dovrebbe rimuovere la causa che ha contribuito a determinarla. Per saperne di più consulti SALTO Vene e Trombosi.

TROMBOSI GIUGULARE

*Durante un'ecografia alla tiroide mi è stata riscontrata una dilatazione della vena giugulare di sinistra occupata da un trombo. Il mio medico mi ha prescritto una serie di analisi per vedere se c'era uno **stato pro-trombotico**. Che cosa significa, e cosa devo fare? Devo rivolgermi a uno specialista? Sono preoccupata.*

Lucia

Esistono Centri Trombosi in tutta Italia, presso i principali ospedali. Può consultare il sito www.fcsa.it per trovarne uno non lontano dalla sua abitazione.

La vena giugulare riporta il sangue dal cervello verso il cuore: la tiroide si trova sul suo cammino. Se la tiroide è infiammata o ingrossata può comprimere le vene e rallentare il ritorno del sangue al cuore. Quando il sangue rallenta la sua



corsa coagula, quando viene a contatto con sostanze liberate dall'infiammazione coagula. A maggior ragione in chi ha una "fragilità" del sistema della coagulazione, a volte ereditato dai genitori, a volte transitorio. Gli esami consigliati dal suo medico servono a chiarire le ragioni per cui la Trombosi si è formata. L'obiettivo della cura è **sciogliere** completamente il **Trombo**: il successo dipende da quanto era antico nel momento in cui è stato diagnosticato e da quanto efficace è il farmaco anticoagulante, e questo dipende dalla dose e dal periodo di cura che di solito, in un caso come il suo, è di un anno.

TROMBOSI DELLE EMORROIDI

*Ho 47 anni, durante la gravidanza ho sofferto molto di emorroidi, tanto da essere ricorsa ad uno specialista angiologo, che ha diagnosticato un "trombo" della **vena emorroidaria**. Mi sono curata con pomate e nel giro di una settimana ho risolto il problema. Ora mi chiedo se si trattava davvero di una trombosi come può essere sparita con una semplice pomata?*

Gabriella - Roma

La Trombosi delle vene del **plesso emorroidario** si verifica con un meccanismo simile a quello delle Trombosi che si verificano nelle vene delle gambe, che si chiamano **varici** quando si dilatano e diventano tortuose: il sangue rallenta e può coagulare formando Trombi che a volte e per fortuna si sciolgono da soli. In gravidanza, per "colpa" dell'aumento di volume dell'addome che comprime le vene che passano sotto l'utero, il **sangue rallenta** nel suo viaggio di ritorno al cuore e crea le condizioni ideali per la formazio-

ne di Trombi, che non a caso si formano proprio nel plesso emorroidario e nelle vene delle gambe. Le creme riducono l'infiammazione ma non curano la Trombosi; nel suo caso probabilmente si è risolta da sola.

GRAVIDANZA E TROMBOSI VENOSA

*Ho 35 anni e aspetto il mio secondo figlio, sono alla 21^a settimana. Dopo il parto del primo figlio ho avuto una **Trombosi profonda** della vena poplitea sinistra, i sintomi erano cominciati prima del parto ma li avevo trascurati. Questa seconda gravidanza per il momento procede bene, tanto che l'unica terapia adesso sono le calze a compressione elastica. Non ho però mai capito come e perché mi è venuta questa Trombosi due anni fa e non so quali rischi corro adesso, e ho paura che i farmaci anticoagulanti che mi sono stati prescritti (eparina) possano provocarmi una emorragia al momento del parto. Vorrei saperne di più.*

Roberta - Bari

Nelle **donne in gravidanza** il rischio di Trombosi è quadruplicato e nei 40 giorni dopo il parto è 25 volte più alto rispetto al periodo in cui la donna non era in gravidanza! Questo dipende dal rallentamento della circolazione del sangue, dalla perdita di elasticità delle vene delle gambe, e qualche volta da un assetto trombofilico, cioè da una tendenza del sangue a coagulare troppo, ereditata dai genitori.

Non tutte le donne che hanno una Trombosi in gravidanza hanno per forza un assetto trombofilico. Nel suo caso sarebbe utile farlo controllare, non solo per capire il perché della Trombosi accaduta dopo il parto, ma anche per proteggerla ora e in futuro. Data la sua storia, lei dovrebbe essere protetta con Eparina per tutto il periodo della gravidanza e per 40 giorni dopo il parto.

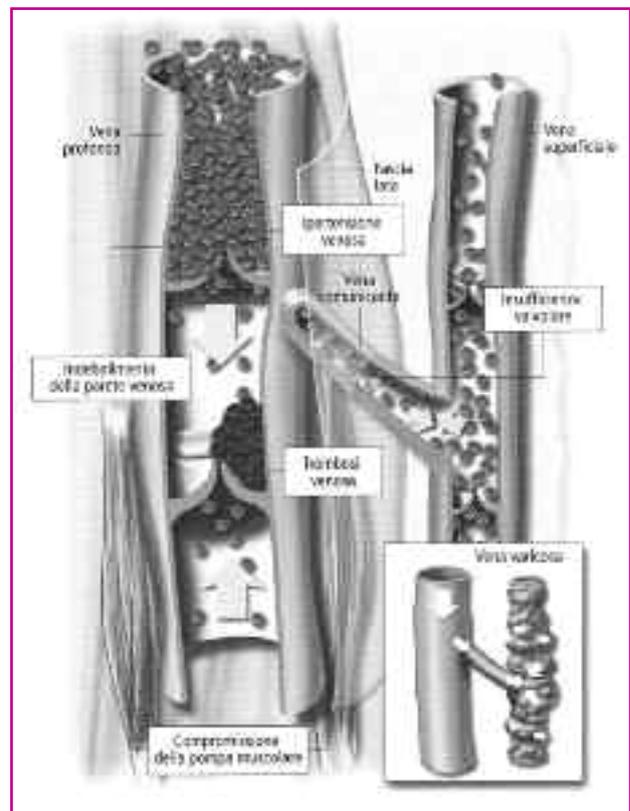
— o —

*Ho 41 anni e pochi mesi fa ho partorito la mia bambina con **taglio cesareo** d'urgenza, che mi ha costretta a letto per qualche settimana. Avendo dolori lancinanti al basso ventre sono stata sottoposta ad un'ecografia che ha diagnosticato la presenza di un **trombo nella vena ilia-***

*ca destra e di un secondo trombo nella vena ovarica destra. Sono tuttora in terapia anticoagulante. Ho fatto gli esami per scoprire se ho un assetto trombofilico ma sono risultati negativi. Vorrei che la mia esperienza servisse a evitare nuovi casi come il mio; forse il **taglio cesareo** comporta un **rischio** di trombosi **aumentato**, forse altre donne potrebbero evitare il dolore, lo spavento e l'impatto psicologico che io ho subito per quanto mi è accaduto.*

Barbara

Le società scientifiche tracciano e aggiornano periodicamente i suggerimenti per la prevenzione del tromboembolismo venoso: analizzano i



risultati degli studi epidemiologici pubblicati su riviste internazionali scientifiche e prestigiose e formulano linee guida, che classificano i pazienti in categorie di rischio, e danno indicazione su quale profilassi attuare. Ogni volta il medico si trova poi a dover adattare le **indicazioni** al proprio singolo **paziente** e deve scegliere se temere di più il rischio di emorragia legato all'uso di farmaci antitrombotici in un intervento chirurgico o il rischio di Trombosi. La ricerca in questo settore ha fatto passi da gigante negli ultimi anni, ma l'argomento è complesso e non tutti gli ospe-

dali dispongono di un Centro Trombosi in grado di fare una valutazione del rischio.

Nel suo caso, non avendo lei precedenti per Trombosi e nemmeno storia familiare per eventi vascolari, le linee guida lasciano la libertà al medico di decidere se prescrivere solo le calze elastiche o anche l'Eparina.

CALZE ELASTICHE: ISTRUZIONI PER L'USO

Indossare le calze elastiche (prima classe di compressione) durante il giorno.

La mattina

Dopo l'igiene personale, stendersi sul letto con le gambe alzate e appoggiarle alla testiera del letto o al muro per cinque minuti, finché diventano pallide.

Fare un massaggio con borotalco (non usare creme) a partire dalla punta del piede fino all'inguine, per facilitare il ritorno del sangue verso il cuore: quando le gambe sono asciutte e pallide, appoggiarle sul letto e indossare le calze.

La sera

Togliere le calze prima di addormentarsi. La notte sollevare i piedi di almeno dieci centimetri (due supporti, due mattoni, due vecchi libri sotto i piedi del letto o della rete).

*Sono alla 23^a settimana di gestazione; all'inizio del quinto mese mi hanno scoperto una mutazione in eterozigosi del **fattore V di Leiden** e da allora la mia è gravidanza è stata considerata a rischio. Ho 37 anni, ho avuto però una minaccia di aborto alla 9^a settimana di gravidanza, ma si è risolta e l'ho superata. È la mia prima gravidanza e vorrei saperne di più.*

Lisa - Roma

Molte donne con la mutazione Leiden del fattore V iniziano e portano avanti la gravidanza senza complicazioni: il fattore V mutato predispone il suo sistema della coagulazione del sangue ad essere un po' troppo "esuberante" nel coagulare soprattutto durante la gravidanza e nei 40 giorni dopo il parto: questo significa che ha un rischio aumentato di Trombosi, non che debba necessariamente esserne colpita.

