



SALTO

Un salto nella qualità della vita

In allegato
a questo numero
lo Speciale:
**2 Giornata
Nazionale contro
la Trombosi**

Trombosi: Scienza e Buonsenso

In questo numero:

2 Una finestra sull'Europa



4 Relazioni pericolose



9 ALT incontra Antonio Cassano



10 Lavori in corso



Anni fortunati questi, per la ricerca sui meccanismi della Trombosi. La scienza ci spiega i meccanismi della salute e della malattia, pubblica i risultati delle ricerche su riviste internazionali, li confronta, li conferma.

Fare **ricerca scientifica** richiede intelligenza, intuizione, coraggio, tenacia, a volte fortuna: è un gioco di squadra gratificante, ma non basta.

Richiede investimento, che vuol dire denaro: **investimento, non spesa**. Nonostante la crisi economica, gli Stati Uniti hanno aumentato, non ridotto, gli investimenti in ricerca scientifica.

Speriamo che il nostro Governo segua questa strada virtuosa, che non porta risultati immediati, forse nemmeno voti, ma porta **futuro**. Per chiudere il cerchio serve un ingrediente imprescindibile:

l'applicazione della conoscenza.

Possono farlo le Aziende, producendo nuovi farmaci e cibi migliori, dobbiamo farlo **noi**, applicando alla vita di ogni giorno i risultati della ricerca: anche quando sono scomodi.

Prevenire le malattie da Trombosi è possibile. Colpiscono il doppio dei tumori, ma possono essere **evitate in un caso su tre**, un obiettivo possibile solo con la collaborazione del destinatario ultimo delle informazioni: la persona.

Vale la pena che ognuno faccia il proprio investimento applicando la scienza. Dipende da noi decidere quando e come vogliamo cambiare strada, se capiamo che serve.

Dipende da noi l'educazione dei nostri figli a prendersi questa stessa responsabilità, che forse noi stessi non sempre sappiamo prendere, e scegliere una strada intelligente.

Di **buon senso**, appunto, grazie alla scienza. Non sprechiamo questa opportunità.

Il Presidente
Lidia Rota Vender



Una finestra sull'Europa

*È un vero e proprio braccio di ferro quello che a livello europeo vede fronteggiarsi da anni le varie organizzazioni non governative (EHN in testa) e le **compagnie del tabacco...***

... che in sede parlamentare si scontrano sulla Direttiva 2001/37/EC, la Tobacco Products Directive, la cui proposta è stata ripresentata dalla Commissione europea il 19 dicembre 2012 e che prevede una serie di restrizioni al dilagare del vizio del fumo. Sottoposta a continui emendamenti, aggiornamenti e revisioni, in sede di voto la Direttiva fatica a prendere una definizione che accontenti entrambe le parti.

Dati alla mano, il consumo di prodotti del tabacco costituisce attualmente il più alto fattore di rischio per la salute dei cittadini dell'Unione. **Fuma circa un terzo della popolazione**, che regala alle statistiche una media annua di 695mila decessi. Un dato che spinge da un lato la Commissione a

porsi l'obiettivo di **tutelare maggiormente la salute dei cittadini** con la proposta di una regolamentazione per tutti gli stati membri e, dall'altro lato, le Organizzazioni non governative a presentare un pacchetto di proposte **che rendano meno attrattivo il consumo di tabacco**.

Un sostanziale passo avanti è stata l'approvazione di avvertenze sanitarie che dal 65% attuale coprano almeno il 75% della superficie fronte e retro delle confezioni. Tale misura (approvata nella votazione europarlamentare dello scorso 10 luglio), ha dato esiti positivi in diversi paesi, primo tra tutti il Canada, che nel 2011 hanno visto ridursi dal 25 al 22% il numero di giovani fumatori in età tra i 15 e i 19 anni.

Principali miti da sfatare

Ma quali sono i punti di scontro tra i due versanti? Le Ong hanno avviato sistematiche ricerche per sfatare i miti legati al fumo e controbattere le istanze sostenute dalle compagnie produttrici. Esistono alcune principali contrapposizioni tra i due schieramenti, multinazionali e Ong.

Le multinazionali sostengono che:

- L'adozione della Direttiva non avrebbe effetti positivi scontati.
- La Direttiva farebbe aumentare il commercio illegale dei prodotti del tabacco.
- La Direttiva creerebbe disoccupazione.

Le Ong rispondono che:

- Le misure contribuirebbero a ridurre il numero di giovani che cominciano a fumare, ad aumentare la quota degli adulti che smettono e a impedire che i fumatori, che hanno smesso possano ricominciare.
- A tutt'oggi le multinazionali non hanno ancora fornito dati convincenti sull'aumento del traffico illecito determinato da una più estesa informazione sanitaria sulle confezioni.
- L'abbassamento di spesa nell'acquisto di prodotti del tabacco farebbe aumentare la spesa in altri settori produttivi, i quali, a loro volta, richiederebbero maggiore mano d'opera, contribuendo alla creazione di oltre 2000 posti di lavoro nello stesso periodo di tempo.



