



Un salto nella qualità della vita

**Chi
impara presto
campa 100 anni!**

All'interno foto e racconti
della 5ª Giornata
Nazionale per la Lotta
alla Trombosi
2016.

Diabete, Cuore e ...Dintorni

In questo numero:

3 *Che cos'è il diabete? Come si manifesta?*



5 *Se la glicemia sale dà sintomi?*

7 *Si può regolare la glicemia con l'alimentazione?*



9 *Che cosa deve fare il paziente diabetico per evitare Infarto e Ictus?*



11 *Un diabetico può viaggiare?*



12 *Una finestra sull'Europa*



14 *Lavori in corso 2016*



22 *Hanno parlato di noi*



«Ogni bambino nato nell'anno 2000 ha diritto di vivere almeno fino a 65 anni senza incorrere in malattie cardiovascolari evitabili».

È il testo della dichiarazione di San Valentino, sottoscritto dalle organizzazioni mondiali preposte a salvaguardare la salute dei popoli. Assodato che le malattie cardiovascolari sono altamente evitabili, è sembrata opportuna una **dichiarazione congiunta e autorevole**, alla quale dovrebbero seguire **le azioni di ognuno di noi per se stesso**.

ALT fa parte del gruppo dei firmatari della dichiarazione e ne condivide fino in fondo la missione.

L'UE spende ogni anno il 12% del proprio bilancio per curare cittadini colpiti da malattie cardiovascolari: **196 miliardi di euro!**

Costano i ricoveri, le cure a domicilio, la perdita di capacità produttiva.

Costa chi sopravvive, costa chi perde la vita:

ogni anno 2 milioni di Europei muoiono per malattie da Trombosi, spesso prematuramente, e 4 milioni non sono più in grado di lavorare.

Le malattie cardiovascolari sono l'epidemia dei nostri giorni,

hanno e avranno un enorme impatto

sulla salute e sulla qualità della vita dei cittadini Europei

e sui costi dei servizi sanitari nazionali.

Le previsioni dicono che nessun Governo avrà risorse sufficienti per curare chi verrà colpito: **dobbiamo pensarci noi.**

Le malattie cardiovascolari si chiamano

Infarto, Ictus, Embolia polmonare, Trombosi venose e arteriose:

colpiscono il doppio dei tumori, ma possono essere evitate in un caso su tre.

Il diabete fa parte della squadra dei killer che minacciano **la salute del nostro cuore**, delle nostre **arterie**, del nostro **cervello**, delle nostre **vene**:

è subdolo e diffuso, troppo spesso viene riconosciuto tardi.

Conoscere il diabete, sapere come si manifesta, come usare i farmaci, come correggere i fattori di rischio suoi complici: questa è la parte nella quale noi possiamo diventare attivi, non incrociando le dita, ma incrociando lo specchio e dando un'occhiata... a partire da lì.

Il Presidente
Lidia Rota Vender

Obesità e diabete

Una relazione pericolosa

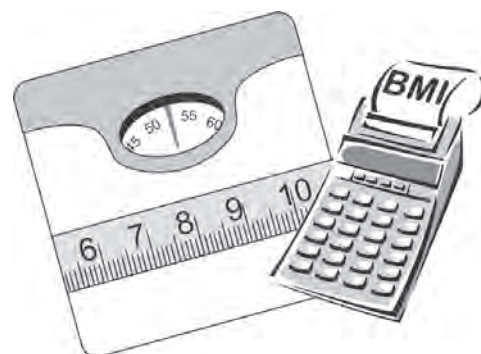
Diabete e sovrappeso, o addirittura obesità, sono complici nel provocare malattie cardiovascolari. Il peso può essere controllato e ridotto, se si vuole: il diabete può essere sospettato, diagnosticato, curato per evitarne le conseguenze.

Obesità e diabete: esiste un nesso?

Fra i diabetici adulti 80 su 100 sono sovrappeso o obesi. La probabilità che una persona sovrappeso sviluppi diabete aumenta rispetto a chi ha un peso ideale. Non sappiamo se esiste una relazione causa-effetto fra obesità e diabete e viceversa, ma sappiamo che fra i meccanismi che producono le due malattie ci sono molti punti di contatto.

Che cos'è l'obesità?

È un peso decisamente eccessivo rispetto all'ideale proporzionato all'altezza: si misura con il calcolo del **BMI** (vedi box).



Come si misura l'obesità?

Si utilizza il **BMI**, che esprime grossolanamente l'adeguatezza del nostro **peso** rispetto all'**altezza**: calcolarlo, anche se in modo approssimativo, ci permette di avere un parametro che si correla con il nostro **rischio di eventi cardiovascolari** e di motivarci a modificare i fattori di rischio modificabili a cominciare dal peso, appunto...

Si calcola così:
 $\text{peso (in kg)} : \text{altezza}^2 \text{ (in m)}$

per esempio: per una persona che pesa 65 kg ed è alta 1.78 m

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

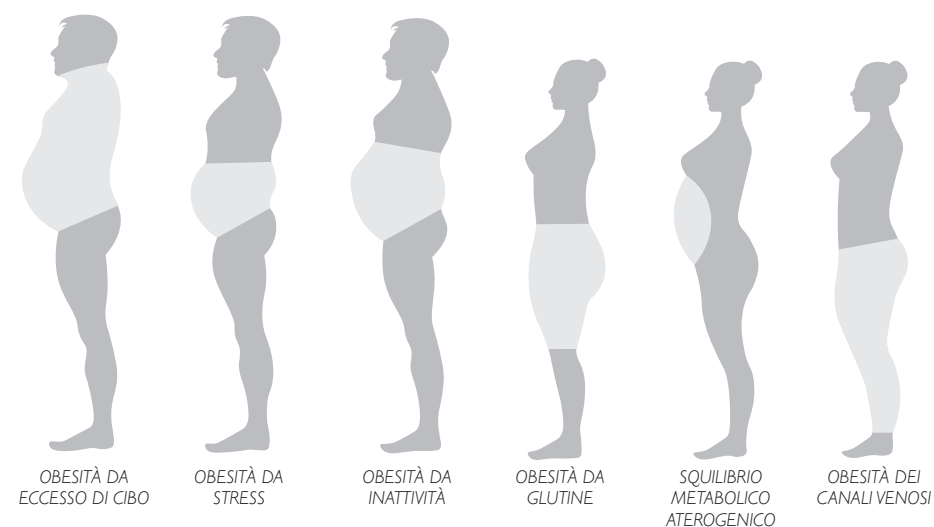
Qual è il BMI ideale?

È diverso per uomo, donna, bambini, giovani e anziani: è uno strumento utile per valutarci e permetterci di misurare i nostri progressi rispetto al punto di partenza.

Body Mass Index	Diagnosi
< 18,5	troppo magro
18,5 - 25	normale
25 - 30	un po' grasso!
30 - 40	decisamente grasso!
> 40	decisamente troppo grasso!

Gli obesi sono tutti uguali?

NO. Alcuni hanno braccia e gambe magre, ma tendono ad accumulare grasso sulla pancia (**obesità androide**). Altri tendono invece ad ingrassare in maniera più uniforme, con una distribuzione del grasso sottocutaneo sulle cosce e sottocute ovunque (**obesità ginoide**). A parità di peso e di altezza, due persone possono avere una diversa distribuzione del grasso e perciò un diverso rischio cardiovascolare.



Il rischio dipende dalla distribuzione del grasso?

SÌ. Chi tende ad accumulare grasso sulla **pancia** avrà più probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari rispetto a chi accumula grasso sulle cosce, perché **il grasso sull'addome corrisponde al grasso intorno al cuore**. Questa distribuzione del grasso si associa frequentemente a diabete, ipertensione arteriosa, ad elevato livello dei trigliceridi e a riduzione dei livelli di colesterolo "buono" (**HDL**).

Che cos'è il diabete?

È una malattia grave e inguaribile, provocata da un disordine metabolico: lo zucchero (glucosio) circola nel sangue ma non arriva a destinazione nelle cellule.

Quanti tipi di diabete esistono?

Diversi: ma i principali sono **il diabete di tipo 1** e **il diabete di tipo 2**. Il primo compare di solito **prima dei 30 anni**, in particolare

nell'infanzia: è causato da un anormale comportamento del sistema immunitario che distrugge le cellule beta delle isole di Langerhans presenti nel pancreas addette a produrre insulina. Il diabete di tipo 2 compare quasi sempre **in età adulta** e, in un caso su tre, in persone ipertese e sovrappeso: il pancreas produce insulina in quantità insufficiente o incapace di trasportare lo zucchero a destinazione o di farsi "sentire" dalle cellule che devono accettare il carburante. Si associa a un'alta probabilità di malattie cardiovascolari.

Diabete mellito

Il sangue del diabetico è dolce perché ricco di zucchero, che non arrivando a destinazione circola nel sangue, attraversa il filtro renale e viene scaricato nell'urina: glicosuria è il risultato. La parola diabete deriva dal greco "dia baino" che significa attraversare.