La Trombosi non dipende solo dalla mutazione: è solo **statisticamente più probabile** in chi ce l'ha e si trova in gravidanza, che di per sé aumenta la coagulabilità del sangue.

Sarà il suo ginecologo insieme all'esperto di Trombosi che dovrà valutare, anche in funzione dei fattori di rischio aggiuntivi, quale sia il suo rischio ed eventualmente proteggerla con Eparina per il resto della gravidanza. Nel frattempo porti le calze elastiche durante il giorno, compressione di prima classe: lo so, sono noiose da portare soprattutto quando fa caldo, ma favoriscono il ritorno del sangue al cuore ed evitano che il sangue ristagni nelle vene superficiali, che sono il punto più fragile nel quale potrebbe formarsi un Trombo, anche per colpa della forza di gravità che rende più lento il ritorno al cuore del sangue, già ostacolato dal volume dell'addome.

— o —

Ho 37 anni e sono al quarto mese della mia seconda gravidanza.

*Durante la prima gravidanza ho scoperto di essere portatrice di mutazione Leiden del fattore V della coagulazione e di una **mutazione eterozigote della MTHFR**: per questo la mia ginecologa mi ha prescritto cardioaspirina, eparina, acido folico e vitamine del gruppo B. Pressione e peso sono regolari.*

La mia prima gravidanza si è conclusa bene, senza alcuna complicazione né per me né per il bambino.

Esiste una sorta di vademecum da seguire in gravidanza per chi, come me, è affetta da trombofilia? Esiste una terapia da seguire nella vita di tutti i giorni?

Barbara

La **MTHFR** è un enzima "spazzino" addetto a mantenere nel sangue normali livelli di omocisteina, un aminoacido molto importante che assumiamo con il cibo: è un "carburante fondamentale per le cellule, ma alti livelli di **omocisteina** possono "graffiare" le pareti delle arterie e delle vene e provocare Trombosi. Chi ha omocisteina alta ha un rischio più alto di chi l'ha normale o bassa.

La **mutazione** della MTHFR in **forma eterozigote** di per sé non sembra avere alcuna importanza, è presente in una persona su due nella

popolazione generale, e non sembra contare molto: conta il livello di omocisteina, almeno per quanto fino ad oggi la scienza ci insegna.

La mutazione Leiden del Fattore V (prende il nome dalla città olandese nella quale è stata scoperta) è più importante, perché di per sé aumenta la probabilità che il sangue coaguli troppo e provochi Trombosi, soprattutto delle vene.

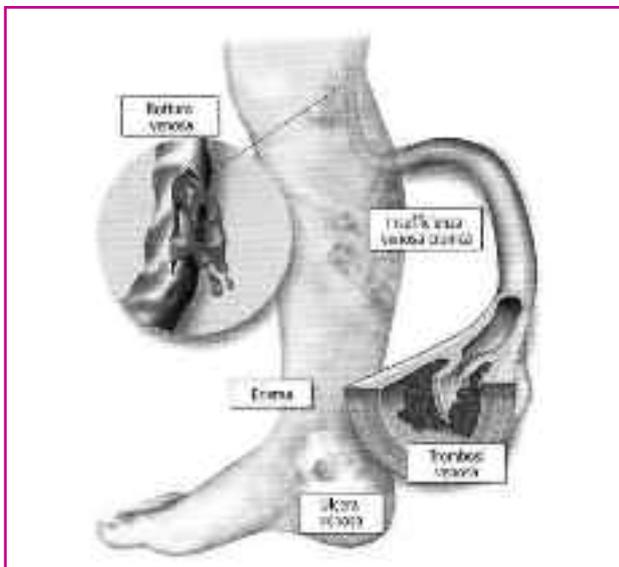
Non è una malattia: esprime la **fragilità** del **sistema** della coagulazione.

In situazioni nelle quali questo sistema si sbilancia e tende a coagulare più del normale, come ad esempio in gravidanza, la presenza della mutazione aumenta ulteriormente il rischio di Trombosi.

Chi è portatore della mutazione deve stare particolarmente attento a non aggiungere **altri fattori di rischio**: sovrappeso, fumo, alimentazione troppo ricca di grassi, immobilizzazione. E deve conoscere **i sintomi** che possono segnalare la Trombosi e permettere di curarla. Ma il paziente deve essere informato e comunicare tempestivamente i sintomi al medico.

In situazioni a rischio elevato (come la gravidanza, l'allettamento prolungato, l'obesità addominale, un lungo viaggio aereo, l'immobilizzazione da ingessatura degli arti, gli interventi chirurgici soprattutto ortopedici), **i farmaci anticoagulanti** possono essere utili o addirittura indispensabili.

In gravidanza è importante sempre portare durante il giorno le **calze elastiche**, a maggior ragione se si è portatrici della mutazione.



GIOVANI E TROMBOSI

*Ho 21 anni: un anno e mezzo fa ho avuto una **trombosi venosa profonda** in seguito a **trauma sportivo** (giocavo a calcio a livello semi-professionistico nel ruolo di portiere). La trombosi ha colpito la **vena femorale** della gamba sinistra e risaliva nell'addome fino all'origine delle vene renali. Durante gli accertamenti mi hanno riscontrato una malformazione della vena cava inferiore che si presenta con un lume doppio. Mi chiedo se, una volta concluso l'anno di cura anticoagulante che mi si prospetta, potrò tornare a giocare a calcio nel mio ruolo. I medici hanno pareri diversi: vorrei saperne di più.*

Antonio - Garbagnate Milanese

La malformazione della vena cava è presente nel suo corpo **fin dalla nascita**, e lei ha avuto un solo episodio di Trombosi peraltro scatenato dal trauma. Concluso il ciclo di terapia anticoagulante potrà tornare a fare una vita assolutamente normale: anche meglio di prima.

Durante la terapia anticoagulante sia prudente: il sangue, grazie al farmaco che lei prende per fluidificarlo e per sciogliere il Trombo, è più "liquido" del normale. Ai pazienti giovani e sportivi come lei che prendono farmaci anticoagulanti, (ce ne sono più di quel che si crede) noi suggeriamo di fare quello che vogliono ma con un po' di buon senso, evitando situazioni pericolose nelle quali la probabilità di un trauma e di sanguinamento sia più alta del normale.

TROMBOSI DELLA RETINA

*Sto curando una **trombosi della retina** che mi ha colpito di recente. Mi è stato detto che potrei usufruire di un'esenzione per i farmaci necessari a curarla. È vero? Come posso ottenerla?*

Anne-Marie

Non esiste nessuna esenzione specifica per la Trombosi retinica. Esiste l'esenzione da ticket per i farmaci anticoagulanti se vengono prescritti e per esami del sangue periodici che sono indispensabili per verificare l'efficacia del farmaco anticoagulante, ma solo se sono dicumarolici. L'esenzione va richiesta al Centro Trombosi che la segue.

Ho 63 anni, sono affetto da glaucoma e ho avuto due episodi di **Trombosi della vena centrale della retina**, della quale non sono state trovate le cause, nonostante molti esami fatti in ospedale. Sono stato curato con cortisone ed eparina, poi con cardioaspirina a titolo preventivo. Nonostante sia stato scrupoloso nel seguire le cure e abbia fatto anche le **iniezioni intraoculari** di Avastin, la situazione non è affatto migliorata. Potrò recuperare almeno parzialmente la vista perduta? E perché mi è capitato? Ho pressione ed esami del sangue nella norma, pratico podismo e ciclismo a livello amatoriale. Può darsi che le Trombosi siano state causate da sforzo da prestazione? Qual'è il mio rischio di avere Trombosi in altri organi? E perché ho avuto due Trombosi nello stesso occhio? È stata una coincidenza?

Giovanni

Quando si forma un Trombo in un'arteria o in una vena si usano farmaci antitrombotici che hanno l'obiettivo di scioglierlo completamente: quanto più tempo passa dall'evento tanto meno probabile purtroppo diventa la possibilità di recuperare la funzione dell'organo colpito, in questo caso la retina.

È importante **capire perché** si è formata la Trombosi, e la causa non è mai una sola. A volte è necessario fare un ecocardiocolordoppler per valutare dimensione e funzione del **cuore**, che può essere dilatato, delle sue **valvole**, che possono essere malate o calcificate, e un doppler dei **tronchi sovraortici** (TSA) per escludere che ci siano placche aterosclerotiche nelle arterie caro-

tidi dalle quali possono partire **microemboli**.

L'Aspirina è in grado di prevenire la Trombosi delle arterie ma purtroppo non è efficace nel prevenire quella delle vene.

La retina è la parte terminale del nervo ottico ed è l'organo che ci permette di vedere.