Chi è EHN

European Heart Network (EHN) è un'alleanza di fondazioni, associazioni e organizzazioni non governative europee impegnate sul fronte della prevenzione delle malattie cardiovascolari. Con sede a Bruxelles, conta 31 Membri in 24 paesi. EHN gioca un ruolo guida nella battaglia per la riduzione delle malattie cardiovascolari, attraverso advocacy, creazione di rete tra associazioni ed enti governativi, educazione e supporto ai pazienti affinché non siano più la principale fonte di disabilità e morte in Europa. Per raggiungere i suoi obiettivi



european heart network

l'alleanza promuove azioni per influenzare il Parlamento europeo affinché con le sue politiche supporti e guidi i cittadini verso uno stile di vita sano per il cuore; favorire e realizzare relazioni tra le varie organizzazioni impegnate nella diffusione di prevenzione delle malattie cardiovascolari; raccogliere e diffondere informazioni rilevanti per la promozione della salute del cuore e la prevenzione delle malattie cardiovascolari; rafforzare la propria capacità di fare lobby. In quanto Membro dell'alleanza e suo rappresentante per l'Italia,

ALT sostiene in sede europea le azioni promosse da EHN interfacciandosi direttamente con i parlamentari italiani, partecipa attivamente ai progetti di prevenzione elaborati a livello centrale e da diffondere successivamente nei vari paesi, partecipa agli incontri di lavoro e all'assemblea generale che si tiene ogni anno. Quest'ultima, per il 2013, si è svolta in Turchia: è stata l'occasione in cui sono stati eletti i rappresentanti del board e il nuovo presidente, che per i prossimi tre anni sarà Staffan Josephson, della Swedish heart & Lung Foundation.

Relazioni pericolose

Delegare la salute a chi?

Vitamina K: alleata della coagulazione del sangue

La vitamina K è una **protagonista nel processo di coagulazione del sangue**: quel meccanismo emozionante e complesso che trasforma il sangue liquido in un gel e poi in una crosta, per fermare un'emorragia, per guarire una ferita, per guidare la guarigione. Perché tutto avvenga nella giusta misura, e il sangue coaguli nella misura giusta, né troppo, causando la formazione di trombi e di emboli, né troppo poco, causando emorragia, ci vogliono molti attori sul palcoscenico.

Uno di questi è la vitamina K. Questa vitamina si trova nei cibi che consumiamo: alcuni ne contengono molta, altri non ne contengono affatto. Una volta arrivata nello stomaco e poi nell'intestino, ha bisogno della bile prodotta dal fegato per poter essere assorbita. Nel fegato partecipa alla costruzione dei

fattori che fanno coagulare il sangue (pro coagulanti), ma anche di quelli che lo trattengono dal coagulare troppo (anticoagulanti). I ricercatori sono riusciti a crearla in modo artificiale e a farne un farmaco, conosciuto con il nome di Konakion.

Un farmaco molto utile ma che può diventare pericoloso, che va usato solo ed esclusivamente su precisa indicazione del medico e in situazioni molto particolari (nei neonati, per esempio, per proteggerli dal rischio di emorragia e di Trombosi dopo il trauma della nascita, nelle persone malnutrite e denutrite, che non ne trovano abbastanza nei cibi, nelle persone che hanno emorragia grave e inarrestabile).

Il fabbisogno giornaliero di vitamina K per gli adulti è di **120 microgrammi per l'uomo e di 90 microgrammi per la donna**.

Anticoagulanti e vitamina K: una relazione pericolosa

I farmaci anticoagulanti (dicumarolici, eparine) provvedono a rendere il sangue più fluido del normale, sono utili o indispensabili per proteggere da Ictus cerebrale, Infarto, Trombosi ed Embolia. Sono **farmaci salvavita**, curano e proteggono dalla Trombosi, ma devono essere presi solo se prescritti dal medico, nella dose giusta, al momento giusto; non devono mai essere dimenticati e le dosi non devono mai essere modificate, se non su precisa indicazione del medico. Alcuni di questi (i dicumarolici, come Sintrom e Coumadin) funzionano bloccando l'azione della vitamina K. Assumere quotidianamente e in quantità abbondante **alcuni alimenti che ne contengono molta, come il fegato di vitello, la soia, l'avocado, i cavoli di qualunque tipo e la lattuga, può vanificare l'effetto del farmaco**.

Quali cibi contengono vitamina K?

Cavoli, broccoli, verza, crauti, cavolini di Bruxelles, avocado, fegato di vitello, lattuga, soia, se assunti in quantità sufficiente (100 grammi).



Arterie e bibite zuccherine

Avete presente quelle scene nelle quali un americano toglie dal frigorifero un enorme contenitore di succo e ne beve a volontà? Il sindaco di New York, Michael Bloomberg qualche mese fa, per combattere l'obesità che sta devastando uomini, donne e bambini nel suo Paese, ha pensato di proteggerli tassando le grandi confezioni di succhi, bibite gassate e ricche di calorie, con l'obiettivo di limitarne il consumo inconsapevole e automatico in dosi eccessive, suscitando la prevedibile ira dei produttori.

È vero che **dovremmo assumere con i cibi e le bevande tante calorie quante ne consumiamo** per non accumulare grasso e ridurre la probabilità di Infarto e di tutte le malattie da Trombosi, ma anche dell'Osteoporosi, solo per fare un esempio. Ma le proibizioni o le leggi punitive non limitano la capacità di ciascuno di scegliere. Anche se l'invitante presenza

sugli scaffali del supermercato di contenitori enormi, ma anche propagandati come convenienti per il prezzo, è una trappola molto accattivante, limitarne l'esposizione è un modo per affrontare il problema, rapido, forse, ma non necessariamente efficace. Rendere i cittadini consci del pericolo legato all'ingestione di eccessive quantità di calorie è un processo lento, ma più redditizio **a lungo termine per la salute del cuore**, per il quale servono campagne di educazione e di sensibilizzazione a **scegliere uno stile di vita sano, che privilegi cibi freschi, ricchi di nutrienti fondamentali**, come sali minerali, vitamine e fibre, ma poveri di conservanti, sale, zuccheri e grassi.