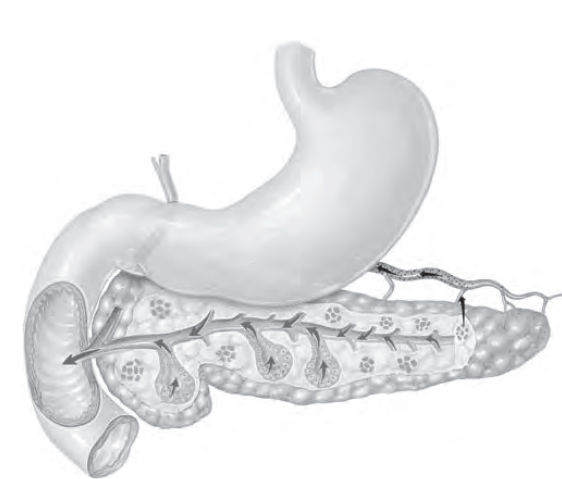
Come si manifesta?

L'esordio del diabete può essere **lento e subdolo** (soprattutto nel diabete di tipo 2) oppure **acuto** (diabete di tipo 1).

I sintomi più tipici sono:

- perdita di peso, aumento della sete
- aumento della quantità di urina.

Spesso è invece asintomatico e la diagnosi viene posta al riscontro occasionale di glicemia leggermente superiore ai valori normali (126 mg/dl) o di glicosuria. Il prelievo per la determinazione della glicemia deve essere fatto a digiuno e ripetuto in almeno tre controlli, insieme al dosaggio dell'insulinemia.



Che cos'è la glicemia?

È il livello dello zucchero nel sangue: **iperglicemia** vuol dire troppo zucchero nel sangue, **ipoglicemia** troppo poco.

Che cos'è l'insulina?

È l'ormone che permette alle cellule di utilizzare il glucosio contenuto nel sangue e di trasformarlo in energia; è prodotta nel **pancreas**, una ghiandola che si trova vicino allo stomaco, da alcuni gruppi di cellule che si chiamano **isole di Langerhans**. L'**insulina** viene iniettata nello stomaco durante la digestione.

Se il pancreas ne produce poca lo zucchero non riesce ad arrivare a destinazione nelle cellule, e il suo livello nel sangue si alza.

Perché si alza la glicemia?

Perché manca l'**effetto dell'insulina**, perché il **pancreas ne produce meno** o il paziente dimentica di assumerla, perché aumenta il **fabbisogno di farmaci antidiabetici** a causa di una malattia intercorrente e acuta (per esempio una broncopolmonite), perché sono stati assunti **troppi carboidrati** (pane, pasta, riso), o per **colpa di farmaci** che provocano il rialzo della glicemia (cortisone per esempio).

Perché lo zucchero è importante?

Lo zucchero è la benzina che permette alle cellule di fare il proprio lavoro.

Tutte le cellule hanno bisogno di zucchero?

Sì, ma non tutte nella stessa quantità: il cervello ha bisogno di zucchero semplice, facilmente e rapidamente utilizzabile, come quello contenuto nello zucchero da tavola raffinato o grezzo; e lo stesso i muscoli.

Altri organi possono usare zucchero proveniente dalla trasformazione degli amidi e possono permettersi di aspettare che il processo si compia.

Solo lo zucchero fornisce zucchero?

NO, lo zucchero deriva anche dagli amidi (pasta, pane, farine, riso), dalla frutta (fruttosio, saccarosio), dall'alcool.



L'angolo del paziente

Che cos'è l'Hb glicata?

Hb = emoglobina.
Hb glicata = emoglobina associata al glucosio.

L'emoglobina glicata identifica il valore medio di concentrazione del glucosio nel sangue per un periodo di tempo lungo ad esempio 2-3 mesi.



Che cos'è l'insulinemia?

È la quantità di insulina nel sangue. Serve a capire quali possono essere le cause di una ipoglicemia, ovvero di una scarsità di glucosio nel sangue. Si effettua, dopo aver prelevato un campione di sangue, come in una qualunque altra analisi del sangue, con la sola raccomandazione che va effettuata a digiuno da 8-12 ore ed evitando stress psicofisico nelle ore immediatamente precedenti il prelievo.

Che cos'è la proteinuria?

È un segno di sofferenza del rene, che perde l'albumina, proteina indispensabile per l'organismo e che di norma il filtro renale non dovrebbe lasciar passare. Albuminuria può essere segno di infezione renale o di **sofferenza del rene** su altre basi per esempio autoimmune.

Come faccio a misurare se sto facendo bene la mia cura per il diabete?

Attraverso il dosaggio dell'Hb Glicata.



Come deve essere la glicemia?

La glicemia si misura prima e dopo i pasti.

I valori ideali sono:

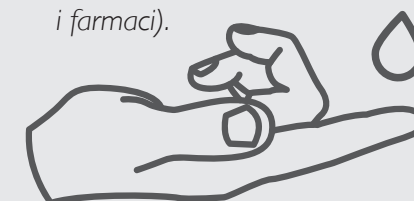
- **inferiori a 110 mg/dl** se a digiuno
- **inferiore a 180 mg/dl** due ore dopo un pasto normale

Se la glicemia sale dà sintomi?

Non sempre, e non sempre nello stesso modo: di solito i sintomi compaiono quando la glicemia supera i 180 mg/dl e si manifesta con stanchezza, aumento della sete (polidipsia), aumento della diuresi (poliuria). Con l'aumento dei valori può comparire perdita di peso, malessere, dolori addominali, confusione mentale fino alla perdita di coscienza.

Quando si misura la glicemia nel diabete?

Il livello degli zuccheri nel sangue dipende dall'alimentazione, non è quindi sempre uguale e va misurato **almeno cinque volte al giorno**: il mattino a digiuno, prima dei pasti principali, 2 ore dopo i pasti. Il risultato del monitoraggio deve essere annotato su un diario e poi riferito al medico: questo permette di adattare la terapia ai bisogni del paziente. La frequenza dei controlli dipende dal tipo di diabete e dalla terapia in corso. **A volte devono essere eseguiti controlli più frequenti** (durante malattie intercorrenti, dopo sforzi fisici prolungati e non previsti, quando si sbaglia nell'assumere i farmaci).



Come si misura la glicemia?

Con uno strumento chiamato **riflettometro** che rileva la glicemia in una goccia di sangue capillare, prelevata dai polpastrelli delle dita delle mani. Cambiare spesso il punto in cui si esegue il prelievo aiuta ad evitare la formazione di dolorosi calli.

Che cos'è l'ipoglicemia?

È un livello di **zucchero troppo basso nel sangue**: inferiore a 70 mg/dl. Può essere il segno di un errore nell'assunzione delle dosi del farmaco antidiabetico. Può provocare sintomi non

specifici e soprattutto non correlati con il livello di ipoglicemia.

Come si manifesta nel diabetico?

Tremori, sudorazione, senso di fame, stanchezza, sonnolenza, capogiri, mal di testa, confusione mentale, difficoltà di parola, perdita di coscienza, difficoltà di movimento, accelerazione del battito cardiaco (tachicardia), offuscamento della visione, variazioni di umore, pallore del viso, disturbi del comportamento, ansia, fino a perdita di coscienza e coma.

Perché si verifica?

- Perché il paziente cambia la propria alimentazione abituale;
- salta il pasto;
- sbaglia nell'assumere i farmaci (troppo in anticipo rispetto al pasto o dosi sbagliate);
- si sottopone ad attività fisica intensa e prolungata non programmata, oppure programmata ma senza un adeguato apporto alimentare;
- beve alcool a digiuno.

IPOGLICEMIA: I SINTOMI



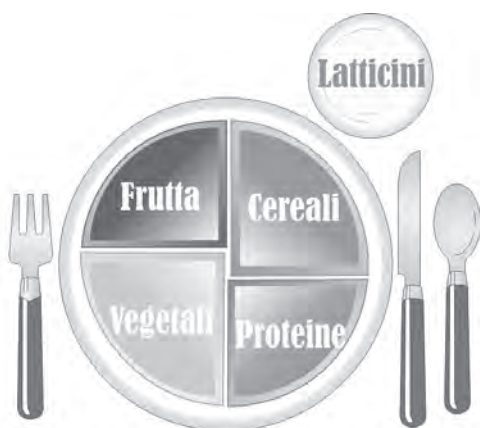
Come si controlla l'ipoglicemia?

Assumendo zucchero raffinato (zolletta o bustina), se si è coscienti e controllando la glicemia dopo un quarto d'ora.