TROMBOSI DELLA RETINA

- È la seconda causa di cecità per motivi dipendenti dalla retina
- 100.000 italiani ogni anno sono colpiti da Trombosi della retina: 5 italiani su mille sono colpiti dopo i 60 anni, 2 su mille sono colpiti fra 40 e 60 anni

È nutrita dal sangue portato dall'**arteria retinica** che cede ossigeno e sostanze nutritive che ritorna al cuore attraverso la **vena retinica**. Se un Trombo chiude l'arteria la retina non riceve ossigeno e soffre, se chiude la vena il sangue defluisce lentamente e attraverso la parete del vaso fuoriesce nello spazio circostante provocando emorragie.

Ambedue questi eventi possono ridurre il **campo visivo**. Sia l'arteria che la vena sono molto piccole, e possono andare incontro a Trombosi per fatti infiammatori o per Emboli che provengono dal cuore, dalle carotidi o dall'arteria aorta (placche aterosclerotiche).

Se riconosciuta presto e curata la trombosi della vena della retina può risolversi completamente, purtroppo in alcuni casi lascia come conseguenza la cecità.

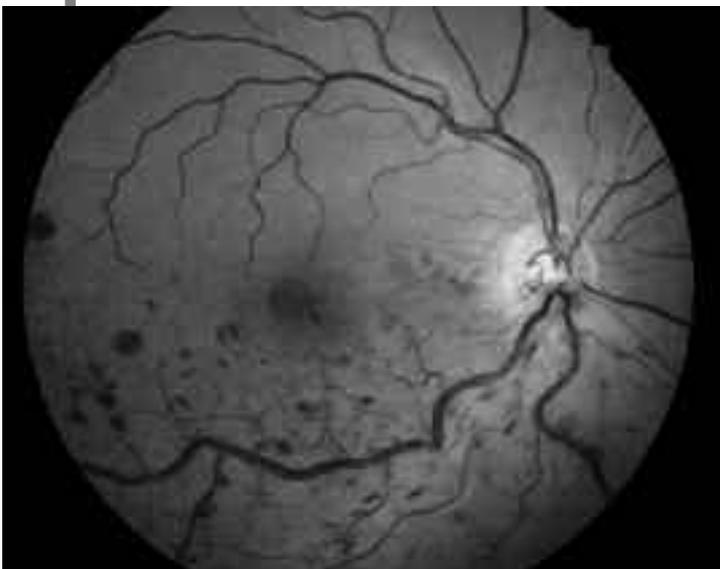
Per saperne di più consulti SALTO *Trombosi venosa ed Embolia polmonare*.

TROMBOSI E FAMIGLIARITÀ

Mia madre ha 54 anni, non fuma, non è ancora in menopausa, ha pressione e colesterolo nella norma, ma sua madre morì per una **trombosi** a soli 66 anni. Esiste un esame che potrebbe aiutarla a scongiurare il pericolo di andare incontro alla stessa sorte?

Romina

Le malattie da Trombosi non sono causate da un solo responsabile ma da una squadra di complici: più complici sono presenti più è probabile la





Trombosi. Ipertensione, aterosclerosi, colesterolo e trigliceridi alti, fumo, stress, sovrappeso, diabete si possono evitare, o curare o combattere. **L'invecchiamento** aumenta la probabilità e ovviamente non è modificabile. La **famigliarità** è un fattore di rischio importante e può essere in molti casi identificata. La **gravidanza** è una situazione di rischio di per sé e così il parto, e richiedono un'allerta particolare da parte del medico e della paziente. I **traumi** e gli **interventi chirurgici** aumentano la probabilità di Trombosi delle vene, e richiedono una profilassi con farmaci antitrombotici. Lo stesso richiedono situazioni di rischio aumentato quali l'**allettamento prolungato**, le **malattie infiammatorie** soprattutto se con febbre, le malattie mieloproliferative, le malattie infiammatorie dell'intestino, le malattie renali: sarà il medico a stabilire se e quando saranno necessari farmaci per prevenire le malattie da Trombosi, dopo aver valutato la situazione e il profilo di rischio specifico del paziente. Per quanto riguarda sua madre, data l'età, gli esami utili potrebbero essere:

- ecocolordoppler venoso degli arti inferiori per valutare la circolazione delle gambe
- ecocolordoppler dei tronchi sovraortici per escludere la presenza di placche aterosclerotiche sulle carotidi
- ecocardiocolordoppler per valutare l'integrità delle valvole del cuore e dell'aorta e le dimensioni del cuore.

Ma soprattutto occorre un'attenta valutazione da parte del suo **medico curante** che potrà eventualmente decidere per un approfondimento con un esame del sangue per escludere con lo screening per trombofilia una eventuale predisposizione familiare.

MUTAZIONE MTHFR

Ho 28 anni, peso 56 kg per 1,67 cm di altezza, non fumo, non bevo, faccio attività aerobica tre volte a settimana, la mia pressione è medio-bassa (70/100). Seguo un'alimentazione vegana (quindi non mangio nessun tipo di carne né

pesce né formaggi né uova né derivati animali di nessun tipo). Prendo integratori di Omega 3 e vitamina B12 (prescritti dal mio medico generico), e consumo olio di lino come fonte di acido alfanoleico.

La **storia della mia famiglia** è tragica: nonna con Trombosi venosa alle gambe, nonno con diabete e vari eventi Trombotici, zio paterno con diabete e morto di infarto, zio materno che ha avuto 4 ictus.

Io sono epilettica e assumo molti farmaci, ho una iperplasia al fegato, sono ipotiroidica, ho un forte iperandrogenismo che curo da anni con la pillola anticoncezionale.

Data la storia drammatica della mia famiglia, il mio medico ha prescritto uno screening per trombofilia: è emerso che ho una **mutazione omozigote della MTHFR C677T**. Ho assunto per due mesi acido folico, e mi ha fatto interrompere la pillola anticoncezionale. È sufficiente? Devo prendere cardioaspirina o simili? Devo fare altri controlli? Non potrò più assumere pillola (né in cerotti, né in pasticche?).

Marilena

La mutazione della MTHFR di per sé non è particolarmente significativa, indica solo una fragilità dell'enzima che dovrebbe spazzar via dal circolo l'omocisteina; è il **livello dell'omocisteina** che deve essere normalizzato se è superiore alla norma.

Per questo si usano le vitamine del gruppo B con-

trollando il livello dell'omocisteina dopo tre mesi ed eventualmente riducendo il dosaggio delle vitamine.

I livelli del suo **colesterolo**, essendo lei molto giovane e con uno stile di vita sano, non sono "terribili". Li controlli una volta l'anno ed eventualmente in futuro il cardiologo o il suo medico di famiglia potrebbe suggerire un farmaco; al momento non ne vedo l'indicazione. Il suo **peso** è nella norma, e in generale direi che il suo **stile di vita** è molto intelligente.

Non avendo mai avuto eventi non è indispensabile che prenda Aspirina, che peraltro protegge dal rischio di Trombosi arteriosa ma non dal rischio di Trombosi venosa, presente nella sua famiglia.

Per quanto riguarda gli esami, nel suo caso non sono indispensabili ma un ecocardiocolordoppler e un elettrocardiogramma potrebbero tranquillizzarla sulla funzione e sul ritmo del suo cuore. Lo stesso vale per l'ecodoppler venoso delle gambe, utile ma non indispensabile.

È importante che lei impari a riconoscere i **sintomi** sospetti per una Trombosi, come tutti dovrebbero fare; consulti il numero di SALTO Vene e Trombosi per saperne di più.