Un'azione di educazione è indispensabile e urgente. Va realizzata attraverso la collaborazione fra Istituzioni, Aziende, Associazioni come ALT, e i cittadini, che non devono subirle, ma condividerle, e che meritano



di essere sollecitati non sul senso di colpa ma sul **senso di responsabilità**. Scelte sbagliate e protratte nel tempo ricadono sulla salute di ognuno ma anche sul benessere della famiglia e del Paese, con costi che non potremo permetterci. Ognuno di noi, se educato e motivato, in una società e in un ambiente familiare consapevole, può imparare, **fin da piccolo**, a decidere qualità e quantità dei cibi e delle bevande. **Il buon senso si vede dalla nascita.**

Carnitina

La carnitina è un aminoacido contenuto nei cibi di origine animale, specialmente nella **carne rossa** e negli **integratori**, spesso utilizzati da chi fa palestra e sport. Grazie alla digestione essa si trasforma e produce una sostanza che si chiama **TMAO**: questa sostanza, ha dimostrato la scienza, **accelera il processo dell'aterosclerosi**, che prima o poi si complica con la Trombosi e provoca malattie delle arterie gravi, quali Infarto, Ictus cerebrale, Arteriopatia periferica. Più carnitina è presente nel sangue, più TMAO si forma, e tanto **più grave e rapida sarà l'aterosclerosi**. **Scienza e buon senso a braccetto, ancora una volta!**



Donne

Menopausa e pressione!

La menopausa segna la fine del periodo in cui la donna può produrre uova (ovociti) che possono essere fertilizzati da uno spermatozoo e dare inizio alla vita di un figlio. Questo fenomeno è governato dagli ormoni, che per ragioni anagrafiche si riducono fino a determinare l'inizio della menopausa (dal greco: "arresto del ciclo mestruale"). **I cambiamenti nel sistema degli ormoni della fertilità si riflettono anche sulla pressione del sangue**, che tende ad aumentare. Tende a crescere anche il peso corporeo, mentre si **riduce l'attività fisica** ed **aumenta l'accumulo di grasso**, soprattutto sul giro vita. **Cambia il metabolismo** degli zuccheri, cambiano gli umori, arrivano le "vampate", l'insonnia, l'irritabilità, e aumenta la probabilità di andare incontro a Infarto, Ictus, Trombosi, Osteoporosi. La donna invecchia, non tutte si rassegnano. Per combattere le vampate e con l'illusione di prolungare la giovinezza, molte donne chiedono e ottengono dal medico la prescrizione della **terapia ormonale sostitutiva (HRT)**. Gli ormoni sono efficaci nel ridurre le vampate e i sintomi della menopausa, e per qualche tempo si è creduto che potessero anche ridurre o rimandare la probabilità di malattie cardiovascolari. Oggi sappiamo che quest'ultima affermazione non è vera, anzi, dopo cinque anni di HRT, la probabilità di Trombosi aumenta e contribuisce ad elevare i livelli di pressione del sangue. Gli ormoni (dal greco: "regolatori") sono i regolatori fondamentali di tutte le funzioni del nostro corpo: l'insulina prodotta dal pancreas regola l'assorbimento e l'utilizzo



degli zuccheri, la tiroxina prodotta dalla tiroide regola il metabolismo, il peso, il battito del cuore, la prontezza di riflessi e la capacità di apprendimento, solo per fare pochi esempi. Non c'è funzione che non sia regolata dal rapporto reciproco che si viene a creare tra queste preziose sostanze. Gli ormoni regolano la fertilità, l'umore, il metabolismo, il ritmo fra sonno e veglia, l'accrescimento, l'attività sessuale, la capacità di procreare, la memoria, la densità delle ossa, la capacità di difenderci dalle infezioni. Con l'arrivo della menopausa gli ormoni cambiano e la loro capacità di controllo su molti processi si modifica. Il perdurare di una pressione troppo alta causa **rigidità delle arterie**, comprese quelle del cervello e le coronarie, favorendo le malattie da Aterosclerosi e la Trombosi. Misurare la pressione e correggerla se alta è fondamentale per salvare le arterie. **Lo stile di vita** può, prima dei farmaci, cambiare i livelli di pressione, entro certi limiti. L'ipertensione è uno dei complici che causano malattie gravi, mortali o invalidanti, come Infarto, Ictus cerebrale, Aterosclerosi e Trombosi: **lo dice la scienza, noi dobbiamo avere buon senso.**

Pillola e Trombosi

Gli ormoni anticoncezionali (pillola) evitano gravidanze indesiderate, ma **aumentano il rischio di malattie da Trombosi**. Non è una ragione sufficiente perché le donne rinuncino alla pillola contraccettiva andando incontro così a un'eventuale interruzione di gravidanza, che di per sé fa crescere il rischio di Trombosi. E allora, che fare? Gli ormoni contenuti nei contraccettivi aumentano la tendenza del sangue a coagulare, ma non in tutte le donne nello stesso modo; **alcune rischiano più di altre**. Come fare per saperlo prima? Occorre verificare la storia della propria famiglia e guardarsi allo specchio con sincerità. Avere un sangue sbilanciato in senso procoagulante per ragioni ereditarie, e a questo aggiungere fumo e sovrappeso, vuol dire in alcuni casi pretendere troppo da un sistema con un equilibrio precario. La Trombosi è causata da una squadra di complici, alcuni dei quali non possono essere eliminati o modificati (la genetica), altri sì, con la consapevolezza e con la forza di volontà. **Scienza e buon senso, e buona volontà.**

Ridurre la pressione senza farmaci: si può

Per chi ancora non ha bisogno di farmaci, e per chi invece li usa già, ecco quattro regole fondamentali:

1. Recuperare o mantenere il **peso forma**
2. Cinque porzioni di **frutta e verdura** al giorno
3. Un cucchiaino da tè di **sale** al giorno (non di più 5 grammi

circa), riducendo anche i cibi ricchi di sale e di conservanti, o precotti

4. **Attività fisica** per almeno 40 minuti ogni giorno, o almeno 4 volte alla settimana, con gradualità e compatibilmente con la propria salute.