- **Se i valori sono ancora inferiori a 70 mg/dl:** ripetere l'assunzione della stessa quantità di zucchero.
- **Se i valori sono superiori a 70 mg/dl** e il pasto successivo è previsto dopo alcune ore: assumere anche una quantità di zucchero a lento assorbimento (pane, cracker, grissini).
- **Se la glicemia rimane a valori inferiori a 70 mg/dl** o i segni/sintomi peggiorano: consultare il medico con urgenza.
- **Se la persona ha perso coscienza:** chiamare immediatamente il 118.

Dopo i pasti la glicemia aumenta sempre?

La glicemia aumenta ogniqualvolta vengono introdotti carboidrati: a distanza di pochi minuti se si tratta di carboidrati semplici, o di qualche ora se si tratta di carboidrati complessi.



Diabete e alimentazione

Per i diabetici lo zucchero è proibito?

NO. Gli zuccheri sono fondamentali per il buon funzionamento del nostro organismo. Il paziente diabetico deve ridurre gli zuccheri semplici che determinano un rapido e marcato aumento della glicemia, preferendo invece gli zuccheri complessi (pasta, riso, pane, patate) che però andranno distribuiti nell'arco della giornata, evitandone l'assunzione contemporanea nello stesso pasto.



Niente dolci e gelati?

Esistono in commercio alimenti dolci per diabetici, come marmellate, biscotti, gelati, che contengono **fruttosio** anziché glucosio: in realtà questi prodotti alzano la glicemia tanto quanto gli altri, ma hanno un **minore contenuto calorico**. Il fruttosio può essere sostituito con dolcificanti, come l'aspartame e la saccarina, che non apportano zuccheri né calorie.

Si può mangiare fuori pasto?

Un'alimentazione corretta prevede

tre pasti al giorno. Gli spuntini fuori pasto sono concessi solo se contribuiscono a diminuire la fame al momento del pasto principale. Saltare completamente un pasto è invece un errore, perché l'intervallo troppo lungo fra un pasto e l'altro provoca disordine metabolico.

Che cosa sono i carboidrati?

I carboidrati si assumono con l'alimentazione: sono la principale fonte di energia per il nostro organismo.

I **carboidrati semplici** sono il fruttosio, il lattosio e il saccarosio, si trovano rispettivamente nella **frutta, nel latte e nello zucchero da cucina**. Essi vengono assimilati velocemente dall'organismo: forniscono energia immediata ma si esauriscono velocemente. I **carboidrati complessi** sono contenuti nella pasta, nel riso, nel pane, nelle patate, nei cereali nella soia e nei legumi e forniscono energia più lentamente.

Che cosa sono gli zuccheri?

Zuccheri, carboidrati e glucidi sono sinonimi che indicano lo stesso gruppo di nutrienti. Comunemente con il termine zucchero ci si riferisce ai dolci, mentre per carboidrati si intendono i cereali. Più correttamente bisognerebbe parlare di **carboidrati** (o zuccheri semplici) a **rapido assorbimento** e di **carboidrati** (o zuccheri complessi) a **lento assorbimento**.

Zuccheri semplici e complessi sono identici?

NO: cambia la velocità di assorbimento da parte dell'organismo. I carboidrati semplici si assorbono con rapidità, perché sono molecole relativamente semplici, che in 5 - 10 minuti raggiungono il sangue e alzano i livelli di glicemia. I carboidrati complessi sono costituiti da lunghe catene di zuccheri semplici, che prima di essere utilizzate devono essere "tagliate" dagli enzimi digestivi.

Dove si trovano gli zuccheri semplici?

Gli zuccheri semplici sono il glucosio, il fruttosio, il maltosio, il galattosio. Si trovano nello **zucchero** ed in tutti gli alimenti **dolci** (miele, marmellata, bevande dolci, dolciumi in genere), nella **frutta**, nel **latte**, nella **birra**.

Dove si trovano gli zuccheri complessi?

Il principale zucchero complesso è l'**amido** che si trova nei **cereali** e nelle **granaglie** (pasta, pane e derivati, riso, orzo, mais, farro), nei **legumi** e nelle **patate**.

Lo zucchero di canna è meglio dello zucchero raffinato?

NO: la composizione in zuccheri è uguale.



Il miele è meglio dello zucchero raffinato?

Il miele contiene fruttosio ed ha un contenuto in zuccheri pari a circa 76 g ogni 100 g: ma poiché **ha un potere dolcificante molto superiore** al saccarosio (zucchero bianco) se ne utilizza una quantità inferiore.

Il diabetico deve evitare i carboidrati?

Chi soffre di diabete deve **mangiare in modo vario**: quindi deve assumere anche carboidrati. Come per tutti, i carboidrati devono essere presenti nella dieta quotidiana in una percentuale variabile fra il 55 e il 60% delle calorie totali introdotte. **Sarebbe un grosso errore evitarli** in quanto l'organismo soffrirebbe della loro carenza. Alcuni importanti organi, primo fra tutti il cervello, utilizzano gli zuccheri per il loro corretto funzionamento, e hanno bisogno di un apporto di carboidrati quotidiano e ben ripartito durante la giornata, in alcuni casi anche sotto forma di spuntini.

Chi ha il diabete può mangiare frutta?

La frutta contiene zuccheri semplici in proporzioni variabili e secondo il tipo di frutto. Contiene, oltre agli zuccheri, anche vitamine, sali minerali, acqua, fibre che rallentano l'assorbimento degli zuccheri: la frutta non solo può ma deve essere consumata,

l'importante è **limitarne la quantità**, 2-3 porzioni al giorno (circa 300-350 g). È opinione diffusa che l'unico frutto che possa essere consumato liberamente sia la mela in quanto priva di zuccheri; in realtà le mele hanno lo stesso contenuto di zuccheri di altri frutti quali albicocche, ananas, anguria e melone, arance, ciliegie, fragole, more, lamponi, nespole, pere, pesche, pertanto non c'è alcuna ragione per limitarsi nelle scelte. **Più ricchi di zuccheri sono banane, uva, fichi, kiwi, mandarini e cachi**, che devono essere consumati più raramente e a dosi ridotte.



Si può regolare la glicemia con l'alimentazione?

Sì: limitando carboidrati semplici (zucchero e dolciumi) e preferendo alimenti che contengono carboidrati complessi. Fondamentale è imparare a gestire in ciascun pasto le porzioni di pasta, riso, pane, patate, legumi in modo da evitare carichi eccessivi. Quando possibile, se graditi, si possono scegliere i prodotti integrali (pasta, riso, pane e derivati) in quanto le fibre alimentari in essi contenuti sono molto utili nel rallentare l'assorbimento dei carboidrati e contribuiscono a ridurre la probabilità di picchi di glicemia dopo il pasto. È importante consumare ad ogni pasto un contorno di verdure cotte o crude.

Sono utili i prodotti "per diabetici"?

I prodotti "per diabetici" contengono, al posto del comune zucchero bianco fruttosio, sorbitolo, maltosio oppure dolcificanti sintetici. Purtroppo spesso questi prodotti hanno un maggior contenuto di grassi pertanto possono risultare ipercalorici.

I dolcificanti sono utili?

I dolcificanti artificiali sono privi di zuccheri ma hanno un potere dolcificante da 30 a 500 volte maggiore del saccarosio, quindi vanno assunti in quantità molto piccole: i più comuni sono **aspartame, saccarina, acesulfame, ciclamati**. Sono ritenuti innocui nelle dosi consentite dalla normativa vigente: devono essere

evitati nei bambini, nelle donne in gravidanza o in allattamento: leggere con attenzione le etichette e non superare le dosi indicate.

Chi ha il diabete può bere birra?

La birra contiene maltosio, uno **zucchero** semplice: nella versione analcolica la quantità di zuccheri è addirittura più alta, quindi è meglio consumare birra normale in quantità molto limitate.

Chi ha il diabete può bere vino?

Se il paziente ha un buon compenso glicemico può bere vino in quantità limitate: mai più di un bicchiere per ogni pasto. Il **vino secco** è meglio di quello dolce, e non va mai assunto a digiuno: diluirlo con acqua non aiuta.

Come devono mangiare gli anziani con il diabete?

Le abitudini alimentari di un anziano sono legate a consuetudini personali e cambiarle non è facile. L'anziano dovrebbe aumentare nella dieta l'apporto vitaminico: le vitamine del gruppo B aiutano ad abbassare i livelli plasmatici di **omocisteina**, sostanza complice nella malattia aterosclerotica.

Quale relazione esiste fra alimentazione, Trombosi e Aterosclerosi?

Un'alimentazione povera di grassi e ricca di fibre da frutta e verdura riduce la deposizione di grassi sulle pareti interne delle arterie e quindi evita o rallenta la formazione di placche aterosclerotiche e di Trombosi.



Danneggia il **rene**: il sistema di filtrazione del rene (glomeruli e tubuli renali) che permette al sangue di scaricare le sostanze tossiche nell'urina si deteriora e a lungo andare può portare alla dialisi (in Italia 30 su 100 pazienti in terapia dialitica sono diabetici).