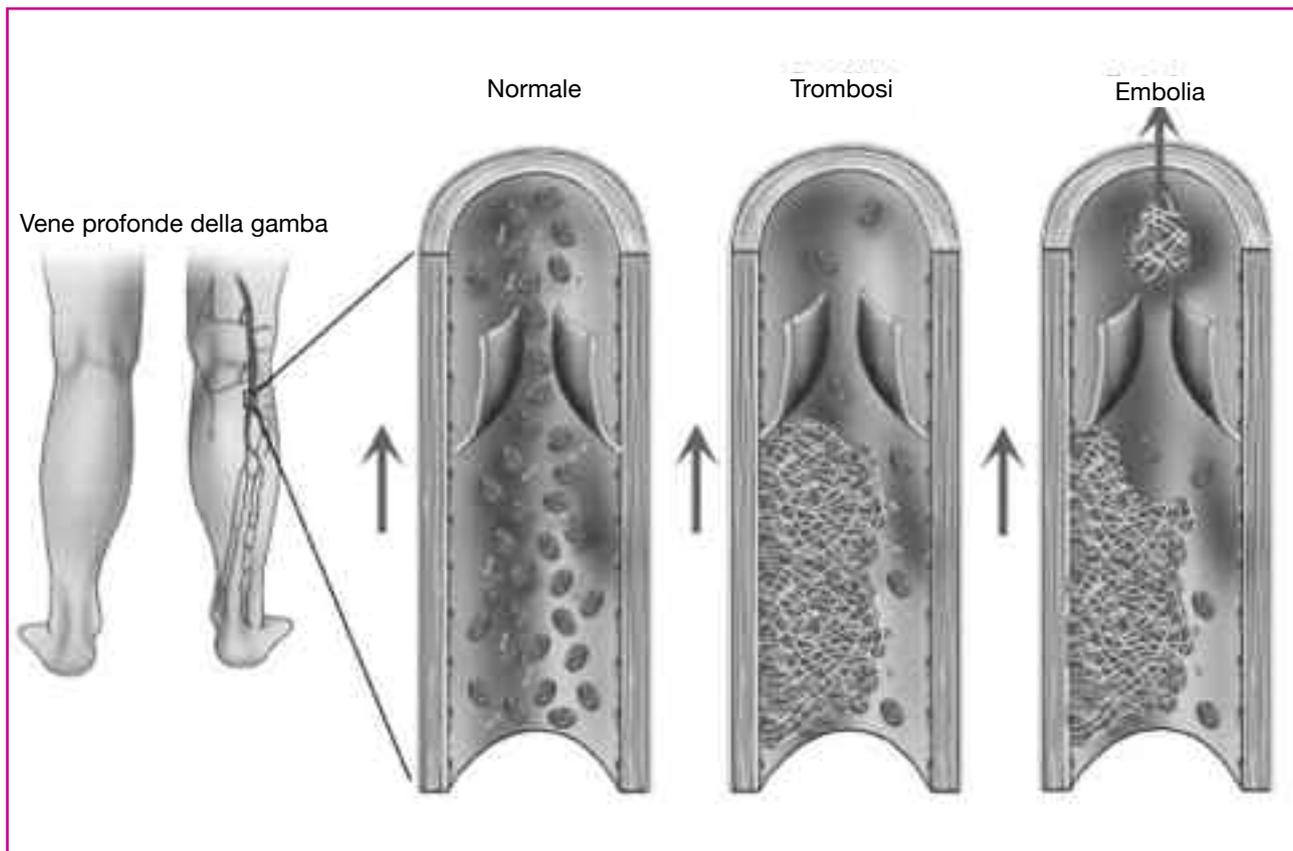
La Trombosi può essere curata se viene sospettata e diagnosticata.

La pillola per lei è una cura, non un contraccettivo: quindi è importante.

Certamente gli ormoni moltiplicano il rischio di Trombosi nelle **donne predisposte** (per quanto esplorato **lei non lo è**, soprattutto se normalizza i livelli di omocisteina). Tuttavia per dire una parola definitiva sul rischio di malattie da Trombosi concomitanti alla pillola dovrebbe fare un prelievo per dosare il livello degli **anticoagulanti naturali** S, C e Antitrombina.

Gli ormoni si possono assumere anche sotto forma di cerotto o di gel: purtroppo i dati disponibili in letteratura scientifica segnalano che gli ormoni somministrati per via transdermica (cerotti o gel) hanno la stessa probabilità di provocare Trombosi di quelli presi in pillole. Gli ormoni somministrati per via vaginale con anello sembrano avere meno impatto. Da evitare le pillole che contengono un progestinico chiamato drospirenone; in generale le pillole di terza generazione comportano un rischio di Trombosi più alto rispetto alle vecchie pillole di seconda.





La **pillola** che lei ha usato a lungo, e senza problemi, è piuttosto vecchia ma è meno rischiosa rispetto alle pillole più nuove; in genere la probabilità di Trombosi è più alta nei **primi mesi** di utilizzo.

L'ha usata per anni senza complicanze: questo dovrebbe rassicurarla.

Nel suo caso la ginecologa o l'endocrinologo decideranno la terapia più adatta e con meno rischi considerando i risultati degli esami che saranno per lei necessari.

Dovrebbe inoltre completare gli esami con la ricerca della mutazione della protrombina, che non mi risulta essere stata fatta.

Un'ultima cosa: non è detto che lei debba per forza avere ereditato la predisposizione a sviluppare Trombosi presente nella sua famiglia: la genetica di ognuno di noi è il frutto del **patrimonio** di **geni** che **ereditiamo** da ciascuno dei nostri genitori.

Lei potrebbe avere ereditato la genetica favorevole, non quella che predispone a Trombosi.

Se riprenderà la pillola, in alcune situazioni che aumentano di per sé il rischio potrà essere **protetta con farmaci anticoagulanti**: immobilizzazio-

ne prolungata per malattia soprattutto se con febbre, gravidanza, viaggi aerei lunghi oltre 6 ore in posizione scomoda (Sindrome da classe economica), interventi chirurgici, fratture e ingessature degli arti inferiori.

Ma solo su indicazione del suo **medico curante**.

SINDROME DA CLASSE ECONOMICA

*Mio fratello ha una **mutazione Leiden** del fattore V della coagulazione, scoperta dopo che 7 anni fa ha avuto una **trombosi venosa profonda** della gamba, per fortuna risoltosi bene con farmaci anticoagulanti e calza elastica. Da allora non ha più avuto problemi.*

Lunedì scorso è partito per un lungo viaggio aereo senza alcuna precauzione: avrebbe dovuto portare la calza? Fare una profilassi con un farmaco antitrombotico?

Cinzia

Avendo avuto un episodio di Trombosi venosa e avendo un **difetto trombofilico** (la mutazione del fattore V) suo fratello dovrebbe sempre essere protetto da un farmaco anticoagulante ogniqualvolta si trova in una situazione di rischio: e

il **lungo viaggio aereo** è una di quelle. Non sappiamo perché, ma il viaggio aereo in posizione scomoda (sindrome della classe economica) favorisce la formazione di Trombi nelle gambe che in alcuni casi si sciolgono da soli, in altri si estendono e in casi rari ma drammatici possono provocare **Embolia polmonare**. La Trombosi colpisce anche chi viaggia in business: l'immobilizzazione in posizione scomoda non basta quindi a spiegarla.

Forse la disidratazione perché in aereo si tende a bere poco, forse gli indumenti stretti soprattutto all'inguine o dietro il ginocchio che provocano un effetto elastico, forse il grasso addominale, l'abitudine al fumo di sigaretta, anche se in aereo non si fuma: tutti questi fattori contribuiscono a creare lo sbilanciamento del sistema della coagulazione che può portare alla Trombosi e all'Embolia.

Fare esercizio ruotando le caviglie, contrarre i polpacci di tanto in tanto, indossare abiti larghi e comodi, bere molta acqua e in casi selezionati assumere Eparina prima del volo: queste sono le regole per ridurre la probabilità di andare incontro a una sindrome da classe economica.

— o —

*Un anno e mezzo fa ho perduto la mia **gravidanza** al quarto mese: mi sento in colpa, perché quindici giorni prima avevo fatto un lungo viaggio aereo dall'India all'Italia. È possibile che il viaggio abbia danneggiato la mia gravidanza? In questo momento sono di nuovo in dolce attesa e dovrei raggiungere mio marito in India verso la fine del terzo mese di gravidanza: pensa che sia una pazzia? Il **viaggio in aereo** è davvero a rischio per le donne in gravidanza?*

Ho fatto esami del sangue e risulta tutto nella norma; sono già mamma di un bimbo di 2 anni e mezzo e con lui ho viaggiato senza alcuna rip-

ercussione durante il primo mese di gravidanza. La prego, mi aiuti a capire e a non rischiare.

Novella

Le ragioni per cui la sua gravidanza si è interrotta potrebbero essere molte: molte gravidanze si interrompono per incapacità intrinseca del feto a sopravvivere, perché imperfetto o malato. È pur vero che una delle ragioni di interruzione spontanea della gravidanza è la **Trombosi placentare**, che impedisce all'embrione o al feto di svilupparsi. Razionalmente possiamo solo dirle che il viaggio aereo moltiplica la probabilità di ogni persona di andare incontro a una Trombosi: nella donna in gravidanza si può manifestare anche nella placenta,

e il sangue della donna gravida di per sé **coagula** quattro volte **più del normale**. Ma non tutte le donne che viaggiano in aereo e sono incinte hanno Trombosi: vuol dire che qualcuna è più fragile di altre, ma non in tutte possiamo dire perché. Dato il precedente comunque il suo medico potrebbe prescrivere un'iniezione sottocute di farmaco anticoagulante per proteggerla.

— o —

*Sono un paziente nefropatico, non ancora in **dialisi**, per fortuna. Pochi mesi fa ho avuto una **flebite di safena** alla gamba destra: sono stato curato con eparina e ho ottenuto una ricanalizzazione completa del vaso colpito da trombosi. Fra pochi mesi dovrò recarmi in Perù con volo di ben 12 ore: quali precauzioni devo seguire?*

Ivano - Varese

Dovrà indossare le calze elastiche, bere acqua durante il viaggio, mantenere in attività la pompa muscolare delle gambe compiendo movimenti di flessioni del piede e della caviglia. E deve fare un'**iniezione** di **Eparina** due ore prima della partenza.

Porti con sé delle dosi di Eparina sufficienti per la cura nel caso si verificasse un nuovo episodio quando sarà in vacanza.

TROMBOSI E PILLOLA

Ho 23 anni, non fumo, nessuno nella mia famiglia ha avuto trombosi o embolia, tantomeno io, non ho diabete, non sono in sovrappeso. Quanto è reale il rischio di avere una trombosi se prendo la pillola anticoncezionale? Non riesco a capire se il rischio è consistente o meno. Aiutatemi a togliermi tanti dubbi.