La scienza ha dimostrato che queste poche e semplici scelte aiutano a ridurre la pressione del sangue; se non bastano, sarà il medico a prescrivere i farmaci necessari.

Tiroide: una ghiandola multifunzione

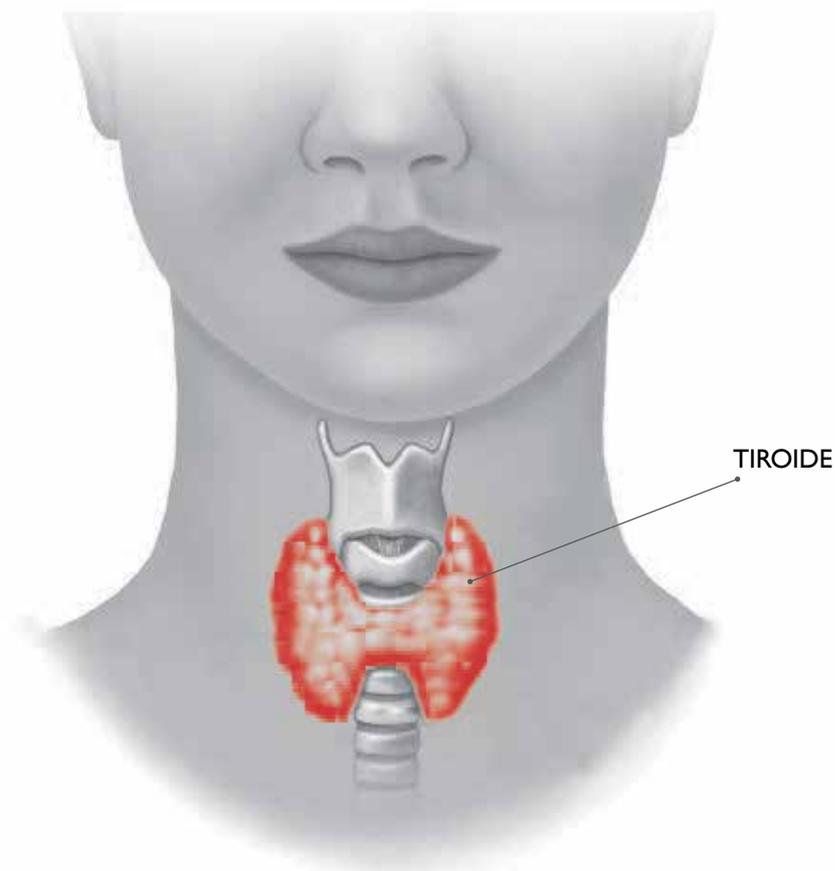
La tiroide è una ghiandola a forma di farfalla, che si trova nel collo; può ammalarsi e funzionare troppo (ipertiroidismo) o troppo poco (ipotiroidismo) per molte ragioni: infezioni virali, reazioni autoimmuni (gli anticorpi che produciamo per difenderci dalle infezioni si confondono e la aggrediscono, come se fosse estranea all'organismo), e può gonfiarsi (gozzo).

Se la tiroide non funziona come si deve, tutto il corpo ne risente: se funziona poco si manifestano sonnolenza, lentezza di riflessi, aumento di peso ingiustificato; se funziona troppo si può avere una eccessiva sporgenza degli occhi (esoftalmo), nervosismo, dimagrimento rapido, insonnia, palpitazioni e irritabilità.

La tiroide **produce due ormoni** che regolano il metabolismo e il consumo di energia dell'intero organismo, e prende ordini dall'ipofisi, una ghiandola non più grande di un cece che si trova all'interno del cervello, dietro gli occhi, e comunica con tutte le altre ghiandole del corpo.

Se non funziona in modo appropriato può alterare la fertilità e ridurre la probabilità di ottenere una gravidanza. Se si infiamma (tiroidite) perde in parte o in tutto la propria funzione, con conseguenze su molti organi.

La scienza ci ha fornito queste informazioni e farmaci utili per riequilibrarle quando si perdono: **la conoscenza e il buon senso sono indispensabili per avere cura di sé.**



Tiroide e Trombosi

Esiste una relazione stretta fra tiroide e sistema vascolare, lo ha dimostrato la scienza. Uno studio recente ha confermato che una tiroide che funziona meno di quel che dovrebbe aumenta la probabilità di malattie da Trombosi, come l'Infarto, causato da una Trombosi coronarica, o l'Ictus cerebrale, causato da una Trombosi

di una arteria cerebrale o da un embolo sparato nel sangue da un cuore che fibrilla. Per controllare se la tiroide funziona: **fare un prelievo di sangue** per misurare la quantità degli ormoni prodotti dall'ipofisi (TSH) e dalla tiroide (fT3 e fT4), **fare un'ecografia** per scoprire se la tiroide è infiammata.

Valori del TSH nel sangue

0,4 - 4 mU/l = **normale**

Inferiore a 0,4 mU/l = **ipotiroidismo**

Superiore a 4 mU/l = **ipertiroidismo**

Stupefacenti e cervello

Cocaina, eroina e droghe sintetiche aumentano la probabilità di Ictus nei giovani, anche per una sola dose.