Danneggia l'**occhio** (retinopatia): le arterie che nutrono il nervo ottico si irrigidiscono, si riducono di calibro e portano sempre meno sangue, fino a provocare cecità.

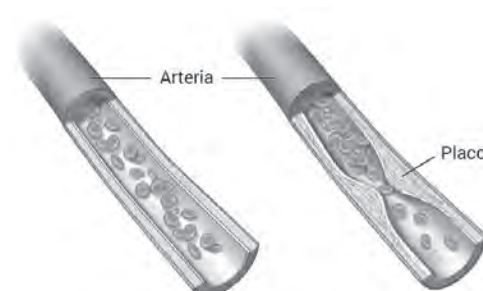
Che relazione c'è fra diabete, sovrappeso, Aterosclerosi e Trombosi?

L'eccesso di zucchero altera il metabolismo dei grassi e delle proteine, provocando la **formazione di placche** aterosclerotiche sulle pareti delle arterie. La placca viene percepita dal sistema della coagulazione del sangue come un processo infiammatorio che scatena la Trombosi.



L'Aterosclerosi si può prevenire?

Sì: molti studi hanno ormai confermato che l'inizio dell'aterosclerosi è precoce. Nei Paesi civilizzati circa il 10% dei **bambini** ha il colesterolo alto: questi bambini sono candidati a sviluppare nell'età adulta aterosclerosi e quindi problemi cardiovascolari. **Gli snack e le merendine** propagandati dalla pubblicità non sono in sé dannosi, lo diventano quando vengano consumati **abituamente** o in **eccesso** o addirittura in **sostituzione** di un pasto normale. È un dovere morale delle madri condizionare i propri figli ad abitudini alimentari sane e preparare pasti equilibrati, poveri di grassi e ricchi di frutta e verdura.



Che cosa deve fare il paziente diabetico per evitare Infarto e Ictus?

1. Monitorare accuratamente la **glicemia** utilizzando gli strumenti automatici
2. Rispettare gli **orari** e le dosi della cura
3. Seguire una **dieta personalizzata** e bilanciata secondo le indicazioni del medico, dieta che cambia in funzione dell'attività fisica quotidiana e delle abitudini di vita e del tipo di lavoro, più o meno fisicamente impegnativo
4. Ridurre il consumo di **zuccheri semplici** (zucchero raffinato, dolciumi, bevande zuccherine o zuccherate)
5. Limitare il consumo di **alcol**, soprattutto a digiuno
6. Ridurre il consumo di **grassi animali** (burro, insaccati, formaggi)
7. Impostare e seguire un piano di **attività fisica quotidiana**
8. Eseguire **controlli periodici** e costanti dal medico
9. **Evitare il fumo** di sigaretta, attivo e passivo.

Diabete: come si cura

Il diabete di tipo 1 richiede insulina somministrata sottocute più volte al giorno.

Nella cura del diabete di tipo 2 i cardini sono il controllo dell'alimentazione e l'incremento dell'attività fisica. Se queste non bastano, si utilizzano farmaci ipoglicemizzanti orali in compresse oppure l'insulina.

Che cosa si deve fare in caso di iperglicemia?

Prima di tutto esserne certi e misurarla: poi contattare il medico e solo su suo consiglio assumere i farmaci idonei (insulina o antidiabetici orali); periodicamente misurare il livello dei chetoni (chetonuria) e degli zuccheri (glicosuria) nell'urina, e riferire al medico. Bere molta acqua, se non controindicato (per esempio nello scompenso cardiaco e nell'insufficienza renale).

Se i sintomi sono particolarmente eclatanti (dolori addominali, confusione e/o perdita di coscienza) consultare subito un medico o recarsi al pronto soccorso.

Perché si deve correggere l'iperglicemia?

Un livello di zucchero persistentemente elevato danneggia le pareti interne delle arterie, grandi e piccole, e provoca **Aterosclerosi e Trombosi**.

Diabete: quali danni provoca

Quali organi danneggia?

Il diabete danneggia tutto il **sistema circolatorio** delle arterie (ovunque si trovino):

- le **coronarie**, che portano sangue al cuore
- le **carotidi**, che portano sangue al cervello
- le **arterie renali**, le arterie periferiche



provocando Infarto del miocardio, Ictus cerebrale, Arteriopatia periferica e piede diabetico.



Danneggia il **sistema nervoso**: provoca infiammazione delle fibre nervose periferiche che comandano i movimenti volontari (vista, muscoli, udito), ma colpisce anche il **cervello** rallentando le funzioni cognitive (la capacità di pensare, di parlare, di coordinare i movimenti) e le funzioni motorie.

Tutti i diabetici hanno questi problemi?

NO: solo quelli che **non sanno** di essere diabetici e quindi **ritardano** l'inizio della cura, e coloro che pur sapendo di essere diabetici **non se ne occupano** e assumono i farmaci in modo discontinuo o scorretto.

Quali sono i valori ideali di pressione nel diabetico?

Nel diabetico la pressione del sangue dovrebbe rimanere inferiore a **130 mm Hg la massima** (sistolica) e **80 la minima** (diastolica).

“Per saperne di più sulla pressione: apri il poster a pag. 12”

Perché i diabetici hanno le ulcere nel piede?

Perché le arterie del diabetico si ammalano presto, soprattutto quelle più piccole e più lontane dal cuore, come appunto quelle che portano sangue alle estremità. E i **tessuti senza sangue** e senza ossigeno muoiono: così si formano le ulcere.

Che cos'è il piede diabetico?

È la conseguenza del danno delle **piccole arterie** che dovrebbero portare sangue e ossigeno al piede e della compromissione dei nervi periferici: la pelle è pallida, cianotica, il piede colpito

è più freddo dell'altro, può essere molto dolente, a volte si formano ulcere, sulle quali i microbi possono provocare gravi infezioni. **L'infiammazione dei nervi del piede riduce la sensibilità, diminuisce la percezione del dolore e la capacità di movimento**, la cute è secca, disidratata, con numerose callosità; la massa muscolare si riduce e possono comparire gonfiore (edemi) e ulcere.



Il piede diabetico: si può prevenire?

- **Ispezionare spesso la pelle**, le unghie, gli spazi fra un dito e l'altro
- **Tenere corte le unghie** utilizzando forbici con punte smusse, per evitare ferite accidentali che farebbero fatica a rimarginarsi e correrebbero il rischio di infettarsi
- **Se le unghie cambiano colore** o spessore consultare il medico
- **Non camminare mai a piedi scalzi** né in casa né fuori per scongiurare il rischio di traumatismi accidentali
- **Utilizzare scarpe comode**, morbide, leggere, a pianta larga, con la punta arrotondata, senza cuciture interne, e tacchi bassi (max 2-3 cm)
- **Evitare scarpe di gomma** che non lasciano respirare il piede e scarpe aperte (ciabatte, zoccoli, sandali) che non lo proteggono
- **Evitare fonti di calore dirette** (borse di acqua calda, stufette) per scaldare i piedi, meglio mettere 1 o 2 paia di calze di lana o avvolgerli in coperte. Callosità o duroni sono spesso sintomo di errato

appoggio del piede e/o difetti della calzatura o di neuropatia (segnalare al medico la presenza): non usare mai strumenti taglienti e/o sostanze chimiche (callifughi) per rimuovere le eventuali callosità, ma rivolgersi ad un podologo esperto. La presenza di macerazione interdigitale può essere sintomo di calzature troppo strette o non traspiranti oppure di infezione da micosi (funghi) e va segnalata al medico. In caso di ferita, per evitare infezione, detergere subito con acqua, disinfettare e proteggere con garza sterile o cerotto poroso; se la lesione non migliora in un paio di giorni è opportuno consultare il medico

- **Non usare soluzioni colorate** (tintura di iodio, betadine, mercurcromo) che possono confondere il quadro
- **Se si presenta dolore o bruciore** consultare il medico
- **Utilizzare calze in cotone** lisce e senza rammendi
- **Lavare i piedi con acqua tiepida**, mai bollente, usando sapone neutro, asciugando bene, soprattutto tra le dita, senza strofinare e idratando la cute con creme emollienti neutre.

Chi soffre di diabete deve assumere farmaci antitrombotici?

Un importante studio mirato a valutare l'impatto del diabete sulla probabilità di Infarto, Ictus o altre malattie da Trombosi ha dimostrato che l'utilizzo di farmaci antiaggreganti (aspirina o simili) riduce il rischio di Infarto e di Ictus e di altre manifestazioni da Trombosi (Arteriopatia periferica, Embolia arteriosa).