Francesca

La pillola anticoncezionale di per sé **non** provoca **Trombosi**: altrimenti non verrebbe prescritta a nessuna donna. Come ogni farmaco, anche la pillola può dare effetti collaterali: uno di questi è il “disordine” che provoca nel sistema della coagulazione del sangue, che incide sulla sua “fluidità”. È un disordine relativo e dipende da come si parte: chi ha un assetto della coagulazione equilibrato avrà pochissime probabilità di sviluppare una Trombosi; in chi ha un assetto sbilanciato in senso protrombotico, la pillola potrebbe costituire la goccia che fa traboccare il vaso e causare una Trombosi.

Rischia di più chi ha **più fattori di rischio contemporaneamente**: lei non ha familiarità, non ha altri fattori di rischio quali fumo, sovrappeso, ipertensione, quindi può essere classificata a basso rischio. La pillola è un farmaco e si prende per lungo tempo: se viene prescritta per valide ragioni (contraccettivo o cura dell'ovaiolo policistico o cura dell'acne) mi sembra che nel suo caso comporti un rischio accettabile. Più alto comunque che se non la prendesse. Il suo ginecologo le farà eseguire pochi esami del sangue che serviranno a rassicurarla.

BRACCIA E TROMBOSI

Ho 43 anni, 20 anni fa mi è comparsa una vena varicosa in corrispondenza del polso destro, con diagnosi di trombosi di vena superficiale. Soffro anche di varici alle gambe e uso spesso creme che dovrebbero alleggerire il senso di peso cau-

TROMBOSI VENOSA O TENDINITE: NEL DUBBIO CHE FARE?

La prima cosa da far nel dubbio di Trombosi è eseguire un ecodoppler venoso della parte interessata e un'ecografia dei tessuti molli per fare diagnosi differenziale ed escludere una patologia infiammatoria. Se c'è Trombosi, va curata con farmaci anticoagulanti per un periodo di almeno tre mesi: si ripete poi il doppler e se la trombosi si è completamente risolta si sospende la terapia; se si è risolta solo parzialmente si procede per altro periodo di tre mesi, fino ad un anno, di solito. In alcuni casi si usano farmaci anticoagulanti per bocca (dicumarolici) che richiedono prelievi di sangue abbastanza frequenti per verificare che il grado di fluidità del sangue sia adeguato: è bene che il paziente faccia riferimento a un centro specializzato nella diagnosi e nella cura della Trombosi di solito presso i grandi ospedali. Ne esiste almeno uno in ogni provincia, si trovano sul sito della FCSA (Federazione Centri per la diagnosi e la Sorveglianza della terapia Antitrombotica). Mentre si cura la Trombosi si deve capire perché si è formata: in alcune famiglie la tendenza a sviluppare Trombosi è più accentuata che in altre, e questo può essere indagato con uno screening (esame del sangue) per trombofilia. In alcuni casi, soprattutto nelle persone giovani, ci può essere un difetto del circolo venoso del braccio o della spalla che viene compresso in una sua parte: in questo caso una risonanza magnetica del torace superiore potrà escludere la **sindrome dello stretto toracico**.

sato dalle varici. Un mese fa ho avvertito dolore al polso, la vena si è arrossata e gonfiata. L'ecodoppler ha posto il dubbio di trombosi o di cisti tendinea. La Risonanza magnetica segnala la presenza di trombi interstiziali. Io sono molto preoccupata.

Giuseppina - Bari

Le **varici** predispongono a Trombosi perché sono vene che hanno perso elasticità e non rimandano il sangue al cuore con la dovuta forza.

Quando il sangue ristagna coagula.

La Trombosi della vena del polso è piuttosto rara, di solito è causata da una infusione di liquidi (flebo) che provoca **infiammazione** della vena o da un prelievo di sangue. Spesso si accompagna a forme reumatiche.

La Trombosi va comunque curata: in mancanza di una diagnosi, per la quale potrebbe essere utile un reumatologo, un periodo di Eparina potrà risolvere il dubbio fra cisti tendinea e Trombosi vera e propria.

ANTICORPI E TROMBOSI

*Ho 50 anni e ho la Sindrome da anticorpi antifosfolipidi, conosciuta anche come **Sindrome di Hughes**.*

Mio padre ha avuto un'embolia cerebrale che lo ha portato alla morte: i trombi partivano dalle gambe, arrivavano al cuore, passavano nell'aorta e arrivavano al cervello.

Inoltre gli è stata amputata la gamba destra per gangrena.

Questa storia familiare mi terrorizza: ho ereditato la sindrome da mio padre? Questa sindrome è poco conosciuta dai medici e non esiste una vera e propria cura. Io non prendo nessun tipo di medicinale, vorrei però sapere se devo e posso fare di più.

Questo tipo di patologia è riconosciuta dallo stato Italiano per l'esenzione?

Roberta

La sindrome da **anticorpi antifosfolipidi** è causata dalla presenza di anticorpi anomali che invece di dirigersi solo contro il microbo, per uccidere il quale sono stati prodotti dal sistema immunitario, aggrediscono anche alcune cellule, provocando infiammazione, distruzione delle cellule stesse, e, se aggrediscono le piastrine, confondendole e provocando Trombosi.

Per fare diagnosi bisogna non solo avere la positività degli anticorpi, ma anche aver avuto un evento da Trombosi o **aborti** ripetuti: altrimenti non si parla di sindrome ma solo di positività di

anticorpi. Gli anticorpi non sono sempre permanenti, a volte sì, a volte no.

Non si eredita la sindrome, si eredita la tendenza a sviluppare anticorpi anomali che non devono per forza provocare la sindrome.

Gli anticorpi si chiamano anticardiolipina, anti-beta 2glicoproteina, o anticoagulante lupico (LAC): provocano un'eccessiva tendenza del sangue a coagulare, ma questo dipende dalla loro concentrazione.

Sono rari i casi in cui la concentrazione è molto elevata.

I bambini con forme infiammatorie croniche soprattutto delle prime vie aeree, come **adenoiditi** e **tonsilliti**, hanno spesso una transitoria positività di questi anticorpi che poi scompaiono una volta risolta la malattia infiammatoria o asportati gli organi malati.

È effettivamente una patologia particolare, non tanto rara, ma difficile da inquadrare e da curare: esistono Centri Trombosi negli ospedali ai quali si potrà rivolgere e dove potrà trovare la competenza necessaria non solo per inquadrare la situazione ma anche per proteggerla da eventi vascolari futuri.

La sindrome vera e propria dà il diritto all'esenzione dal ticket che dovrà essere rilasciata dal Centro Regionale di riferimento.

— o —

*Un valore elevato di **Anti-cardiolipina IgM** può indicare la possibilità di essere affetti da sindrome antifosfolipidi? Significa essere a rischio di trombosi?*

Ho 38 anni.

Monica

Gli anticorpi possono essere di tipo M o di tipo G. Gli anticorpi sono la **memoria immunitaria** del nostro organismo, quelli G sono la memoria storica e sono permanenti, quelli M sono transitori e si accompagnano spesso a malattie infiammatorie.

Nel suo caso i valori sono solo mossi, non sono elevati, e trattandosi di IgM, è probabile che spariscono in breve tempo.

Vanno comunque ricontrollati a 12 settimane di distanza dalla prima diagnosi.

TIA E FIBRILLAZIONE ATRIALE

*Mio padre ha avuto un attacco ischemico transitorio, definito dai medici **TIA**: ha 78 anni, ha smesso di fumare 25 anni fa e non ha ipertensione né diabete.*

*Tutto è cominciato con un improvviso cedimento delle gambe e ha **perso l'uso della mano destra** (priva di "vita").*

*Tutto questo è durato 15 minuti circa ma si è ripetuto tre volte nella stessa giornata, finché la guardia medica ha fatto diagnosi di **fibrillazione atriale** e lo ha portato in pronto soccorso. Da allora prende ogni giorno un farmaco antiaggregante (aspirina): ma persiste la instabilità alle gambe.*

Sarà sempre così? non riuscirà più ad essere pimpante come prima?