Tutte le droghe, anche quelle definite leggere, uccidono un certo numero di **cellule del cervello** (neuroni), lo dice la scienza.

L'uso continuativo di cannabis, soprattutto se iniziato durante l'adolescenza, **altera l'intelligenza**, provocando un declino misurabile delle capacità cognitive dopo i 30 anni.

Questi sono dati scientifici pubblicati nel 2012 su una delle riviste scientifiche più autorevoli del mondo (*Proceedings of the National Academy of Sciences*).

Usate il buon senso!

Noi e il fumo

CINQUE BUONE RAGIONI PER DIRE: "BASTA O NO, GRAZIE"

1. Il fumo non riduce lo stress, ma lo accresce, anche da un punto di vista biochimico.
2. Il fumo non migliora, ma riduce le prestazioni sessuali.
3. Il fumo contribuisce ad aumentare la pressione del sangue.
4. Il fumo accelera l'invecchiamento, anche della pelle, accentua le rughe, ingiallisce i denti.
5. Il fumo puzza: lascia cattivo odore sulle mani, sui capelli, sulla pelle, nella bocca, in casa.

CINQUE BUONE RAGIONI PER DIRE: "LO FACCIO DA ORA!"

1. Smettere di fumare non è un sacrificio, è una liberazione (Giovanni G.).
2. Entro 20 minuti dall'ultima sigaretta la pressione del sangue scende.
3. In un anno di astinenza dal fumo il rischio di Infarto si riduce.
4. Servono 5 anni per ridurre al 50% il rischio di tumore del polmone.
5. Servono 15 anni per ridurre significativamente il rischio di malattie cardiovascolari o di morte per cancro al polmone.

Alcolici

L'alcool contenuto nel vino rosso o nella birra può far bene al cuore se preso durante i pasti e in quantità moderata. La digestione aiuta l'alcool a liberare i **fenoli, potenti antiossidanti, antiruggine per le arterie**. L'alcool è veleno per chi ha un fegato o un pancreas fragile o malato, per chi soffre di malattie dello stomaco o dell'intestino.

Stupefacenti e scienza

I ricercatori hanno misurato le capacità cognitive di 1000 neozelandesi dai 18 ai 38 anni, analizzandole prima che iniziassero ad utilizzare stupefacenti e poi nel tempo. I risultati sono stati imbarazzanti: il consumo di 4 canne alla settimana ha cambiato la loro capacità di imparare e di ragionare, rubando loro 8 punti di Quoziente Intellettivo (QI), e questo a prescindere dal livello di scolarità e dal consumo di sigarette. La cannabis non è meno innocua di altre sostanze che creano dipendenza, quali alcolici e droghe considerate pesanti. Provoca dipendenza e gli effetti negativi del consumo di qualche canna, considerata innocua, si manifestano soprattutto nell'età adulta.

Basta la scienza a scatenare il buon senso!



ALT incontra Antonio Cassano: è importante fare scelte intelligenti e di buon senso



"Mi piacerebbe che mi raccontasse la sua storia"



"Grazie a chi mi ha salvato la vita"



"Mi girava un po' la testa... me la sono vista veramente brutta!"



"Prima la prendevo alla leggera..."



"Un messaggio per i bambini: farli mangiare bene, far fare attività sportiva"



"Le capita di sentire se il cuore batte regolare?"



su www.youtube.it - **Canale ALT Onlus**
...ascolta l'intervista rilasciata in esclusiva ad ALT

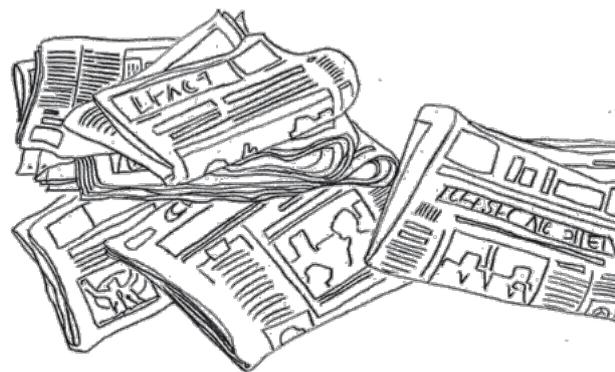


Felice Natalino: la prevenzione è una scelta di buon senso!

Una testimonianza di quanto sia importante fare prevenzione e sottoporsi sempre ai controlli medici che possono salvarci, in alcuni casi, addirittura la vita. Felice Natalino, giovane promessa del calcio italiano, esordiente in serie A ed in Champions a soli 18 anni, è stato costretto a ritirarsi improvvisamente dalla sua squadra, l'Inter, per curare un difetto cardiaco congenito.

Il fuoriclasse, ha raccontato di aver scoperto, durante una delle visite mediche obbligatorie, di essere affetto da una cardiopatia aritmogena congenita, ossia da un difetto cardiaco asintomatico, che può tuttavia divenire pericoloso per la vita se non viene diagnosticato per tempo.

Lavori in corso



Febbraio

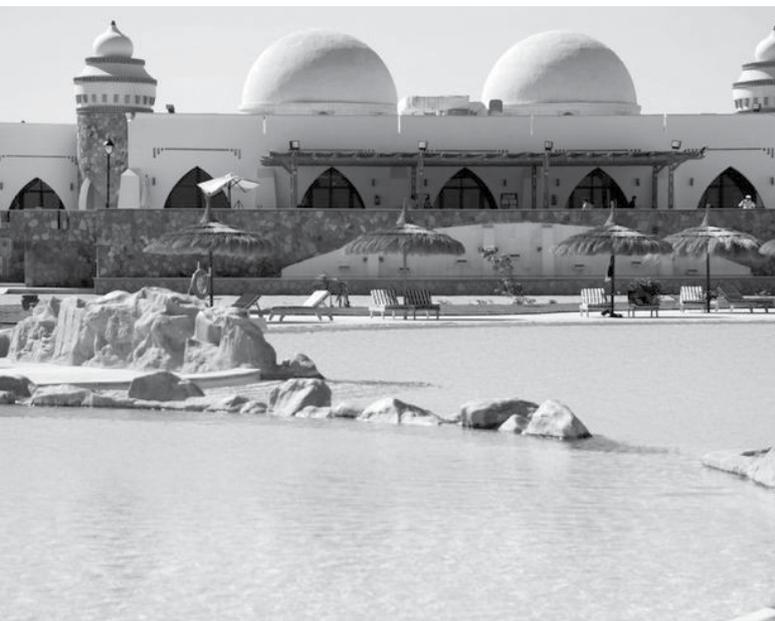
Conferenza stampa 2013

“La Trombosi ai tempi della crisi. Fare di un costo un investimento. I numeri e i costi delle malattie da Trombosi in Italia e in Europa” è stato il tema di quest’anno della conferenza stampa di ALT del 6 febbraio. Medici, ricercatori, esperti di economia sanitaria e rappresentanti delle Istituzioni, insieme ad ALT, hanno diffuso il messaggio che investire oggi nella prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi è urgente e inevitabile. Lo confermano i dati presentati sulla salute del cuore dei cittadini europei e italiani del 2012 e i costi diretti e indiretti sul Sistema Sanitario Nazionale. Sono intervenuti, Susanne Logstrup, Sergio Coccheri, Zaverio M. Ruggeri,

Elio Borgonovi, Chiara Bisconti e Vincenzo Russo. Andrea Monti e Vittorio Bosio hanno presentato la partnership tra ALT, La Gazzetta dello Sport e il CSI (Centro Sportivo Italiano), iniziata in occasione della Seconda Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi (17 aprile 2013), diffondendo il messaggio **“Questa è scienza. Questo è Buon Senso”**. Moderatrice Nicoletta Carbone di Radio 24. L’evento, organizzato presso la magnifica sala Tiepolo di Palazzo Clerici, messa pro bono a disposizione da Pirelli, è stato trasmesso in diretta streaming su **corriere.it** e patrocinato dalla Regione Lombardia, Direzione Sanità e dal Comune di Milano. ALT ringrazia.

Ottobre

Viaggio della Salute



Dal **19 al 26 ottobre** una settimana di benessere, alimentazione sana e ginnastica perché anche chi ha conosciuto da vicino la malattia da Trombosi può vivere bene, viaggiare e scegliere uno stile di vita sano e intelligente.

L'appuntamento di questa X edizione è a **Marsa Alam** al Seaclub Gorgonia, viaggio in collaborazione con Skorpion Travel e Francorosso. I partecipanti saranno accompagnati dai medici del Centro Trombosi di Humanitas IRCCS. Chi partecipa al viaggio sostiene ALT e contribuisce alla ricerca sulle cause della Trombosi. Per informazioni telefonare allo 02-58325028, oppure scrivere a manifestazioni@trombosi.org.



LA RICERCA CONTINUA...

A fine 2013 si conclude la ricerca **“Livelli di FXIII nell’Infarto del miocardio: un nuovo marker prognostico? Dalla farmacogenetica alla terapia personalizzata”**, coordinato dal Prof. Donato Gemmati presso l’Università di Ferrara e finanziato da ALT.

I risultati raggiunti sono incoraggianti e permetteranno di ottenere un’arma di fondamentale importanza per curare presto e bene il cuore dei pazienti colpiti da Infarto.



Strumento nato con lo scopo di raccogliere il maggior numero possibile di casi di Trombosi neonatale e pediatrica al fine di permettere a neurologi, pediatri, medici d'urgenza, esperti di Trombosi infantile di condividere conoscenze sulla diagnosi e la cura delle malattie cardiovascolari da Trombosi. Si accede al Registro dal sito di ALT www.trombosi.org. Ad oggi il R.I.T.I. contiene più di 600 episodi da Trombosi inseriti da circa 100 medici.



DONARE AD ALT è FACILE

Nel 2014 scegli tu quale progetto sostenere

Studio di Ricerca “Rischio di Ictus in età giovanile”

ALT finanzia il “**Progetto italiano dedicato all’Ictus nei giovani (IPSYS)**”, coordinato dal dr. Alessandro Pezzini dell’Università di Brescia, con l’obiettivo di individuare quali sono i fattori che predispongono al rischio di Ictus ischemico i giovani tra i 18 e i 45 anni e quali sono gli approcci terapeutici per la cura di questa malattia. L’impegno finanziario è di 23.500 euro per un anno.

Progetto di Ricerca sull’obesità infantile

Il progetto “**Valutazione del rischio trombotico nei bambini italiani obesi**”, coordinato dalla prof.ssa Paola Giordano dell’Università di Bari e finanziato da ALT è mirato a valutare quanto un bambino obeso sia più predisposto a diventare un adulto a rischio cardiovascolare. L’importo del finanziamento è di 15.000 euro per due anni di ricerca.

Migliorare la salute di tutti è possibile, ma serve anche il tuo impegno!

Con un contributo da 15,00 € in su, riceverai uno dei due libri a tua scelta.



Cuore Di Donna

di Lidia Rota Vender e Mario Pappagallo.
Sperling & Kupfer Editori.

Un libro di storie finite bene, di donne e dei loro cuori. Per aiutare la donna, ma anche il medico, a prevenire malattie gravi e sottovalutate.



100 Risposte sulla Trombosi

di Lidia Rota Vender.
Lombar Key Edizioni.

Un libro agile e veloce da consultare, dove poter trovare le risposte alle domande sulla Trombosi.

COME FARE?

Scelgo la seguente formula di versamento e nella causale scrivo il nome del libro scelto.

- Con bollettino postale c/c postale n. 50 29 42 06 intestato ad ALT Onlus
- Con bonifico bancario
IBAN IT 38 V 05048 01604 000000013538
Banca Popolare Commercio e Industria – Agenzia 4 - 20123 Milano
- Con assegno bancario non trasferibile intestato ad ALT Onlus
- Con carta di credito telefonando al numero 02 58 32 50 28
- Online sul sito www.trombosi.org cliccando su dona on line.

Per te, per i tuoi cari e per i tuoi amici: è in arrivo l'Agenda del Cuore 2014!

All'interno troverai schede e ricette per una sana alimentazione, come mantenere un corretto stile di vita e tanti consigli utili per riconoscere i sintomi che ti permettono di non sottovalutare le malattie da Trombosi.

Richiedila telefonando allo 02 58 32 50 28 o scrivendo a alt@trombosi.org!

Il contributo minimo è:

1 copia	15 euro
5 copie	70 euro
da 6 a 10 copie	13 euro cad.
da 11 copie in su (più spese di spedizione)	10 euro cad.



I fondi raccolti con l'Agenda del cuore sostengono la ricerca sulle malattie cardiovascolari.



La Carta della Salute

Da dicembre ALT promuove il buon esempio e ti regala la Carta della Salute.

Da portare con te nel portafoglio e usare in caso di emergenza.



Mi curo di Te

Questo autunno sarà **online il forum** per tutti coloro che quotidianamente si prendono cura di parenti e amici in **terapia anticoagulante**.

Hanno parlato di noi...

STAMPA

Corriere della Sera - ed. Milano
La Repubblica
Il Giornale ed. Milano
La Gazzetta dello Sport
Milano Lombardia - La Gazzetta dello Sport
Il Quotidiano - Reggio Calabria e prov.
Il Giornale di Sicilia
Il Giornale di Sicilia ed. Palermo
Il Gazzettino Rovigo
La Gazzetta Economia
Panorama
Il Giornale dello sport
L'Unione Sarda
Viversani
Verotv
Ok salute
Femminile
Donna Moderna
Bimbisani e Belli
Insieme
PharmaMagazine
Confidenze
LoveStory

TV E RADIO

ARTURO TV
ALICE TV
RAI I
RAI Sport
Tg RAI3 Puglia
Classtv
Radio RAI
Radio24
Radio Bollate

WEB

Ansa.it
Ansalute.it
Adnsalute.it
Corriere.it
Corriereweb.net
Lastampa.it
Salute24.ilsole24ore.com
Ecodibergamo.it
Bergamo.info
Bergamosera.com
Larepubblicanews.it
Laprovinciadico.com.it
Laprovinciadilecco.it
Famigliacristiana.it

Benessereblog.it
Benessere.com
Arturo.tv.it
Assesempione.info
Azsalute.it
Bd torino.net
Bimbioggi.it
Blogosfere.it
Blog.oksalute.it
Ilgiornale.it
Ilgiornaledellosport.net
Clicmedicina.it
Healthdesk.it
Comunicareilsociale.com
Concepirenaturale.wordpress.com
Controlsecurityambiente.com
Cronacadiretta.it
Cyclemagazine.it
Dailymedia
Deabyday.tv
Dica33
Doctor33
Easybike.effettoterra.org
Ecoseven.net
Efestivals.biz
Farma 7
Farmacia.it
Federfarma.it
Freenewspos.com
Gaianews.it
Geonotizie.it
Capannorinews.info
Globalmedianews.it
Gomamma.it
Gosalute.it
Gossip.libero.it
Hcmagazine.it
Humanitasalute.it
IlFarmacistaonline.it
Ilsussidiario.net
Informazione.it
Intopic.it
It.paperblog.com
Italia-news.it
Italiasalute.it
La Gazzetta Dello Sport - Milano&lombardia.it
Taggatore.com
Televideo.rai.it
Tgcom24.mediaset.it
Laprovinciadisondrio

La-cronaca.it
Ladyblitz.it
Lettera43
Libero.it
Liquidarea.com
M.d.web tv
Magazinedonna.it
Marketpress.info
Medicinalive.com
Vita.it
Viveremeglio.it
Viversani&belli.it
Mentalitasportiva.it
Met.provincia.fi.it
Milano.virgilio.it
Mi-lorenteggio.com
Mondobenessereblog
Murmurofart.com
Nordestsanita.it
Notiziarioitaliano.it
Oggnotizie.it
Online-news
Orizzontescuola.it
Paginemediche.it
Panoramablog
Parrotized.it
Pharmastar.it
Pianetadonna.it
Puglialive.net
Quotidianosanita.it
Salutedomani.com
Sanihelp.it
Scienze-naturali.it
Sporteconomy.it
Sportiamoci.it
Starbene.it
Stetoscopio.net
Unipablog.it
Viaggiareoggi.info
Virgilio.it
Voceditalia.it
Vogliadisalute.it
Volley2e24.net
Volleyball.it
Wallstreetitalia.com
Wellme.it
Wired.it
Youfeed.it
Youmark.it
Yourself.it

Bilancio 2012 / Stato Patrimoniale al 31 Dicembre 2012

ATTIVO		PASSIVO	
A CREDITI VERSO SOCI PER VERSAMENTI ANCORA DOVUTI	0	A PATRIMONIO NETTO	466.893
B IMMOBILIZZAZIONI	19.955	I Fondo di dotazione dell'Ente	207.433
I - Immobilizzazioni immateriali	12.160	II Patrimonio vincolato	59.000
II - Immobilizzazioni materiali	29.608	III Patrimonio libero	212.529
(-) Fondi di ammortamento	(21.813)	IV Risultato di esercizio	(12.069)
III - Immobilizzazioni finanziarie	0	B FONDI PER RISCHI ED ONERI	0
C ATTIVO CIRCOLANTE	509.071	C TRATTAMENTO FINE RAPPORTO	0
I - Rimanenze	0	D DEBITI	62.269
II - Crediti	19.933	E RATEI E RISCONTI	0
III - Attività finanziarie che non costituiscono immobilizzazioni	0		
IV - Disponibilità liquide	489.138		
D RATEI E RISCONTI	133		
TOTALE DELL'ATTIVO	529.161	TOTALE DEL PASSIVO	529.161

RENDICONTO DI GESTIONE		RISERVE PER IL FINANZIAMENTO ALLA RICERCA E FORMAZIONE	
A ENTRATE	394.124	Fondo Adotta un nuovo medico contro la trombosi	80.188
- Quote soci, donazioni, raccolta fondi	385.375	Fondo Malattie del Polmone	33.323
- Proventi finanziari e straordinari	8.749	Fondo Donne e Trombosi	20.000
B USCITE	406.194	Fondo Infermieri Adelino Rota	18.372
- Finanziamenti alla ricerca, attività di prevenzione e sensibilizzazione, materiale educativo	185.263	Fondo Trombosi e Tumori	2.228
- Affitti	18.159	Fondo Trombosi Cerebrali	23.515
- Oneri diversi di gestione e prestazioni di servizi	90.782	Fondo Trombosi Infantili	78.923
- Costi del personale	94.532	Fondo European Heart Network	5.677
- Spese associative, oneri finanziari e straordinari	11.412	Fondo Ricerca Prof. Gemmati	60.000
- Ammortamenti e svalutazioni	6.046	Totale	322.226
DISAVANZO DI GESTIONE	(12.069)		

valori espressi in Euro



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

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

La Trombosi è un nemico che possiamo combattere insieme.

74

HO SCELTO DI DIVENTARE:

- Socio Onorario €20 Socio Benemerito €300
 Socio Sostenitore €60 Nuovo Rinnovo

I CONTRIBUTI POSSONO ESSERE VERSATI UTILIZZANDO:

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

AVRÒ DIRITTO A RICEVERE SALTO IN ABBONAMENTO

POSTALE A QUESTO INDIRIZZO:

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

I contributi devoluti ad ALT (ad esclusione delle quote associative) sono deducibili per le persone fisiche e per le persone giuridiche nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e nella misura massima di 70.000 euro all'anno, come previsto dal D.L. n° 35 del 14/03/2005. In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i suoi dati anagrafici sono registrati all'interno del nostro database e a seguito di un Suo esplicito consenso. La nostra informativa privacy, insieme all'elenco aggiornato dei responsabili e ai diritti d'accesso dell'interessato, è pubblicata sul nostro sito Internet www.trombosi.org, nella sezione Informativa.

XXV Trofeo



CALENDARIO GARE 2013

• 27/01	Circolo del Golf Fioranello	RM
• 02-03/02	Circolo del Golf Acquasanta Roma	RM
• 06/04	Golf Club Il Laghetto	MI
• 13/04	Golf Club Barlassina	MB
• 21/04	San Domenico Golf Club	BR
• 25/05	Golf Feudo di Asti	AT
• 09/06	Barialto Golf Club	BA
• 23/06	Terme di Saturnia Golf Club	GR
• 11/07	Golf Club Punta Ala	GR
• 13/07	Molinetto Country Club	MI
• 13/07	Circolo Golf Is Molas	CA
• 27/07	Country Club Castelgandolfo	RM
• 01/09	Circ. Golf Villa d'Este	CO
• 20/10	Circ. di Campagna Zoate G. C.	MI
• 27/10	Green Club Lainate	MI
• 21/10	Pevero Golf Club	SS
• 01/11	Franciacorta Golf Club	BS
• 01/11	Croara Country Club	PC
• 03/11	Golf Club Riviera Sport	RN
• 09/11	Asolo Golf Club	TV
• 17/11	Circolo Golf Acaya & Country	LE
• 23/11	Golf Club Margara	AL
• 24/11	Golf Club Vigevano	PV
• 24/11	Montecatini Golf	PT
• 01/12	Golf Club Ca' degli Ulivi	VR
• da stabilire	Golf Marco Simone	RM

Golf è prevenzione e salute!

18 BUCHE STABLEFORD 2 o 3 CATEGORIE Premi: 1°-2° Netto per categoria - 1° Lordo - 1° Lady - 1° Senior



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

ringrazia:

I CIRCOLI
DIMENSIONI INFISSI
ART&DIL srl
DARIO BERTÈ



DABBENE



ILLULIAN

MondoGolf

EFFEPI Auto
PADERNO DUGNANO (MI)
info@effepiauto.it Tel. 02-9008802

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 - www.facebook.com/pages/ALT-Onlus - twitter@AltOnlus
Codice Fiscale: 97052680150