Il diabetico può:

Viaggiare

Deve portare con sé i farmaci in quantità largamente sufficiente per tutto il periodo di assenza da casa, lo strumento per misurare la glicemia con pile di ricambio, strisce, punte, una tessera identificativa scritta in più lingue (soprattutto se viaggia all'estero): il tutto nel **bagaglio a mano** per non correre rischi in caso di smarrimento della valigia. Portare anche una piccola scorta di cibo o bevande in caso di ipoglicemia. I farmaci non vanno mai esposti a temperature eccessive. **In caso di fuso orario** chiedete al vostro specialista consigli sulla gestione dell'insulina, dei controlli glicemici e dei pasti. È utile prendere informazioni sul tipo di insulina disponibili nei **Paesi esteri** (il nome e il dosaggio sono diversi).



Anche una breve escursione deve essere affrontata come un viaggio: munitevi di tutto il necessario.

In macchina non tenete mai i farmaci nel cruscotto o nel bagagliaio per il rischio di esporli a temperature dannose.

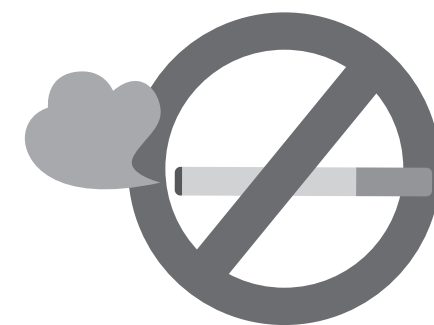


Svolgere attività fisica

L'esercizio fisico regolare è parte integrante della terapia del diabete: migliora il controllo della glicemia, favorisce il mantenimento del peso corporeo, **riduce il rischio di malattia cardiovascolare**. Tutti dovrebbero fare almeno quaranta minuti di attività fisica quotidiana, a maggior ragione chi ha il diabete: meglio evitare il dopo cena perché potrebbe causare un indesiderato calo degli zuccheri durante il sonno.

Il diabetico può fumare?

Il paziente con diabete ha un rischio talmente alto di andare incontro a una malattia cardiovascolare che, anche se non ne ha mai avuta una, viene considerato come un paziente che abbia già avuto un Infarto. È indispensabile che **elimini tutti i fattori di rischio** che possono ulteriormente aumentare questa probabilità, come appunto il fumo di sigaretta. Il diabetico che smette di fumare o non fuma riduce sensibilmente il proprio rischio di andare incontro a un Infarto o a un Ictus o a Trombosi della retina o di altri organi.



Una finestra sull'Europa

“L'UE spende ogni anno il 12% del proprio bilancio per curare cittadini colpiti da malattie cardiovascolari: 196 miliardi di euro! Nessun Governo avrà risorse sufficienti per curare chi verrà colpito: dobbiamo pensarci noi...”

Anche quest'anno ALT, che rappresenta l'Italia in EHN-European Heart Network dal 1995, ha partecipato all'incontro annuale che si è tenuto a Edinburgo, Scozia. L'incontro annuale è l'occasione per condividere le azioni intraprese nel corso dell'anno e promuoverne altre nella comune visione della lotta alle **malattie cardiovascolari, il killer numero 1 in Europa e nel mondo**. L'incontro è iniziato con la relazione del Prof. Mike Rayner, dell'Università di Oxford, che ha usato la parola “crisi” per descrivere le dimensioni del problema rappresentato dalle malattie cardiovascolari; in Europa l'infarto e l'ictus uccidono ogni anno più di 4 milioni di persone, più donne che uomini. Come ALT segnala da tempo, le malattie cardiovascolari hanno un impatto enorme sui costi sanitari sostenuti

da ciascun Paese, il doppio rispetto ai costi sostenuti per altre malattie gravi come il cancro.

“Come possono le associazioni riunite in EHN contribuire a ridurre l'impatto devastante delle malattie cardiovascolari?”

È stato il tema centrale della Annual Assembly. BHF- British Heart Foundation sostiene la “linea dura”: “Le persone hanno paura delle sofferenze causate dal cancro, ma non fanno lo sforzo di modificare il proprio stile di vita per prevenire le malattie cardiovascolari, evitabili in un caso su tre”.

BHF ha scelto di coinvolgere la gente “impressionando” le menti con immagini e filmati che sottolineano l'aggressività, l'imprevedibilità e le devastanti conseguenze delle malattie cardiovascolari.

Diventa anche tu protagonista della campagna di ALT! Stacca il poster che trovi qui a fianco, fanne buon uso e diffondilo tra i tuoi amici o parenti. Sei un medico? Appendilo in ambulatorio. I tuoi figli o nipoti vanno a scuola? Dallo alla maestra! Tua mamma, nonna, figlia soffre di pressione alta? Regalaglie! Richiedine altri: chiama ALT al numero 0258325028 oppure scrivi a comunicazione@trombosi.org. E poi... se vuoi, richiedi anche quello sulla Fibrillazione atriale.



Analogo il messaggio di **Dutch Heart Foundation**: “È importante aumentare il livello di consapevolezza della popolazione sulle malattie cardiovascolari che possono colpire chiunque e in qualsiasi momento”, messaggio diffuso attraverso una campagna di sensibilizzazione dal titolo (tradotto in italiano) “Ogni giorno conta”.

Il volto della **ricerca scientifica** sta cambiando: l'UE ha lanciato bandi per il finanziamento di progetti di ricerca strategici ed **utili per la popolazione**, ad alto impatto sulla riduzione delle malattie cardiovascolari, condotti in rete tra **società scientifiche, università e associazioni**.

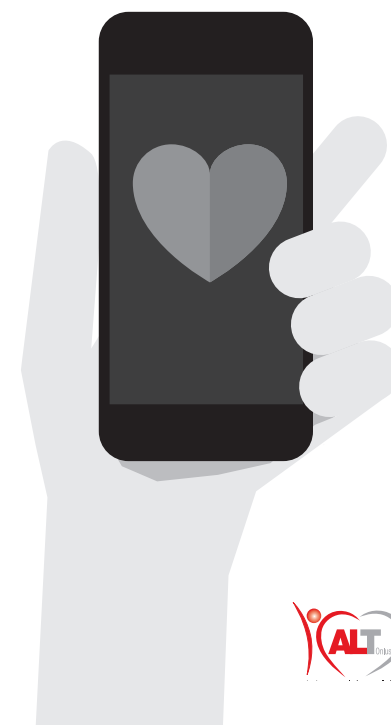
calcolare il proprio rischio di Ictus e Infarto con lo scopo di ridurlo e vivere in salute. Chi utilizzerà la app parteciperà in modo anonimo a un progetto di ricerca che coinvolgerà milioni di persone in tutto il mondo con lo scopo di identificare le misure veramente utili per prevenire l'infarto, l'ictus, la trombosi e l'embolia. Tutti i paesi europei sono invitati a partecipare alla promozione di questo straordinario **strumento di ricerca**.

La sfida della lotta alle malattie cardiovascolari è aperta! Molti risultati sono già stati raggiunti grazie all'impegno costante e tenace del mondo scientifico e delle associazioni. Sicuramente la strada da percorrere è ancora molto impegnativa e l'azione congiunta è un importante punto di forza.



Prevenzione e sensibilizzazione sono le parole chiave di **Spanish Heart Foundation**, che ha scelto una campagna di comunicazione sul cibo “buono per il cuore” sensibilizzando i produttori a utilizzare materie prime più sane e la popolazione a imparare a scegliere una sana alimentazione.

ALT, sempre in prima linea anche per il sostegno alla ricerca, ha presentato ai colleghi europei lo **Stroke Riskometer**, una app per smartphone, per la quale ALT ha realizzato la traduzione in italiano, presto a disposizione gratuitamente per chiunque voglia



Lavori in corso 2016

Febbraio

ALT al Senato della Repubblica

Investire oggi in prevenzione è urgente e inevitabile. Ecco perché ALT ha colto l'invito dell'Associazione Dossetti partecipando al convegno **Fibrillazione Atriale: Prevenire e/è Risparmiare** in cui la Dottoressa Paola Santalucia, vicepresidente di ALT, ha presentato il tema "ALT: Prevenzione ad alto ROI (Return On Investment)". Ogni anno nel mondo 15 milioni di persone sono colpite da Ictus e in Europa ogni anno si spendono 196 miliardi di euro per curare i pazienti colpiti da malattie cardio e cerebrovascolari. **Ogni aumento di 10 punti percentuali dei casi di Infarto e Ictus causa all'Italia una perdita di mezzo punto di PIL.** Una proiezione agghiacciante dell'insostenibile impatto economico determinato dall'epidemia di malattie cardiovascolari che sta precipitando sul mondo industrializzato Europa inclusa. Prevenire le malattie cardiovascolari è possibile, è

dimostrato: con risultati immediatamente misurabili e visibili. Un evento cardiovascolare su tre potrebbe essere evitato: con la conoscenza e con l'assunzione di responsabilità che ci permettono di comprendere la relazione fra stile di vita e probabilità di malattia. Con la collaborazione di tutti, è una battaglia che possiamo vincere.