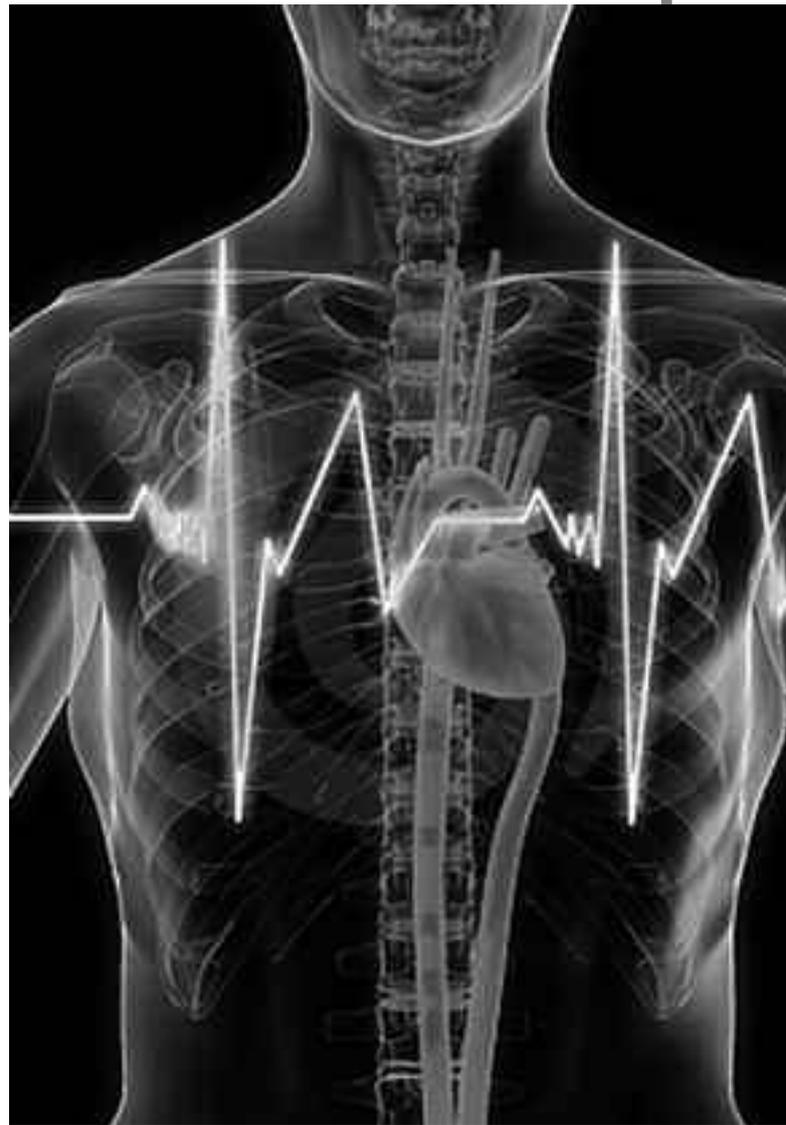
Ivana - Milano

La fibrillazione atriale è un disturbo del **ritmo** del cuore: la parte alta del **cuore** (atri) si muove in modo scomposto e diventa meno efficiente nello svuotarsi del sangue che deve inviare al ventricolo, questo riceve sangue in modo discontinuo e in quantità inadeguata, e non riesce ad inviare una quantità di **sangue sufficiente** agli organi, incluso il **cervello**.

Questo disturbo di tipo "idraulico" provoca difficoltà di respiro, sensazione di instabilità, affanno, capogiri, senso di debolezza, a volte disturbi della visione. È come se la pompa della benzina dell'auto funzionasse male, e non riuscisse a garantire un flusso continuo: la macchina va avanti, ma a singhiozzo.

Ma la fibrillazione provoca anche un altro fenomeno: l'atrio che non si svuota ad ogni contrazione favorisce il **ristagno del sangue**, e il sangue quando si ferma coagula, formando Trombi nel cuore che, se non si sciolgono, entrano nell'aorta e arrivano al cervello provocando un'ischemia: senza ossigeno le cellule soffrono e poi muoiono.

Un TIA (attacco ischemico cerebrale transitorio) è un campanello d'allarme che segnala la sofferenza di alcune cellule del cervello e provoca lo **spegnimento momentaneo** di una funzione che poi si riaccende: ma TIA ripetuti sono **predittivi** di un elevato rischio di un vero e proprio ictus cerebrale, e non vanno **mai sottovalutati**.



La debolezza nelle gambe del suo papà probabilmente dipende dal **ritmo fibrillante** del cuore, mentre i sintomi alla mano sono stati causati dalla sofferenza cerebrale, che per fortuna è stata transitoria, e infatti sono scomparsi.

Un paziente che fibrilla deve fare due tipi di cura: una prescritta per regolarizzare il ritmo del cuore e a ridargli efficienza, e una prescritta per fluidificare il sangue in modo che non formi Trombi.

L'acido acetilsalicilico, meglio conosciuto come Aspirina, fluidifica il sangue e riduce la probabilità che si formino Trombi; sarà il medico a scegliere per il paziente il farmaco più adatto, se antiaggregante come l'Aspirina o anticoagulante come il dicumarolico.

L'obiettivo dei farmaci antitrombotici, Aspirina o anticoagulanti, è di prevenire l'**Ictus** cerebrale.

PREVENIRE E' MEGLIO

Corretta alimentazione e stile di vita sano: le linee guida per la prevenzione cercano casa in Europa.

Oxford – All'incontro annuale di EHN, European Heart Network, l'alleanza europea di associazioni e fondazioni per il cuore, sono tutti d'accordo su un punto fondamentale: non è possibile che solo il **3% delle spese sanitarie sia dedicato alla prevenzione**. Con il progetto **EuroHeart II** le associazioni e le fondazioni membri di EHN condurranno una analisi approfondita dello stato della **prevenzione delle malattie cardiovascolari in Europa**. I risultati della ricerca serviranno per spingere l'Unione Europea ad adottare misure più efficaci per la prevenzione di malattie come Infarto, Ictus, Trombosi arteriosa e venosa ed Embolie.

Da dove incominciare? Dalla promozione di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano. La sfida è ardua, ma ALT l'ha raccolta.

LA LOTTA CONTRO IL FUMO IN GRAN BRETAGNA

British Heart Foundation (BHF), membro come ALT di EHN, ha avviato una campagna per disincentivare i giovani all'abitudine al fumo. Coinvolgendo la popolazione, BHF è riuscita ad incontrare molti parlamentari locali. Il risultato è stato sorprendente: in Inghilterra i **tabaccai non possono più esporre le sigarette** e sono ora obbligati a tenerle sotto il banco. Non solo: anche i **distributori automatici sono stati dichiarati fuorilegge**.

MANGIARE SANO

ALT continua a lavorare affinché l'Unione Europea regoli le procedure di **etichettatura dei cibi**, in modo che le informazioni

sui valori nutrizionali siano **utili ai consumatori**. Nonostante l'impegno costante di tutte le associazioni e fondazioni la lotta è sempre più dura, poiché le risoluzioni appoggiate da EHN configgono con gli interessi di importanti multinazionali.

NUOVE TECNOLOGIE

ALT e EHN operano a stretto contatto con le istituzioni europee anche su tematiche legate alle **nuove tecnologie**. Il professor Sergio Coccheri, Vice Presidente di ALT e Professore di Malattie Cardiovascolari all'Università di Bologna, ha partecipato all'incontro con i **Membri del Parlamento Europeo**

a Bruxelles. «**L'informatizzazione della salute** – ha commentato il professor Coccheri (nella foto) – è stata presentata dai moderatori come un'innovazione importante nei programmi di varie Nazioni in campo cardiovascolare.

Tuttavia rimangono alcuni ostacoli da superare prima della sua piena applicazione su larga scala nell'UE».

Il professore ha inoltre avuto modo di incontrare l'Onorevole Luigi Berlinguer, a cui ha descritto l'impegno di ALT nella prevenzione e nell'educazione sanitaria in tema di malattie cardiovascolari e ha dichiarato «Il nostro interlocutore ha manifestato vivo interesse per le iniziative di ALT e si è dichiarato pronto a partecipare, anche personalmente, a programmi ed iniziative promosse o patrocinate da ALT».



Lavori in corso 2010/2011

Settembre 2010

MILANO

SENSIBILIZZAZIONE RAI

Dal 22 al 30 settembre si è svolta la campagna di Sensibilizzazione **“ALT: ferma questo killer. Ferma la Trombosi”**, realizzata grazie alla generosa collaborazione di Saatchi & Saatchi Healthcare, di Bobbiese Pubblicità e Comunicazione e all’appoggio di RAI - Radiotelevisione Italiana. Le campagne di sensibilizzazione sono importanti per informare molte persone sulla prevenzione delle malattie da Trombosi che lasciano troppo spesso grave invalidità, quando non sono mortali.

Solo il pubblico può decretarne il successo: ascoltando i nostri messaggi, facendoli propri e diffondendoli, ognuno di noi può creare un'ondata positiva di salute per tanti. Solo grazie alla collaborazione dei media riusciremo ad avvicinarci al nostro obiettivo: **salvare ogni anno 200 mila persone** dal killer più aggressivo e insidioso del nostro tempo. E RAI l'ha fatto.

MILANO

PIAZZE DELLA SALUTE 2010

Da settembre a dicembre ALT ha partecipato all'iniziativa promossa dall'Assessorato alla Salute del Comune di Milano, distribuendo all'interno del truck itinerante in 4 piazze il notiziario **SALTO** e



Desk ALT sul truck

vario materiale informativo per promuovere la cultura della salute e della prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Ottobre 2010

SIRMIONE DEL GARDA XX CONGRESSO NAZIONALE ANCE

Dal 7 al 10 ottobre si è svolto il XX Congresso Nazionale ANCE Associazione Nazionale Cardiologi Extraospedalieri.