17 Maggio 2016 XII Giornata mondiale contro l'ipertensione

ALT e SIIA insieme

ALT è orgogliosa di aver partecipato con SIIA - **Società Italiana dell'Iipertensione Arteriosa**, alla **XII Giornata Mondiale contro l'ipertensione Arteriosa**, promossa in tutto il mondo dalla **World Hypertension League**: e lo ha fatto realizzando un cartoon che, in due minuti e con parole semplici, spiega come si misura la pressione, quando è alta, che danni provoca, come la si riconosce. Nella medesima giornata ALT ha collaborato con il **Dipartimento cardiovascolare di Humanitas Research Hospital** diretto dal professor Gian Luigi Condorelli e grazie alla collaborazione entusiasta dei giovani medici specializzandi in cardiologia dalle 14.00 alle 16.00 ha misurato la pressione ad oltre cento persone che accompagnavano parenti per le visite, trovandone circa 20 con pressione alta e completamente ignare!!! Un buon modo per fare prevenzione sul territorio.



Sorpresa...manca poco

È iniziato il conto alla rovescia per la partenza della prima serie di **filmati dedicati alla prevenzione delle malattie cardiovascolari da trombosi su YouTube** utilizzando un canale apposito. Attraverso le domande semplici poste da chi assiste un parente che ha avuto la fibrillazione, o l'infarto o l'ictus cerebrale si impara a riconoscere i sintomi, a capire che fare in caso di bisogno, come si prendono i farmaci e quali effetti devono dare. Per saperne di più **www.trombosi.org** Questa prima fase del progetto fa parte di una campagna continuativa di ALT per la prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi ed è stato realizzato grazie al contributo incondizionato di Bayer: ALT ringrazia!



Metti in agenda e seguici!

10

SETTEMBRE

GIORNATA MONDIALE DELLA FIBRILLAZIONE ATRIALE

29

SETTEMBRE

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

13

OTTOBRE

GIORNATA MONDIALE DELLA TROMBOSI

20-22

OTTOBRE

XXII CONGRESSO NAZIONALE FCSA A MILANO

29

OTTOBRE

GIORNATA MONDIALE DELL'ICTUS

2 minuti per imparare a conoscere la pressione del sangue.

Collegati con un computer o con il cellulare sul **sito di ALT** **www.trombosi.org**, in homepage trovi il nostro cartoon, in italiano e in inglese, realizzato con parole semplici per esprimere concetti complessi che salvano la vita, oppure al canale **Youtube** alla pagina **Facebook** al profilo **Twitter** o al **forum mi curo di te** nella sezione dedicata ai video.



La massima = sistolica: si misura nell'arteria mentre il cuore si contrae.

La pressione è la forza con cui il cuore spinge il sangue nelle arterie.

Prossimamente...

ICTUS? Ti evito con l'app RISKOMETER!

Una app che calcola il rischio di Ictus nella popolazione generale, può essere usata da chiunque, **dai 20 anni in su** con l'obiettivo di evitarlo. L'app registra le abitudini e le variazioni ogni 12 mesi e le rapporta ai cambiamenti nello **stato di salute**. L'app è stata ideata dal Prof. Valery Feigin dell'università di Auckland, New Zeland, patrocinata dalla World Stroke Organization, dalla International Association of Neurology & Epidemiology e tradotta nelle principali lingue in tutto il mondo. **La versione in Italiano è stata curata e finanziata interamente da ALT** con il lavoro della dott.ssa Paola Santalucia. L'app permetterà di partecipare a una **Ricerca mondiale** che coinvolgerà 160 Paesi, finalizzata a comprendere i fattori di rischio per ictus per confermarne la relazione con la probabilità di ictus in futuro. Questo progetto aiuterà medici e scienziati a stabilire misure strategiche preventive per **la riduzione del rischio globale di Ictus** nel proprio paese e in generale nel mondo.



Scienza e Buonsenso

5^a GIORNATA NAZIONALE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI

13 APRILE 2016

WWW.GIORNATATROMBOSI.IT

SPECIALE

CHI IMPARA PRESTO CAMPA 100 ANNI! ALT E GAZZETTA SEMPRE IN CAMPO CONTRO LA TROMBOSI

«Diamoci una mossa! L'attività fisica riduce la probabilità di malattie cardio e cerebrovascolari, abbassa la pressione del sangue, migliora l'azione dell'insulina sul trasporto degli zuccheri, abbassa il colesterolo e riduce l'infiammazione di arterie e vene».

È questo l'invito di Lidia Rota Vender, Presidente di ALT, lanciato all'Italia in occasione della 5^a Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi, **mercoledì 13 aprile 2016**. Molte lungo tutto lo Stivale le iniziative di scienza, buonsenso, attività fisica e diffusione di conoscenza per

testimoniare come sia possibile prevenire le malattie da Trombosi che colpiscono ogni anno 600.000 italiani, uomini, donne e perfino bambini e neonati con Ictus, Infarto ed Embolia: malattie che in un caso su tre potrebbero essere evitate, riconoscendone i sintomi precoci e riducendo il rischio attraverso cambiamenti determinanti nello stile di vita. A partire dall'attività fisica, perfetta per ridurre il livello di fibrinogeno, proteina che favorisce la coagulazione del sangue e per migliorare il tono dei muscoli che facilitano il ritorno del sangue al

cuore attraverso le vene. Con il motto «**Chi impara presto, campa 100 anni!**» sono scesi in campo cittadini a Milano, Bergamo, Genova, Bologna, Cassino, Ferrara, Bari e Palermo.



♥ Città coinvolte



CON LA COLLABORAZIONE DI
La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita



CON IL PATROCINIO DI



ITALIA

CONI



Regione Lombardia



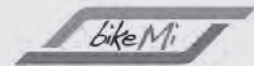
Milano



FEDERAZIONE
CENTRI PER LA DIAGNOSI
DELLA TROMBOSI E LA
SORVEGLIANZA DELLE VENE
(AUTOTRACCIAZIONE) (FCSA)



CON IL CONTRIBUTO DI



A MILANO

A sostenere ALT si è schierato il **CSI - Centro Sportivo Italiano** coinvolgendo oltre 400 studenti, dagli 11 ai 14 anni, delle scuole medie di Milano, Chiavari, Vighizzolo di Cantù, Roggiano e Luino presso il **Centro Sportivo Carraro di Via dei Missaglia**, nelle miniolimpiadi: divertenti sfide a squadre alla conquista della **Coppa Buonsenso di ALT**. Una giornata da veri campioni. «È stata una mattina rinfrescante come un soffio d'aria pura, un vento di umanità inattesa che viene da



un campo di periferia sospeso sul confine tra la città e il nulla, un vuoto che si riempie dei sorrisi e dell'energia dei ragazzi, promessa di un mondo migliore, più sano. E anche per questa sensazione sono grato ad ALT e **Lidia e a Massimo Achini**, del CSI= **CI SIAMO SEMPRE**. Educatori, suore, volontari: gente di valore e di valori» - ha commentato **Andrea Monti**, direttore de **La Gazzetta dello Sport** che anche quest'anno ha dato il via alla Giornata contro la Trombosi. Giornata che è iniziata con il saluto delle Scuole, del CSI-Centro Sportivo Italiano, di Lidia Rota Vender e di Andrea Monti, per poi proseguire con la sfilata e la formazione delle squadre per i



giochi dedicati ad atletica, baseball, badminton, dodgeball, uni hockey. Attività divertenti intervallate da una merenda e da uno spuntino tutta salute grazie al generoso sostegno di Fonte Bracca Acque Minerali, Yakult e Grom. Forte la competizione per **conquistare la Coppa Buonsenso: un momento di grande concentrazione tra i ragazzi impegnati a ricordare le 10 regole di scienza e buonsenso del Manifesto della Salute, firmato dal Direttore de la Gazzetta dello Sport e dai campioni de La Squadra della Salute di ALT**.

«Per il CSI Milano è un grande orgoglio collaborare con ALT per il 5° anno consecutivo alla realizzazione della Giornata



Nazionale. I valori che da sempre il Centro Sportivo Italiano veicola attraverso la propria attività si coniugano perfettamente con lo spirito di questa giornata all'insegna dello sport e della prevenzione delle malattie cardiovascolari. L'educazione dei giovani a uno stile di vita più sano e responsabile è solo una delle missioni del CSI; **nella 5° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi questo aspetto educativo è fulcro delle attività e**

dell'impegno organizzativo condiviso da **CSI e ALT**» - ha commentato Massimo Achini, presidente CSI - Centro Sportivo Italiano.



SEMPRE MILANO

A dire ALT alla trombosi sono stati **i ragazzi della Virtus Milano** con il torneo di calcio all'oratorio S. Giuseppe delle 4 categorie dalla Under 10 alla under 13.