Novembre 2010



DOSSIER SALUTE “SCOPRI SE SEI A RISCHIO TROMBOSI”

Scritto dalla giornalista **Mariella Boerci**, sempre vicina ad ALT, pubblicato sul n. 47 di

Donna Moderna, affronta a tutto tondo tanti temi quali cause, sintomi, terapie e consigli per la prevenzione della Trombosi. L'inserto ha sollecitato l'attenzione del **pubblico femminile** per l'adozione di uno stile di vita sano.

BEIRUT 4TH JOINT EDUCATIONAL COURSE ON THROMBOSIS

Il 12 novembre si è svolto a Beirut, con il **patrocinio di ALT**, il "4th Joint Educational Course on Thrombosis".

Dicembre 2010

MILANO BANDO RICERCA ALT 2010

Il Consiglio Direttivo di ALT, durante la riunione del primo dicembre 2010 ha erogato il premio al progetto: *Livelli di FXIII nell'infarto del miocardio: un nuovo marker prognostico? Dalla farmacogenetica alla terapia personalizzata* presentato dal **professore Donato Gemmati**, Direttore del Centro Emostasi e Trombosi presso l'Università di Ferrara, vincitore del Bando ALT per la Ricerca sulla Trombosi.

La valutazione dei progetti concorrenti è stata fatta da referees internazionali, utiliz-



zando i criteri di NIH – National Institute of Health. Il progetto riceverà un finanziamento di 150.000 Euro in tre anni fino a dicembre 2013.

IL NONNO A PILE

Logo di Chicca
Naj-Oleari: grazie
da ALT!



Molti pazienti hanno **fibrillazione atriale** e non lo sanno, spesso sono **nonni**; chi ha la fibrillazione rischia di avere un Ictus, che può essere evitato anche attraverso un gesto semplice come la **misurazione** del polso fatta da un **bambino**.

"1 mission 1 million" è una campagna mondiale mirata a migliorare la conoscenza della fibrillazione atriale e della consapevolezza del **rischio di Ictus** a essa correlato. ALT ha partecipato al concorso con il progetto "Il nonno a pile": grazie a tutti i sostenitori che ci hanno votato. Appena noti vi comunicheremo i risultati.

Febbraio 2011

MILANO CONFERENZA STAMPA 2011

Nella prestigiosa sede di Palazzo Visconti, si è svolta il 2 febbraio la conferenza stam-

pa **“Trombosi: 20 anni di prevenzione e di ricerca. Ma ancora non basta...”** con l’obiettivo di aggiornare i media ed il pubblico sulle attività e l’impegno di ALT per prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi e per finanziare progetti di ricerca scientifica.

Sono intervenuti Zaverio M. Ruggeri, Sergio Coccheri e Marco Strambia Badiale e il Presidente di ALT per gli argomenti scientifici, e l’Assessore alla Salute G. Landi di Chiavenna. Moderatrice Nicoletta Carbone di Radio 24. **SOCREA** ha messo a disposizione le sale di palazzo Visconti: ALT ringrazia.



CARDIOLAB

Continua il progetto sostenuto da Bayer in collaborazione con ALT e con i **medici di famiglia**, che raggiunge con un ambulatorio itinerante 13 diverse località italiane. I medici misurano la pressione arteriosa, la glicemia e il colesterolo e valutano il rischio cardiovascolare.

Una novità interessante è la nascita di **“CardioLab in rosa”** dedicato alla prevenzione cardiovascolare delle **donne in menopausa**.



XXIII TROFEO GOLF ALT

Ha preso il via con le gare di febbraio e marzo la 23esima edizione del Trofeo di golf che si svolge su 30 campi tra i più prestigiosi d’Italia durante tutto il 2011, con **oltre 5000 appassionati**. In particolare la gara presso il G. C. Menaggio e Cadenabbia (Como), ha avuto una grande affluenza di giocatori, tra cui molti giovani e promettenti futuri campioni.

ALT ringrazia tutti i Circoli ospitanti per la generosità e la simpatia.

Donazioni on-line

Il modo più facile e veloce per sostenere ALT è un click: per aiutare la ricerca scientifica, per avere informazioni utili, per iscriversi alla newsletter, per essere aggiornati sulle attività in corso. Visita il sito:

www.trombosi.org

Marzo 2011

MILANO PREMIO LA SALUTE

Il Sindaco Letizia Moratti e l'assessore alla Salute G. Landi di Chiavenna hanno conferito ad ALT il premio *La salute a Milano è un impegno in comune*.

Aprile 2011

SMS SOLIDALE 2011

Ripetendo l'esperienza del 2010, dal 3 al 23 aprile è stato possibile **sostenere la ricerca scientifica** sulle malattie cardiovascolari da Trombosi donando 2 euro con un sms.

Grazie alla disponibilità di Telecom Italia, FastWeb, TeleTu, Tim, Vodafone, Wind, 3, CoopVoce, Mediaset e RAI abbiamo potuto ripetere anche quest'anno la raccolta fondi raccolti che finanzieranno il **Progetto di Ricerca** in corso presso l'**Università di Ferrara**.

sorato alla Salute del Comune di Milano che vuole diffondere la cultura della prevenzione e della sensibilizzazione ai corretti stili di vita.

L'attività svolta sul truck da ALT si è dedicata alla prevenzione cardiovascolare distribuendo materiale informativo ed offrendo a tutti gli interessati **"il centimetro della salute"** per misurare il proprio girovita.

IL TUO 5X1000 AD ALT: È IMPORTANTE!



ALT: FERMA QUESTO KILLER. FERMA LA TROMBOSI.

Alutaci a fermare la Trombosi.

Dal 3 al 23 aprile dona 2€ con un SMS al **45507**

Sostieni anche tu la ricerca.

ALT logo

Dal 3 al 23 aprile dona 2€

Maggio 2011

UN INVESTIMENTO PER LA TUA SALUTE CHE NON TI COSTA NULLA

Anche il professor **Valentin Fuster**, Presidente del Comitato Scientifico di ALT, ha sostenuto la nostra campagna per il 5x1000 e ha dichiarato: "La vostra salute mi sta a cuore. Così possiamo sconfiggere la vera epidemia dei nostri giorni: le malattie cardiovascolari". Il messaggio è contenuto nel

PIAZZE DELLA SALUTE 2011

Regalati più vita in salute è la seconda edizione dell'evento organizzato dall'Asses-

ANCONA: “8 UFFA E MEZZO”

Si è concluso il Progetto “Dillo con 8 uffa e mezzo” in due Scuole Primarie della provincia di Ancona per **far conoscere** ai bambini l'importanza di **uno stile di vita sano** e la differenza tra la buona e la cattiva pubblicità. Il 27 maggio sono state premiate due classi quinte di Camerano. Il 7 giugno, a pari merito, due classi quarte di Loreto: “Saggezza cinese” e “Il mostro perfetto” gli spot video vincitori.



Primo premio (Camerano), spot “Antifumo”



Secondo premio (Camerano), spot “Vitamine volanti”



mailing “**La tua firma merita un premio**” che è stato inviato ai nostri soci, sostenitori e benefattori: grazie a tutti voi!

ricerca scientifica nel campo della Trombosi.

PROSSIMAMENTE

SETTEMBRE AGENDA DEL CUORE 2012

L'Agenda del Cuore 2012 celebrerà i 25 anni di attività di ALT. Per richiedere l'agenda tel 02.58 32 50 28, fax 02.58 31 58 56, e-mail alt@trombosi.org o sito www.trombosi.org. I contributi raccolti con l'Agenda sono destinati a finanziare la

OTTOBRE VIAGGIO DELLA SALUTE

L'**ottava edizione** del viaggio della Salute è prevista in Egitto a **Berenice** sul Mar Rosso: una settimana di benessere e di attività fisica dedicata a chi ha avuto un incontro ravvicinato con una malattia da Trombosi e ad amici e sostenitori. Ci accompagneranno sempre 2 medici del Centro Trombosi IRCCS. Per informazioni e iscrizioni chiamare lo 02.58 32 50 28 oppure scrivere a manifestazioni@trombosi.org.

HANNO PARLATO DI NOI

Giornalisti:

Maurizio Maria Fossati (Il Resto del Carlino/Il Giorno), Mario Pappagallo (Corriere della Sera), Elisa Stella (Agenda della Salute), Nicoletta Carbone (Radio 24), Rossana Cavaglieri (Starbene), Mariella Boerci (Class), Adelaide Barigozzi (Diva e Donna).

Conduttori TV:

Gerry Scotti, Alessandro Di Pietro, Michele Mirabella, Eva Crosetta, Guido Barlozzetti, Paola Perego, Sveva Sagramola, Osvaldo Bevilacqua, Milly Carlucci, Tiberio Timperi, Miriam Leone, Amadeus, Laura Barriales, Sergio Friscia, Simona Ventura, Paola Ferrari, Fabio Fazio.

Redazioni:

Chi vuol essere milionario?, Chiambretti Night, Occhio alla spesa, Apprescindere, Aspettando Unomattina, Se a casa di Paola, Geo&Geo, Sereno variabile, Ballando con le stelle, Mattina in famiglia, Mezzogiorno in famiglia, Quelli che il calcio, La domenica sportiva, Che tempo che fa, Daily media, Corriere della Sera, Il Quotidiano della Calabria, Il Tempo, Starbene, Avvenire, City ed. Milano, Class, Corriere Adriatico, Corriere Medico, Cultura Fisica, Diva e Donna, Elisir di Salute, Il Giornale dell'Umbria, Il Sole XXIV Ore, Il Resto del Carlino, Il Giorno, Il Secolo XIX, La Nazione, La Repubblica, La Prealpina, Vero, Viversani e Belli, Metro, Gazzetta del Sud.

Siti web:

Advexpress.it, Alice.it, Humanitasalute.it, Salute.leiweb.it, Notizie.virgilio.it, Pubblicitaitalia.it, Quotidianosanita.it, Cronachedigusto.it, Farmacista33.it, Gazzettadalba.it, Gosalute.it, Ladyblitz.it, Newsfood.com, Retelombardiasalute.com, Wellme.it, It.notizie.yahoo.com, Farmacistasostituzione.it, Federfarma.it, Salute.doctissimo.it, Sanibellieinforma.com, Unife.it, Agendasalute.com, Ansa.it, Clicmedicina.it, Cybermed.it, Ok-benessere.it, Cronacamilano.it, Dica33.it, Asca.it, Bellezza.it, Bergamonews.it, Borsaitaliana.it, Vivereinarmomia.it, Corriredellosport.it, Diabetebrescia.org, Direttanews.it, Donnamoderna.com, Ecodibergamo.it, Euronews.net, Portal.federsanita.it, Ilcittadinomb.it, Ilfarmacistaonline.it, Ilmagnesio.it, Ilnuovo.it, Iltempo.it, Infermierinformatizzati.it, Intopic.it, Intrage.it, Italiannetwork.it, It.msn.com, Janssen.it, Ladysilvia.com, Lagazzettadelmezzogiorno.it, Laprovinciadico.com, Mdwebtv.it, Mediterraneoonline.it, Medweb.it, Melitonline.it, Bigol.net, Okmedicina.it, Ordinemedicipa.it, Panorama.it, Pianetadonna.it, Quotidianosanita.it, Sanitanews.it, Telenuovo.it, Tiscali.it, Tuttogratis.it, Varesenews.it, Vita.it, Vogliadisalute.it.

Radio:

Radio Italia Network, Radio 24, Radio 105, Radio Montecarlo, Radio Capital, Virgin Radio, Radio 100 Città, Radio Belluno, Radio Luna, Radio Amica, Radio Studio Delta, Radio Record, Radio Sound, Radio Abruzzo Marche, Kristall Radio, Radio Mach5, Studio Erre, Radio Cosenza Centrale, Radio Flash, Radio Frejus, Radio Dora, Blu Radio, Radio Gold Alessandria, Radio Voce della Speranza.

TV:

Telenova, TeleLombardia, RaiUno, RaiDue, RaiTre, Canale 5, Italia 1, Rete 4, LA7 e LA7d, Circuito Centostazioni, Circuito Telesia, Circuito Bobbiese, OndaLatinaTv SKY 715, My_Deelay Tv SKY 714, Canale Fantasy SKY 134, Canale Arturo SKY 138, Canale Nuvolari SKY 218, OdeonTv, Telereporter, Brescia TV, TeleMantova, Telenova 2, Telecolor, Primarete, Telenova 3, Telegenova, Telegiuria, Canale 10, Arezzo TV, Canale 10, Telereporter Roma, Telereporter Sud, Rete8, TeleMolise, TeleArena, Napoli Canale 21, Quartarete, Retesole, RTTR, Telecentro, Telesanerno.

ALT RINGRAZIA

RENDICONTO AL 31 DICEMBRE 2010

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus
Via Ludovico da Viadana, 5 – 20122 Milano
C.F. 97052680150 – P.IVA 10096950158

ENTRATE

Quote soci, donazioni e raccolta fondi	328.308
Proventi finanziari e straordinari	8.467
Totale entrate	336.775

USCITE

Finanziamenti alla ricerca, formazione e materiale educativo	61.621
Spese di gestione ordinaria e consulenze professionali	99.549
Costi del personale	98.754
Affitti	15.585
Spese associative, oneri finanziari e straordinari, ammortamenti e svalutazioni	8.946
Totale uscite	284.455

RISERVE PER IL FINANZIAMENTO ALLA RICERCA E FORMAZIONE

Fondo Adotta un nuovo medico contro la Trombosi	43.965
Fondo Ricerca	150.000
Fondo Donne e Trombosi	20.000
Fondo Infermieri Adelino Rota	18.372
Fondo Trombosi e Tumori	2.308
Fondo Trombosi Cerebrali	23.515
Fondo Trombosi Infantili	81.132
Fondo European Heart Network	6.437
Fondo Malattie del Polmone	13.535
Totale	359.264

Il rendiconto di ALT è certificato gratuitamente da Deloitte & Touche e risponde ai criteri del Codice della Trasparenza di Summit della Solidarietà
ALT ringrazia

valori espressi in Euro



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus
Via L. da Viadana, 5 - 20122 Milano - tel. 02 58.32.50.28 - fax 02 58.31.58.56

SALTO 70

LA TROMBOSI È UN NEMICO CHE POSSIAMO COMBATTERE INSIEME

Ho scelto di diventare:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Socio Ordinario € 20 | <input type="checkbox"/> Socio Benemerito € 300 |
| <input type="checkbox"/> Socio Sostenitore € 60 | <input type="checkbox"/> Nuovo <input type="checkbox"/> Rinnovo |

I contributi possono essere versati utilizzando:

- Conto corrente postale n. 50294206
- Assegno bancario non trasferibile intestato a ALT - Onlus
- Bonifico bancario Banca Popolare Commercio & Industria Ag. 4 – Milano IBAN: IT 38 V 05048 01604 000000013538
- Carta di credito:
 - telefonando al numero **02 58.32.50.28**
 - sul sito www.trombosi.org con una donazione online

Avrò diritto a ricevere SALTO in abbonamento postale a questo indirizzo

Nome Cognome _____
Via _____ N. _____
CAP _____ Città _____
Provincia _____ Età _____ Telefono _____

I contributi devoluti ad ALT (ad esclusione delle quote associative) sono deducibili per le persone fisiche e per le persone giuridiche nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e nella misura massima di 70.000 euro all'anno, come previsto dal D.L. n° 35 del 14/03/2005.

In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i Suoi dati anagrafici sono registrati all'interno dei nostri database a seguito di un Suo esplicito consenso. La nostra informativa privacy, insieme all'elenco aggiornato dei responsabili e ai diritti d'accesso dell'interessato, è pubblicata sul nostro sito Internet www.trombosi.org, nella sezione Informativa.

XXIII Trofeo



CALENDARIO GARE 2011

• 20/02	Circolo Golf Is Molas	CA
• 12/03	G. C. Vigevano "Santa Martretta"	PV
• 20/03	Golf della Montecchia	PD
• 27/03	Menaggio e Cadenabbia G. Club	CO
• 02/04	Golf Club Il Laghetto	MI
• 03/04	Virginia Country Golf Club	CO
• 23/04	Circolo Golf Villa d'Este	CO
• 06/05	Golf Club Monticello	CO
• 05/07	Golf Club Punta Ala	GR
• 09/07	Molinetto Country Club by Arlotti.it	MI
• 10/07	Golf Feudo di Asti	AT
• 24/07	Green Club Lainate	MI
• 10/09	San Domenico Golf	BR
• 17/09	Pevero Golf Club	SS
• 01/10	Circ. di Campagna Zoate G. C.	MI
• 05/10	Barlassina Country Club	MI
• 23/10	Montecatini Golf Club	PT
• 29-30/10	Circ. del Golf di Roma Acquasanta	RM
• 01/11	Golf Club Franciacorta	BS
• 01/11	Croara Country Club	PC
• 01/11	Castello di Tolcinasco	MI
• 05/11	Asolo Golf Club	TV
• 05/11	Country Club Castelgandolfo	RM
• 06/11	Golf Club Alpino di Stresa	VB
• 06/11	Golf Marco Simone	RM
• 13/11	Riviera Golf Club	RN
• 13/11	Circolo Golf Ca' degli Ulivi	VR
• 13/11	Il Picciolo Golf Club	CT
• 19/11	Circolo Golf Margara	AL

Golf è prevenzione e salute!

18 BUCHE STABLEFORD 2 o 3 CATEGORIE

Premi: 1°-2° Netto per categoria - 1° Lordo - 1ª Lady - 1° Senior



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

ringrazia:



LADY
GOLF
& STYLE



Il Mondo del
GOLF
Come giocare, cosa giocare, dove giocare



I CIRCOLI • DIMENSIONI INFISSI • ART&DIL srl • DOMETRANS STI • DARIO BERTÈ

PER INFORMAZIONI

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus
Via L.da Viadana, 5 - 20122 Milano - Tel 02 58 32 50 28 - Fax 02 58 31 58 56
alt@trombosi.org - www.trombosi.org - **Codice Fiscale: 97052680150**