BERGAMO

Quest'anno ha dedicato ad ALT il primo, speciale, torneo di tennis di 4a categoria maschile e femminile. **Oltre 100 gli iscritti al torneo organizzato dalla Tennis Academy Manenti & Malgaroli di Brusaporto.**



GENOVA

Ha partecipato alla Giornata con eventi informativi presso il **Centro Trombosi dell'Ospedale Galliera** e pubblicando un articolo sulla home page del sito aziendale www.galliera.it. La notizia accompagnata da un video su "La trombosi venosa", ha registrato 242 visite nei 20 giorni di pubblicazione (6-26 aprile) e su YouTube 135 visualizzazioni. Secondo i dati forniti dalla piattaforma stessa, il 90% degli utenti risultava connesso dall'Italia, mentre il restante 10% si divideva tra Germania, Brasile, Svizzera, Regno Unito, Romania, Malta, Lussemburgo, Argentina, Stati Uniti e Colombia, conferendo internazionalità all'iniziativa. (Dati rilevati attraverso il servizio Google Analytics).

BOLOGNA

Ha celebrato la giornata con l'incontro alla **Regia Accademia Filarmonica, "Nutrire il corpo e l'anima: un pomeriggio tra salute e musica"** a cui hanno partecipato **oltre 90 persone**, spinte dalla curiosità culturale e dall'interesse per la prevenzione. In musica. Guidati dall'esperta regia del vicepresidente di ALT **prof. Sergio Coccheri** i bolognesi sono passati da "La selva delle diete: come sopravvivere?", relazione tenuta da Maria Letizia Petroni, nutrizionista e Presidente della Sezione Lombardia della Società Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica, all'ora della musica unita alla medicina, con Martin Carey, professore Emerito di Medicina e Gastroenterologia di Harvard University, che ha illustrato le principali opere di Field e i Notturmi di Chopin per poi arrivare al concerto con il Maestro Giuseppe Modugno. La manifestazione è stata realizzata grazie al contributo incondizionato di Alfa-Wassermann, CAMPA, Banca di Bologna, Pastificio "La Lanterna" e Consorzio per il Lambrusco Modenese: ALT ringrazia.



+ di 90 partecipanti

FERRARA

50 studenti della Scuola media Matteo Maria Boiardo hanno

partecipato alla mattinata di prevenzione e salute che ha visto come protagonista il sangue. Ha dichiarato il **dott. Donato Gemmati**, direttore del Centro Emostasi e Trombosi: «*Si devono conoscere le importanti e molteplici funzioni del sangue e comprenderne il ruolo di trasportatore di ossigeno e vita alle cellule, di attivatore della coagulazione che frena l'emorragia, di sistema capace di produrre trombosi infarto e ictus: i ragazzi devono sapere che l'ambiente, lo stile di vita, la corretta alimentazione possono determinare un futuro di salute o di malattia, e che la prevenzione deve cominciare presto, perché si possa campare 100 anni.*». «Un'iniziativa che ci ha illuminato su argomenti che non conosceamo e ci ha dato una buona ragione per stare attenti allo stile di vita» - hanno dichiarato gli studenti, sostenuti dalla professoressa **Maria Grazia** di lasio che ha confermato "la Giornata è stato un primo passo verso la consapevolezza di quanto le scelte di comportamento possano incidere sulla salute di ciascuno e della collettività".



Con la **collaborazione dell'Associazione Pazienti Anticoagulati di Ferrara (AIPA-Ferrara)**, i medici, i biologi, i laboratoristi e il personale infermieristico del **Centro Emostasi**

e **Trombosi dell'Università degli Studi di Ferrara** hanno messo a disposizione di tutti i pazienti e delle famiglie il **materiale di ALT, SALTO, "Trombosi: istruzioni per l'uso"**. Un modo semplice ma efficace per far conoscere ai cittadini la Trombosi e aiutarli a prevenirla.

CASSINO

È sceso in campo al fianco di ALT con il progetto «**Misurare per prevenire**» organizzato alla **Clinica Villa Serena** con gli esperti del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'**Istituto Neurologico Mediterraneo I.R.C.C.S. Neuromeddi Pozzilli**. Un'intera giornata di visite gratuite e screening: sulla pressione arteriosa, valutazione sullo stile di vita, questionario alimentare, calcolo del BMI. Numerosa la partecipazione che ha visto la presenza di persone tra i 28 e gli 85 anni. «Un'occasione efficace di informazione medico-scientifica per mostrare effetti, cause e rischi connessi alle malattie da Trombosi. E, soprattutto, metodi di prevenzione. - Ha dichiarato **Giovanni de Gaetano, Direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli (IS)**.

Dall'11 al 15 Aprile, inoltre, presso



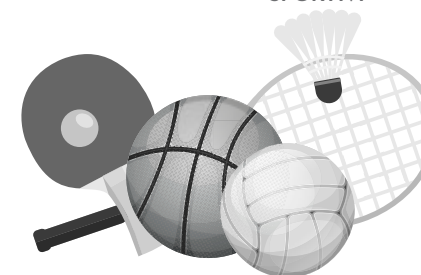
l'Istituto Clinico Neuromed di Pozzilli è stato attivo uno **sportello informativo per la prevenzione per la lotta alla trombosi** presso il quale molte persone hanno potuto ritirare il periodico di ALT, SALTO, "Trombosi: istruzioni per l'uso".



BARI

Quest'anno ha visto il coinvolgimento di **100 studenti dell'Istituto Tecnico Economico Lenoci**, dove il Comitato Regionale Pugliese Badminton e l'ITE V.V. Lenoci, sono scesi in campo con ALT per una giornata all'insegna del benessere e del valore dello sport a supporto della salute psico-fisica. **Una mattina di scienza e buonsenso per gli studenti delle scuole del Centro Studi Polivalente di Bari, ITAS "Elena di Savoia", Liceo Scientifico "G. Salvemini", IIS "Euclide" ed Istituto Tecnico Nautico "F. Caracciolo"** con l'apertura dei lavori da Cataldo Olivieri, Dirigente Scolastico "Istituto Tecnico Economico Lenoci, a cui hanno fatto seguito approfondimenti sulla Trombosi - Paola Giordano, Professore Associato di Pediatria, Università degli Studi di Bari "Aldo Moro", e interventi sul progetto Sport in Cammino, di Elio Sannicandro - Presidente CONI Puglia, La medicina dello sport come prevenzione - di Domenico

Accettura - Presidente Comitato Regionale Puglia della Federazione Medico Sportiva Italiana, Obesità e sindrome metabolica nei giovani - di Luciano Cavallo, Professore Ordinario di Pediatria, Università degli Studi di Bari "Aldo Moro", Sport, Palestra di Vita - Giuseppe Lassandro, Presidente Regionale Puglia della Federazione Italiana Badminton. **E, come ogni evento ALT, non poteva mancare all'appello la giusta dose di movimento.** Dalle 10.00 tutti in campo con i mini **tornei di pallavolo, pallacanestro (3vs3), tennistavolo, calcio balilla, insieme a laboratori su primo soccorso sportivo, abitudini alimentari e benessere.**



PALERMO

Ha partecipato alla 5° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi con l'iniziativa scientifica presso il **Complesso didattico Aule Nuove patrocinata dall'Università degli Studi di Palermo, che ha visto il coinvolgimento di docenti universitari, studenti della facoltà di medicina e chirurgia** e personale non medico. All'apertura dei lavori con il saluto dell'On.le dott. Vincenzo Fontana, della dott.ssa Giulia Teresi e del dottor G. Andolina, hanno fatto seguito gli approfondimenti sulla Trombosi a cura di: prof. G. Caimi,

prof. P. Assennato, dott. M. Carella, dott. D. Buccheri, dott. A. Messina. Spazio anche a due testimonianze di pazienti che hanno condiviso le loro esperienze con i presenti, confrontando gli effetti di una patologia identica in due fasce d'età differenti: 26 e 60 anni.

«Organizzare questo evento per me è particolarmente significativo - ha sottolineato la **dott.ssa Giulia Teresi**. - Ho conosciuto ALT in qualità di paziente e adesso partecipare all'organizzazione della giornata come medico mi rende orgogliosa e fiera di essere parte della grande famiglia ALT. Scopo di questa giornata è stato affrontare tematiche quali TVP, Embolia Polmonare, Ictus e Infarto Miocardico Acuto, in giovani pazienti con mutazioni dei fattori della coagulazione e/o patologie autoimmuni. Argomento di grande interesse visto l'incremento dei casi registrati ogni anno».

Durante il pomeriggio, grazie alla collaborazione del CUS di Palermo, la squadra dei giornalisti e quella dei medici del Policlinico di Palermo sono scesi in campo per la partita di calcio a 5. A premiare la squadra dei giornalisti, vincitori del torneo, Giovanni Tedesco, ex giocatore italiano e allenatore del Palermo.



ALT E TREKKING ITALIA

Un tris di percorsi perché: CHI IMPARA PRESTO, CAMPA 100 ANNI! Tra le novità di quest'anno, la **collaborazione con Trekking Italia** che ha scelto di camminare insieme ad ALT dedicando tre escursioni con le sedi regionali del Piemonte - Valle d'Aosta; della Lombardia e della Puglia. Una giornata di cammino e di salute: un modo intelligente, green e divertente per prendersi cura di se stessi.



ALT E laVERDI

ALT è orgogliosa di aver avuto al proprio fianco in occasione della Giornata: **L'ORCHESTRA SINFONICA DI MILANO GIUSEPPE VERDI** che ha dedicato ad ALT il programma n. 13 della Stagione Sinfonica con 3 concerti di grande musica e ha pubblicato il messaggio della Salute di ALT su un'intera pagina del programma di sala.



ALT E BRACCA

Anche quest'anno, il messaggio anti-pigrizia ha avuto come prezioso alleato **Bracca Acque Minerali** che ha dedicato alla 5° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi **2 MILIONI DI RETROETICHETTE** sulle bottiglie di acqua minerale per contribuire a portare le scelte di salute e benessere anche a tavola.



NUMERI GNLT

- ♥ 600 Studenti
- ♥ 60 Tra medici professionisti, sportivi, giornalisti, relatori, organizzatori
- ♥ 9 Città coinvolte
- ♥ 23 Aziende partecipanti
- ♥ 10 Enti patrocinanti
- ♥ 120 Uscite stampa
- ♥ 134 Spazi pubblicitari sul web.

ALT E BIKEMI

BikeMi ha regalato ad ALT **300 spazi gratuiti** per la 5° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi: dal 5 al 15 Aprile è stato trasmesso su tutto il territorio di Milano il video della Giornata realizzato da ALT.



ALT, YAKULT E GROM

A Milano, la 5° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi è stata realizzata grazie al contributo di Yakult e Grom, ALT ringrazia.



MEDIA

Facebook

+139 persone che seguono la pagina ALT Onlus.

+102 tweet, citazioni e retweet.

Twitter

Youtube

+582 alle interviste alla Dottoressa, Lidia Rota Vender con il direttore de La Gazzetta dello Sport, Andrea Monti.

+30 foto pubblicate sul sito www.altpigrizia.org e sulla pagina fb di ALT.

ALTpigrizia

GRAZIE...

A TUTTI!!!

Radio, stampa e web hanno parlato di noi

STAMPA



La Gazzetta dello Sport
La Gazzetta dello Sport - Ed. Milano
Io Donna (Corriere della Sera)
La Repubblica - Ed. Bologna
Avvenire - Ed. Milano/Lombardia
Il Giornale - Ed. Milano
Il Giorno - Ed. Bergamo - Brescia
Il Resto del Carlino - Ed. Ferrara e
Provincia
Il Secolo XIX - Ed. La Spezia
Vivimilano (Corriere della Sera)
Corriere dello Sport Stadio - Ed. Sicilia
L'Eco di Bergamo
La Gazzetta del Molise
Corriere di Rieti e della Sabina
Primo Piano Molise
Viversani e Belli
Starbene
Intimità della Famiglia
La Provincia Frosinone
Cioccaria Editoriale Oggi
Confidenze tra Amiche

WEB



Ansa.it
Corriere.it
Gazzetta.it
Repubblica.it
LiberoQuotidiano.it
Ilgiorno.it
Saluteh24.com
Salute24.IlSole24Ore.com
Humanitasalute.it
Bologna.Repubblica.it
Mi-Lorenteggio.com
Corrierefiorentino.Corriere.it
Bergamonews.it
Italiasalute.it
Rainews24.Rai.it
HealthDesk.it
PiusaniPiubelli.it
Starbene.it
Laspezia.Cronaca4.it
Le-Ultime-Notizie.eu
Meteoweb.eu
Panorama.it
Allnews24.eu
Online-News.it
Quotidianodiragusa.it
Quotidiano.Net
Cittadellaspezia.com
La Nuova Ferrara

Stadio24.com
Qui.bs.it
Molisetabloid.altervista.org
Santeramolive.it
Campo-ligure.virgilio.it
Cittadigenova.com
Bergamo.info
Ferraraitalia.it
Genovapost.com
Milanotoday.it
Incodaalgruppo.gazzetta.it
Ligurianews.com
Popsci.it
Telenord.it
Scienzaesalute.blogsfere.it
Mediterraneanews.org
Trekkingitalia.org
Temporeale.info
inTOPIC.it
Bgsalute.it
Saluteperme.com
It.Yahoo.Com
Clicmedicina.it
Piemontepress.it
Medisalute.it
Benessere.com
Dolcitalia.com
Ultima-ora.zazoom.it
Valbrembanaweb.com
Rosarossaonline.org
Solonews.net
I2alleI2.it
Blogsfere.it
Ricercaio.it
Indexmedical.it
Coagulumreport.it
Familydea.it
Ns-game.com
Mediagol.it
Paginemediche.it
Sportivissimo.me
Cardiotool.net
Colibrimagazine.it
Velvetbody.it
Agenparl.com
Blogsfere.it
Diariodelweb.it
Farmacia.it
Giornalemetropolitano.it
MakeMeFeed.com
Senzaeta.it
Altraeta.it
Ambulatoriprivati.it
Bijiguria.it
Cblive.it

Guidasicilia.it
Informamolise.com
Lusciano.Virgilio.it
Test3.Blogghy.Com
Informazione.it
Beverfood.com
Mediakey.tv
Federfarma.it
Globalmedianews.info
Innuovopicchio.org
Indexfood.it
Magazine.greenplanner.it
Mediakey.tv
Mixerplanet.com
Notizieinunclik.it
Radice.ce.it
Regione.Vda.it
Socialmediamanager.it
Tutto-Salute.Blogspot.it
Viaggi.virgilio.it

RADIO

RTL 102.5
RADIO OREB



**ALT ringrazia tutte le
concessionarie e le redazioni che
hanno pubblicato gratuitamente
la campagna del 5x1000!**

5X1000

I numeri del 2016:



Valore firme
(anno dichiarazione 2014)
69.047 €



1.513
Persone che hanno
scelto ALT!

GRAZIE!

Bilancio 2015

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2015

RENDICONTO DI GESTIONE

A.	ENTRATE	
	Quote soci, donazioni e raccolta fondi	229.924
	Proventi finanziari e straordinari	3.647
	TOTALE ENTRATE	233.571
B.	USCITE	
	Finanziamenti alla ricerca, materiale informativo e educativo	62.514
	Spese di gestione ordinaria e consulenze professionali	43.310
	Costi del personale	64.932
	Affitti	19.607
	Spese associative, oneri finanziari e straordinari, ammortamenti e svalutazioni	14.275
	TOTALE USCITE	204.638

RISERVE PER IL FINANZIAMENTO ALLA RICERCA E FORMAZIONE

Fondo Adotta un nuovo medico contro la Trombosi	99.849
Fondo Donne e Trombosi	20.000
Fondo Infermieri Adelino Rota	7.967
Fondo Trombosi e Tumori	2.228
Fondo Trombosi Cerebrali	2.563
Fondo Trombosi Infantili	70.575
Fondo European Heart Network	6.921
Fondo Malattie del Polmone	25.184
TOTALE	235.287

valori espressi in euro

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

ALT ringrazia



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

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

La Trombosi è un nemico che possiamo combattere insieme

LA SOLIDARIETA' HA TANTE FORME:

Puoi scegliere di:

- contribuire con una donazione libera
- destinare il 5x1000 alla ricerca scientifica sulla Trombosi
- donare in memoria per mantenere vivo il ricordo di una persona cara o per esprimere vicinanza e sostegno alla famiglia.

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

I CONTRIBUTI POSSONO ESSERE VERSATI UTILIZZANDO:

Conto corrente postale n. 50294206

Assegno bancario non trasferibile intestato ad ALT - Onlus

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

Carta di Credito:

- telefonando al numero 02 58.32.50.28

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

Per un 2017 migliore, SCEGLI l'Agenda del Cuore

2017

Un vademecum da portare
con te, un regalo speciale
da fare ad un amico

Uno strumento utile per
dire ALT alla pigrizia

Ogni mese una ricetta sana,
ogni settimana
un consiglio di salute

Con un
contributo
minimo di
15 euro*

RICHIEDILA SUBITO!

MODALITÀ DI CONTRIBUTO

- bollettino di c/c postale n. 50 29 42 06 intestato a: ALT Onlus - via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano
- carta di credito (Carta Attiva ALT - CartaSi - MasterCard - Visa) chiamando in Associazione al n. 02 58 32 50 28
- assegno bancario non trasferibile intestato ad ALT Onlus
- bonifico bancario IBAN IT 38 Y 05048 01604 000000013538 - Banca Popolare Commercio e Industria - Agenzia 4 - 20123 Milano
- online su www.trombosi.org

I fondi raccolti aiuteranno ALT a finanziare importanti progetti di Ricerca Scientifica sulla Trombosi

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

* I contributi versati ad ALT sono deducibili in conformità alle norme vigenti.



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari