



Un salto nella qualità della vita

Virus e Trombosi

In questo numero:

3 Virus e **Gravidanza**



4 La Trombosi **quali organi colpisce?**



5 Quali sono le cause della **Trombosi nei giovani?**



10 **Embolia Polmonare:** **quali sono i sintomi?**



14 **Un Salto in Europa:** **l'attività fisica protegge davvero il nostro cuore?**



16 I numeri di ALT e i **prossimi appuntamenti**



18 Hanno parlato di noi



Mentre scriviamo, gli italiani (**speriamo TUTTI gli italiani**) sono in casa e rispettano le regole, non perché sono imposte da chi governa, ma perché hanno capito (**siamo fiduciosi**) che difendersi dal virus vuol dire **starne lontani**.

Possiamo e dobbiamo considerarci **tutti portatori del virus**: portatori non dipende da noi, **diffusori SI dipende da noi**.

Il virus confonde il sistema della **coagulazione** del sangue che vuole contribuire a spegnere l'incendio che il virus accende nel nostro corpo e coagula per guarire, ma spesso, troppo spesso, provoca **Trombosi: nelle arterie e nelle vene**. I pazienti malati aggrediti dal Coronavirus hanno spesso complicanze da **Infarto** del miocardio e da **Embolia Polmonare**.

"Ogni anno in Italia una città muore", era il titolo di una delle prime campagne di informazione di ALT pensata per sollecitare attenzione a prevenire le malattie da Trombosi.

Le malattie da Trombosi si prevengono e si curano: le curano i **medici**, ma **NOI dobbiamo conoscerle e imparare a riconoscerle**, in noi stessi e nelle persone alle quali vogliamo bene. Per questo esiste ALT, per questo lavoriamo da oltre trent'anni: **e non smetteremo** perché la **Trombosi colpisce anche in tempi di Coronavirus**, scatenata dal virus, ma può e deve essere sospettata, prevenuta, curata e, se riconosciuta in tempo, può guarire nella maggior parte dei casi.

Ognuno di noi è simile ad altri, ma è **speciale** per genetica, storia personale e familiare e per fattori di rischio specifici di ognuno: **fare squadra** è fondamentale sempre in ogni campo, conoscere la Trombosi significa potersi armare per combatterla ed evitarla.

Comportiamoci come se fossimo tutti infetti.

Rispettiamo noi stessi e gli altri.

Il Presidente
Lidia Rota Vender

ALT contro COVID-19 SERVONO 100MILA EURO

Esiste una relazione pericolosa fra
infezioni virali e trombosi, lo dice la scienza

ALT vuole dare una mano concreta ai nostri eroi
che combattono in prima linea per salvare vite

Insieme possiamo donare almeno 4 apparecchiature
per la respirazione assistita in terapia intensiva
all'Unità COVID dell'Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano,
coordinata dal prof. Francesco Donatelli

Donate su IBAN IT 23W031110162600000018001
Causale: ALT contro COVID - Beneficiario: ALT Onlus
Codice SWIFT: BLOPIT22

Le donazioni sono deducibili/detraibili ai fini fiscali - ALT non tratterà percentuali sulle donazioni
FATELO ORA, MENTRE SIETE A CASA VI TERREMO AL CORRENTE DEI RISULTATI
I MALATI VI RINGRAZIANO



Virus e Trombosi: una relazione pericolosa

Emostasi è il termine corretto che definisce il complesso sistema che permette al sangue di scorrere fluido in condizioni normali, e di cambiare stato fisico coagulando quando serve: per guarire una ferita, un tessuto infiammato o infetto. Questo sistema dipende in parte dai **codici genetici ereditati** dai nostri genitori: possiamo avere un sangue che "geneticamente" tende a rimanere perfettamente in equilibrio, coagulando solo quando deve, oppure tende a coagulare meno del normale causando emorragie, o più del normale, formando trombi. L'equilibrio del sangue fra la tendenza a coagulare troppo o troppo poco dipende non solo dalla genetica **ma anche da molti fattori**, che possono cambiare nel tempo e/o in situazioni particolari: numero e funzione delle piastrine, aumento dei fattori pro-coagulanti, calo dei fattori anticoagulanti, interferenze causate da infiammazione e/o infezione. Sono tutte alterazioni che possono aumentare la tendenza del sangue a formare trombi. I Trombi sono coaguli di sangue che si formano nelle

arterie e nelle vene di qualunque parte del corpo e causano Ischemia, Infarto, Ictus cerebrale, Trombosi nelle vene e nelle arterie. Spesso liberano frammenti chiamati emboli che causano Trombosi e Ischemia in organi lontani dalla sede in cui il Trombo si è formato. È noto che **le sindromi influenzali aumentano la probabilità di Infarto del miocardio**. Nella ricerca dei meccanismi che possono determinare questo aumento, un gruppo di ricercatori ha dimostrato che le piastrine interagiscono con i globuli bianchi attivati dall'aggressione da parte del virus e che questa interazione attiva anche la formazione di Trombi. Lo studio eseguito su 18 pazienti colpiti da virus influenzale di tipo A ha dimostrato al microscopio elettronico che le piastrine interagiscono con i globuli bianchi, e molte di esse contengono particelle del virus, e si attivano accelerando la formazione di Trombi. La reazione precoce dell'organismo colpito da influenza coinvolge quindi non solo i **globuli bianchi**, la nostra prima linea di difesa nei confronti dell'aggressore, ma anche le **piastrine**, che interagiscono con la reazione immunitaria all'attacco del virus, ma contemporaneamente

aumentano la **tendenza del sangue a coagulare**, causando Trombosi nel sistema vascolare.

Fonte: *Nature Communications*

The role of platelets in mediating a response to human influenza infection Milka Koupenova (1), Heather A. Corkrey (1), Olga Vitseva (1), Giorgia Manni (2), Catherine J. Pang (3), Lauren Clancy (1), Chen Yao (4), Jeffrey Rade (1), Daniel Levy (4), Jennifer P. Wang (3), Robert W. Finberg (3), Evelyn A. Kurt-Jones (3) & Jane E. Freedman (1).

I virus influenzali entrano nell'organismo attraverso le vie respiratorie, e da qui nel sangue dove i meccanismi dell'immunità iniziano la battaglia per la guarigione: grappoli di **piastrine e globuli bianchi**, che combattono per eliminare il virus e risolvere l'infezione, diventano quindi potenziali attivatori della formazione di Trombi, che possono occludere le coronarie e provocare Infarto del miocardio. Per quanto riguarda il Coronavirus, uno studio in corso di pubblicazione è stato eseguito su 183 pazienti con COVID-19 ricoverati all'ospedale Tongji di Wuhan, nei quali sono state rilevate importanti **alterazioni del sistema dell'emostasi** con aumento dei **fattori pro-coagulanti** e un calo significativo degli **anticoagulanti** naturali, e variazioni nel numero e nell'attività delle piastrine. Dunque dal punto di vista della coagulazione il COVID-19 interferisce con la normale attività del sistema dell'emostasi, aumentando la probabilità di **complicanze cardiovascolari** gravi, in particolare in pazienti con scompenso cardiaco, precedente Infarto del miocardio o altra malattia causata da Trombosi, venosa o arteriosa.

Fonte: *Thrombosis and Haemostasis*, in corso di pubblicazione.



Virus e gravidanza, allattamento e Trombosi

Mentre il Coronavirus COVID-19 si diffonde in tutti i Paesi del mondo, tutti noi stiamo ancora cercando di conoscerlo e di capire come difenderci. L'unica cosa veramente certa e importante in questo momento è che il virus ha una potentissima capacità di diffusione, e che le uniche armi che dobbiamo mettere in campo sono le regole che ci chiedono di **lavarci le mani e stare a casa** lontano da tutti rispettando la distanza di circa due metri (un metro potrebbe non essere sufficiente). Molte donne fortunate in questo periodo sono in dolce attesa e sono spaventate dalla possibilità di essere contagiate o di contagiare a loro volta, in quanto molti di noi potrebbero essere positivi al virus ma non lo sanno, perché non hanno sintomi. Per non farci prendere dal panico ma usare l'intelligenza, riportiamo le informazioni da una fonte autorevole come il **CDC - Center for Disease Control USA**.

Una donna in gravidanza ha un rischio aumentato di essere colpita da COVID-19? E se viene infettata dal virus è più fragile rispetto a sé stessa quando non era in gravidanza?

Non sappiamo se una donna in gravidanza sia più facilmente attaccabile dal virus rispetto alla popolazione generale e nemmeno se, in caso di infezione, possa avere manifestazioni più serie di chi non è in gravidanza. Sappiamo che la gravidanza provoca **cambiamenti molto significativi nel corpo** della donna, che possono aumentare la probabilità di infezioni di vario tipo. Sappiamo anche che alcune infezioni comuni che colpiscono le vie respiratorie nella donna in gravidanza, come le sindromi influenzali, possono manifestarsi con sintomi più significativi rispetto a una infezione in periodo non di gravidanza. È quindi particolarmente **importante che le donne in gravidanza si proteggano**

dal rischio di qualunque infezione e a maggior ragione dell'infezione da Coronavirus rimanendo a casa, evitando qualunque contatto ravvicinato con altri e rispettando **norme igieniche molto strette**, come:

- lavarsi spesso le mani
- stare assolutamente lontane da persone che tossiscono o starnutiscono o hanno febbre
- evitare qualunque contatto con persone potenzialmente infette che non sanno di esserlo.

Le regole imposte (non suggerite, ma imposte) dalla OMS/Organizzazione Mondiale della Sanità e dal nostro Ministero della Salute devono quindi essere rispettate in modo molto disciplinato dalle donne in gravidanza.

Il COVID-19 può danneggiare la gravidanza?

Non lo sappiamo, e non sappiamo se il virus, una volta entrato nel nostro corpo, possa causare danni al bambino durante la gravidanza o dopo la sua nascita.

Come comportarsi durante gravidanza e il parto? Può il virus passare dalla madre al feto?

Non lo sappiamo: ad oggi nessun bambino nato da madre infettata da COVID-19 è risultato positivo al COVID-19. Per quanto ad oggi noto in nessun caso il virus è stato trovato nel liquido amniotico o nel latte materno.

L'infezione da COVID-19 se colpisce la madre può danneggiare il bambino?

Ad oggi non sappiamo quali siano i rischi per il bambino che nasce da una madre infettata dal COVID-19: sono stati riportati pochissimi casi nei quali si è avuto un parto prima del termine, ma non è ancora chiaro se questo fosse dovuto specificamente alla presenza del COVID-19 nella madre.



In conclusione, questo virus è nuovo per noi, anche se appartiene alla famiglia dei Coronavirus dei quali conosciamo alcuni membri. Al momento attuale le donne in gravidanza devono essere particolarmente attente a **non entrare in contatto con persone infette e nemmeno con persone potenzialmente infette**. Quindi in attesa che anche i medici capiscano di più in merito a questo nuovo nemico si raccomanda che le donne stiano a casa, non vadano al supermercato se possibile, limitino in modo categorico il contatto con estranei e famigliari e si proteggano osservando scrupolosamente le norme igieniche imposte a tutti noi.

Allattamento al seno: istruzioni per donne con infezione da COVID-19 confermata o in attesa di tampone per dubbia infezione

Le istruzioni che seguono sono provvisorie e riguardano donne che allattano al seno e sono positive al COVID-19 o siano in attesa dei risultati del tampone per sospetta infezione. Sul sito di CDC potrete trovare eventuali aggiornamenti nei prossimi giorni: anche i medici devono imparare a conoscere questo virus e non hanno risposte per tutto.

Il virus si trasmette nel latte materno?

Ad oggi sappiamo che il virus si trasmette quando una persona infetta emette le goccioline di vapore quando respira, tossisce, starnutisce, con meccanismi simili a quelli con cui si trasmettono i virus influenzali che ben conosciamo, come altri germi che provocano malattie respiratorie (bronchiti, polmoniti, raffreddori). Abbiamo poche ricerche disponibili che abbiano studiato specificamente le donne: ma sappiamo che nei pochi casi studiati per il COVID-19 e nei casi di donne infettate da SARS CoV, membro della stessa famiglia dei Coronavirus, non è stato trovato il virus nel latte materno. Ma **non sappiamo se la madre infetta dal virus può trasmettere il virus al figlio attraverso il latte materno**. Sappiamo che il latte materno protegge il figlio da molte malattie. Non possiamo quindi affermare con certezza che la madre infetta possa trasmettere il virus al figlio durante l'allattamento al seno. Non per ora, almeno.

Nei primissimi giorni dopo il parto il CDC raccomanda che una madre portatrice del virus, anche se senza sintomi, continui ad allattare al seno ma prendendo tutte le precauzioni igieniche che evitano di passare

il virus al bambino attraverso le mani, il respiro e gli indumenti.

Al momento attuale le istruzioni disponibili sono quelle pubblicate sul sito di CDC che verranno costantemente aggiornate in funzione delle pubblicazioni scientificamente provate e certe. Il latte materno è una importante fonte di nutrienti per il neonato. Ma troppe cose ancora non sappiamo sul COVID-19. Dovrebbe essere la madre portatrice del virus a condividere con i famigliari e con il proprio medico la decisione se cominciare o continuare ad allattare oppure no, ma certamente deve essere **molto attenta nel prendere tutte le precauzioni** possibili per non trasmettere il virus al bambino con le norme di igiene che vengono continuamente ribadite, lavandosi accuratamente le mani prima di toccarlo e indossando una mascherina mentre allatta. Se prevede di usare il tiralatte, la madre deve accuratamente lavarsi le mani prima di toccare il tiralatte o il biberon e seguire le **istruzioni per disinfettare accuratamente** questi strumenti prima di riutilizzarli e se possibile affidare il compito di dare il biberon al bambino a un famigliare non infetto e asintomatico.

La Trombosi venosa è una malattia?

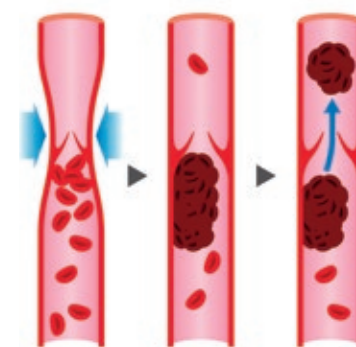
È la conseguenza di una eccessiva tendenza del sangue a coagulare, che impedisce al sangue di scorrere, in tutti gli organi: nella retina, nel cervello, nel fegato, nel rene, nelle gambe, nelle braccia, nel polmone, nell'intestino, nella milza, nella placenta, in tutti gli organi.

È un fenomeno grave?

Le malattie da Trombosi **sono gravi e più frequenti** di quanto possiamo immaginare. Sono la **prima causa di morte in Italia e nel Mondo**. Le malattie causate dalla Trombosi colpiscono il **doppio dei tumori**: ma possono essere riconosciute e curate, ed **evitate almeno in un caso su tre**. Le malattie da Trombosi sono tanto più gravi quanto più importante è l'organo colpito, quanto più grande è il Trombo, quanto rapidamente si forma e si scioglie.

Un Trombo in una vena o in un'arteria causa conseguenze diverse?

Il Trombo che si forma in un'arteria impedisce l'arrivo del sangue e dell'ossigeno alle cellule che muoiono (Infarto). Il Trombo che si forma in una vena rallenta o impedisce il ritorno del sangue al cuore, la parte liquida del sangue esce dal vaso e impregna i tessuti circostanti (edema, gonfiore) e le cellule soffocano per compressione e mancanza di ossigeno.



Le malattie da Trombosi possono colpire chiunque: giovani, bambini, sportivi e addirittura gli astronauti

I virus scatenano una reazione infiammatoria molto importante che aumenta il rischio di Trombosi: molti pazienti colpiti da Coronavirus muoiono per **Embolia Polmonare**, per **Infarto del miocardio**, **Ictus**



curare in modo adeguato, e una **seria e disciplinata collaborazione fra medico e paziente moltiplica la probabilità di guarigione senza conseguenze**.

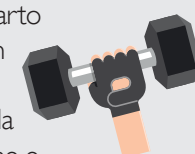
Quali sono le cause della Trombosi nei giovani?

Il sangue che coagula in modo eccessivamente esuberante per:

- ragioni genetiche
- malformazioni dei vasi venosi
- presenza di sostanze liberate ai tessuti infiammati che confondono il sistema della coagulazione
- bassi livelli di sostanze anticoagulanti nel sangue
- elevati livelli di omocisteina
- terapie ormonali che riducono la sorveglianza degli anticoagulanti naturali
- tumori
- chemioterapia e cateteri venosi che servono per somministrarla.

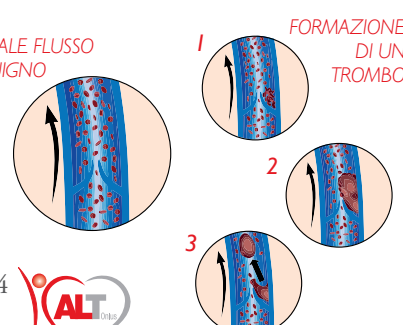
Nelle **donne in gravidanza** la probabilità di Trombosi delle vene quadruplica dall'inizio della gravidanza e si moltiplica fino a 25 volte progressivamente fino ai 60 giorni dopo il parto.

Nei **giovani atleti** può verificarsi una Trombosi delle vene dell'arto superiore (braccia) perché un aumento rapido della massa muscolare delle braccia o della spalla può comprimere le vene e scatenare una Trombosi.



Che cos'è la Trombosi?

È il fenomeno causato dalla formazione di un **Trombo** nelle vene e/o nelle arterie. Un Trombo è un coagulo di sangue che chiude un vaso (arteria o vena) e che rallenta o blocca del tutto l'arrivo dell'ossigeno e del nutrimento alle cellule, provocando sofferenza all'organo che riceveva nutrimento da quel vaso.



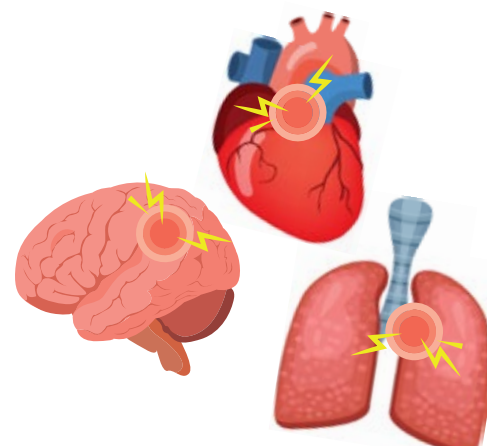
Che cos'è l'Embolia Polmonare?

È la conseguenza di **frammenti di Trombo formati nelle vene**, che viaggiano nella circolazione del sangue e dal cuore vengono spinti nel polmone causando **Embolia Polmonare**.



Quali organi colpisce?

Una Trombosi può colpire organi diversi, prendendo il nome dell'organo colpito: **Infarto** del miocardio se colpisce le **coronarie**, **Ictus** cerebrale se colpisce il **cervello**, **Trombosi venosa** ed **Embolia polmonare** quando si forma nelle vene e manda emboli nel **polmone**.



La Trombosi non risparmia i campioni

Una Trombosi venosa non riconosciuta e non curata, in 40 casi su 100 libera emboli che causano Embolia Polmonare: per questa ragione oggi si tende a usare un termine più esteso e si parla di **Tromboembolia venosa**. Colpisce in Italia ogni anno una persona su 100, ed è la causa più frequente di morte nelle donne dopo il parto. Può colpire chiunque: **Serena Williams**, tennista di fama mondiale e super sportiva, è stata colpita da **Tromboembolia polmonare dopo il parto**, **Chris Bosh**, campione di pallacanestro, è stato colpito da **Trombosi Venosa del polpaccio** ed **Embolia Polmonare** dopo un trauma al polpaccio, **Mirza Teletovic**, campione della pallacanestro, ha dovuto interrompere l'attività nel 2015 per Embolia Polmonare che ha colpito entrambi i polmoni.

Per saperne di più www.trombosi.org
SALTO 83, Trombosi ed Embolia Polmonare.



Da anni un gruppo di ricercatori spagnoli ha attivato il **registro RIETE**, che raccoglie storie di Tromboembolia Polmonare da numerosi Paesi del mondo: è un database eccellente. I ricercatori hanno esaminato i dati relativi a 90.478 pazienti colpiti da Tromboembolia Polmonare: 1.571 avevano **fra 10 e 24 anni**, 689 donne, la maggior parte delle quali stava usando estrogeni e 101 in gravidanza. La maggior parte di questi pazienti non era classificata ma ad alto rischio secondo i punteggi di rischio comunemente usati.

Ho 21 anni e non sono colpevole ma sono stato colpito: ora sono guarito ma ho paura.

Avevo 37 anni e l'Embolia polmonare mi ha fatto cambiare il mio stile di vita.

Ho cinque anni, non ho colpe, sono stato colpito da Trombosi, ma sono stato curato e sono vivo!

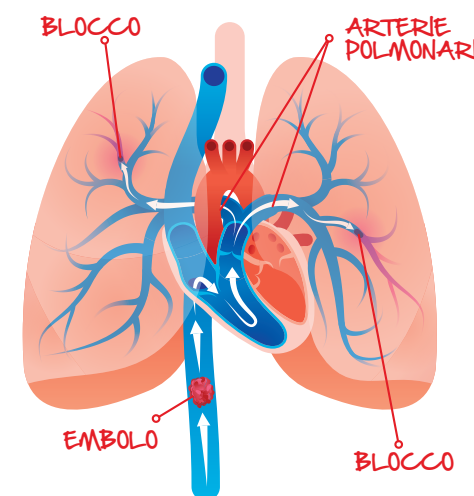
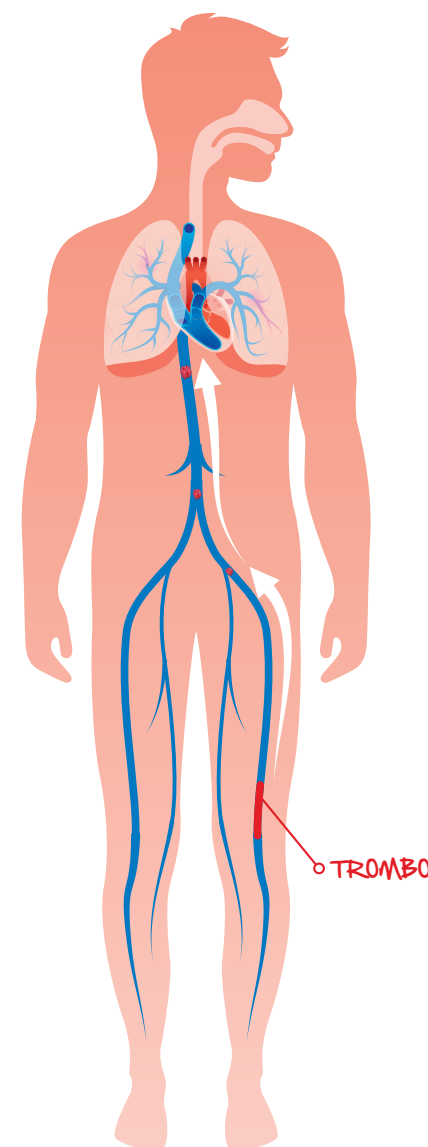
Ho 23 anni, non ho colpe, ho avuto una Trombosi venosa del braccio, ma sono guarita e non ho paura.

Ho 27 anni e sono incinta, ho avuto un'Embolia Polmonare, ma sono guarita e il mio bambino sta bene.

Ho 18 anni, ho avuto una Trombosi della vena porta, ho avuto paura, ma sono stato curato e ora vivo bene.

Mio figlio ha 17 anni, sta bene adesso, dopo una Embolia Polmonare diagnosticata e curata.

Potremmo raccontare centinaia di queste storie, che arrivano ad ALT: storie di paura, di ansia, e poi di guarigione, di vita normale e in salute.



TROMBOSI VENOSA ED EMBOLIA POLMONARE
sono strettamente collegate: quando un Trombo si forma in una vena, rilascia frammenti che diventano Emboli che arrivano al polmone e causano Embolia Polmonare. Impariamo a chiamarla correttamente: **TROMBOEMBOLIA POLMONARE**.

Quali sono i complici che facilitano la formazione di un Trombo nelle vene?

La presenza contemporanea di fattori di rischio multipli aumenta la probabilità che il sistema della coagulazione perda il controllo, causando una Tromboembolia.

- Il sangue nelle vene scorre dalla periferia al cuore → se rallenta la propria corsa coagula
- Se le vene vengono schiacciate il sangue coagula → addome globoso con eccessivo grasso, gravidanza, malattie intestinali, infiammatorie, tumori che occupano l'addome
- Se il sangue ristagna nelle vene superficiali delle gambe che hanno perso elasticità (varici) coagula → le calze elastiche riducono la probabilità di Tromboembolia
- La perdita di equilibrio fra fattori procoagulanti che fanno coagulare il sangue e fattori anticoagulanti che lo trattengono dal coagulare troppo → facilita la Tromboembolia
- Fattori geneticamente mutati → possono rendere fragile l'equilibrio fra pro e anticoagulanti (Trombofilia)
- Elevati livelli di omocisteina nel sangue → infiammano le pareti delle vene e facilitano la formazione di Trombi
- Malattie croniche della tiroide → si accompagnano a un rischio di Tromboembolia aumentato
- Colite, cistiti recidivanti, polmonite, meningite e malattie febbrili con allettamento prolungato → aumentano la probabilità di Tromboembolia
- Alcuni tumori comprimono le vene → liberano nel sangue sostanze procoagulanti
- Chemioterapia e cateteri venosi centrali → attivano la coagulazione del sangue
- Aghi utilizzati per prelievi o per infusione endovenosa → infiammano la vena e possono contribuire a scatenare Tromboembolia venosa
- Interventi chirurgici
- Traumi e ingessature



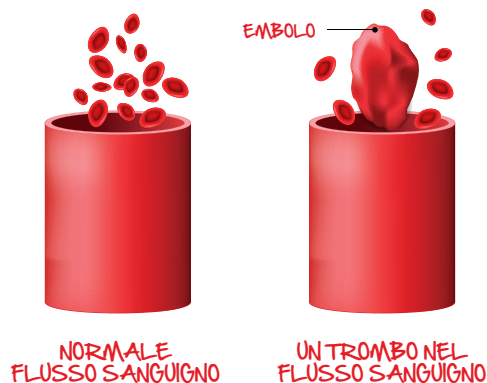
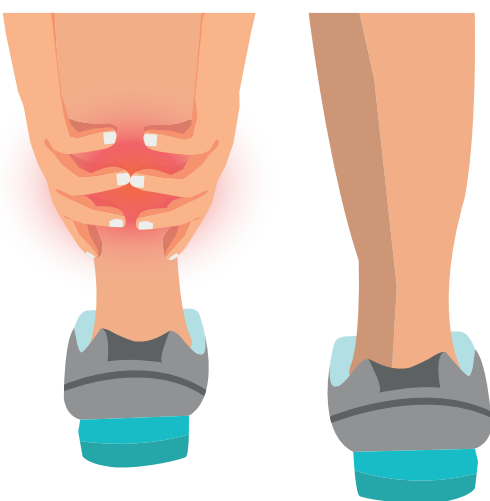
Come si forma la Tromboembolia venosa?

Un Trombo può formarsi in **vene molto piccole** come quelle del piede o del polpaccio, e dare pochi sintomi che non vengono riconosciuti.

Se il Trombo si estende nelle vene in direzione del cuore occupa **vene sempre più grandi** e importanti (femorali, iliache, cava) e dà **sintomi sempre più evidenti**: calore, dolore, comparsa di un cordone rosso e dolente lungo il decorso di una vena, fino a difficoltà di respiro, dolore trafittivo al torace o al polmone quando gli **emboli raggiungono i polmoni**.

Quali sono i sintomi della Trombosi venosa?

La **gamba** (o il **braccio**) si gonfia, fa male anche a riposo, è **calda e arrossata**. La sensazione può essere quella di un **crampo che non passa**. Ma la diagnosi clinica della Trombosi venosa profonda, basata sui sintomi e sui segni, è poco affidabile. Quando c'è il sospetto di Trombosi, il paziente deve essere urgentemente avviato a una diagnosi strumentale, con un **ecocolordoppler**.



La Tromboembolia venosa è grave?

È **grave** perché spesso è subdola: se non viene sospettata non viene riconosciuta.

Per saperne di più www.trombosi.org SALTO 62, Vene e Trombosi.

Qual è l'obiettivo della cura?

Sciogliere completamente il Trombo e gli emboli, dovunque si trovino, con farmaci appropriati, a dosi adatte al peso del paziente, per un tempo adeguato: quanto più ripuliti saranno i vasi colpiti tanto meno probabile sarà una nuova Tromboembolia.

La Tromboembolia può tornare?

Un secondo episodio di Tromboembolia può essere più probabile nella stessa persona, se si verificano di nuovo condizioni che confondono il sistema della coagulazione: chi è già stato colpito deve conoscere quali sono le situazioni a rischio ed essere **protetto in modo appropriato** proprio per non ricadere in un nuovo evento.

Come possiamo sospettare una Tromboembolia?

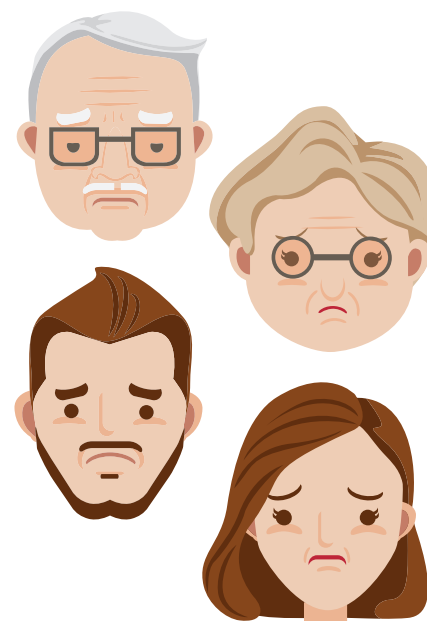
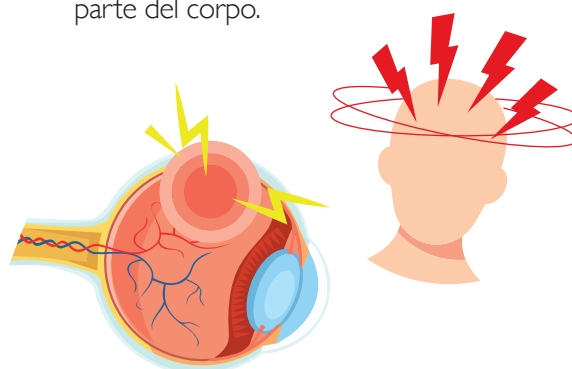
Non sempre si manifesta con segni e sintomi immediatamente riconoscibili: a volte dà segni di sé solo dopo aver danneggiato parti significative del polmone, per questo è importante prima di tutto **conoscere quali sono le situazioni in**

cui rischiamo di più, e non trascurare i sintomi di una Trombosi di una vena piccola e lontana dal cuore, quella che comunemente viene definita **Tromboflebite**, perché questa può estendersi, frammentarsi e provocare Embolia Polmonare.

La Trombosi può colpire anche le vene del cervello?

Sì, si chiama **Trombosi venosa cerebrale** e colpisce soprattutto le giovani donne, in particolare durante l'assunzione di contraccettivi orali o durante la gravidanza o nei 60 giorni dopo il parto.

I sintomi sono simili a quelli della Trombosi arteriosa cerebrale o Ictus, ma accompagnati da un **forte mal di testa** o dalla **sensazione di testa piena**, con dolore, e **perdita delle funzioni visive o motorie** di una parte del corpo.



Che cos'è la Flebite?

È una Trombosi di una **vena superficiale delle gambe o delle braccia**, accompagnata da infiammazione evidente: è una vera e propria Trombosi, oggi chiamata Trombosi Venosa Superficiale o TVS.

Quando si verifica?

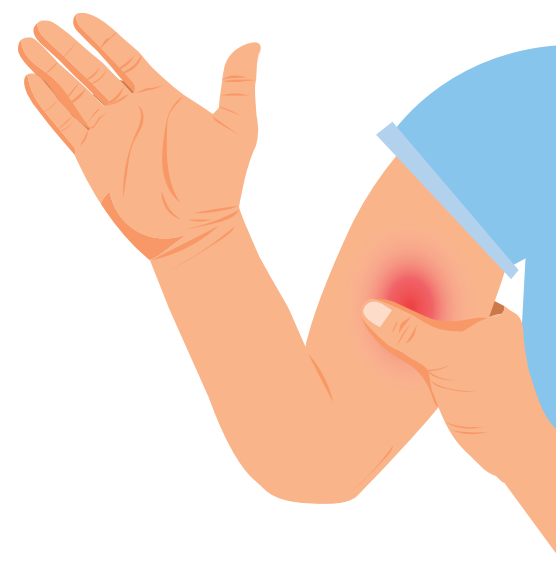
Può essere scatenata dalla presenza di **malattie infiammatorie**, dal trauma causato dall'introduzione di un ago in una vena, dalla infiammazione della **parete di una vena** nella quale viene iniettato un farmaco chemioterapico, persino da una puntura di insetto.

Colpisce i giovani?

Sì, colpisce anche i giovani, spesso dopo un trauma, una distorsione o uno strappo muscolare. A volte è il primo sintomo di una **malattia infiammatoria** ancora non nota che riguarda un organo specifico o di una **malattia autoimmune**.

Quali sono i sintomi della Trombosi venosa profonda?

Dolore, gonfiore o rossore, la parte colpita fa male anche a riposo, è **calda e arrossata**. La sensazione è quella di un **crampo prolungato**, che non passa.



La diagnosi deve essere fatta con un **ecocolordoppler venoso** e con un prelievo di sangue per dosaggio del **d-dimero**, che potremmo definire come la "cenere" che si produce e circola nel sangue quando nell'organismo si verificano incendi.

La Trombosi venosa si cura?

SÌ

- **con farmaci che sciolgono rapidamente il Trombo**: trombolitici, si usano solo in ospedale e in situazioni di emergenza, quando le vene occupate dal Trombo sono vicine al cuore o quando il Trombo è arrivato nel cuore o rischia di arrivare al cuore e da qui al polmone;
- **con farmaci che impediscono al Trombo di estendersi e di frammentarsi e riformarsi**: anticoagulanti, che **riducono la tendenza del sangue a coagulare** permettendo al sistema della **fibrinolisi** di **sciogliere il Trombo naturalmente** e rendendo il sangue più "fluidificante" quel tanto che basta perché il Trombo non si estenda e non si riformi, ma non troppo perché il paziente non sanguini.

Sarà il **medico esperto** a decidere quale farmaco e a quali dosi somministrare o prescrivere, dopo aver condiviso con il paziente rischi e benefici della terapia. È necessaria una **stretta collaborazione tra medico e paziente**: i **farmaci antitrombotici sono salvavita**, devono essere scelti con cura e adattati alla gravità e alle caratteristiche specifiche di ogni paziente. Perché ognuno di noi può essere classificato in un gruppo con caratteristiche simili: ma ognuno di noi è speciale all'interno del gruppo, per la sua storia personale, le sue caratteristiche, la sua storia familiare.

Per saperne di più www.trombosi.org SALTO 69, Farmaci e Trombosi.



www.worldthrombosisday.org/campaign-materials/



Quando e in chi sospettare una Trombosi venosa superficiale o profonda

- in una persona che ha già avuto una Trombosi o una Flebite in passato
- in pazienti che portano un gesso per un trauma
- in pazienti sottoposti recentemente a intervento chirurgico, soprattutto dell'addome o della pelvi
- in giovani donne che hanno iniziato la terapia estroprogestinica (pillola)
- in donne in gravidanza o nei 60 giorni dopo il parto
- in pazienti a letto con febbre alta
- in pazienti paralizzati in una parte del corpo per una malattia sistemica o un Ictus cerebrale
- in pazienti con un CVC o catetere venoso centrale (CVC o Groshung) per l'infusione della chemioterapia
- in pazienti con un tumore
- recente viaggio aereo di durata superiore alle 4 ore in posizione scomoda (sindrome da classe economica)

Che cos'è la sindrome post-flebitica?

È l'insieme dei disturbi causati dalla perdita di elasticità delle vene soprattutto delle gambe: si manifesta con **ulcere** che fanno fatica a guarire, spesso si infettano, dolore, gonfiore, colorazione nerastra della cute.

Che cosa la provoca?

È la conseguenza di **Trombosi venose profonde o superficiali non curate** in modo adeguato e per un tempo sufficiente e che si manifestano più volte.

È grave?

Può rendere la vita quotidiana molto complicata, accompagnata da dolore continuo, difficoltà nel movimento, febbri recidivanti legate all'infezione delle ulcere.



Diamo i numeri

- La Tromboembolia venosa (Trombosi Venosa + Embolia Polmonare) colpisce **in Italia ogni anno 1 persona su 100**.
- È la causa più probabile di complicanze e morte nelle donne dopo il parto
- 10 persone su 100 fra quelle colpite perdono la vita entro 30 giorni dalla diagnosi, 90 persone su 100 guariscono
- Una Trombosi venosa non riconosciuta e non curata si complica con Embolia polmonare in 40 casi su 100.
- In Italia 44 persone su 100 muoiono per malattie causate dalla Trombosi



EMBOLIA POLMONARE

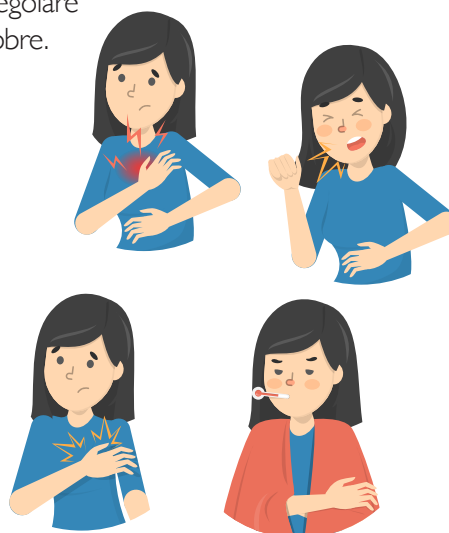
Cos'è l'Embolia polmonare?

È la conseguenza della Trombosi venosa più spesso profonda ma molto spesso anche superficiale, che, se non riconosciuta, può estendersi e liberare **emboli che raggiungono il cuore** e da lì il polmone, occludendo una parte del circolo polmonare: è presente nel 50% dei casi di Trombosi venosa anche quando non viene cercata e diagnosticata. Il Trombo responsabile dell'Embolia può essersi **formato in una gamba o in un braccio** ma anche in parti del corpo più difficili da esplorare come le vene dell'intestino, del rene, delle ovaie o dell'utero.

Quali sono i sintomi?

L'Embolia polmonare è estremamente pericolosa perché **spesso asintomatica**. I sintomi da non trascurare sono:

- dolore forte, come un colpo di spada, al torace o al dorso
- difficoltà di respiro
- tosse ed emissione di catarro con tracce di sangue
- palpitazioni e battito cardiaco irregolare
- febbre.



Può essere ereditaria?

NO, può essere **ereditaria la tendenza del sangue a coagulare troppo in situazioni particolari**: essere portatori di una delle mutazioni conosciute, stato che viene chiamato di **trombofilia**, non significa essere destinati per forza ad avere prima o poi una Trombosi, vuol dire essere più fragili nei confronti della Trombosi e avere necessità di essere protetti in modo adeguato qualora ci si trovasse in situazioni nelle quali siano presenti **più fattori di rischio contemporaneamente**.

Quali sono i malati più fragili?

I pazienti con tumori che producono e liberano nel sangue sostanze che attivano il sistema della coagulazione del sangue:

- Pazienti in chemioterapia e/o con un catetere venoso centrale. I farmaci chemioterapici possono irritare la parete della vena con la quale vengono a contatto durante l'infusione e provocare una **Tromboflebite superficiale**, o attivare la produzione di un **Trombo proprio sul catetere** inserito nella vena
- Coloro che sono sottoposti ad interventi chirurgici ortopedici
- Coloro che sono sottoposti a interventi chirurgici che durano oltre mezz'ora, comportano un periodo di immobilizzazione a letto, che siano necessari per rimuovere un tumore
- Coloro che hanno infezioni gravi come la sepsi (setticemia) con febbre elevata
- Coloro che hanno subito un trauma e portano ingessature con ridotta capacità di muoversi.

È compito del medico:

- 1) valutare il profilo di rischio di ogni singolo paziente:
 - età
 - peso
 - precedenti per Trombosi personali o in familiari consanguinei
 - patologie concomitanti
 - tipo di intervento
 - durata del periodo di immobilizzazione o ridotta mobilità
 - uso di terapie ormonali/ gravidanza
 - recente viaggio aereo di durata superiore alle 4/6 ore.
- 2) impostare una profilassi con farmaci e con compressione elastica degli arti inferiori adeguate, che riducano la probabilità che si formino Trombi e prevengano quindi la **Tromboembolia polmonare**.



La sindrome da classe economica: questa sconosciuta

Durante un lungo viaggio aereo, in posizione scomoda, respirando aria povera di ossigeno perché rarefatta (come se fossimo in montagna a 2mila metri) **il sangue ristagna** facilmente nelle vene più lontane al cuore: si forma un Trombo che si scioglie da solo, oppure si allunga in vene sempre più grandi, in casi rari si frammenta e libera emboli che causano Embolia Polmonare. La prima persona che fu colpita era una giovane donna appena scesa da un volo transoceanico: era **in terapia ormonale contraccettiva, sovrappeso**, aveva **famigliarità** per malattie da Trombosi e aveva viaggiato in **posizione molto scomoda per molte ore**, senza bere nemmeno **un goccio d'acqua** perché addormentata per la maggior parte del tempo. All'arrivo, la giovane donna manifestò tutti i sintomi di una Embolia Polmonare e di una Trombosi degli arti inferiori.

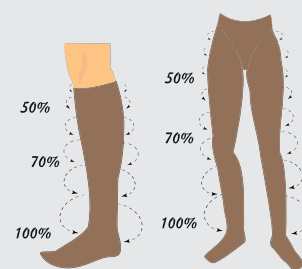
Da allora una Trombosi venosa con o senza Embolia Polmonare è stata classificata come sindrome da classe economica: tante le linee aeree che si sono premurate

di produrre video e opuscoli che spiegano ai passeggeri come **mantenere attivi i muscoli delle gambe durante il volo**, quali esercizi fare, con l'invito a bere frequentemente un bicchiere d'acqua. La sindrome da classe economica è più probabile quanti più fattori di rischio sono presenti in ognuno: non va temuta, **va prevenuta**.

Persone che hanno già avuto una Trombosi o sanno di avere un assetto trombofilico o hanno più fattori di rischio dovrebbero **viaggiare con calze elastiche appropriate**, ricordarsi di bere spesso acqua durante il volo, contrarre ritmicamente i polpacci e le cosce e ruotare le caviglie in modo da **aiutare il ritorno del sangue al cuore**. Il sangue quando rallenta la sua corsa coagula: se continua a correre nelle arterie e nelle vene sarà meno incline a coagulare, la pompa muscolare serve anche a questo.

I consigli di ALT

- Viaggiare con **indumenti morbidi**, che non facciano effetto elastico soprattutto all'inguine o sul giro vita
- Preferire un posto accanto al corridoio, per poter **allungare di tanto in tanto le gambe** e sgranchirle riattivando la circolazione del sangue nelle vene verso il cuore
- In gravidanza e nel post partum o in chi utilizza terapie ormonali, ma sempre utili comunque, **calze elastiche durante il volo**, possibilmente autoreggenti, di cotone o microfibra, non di nylon, prima classe di compressione. Indispensabili in chi ha già avuto Trombosi o ha avuto intervento chirurgico recente o trauma o ridotta mobilità
- Farmaci **antitrombotici** solo in casi particolari e prescritti da medico esperto
- Evitare gli alcoolici
- Evitare stivali e posizione rannicchiata mantenuta troppo a lungo.



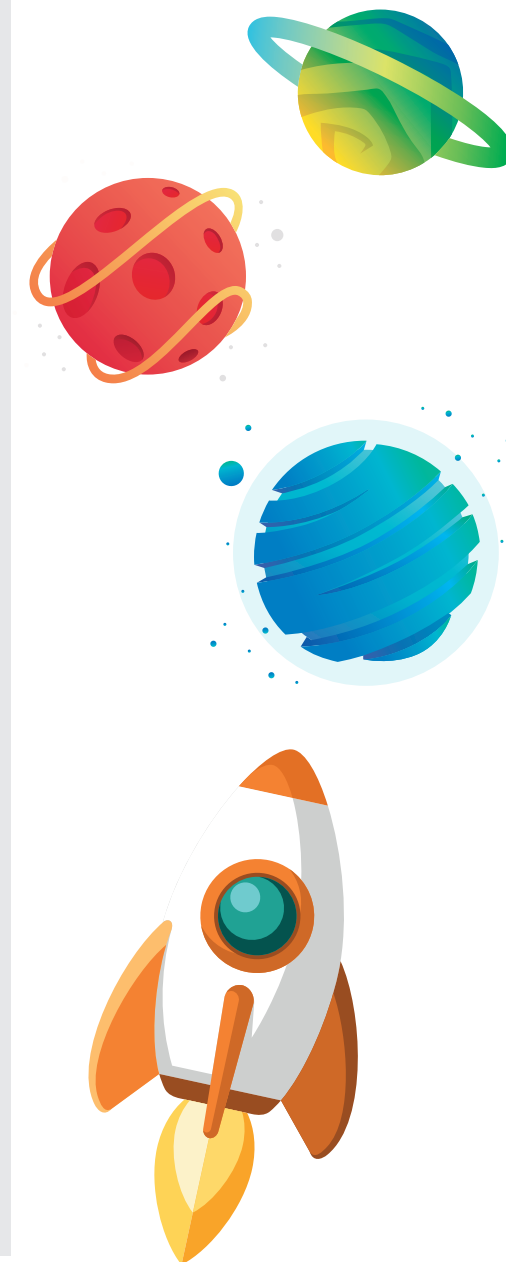
Trombosi tra le stelle

La Dott.ssa Lidia Rota Vender, Presidente di ALT e il Prof. Luigi De Marco, clinico e ricercatore all'IRCCS CRO di Aviano e al The Scripps Research Institute La Jolla, California illustrano che cosa succede al nostro corpo nello Spazio.

intervista integrale pubblicata sul sito www.trombosi.org

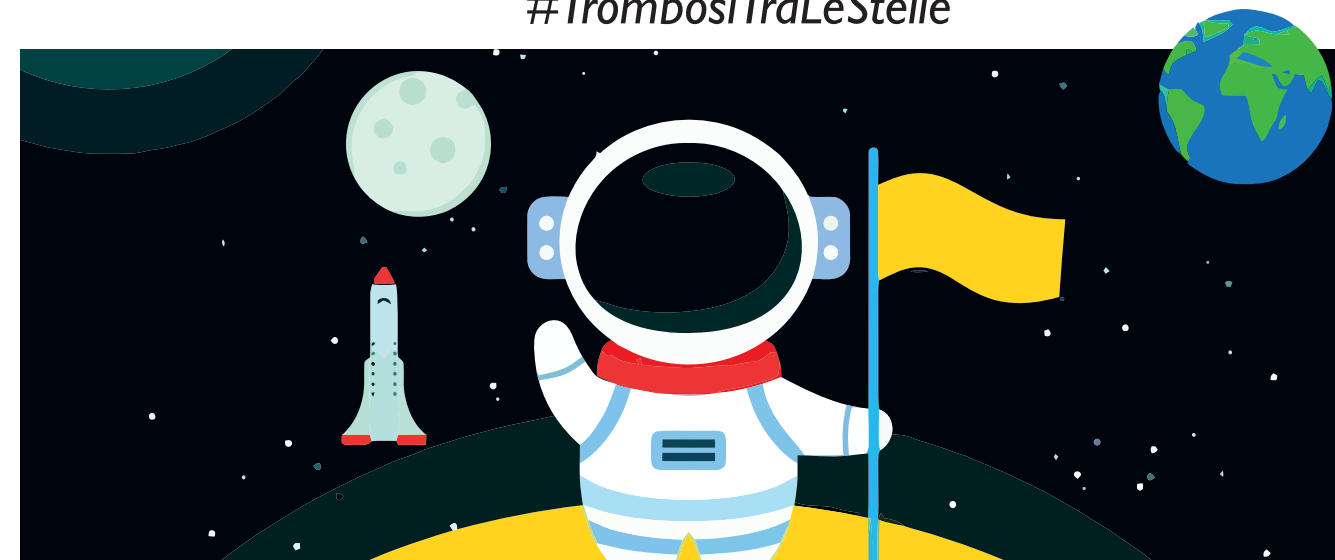
La notizia che riguarda un astronauta colpito da **Trombosi della vena giugulare** ha portato ALT a coniare un termine nuovo: **Trombosi tra le stelle**, per richiamare l'attenzione sulla enorme diffusione della Trombosi ad ogni livello, ad ogni età, anche in persone sane per definizione. Che un astronauta, per definizione selezionato perché sano e controllatissimo dal punto di vista medico, sviluppi una Trombosi della giugulare è un fatto assai raro. In attesa delle risposte dalla Ricerca, **i meccanismi che possono provocare una Trombosi in condizioni di microgravità** richiamano i meccanismi che scatenano la Trombosi in alta montagna o in

aereo durante un lungo viaggio e in posizione scomoda (sindrome da classe economica) anche in persone sane e che non hanno avuto precedenti Trombosi. In queste situazioni **la tensione di ossigeno è più bassa del normale** ma sappiamo che altri fattori di rischio sono complici nello scatenare il disordine che porta alla Trombosi: la posizione scomoda, la **disidratazione**, una predisposizione individuale che non dipende solo dai precedenti di ciascuno e dalla diagnosi di **mutazioni cosiddette per trombofilia** ma anche dalla storia familiare, qualora si siano verificati nei consanguinei eventi da Trombosi, arteriosa o venosa, che potrebbero essere portatori di mutazioni ancora sconosciute. Molti tendono a sottovalutare la serietà di una Trombosi che si forma in una vena delle gambe, per esempio, ma sappiamo che nella metà dei casi questa può estendersi liberando **emboli** che possono provocare **Embolia Polmonare**, un evento molto grave, spesso non riconosciuto.



APOLLO 15 SPACE SYNDROME

#TrombosiTraLeStelle





Un salto in Europa

Attività fisica: protegge davvero il nostro cuore?

“Abbi cura del tuo cuore: non è mai troppo presto, non è mai troppo tardi” è il titolo di un libro scritto e pubblicato dal prof Valentin Fuster, Presidente del Comitato Scientifico di ALT e Director of Mount Sinai Heart, and Physician-in-Chief at The Mount Sinai Hospital, New York City, United States of America.

Svolgere attività fisica in modo intelligente non significa necessariamente allenarsi per partecipare alle Olimpiadi: significa che ognuno di noi deve trovare il tempo, ogni giorno e in mezzo alle mille attività, da dedicare all'esercizio fisico, ciascuno in funzione delle proprie possibilità e caratteristiche. Poca attività è meglio della pigrizia totale, **più attività significa più salute per il cuore, il cervello, le arterie e le vene: non solo, ma migliora la salute delle nostre ossa, dei muscoli e dell'umore**. Tanti risultati importanti al prezzo di uno sforzo davvero minimo: è solo una questione di convinzione, decisione, azione. A queste conclusioni è arrivato il gruppo di ricercatori che ha pubblicato recentemente per **EHN - European Heart Network Physical Activity Policies for Cardiovascular**

Health un report molto accurato sulla relazione fra attività fisica e salute cardiovascolare.

Essere pigri significa moltiplicare la probabilità di andare incontro prima o poi a Infarto, Ictus, Trombosi, Embolia, diabete, ipertensione, aumento dei livelli di colesterolo nel sangue e conseguente aterosclerosi e demenza. Dovremmo saperlo tutti: **«eppure 25 donne su 100 e 22 uomini su 100 sono assolutamente pigri»** e non svolgono alcun tipo di attività fisica. Non serve esagerare: svolgere attività fisica in modo organizzato e costante fa bene a tutti, a coloro che sono in buona salute e si credono invincibili, e a coloro che hanno già avuto un incontro ravvicinato con un problema cardiovascolare e si sentono fragili.

Il rapporto, del quale si trovano i dettagli sul sito di EHN, network europeo nel quale ALT rappresenta l'Italia, dimostra chiaramente che nei Paesi nei quali non esistono leggi che rendano l'ambiente favorevole a una attività fisica moderata le persone si muovono meno e si ammalano di più. **150 minuti alla settimana di attività fisica moderata, o 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa:**

sono la raccomandazioni indicate dal rapporto europeo. Partendo da questi numeri ognuno può, o meglio dovrebbe, impostare il proprio programma, in funzione del luogo in cui abita e degli impegni che ha: **ma il tempo va trovato**.

Il rapporto sottolinea quanto sia **fondamentale che i pazienti** che hanno già avuto un evento cardio o cerebrovascolare, come una Trombosi, un Infarto, un Ictus cerebrale, che hanno subito un bypass o un'angioplastica o un intervento di chirurgia vascolare, o che soffrono di diabete o ipertensione o hanno livelli di colesterolo alti troppo a lungo nel tempo o aterosclerosi già diagnosticata abbiano bisogno di decidere di scegliere un programma di attività fisica strutturata in modo organizzato, perché ne hanno “bisogno”: un programma che ovviamente deve essere compatibile con le fragilità e le caratteristiche di ognuno, che si aggiunga alla riabilitazione guidata da professionisti fisioterapisti o fisioterapisti. Per ogni persona **“un abito su misura”**: è questa, per fortuna e finalmente, la strada che sta riprendendo la medicina, non solo in termini di prevenzione ma anche di cura, perché ognuno di noi può essere classificato in funzione delle caratteristiche



generali (genere, peso, precedenti, farmaci e malattie in corso) in un gruppo, ma rimane comunque speciale e non tutti gli abiti calzano nello stesso modo su tutte le persone del gruppo. Le **Istituzioni** (il legislatore in particolare) **devono comprendere** che investire in mezzi di comunicazione che permettano di raggiungere tutte le fasce di popolazione per stimolare e **facilitare l'accesso a diversi tipi di attività fisica a diversi gruppi di persone** è un investimento ad alto ritorno sulla salute futura di una popolazione che non deve essere lasciata sola, ma supportata e incentivata anche da leggi che non puniscano chi è pigro, ma facilitino l'attività fisica e premino chi accetta la sfida.

Per saperne di più
SALTO 54 Amore e problemi di cuore
SALTO 71 Attività Fisica: amica della salute

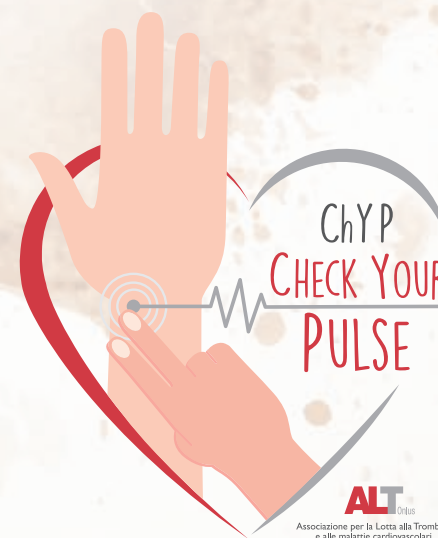
www.trombosi.org

Malattie cardiovascolari: quanto ne sai?

ALT insieme a EHN - European Heart Network ha coinvolto tutti i **Membri del Parlamento Europeo** italiani invitandoli a compilare un questionario sulla conoscenza che ciascuno di loro ha sulle malattie cardiovascolari in Europa.

Un'analisi che porterà il network europeo a lavorare insieme ai responsabili dei nostri Paesi, affinché possano avere a cuore il tema della salute cardiovascolare e adottare eventuali **azioni mirate per garantire alla popolazione percorsi di prevenzione e cura**.

Noi di ALT contiamo sul loro aiuto e sulla loro autorevolezza sperando che possano contribuire a emanare leggi che facilitino la **sensibilizzazione e l'educazione della popolazione alla prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi** quali Infarto, Ictus ed Embolia. Sul prossimo numero di SALTO vi aggiorneremo sui risultati.



Prossimi appuntamenti

- ALT in partnership con la Romanian Heart Foundation
- porterà ChYP tra i banchi di scuola della Romania sensibilizzando le giovani generazioni su come prevenire l'Ictus cerebrale da Fibrillazione atriale.
- Seguiteci con i prossimi numeri di SALTO, sul sito www.trombosi.org vi aggiorneremo sull'esito del progetto e i risultati.



Lavori in corso

ALT SUI SOCIAL



ALT online a supporto delle 6 principali giornate mondiali indette dalle organizzazioni europee e mondiali dedicate alla salute cardio e cerebrovascolare con approfondimenti sulla Trombosi.

da Settembre a Dicembre 2019

#WORLDTHROMBOSISDAY

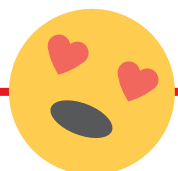
#WORLDHEARTDAY

#WORLDSTROKEDAY

#WORLD DIABETES DAY

#WORLDNOTOBACCODAY

#GLOBAL ATRIAL FIBRILLATION AWARE WEEK



I NUMERI DI ALT



53.205

persone raggiunte a costo zero

Record raggiunto con il post pubblicato su Facebook in occasione della settimana mondiale della Fibrillazione Atriale (18-23 novembre)



+1.942

follower Facebook

www.facebook.com/pages/ALT-Onlus

+555

follower Instagram

www.instagram.com/altonlus



+474

iscritti alla Newsletter

www.trombosi.org



7.354

visualizzazioni su YouTube

www.youtube.com/user/ALTonlus/videos

L'informazione digitale ha portato sempre più persone a fare squadra con la nostra Associazione per dire ALT alle malattie cardiovascolari da Trombosi. Dalla sua comparsa sui social, attraverso l'informazione, in tanti hanno dato vita negli ultimi anni a una community social che ad oggi raccoglie 6.000 follower sul territorio nazionale.

Su Instagram e Facebook ALT ha continuato ad informare, coinvolgere e interagire con gli utenti **traducendo contenuti scientifici con un linguaggio semplice**, chiaro, comprensibile a tutta la popolazione per educare anche i giovani a riconoscere i sintomi e ridurre i fattori di rischio della Trombosi.

Rosa è il colore che ha accompagnato la comunicazione in questi mesi, attraverso l'Agenda del cuore 2020, distribuita in tutta Italia a **2.000 persone** e che quest'anno ha trovato spazio anche sui profili social di **influencer e personaggi dello spettacolo** attenti e sensibili al tema **salute e prevenzione**.

Un mondo rosa che continua ad essere sempre più il cuore pulsante di ALT: sempre più sono le donne e le mamme che scrivono ad ALT per ricevere consigli su come proteggere cuore, cervello, arterie e vene e come affrontare la gravidanza in salute. E non finisce qui... tante le **pillole social** postate ogni settimana in formato grafico, quiz e sondaggi pubblicati

periodicamente **con Instagram stories**, per mettere alla prova la conoscenza degli utenti sulle malattie da Trombosi e per rispondere a tutti quei dubbi che possono sembrare banali per essere sottoposti al proprio medico. **Continuate a seguirci sui nostri canali social e diffondete i nostri contenuti ai vostri contatti**



@ALT

Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus

@altonlus

@ALTonlus

12 dicembre 2019
ALT e GENERALI

Grazie a Generali che ha ospitato ALT in occasione delle giornate dedicate al **Charity Temporary Shop** di Roma del 2019. Un'iniziativa che ha permesso ad ALT di diffondere **conoscenza sulla prevenzione della Trombosi** ai dipendenti di Generali attraverso: l'Agenda 2020, il periodico SALTO, e i libri "100 risposte sulla Trombosi, Cuore Di Donna e 8 Uffa e Mezzo - guida al vivere benissimo".

24 novembre 2019
LA "BABBO NATALE RUNNING" DI CORSA CONTRO LA TROMBOSI NEI GIOVANI - BESOZZO



L'ottava edizione della corsa podistica organizzata dal Comitato Commercianti di Besozzo è stata a sostegno di ALT in ricordo di Sergio Frasson, chimico di laboratorio, scomparso improvvisamente a 37 anni l'11 marzo 2016 per una ipertensione polmonare. L'intero ricavato è stato devoluto ad ALT nel fondo in memoria di SERGIO FRASSON che finanzia **progetti interdisciplinari mirati ad individuare le cause delle Trombosi venose e delle Embolie polmonari idiopatiche (senza causa nota) in persone giovani**. Sergio era uno sportivo, amante della montagna e delle escursioni. Aveva uno stile di vita sano e attivo. La sua scomparsa ha lasciato parenti e amici sgomenti e straziati dal dolore. ALT si impegna quotidianamente per evitare che simili tragedie si ripetano, diffondendo una maggiore consapevolezza sulle malattie provocate da Trombosi, come Infarto, Ictus cerebrale, Embolia polmonare. Sono malattie estremamente diffuse - che colpiscono più del cancro - ma troppo spesso sottovalutate. Iniziative come queste, non solo aiutano la Ricerca Scientifica a progredire, ma ci permettono di far conoscere i sintomi, l'importanza della prevenzione e di cure rapide ed immediate, per evitare che quello che è accaduto a Sergio, accada ad altri. **Si prevede che entro il 2030 i casi di malattie cardiovascolari saliranno a quasi 23 milioni**: numeri impressionanti, che insieme possiamo contrastare. Il nostro ringraziamento va innanzitutto alla famiglia e agli amici di Sergio Frasson, che da anni sostengono il nostro lavoro, e all'Associazione Commercianti di Besozzo per aver organizzato questa splendida iniziativa: una corsa che fa bene a noi stessi, e fa bene alla Ricerca.



UN GRAZIE SPECIALE A



Angelica Massera

www.instagram.com/angelicamasseraofficial



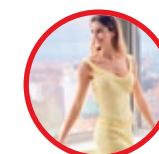
Elda Alvigini

www.instagram.com/eldaalvigini



Giulia Pauselli

www.instagram.com/la_pauselli



Maria Vittoria Cusumano

www.instagram.com/mariavittoriacusumano



Paolo Stella

www.instagram.com/paolostella



Andrea Dianetti

www.instagram.com/andreadianetti



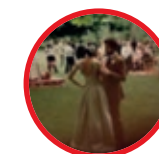
i Trentenni

www.instagram.com/itrentenni



Federica Fontana

www.instagram.com/federicafontana



Marta Ferri

www.instagram.com/martaferri



Super Papà

www.instagram.com/superpapa

Hanno parlato di noi

Grazie alle concessionarie e a tutti i giornalisti che sono sempre al fianco di ALT nell'azione di sensibilizzazione e informazione sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi.

STAMPA

Corriere Salute -
Corriere della Sera
Corriere di Como -
Corriere della Sera
Vanity Fair
Il Giorno
Il Giorno - Ed. Varese
Il Resto del Carlino
Giornale di Sicilia
Il Giornale del Piemonte e
della Liguria - Il Giornale
Il Quotidiano del Sud -
L'Altravoce dell'Italia
Il Messaggero - Ed. Latina
L'Eco di Bergamo
Il Venerdì - La Repubblica
La Nazione
Elle
Chi
Donna Moderna
Minerva Cardioangiologica
Mi-Tomorrow
Optima Salute
PharmaMagazine
Il Gazzettino della Farmacia
Intimità della Famiglia
La Prealpina

L'Unione Sarda
La Provincia (CO)
L'Idea
Love Story

WEB

Infodata.ilsole24ore.com
Gazzetta.it
Incodaalgruppo.gazzetta.it
Mentelocale.it/bologna
Mentelocale.it/genova
Mentelocale.it/milano
Mentelocale.it/roma
Mentelocale.it/torino
Mentelocale.it/venezia
Clicmedicina.it
Meteoweb.eu
Cardiolinksalute.it
Comunicati-stampa.net
Dietrolanotizia.eu
Internationalpress.altervista.org
Altoadige.it
Giornaletrentino.it
Mitomorrow.it
Fidest.wordpress.com
Vogliadisalute.it
Dilei.it

Donnainsalute.it
Elle.com/it
Ildenaro.it
Fondazionecuore.it
Ladiscussione.com
Globalmedianews.info
Laleggepertutti.it
Lifestylemadeinitaly.it
Luinonotizie.it
Maternita.it
Medicinaeinformazione.com
Okmedicina.it
Personalreporter.it
Pharmastar.it
Quotidianosanita.it
Sportellocuore.it
Superabile.it
Telecolor.net
Tuttasalutenews.blogspot.com
Varese7press.it
Varesenews.it
Varesenoi.it
Varesepress.info
Ipsoa.it

RADIO

Radio24

15 aprile 2020
**9ª Giornata Nazionale
per la Lotta alla Trombosi**
Virus e Trombosi
per dire ALT alla
tromboembolia polmonare
www.giornatatrombosi.it

Grazie a tutte le persone che
ci hanno seguito su Facebook -
Instagram - YouTube

Convocazione Assemblea Ordinaria Soci

L'Assemblea ordinaria dei Soci
di ALT è convocata per il giorno
15 aprile alle ore 9.30 in prima
convocazione e per il giorno 22
aprile alle 10.00 in seconda
convocazione presso lo Studio
Notai Roveda, Laurini, Clerici e
D'Amore - Via Mario Pagano, 65,
Milano, per discutere e deliberare
sul seguente ordine del giorno:

- approvazione del rendiconto economico al 31.12.2019;
- relazione del Presidente per il 2019 e programmi per il 2020;
- relazione del Collegio dei Revisori dei Conti;
- varie e eventuali.

Il Presidente
Lidia Rota Vender



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus
Via Lanzone, 27 - 20123 Milano - tel. +39 02 58.32.50.28 - alt@trombosi.org - www.trombosi.org

Io sottoscritto
delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del 15/22 aprile 2020 il signor/la signora

e a votare in mia vece.

FIRMA

DATA

(da inviare in busta chiusa: a ALT - Onlus - Via Lanzone, 27 - 20123 Milano oppure via mail alt@trombosi.org)



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - Onlus
Via Lanzone, 27 - 20123 Milano - tel. +39 02 58.32.50.28 - alt@trombosi.org - 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 67 C0311101626 000000013538

Carta di Credito:

- telefonando al numero 02 58.32.50.28

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

436.000€ il valore economico di tutti gli spazi pubblicitari gratuiti che siamo riusciti ad ottenere da ottobre 2019 a gennaio 2020!

ALT ringrazia tutte le Testate, redazioni e giornalisti fedeli ad ALT che anche quest'anno ci hanno dedicato pagine pubblicitarie gratuite pubblicando la locandina promozionale dell'Agenda del cuore 2020.

Vanity Fair - Donna Moderna - Chi - Starbene - Intimità della Famiglia - Corriere di Como - Ore l'2Italia Sanità - Love Story - Minerva Cardioangiologica - Mentelocale.it/Bologna - Genova - Milano - Roma - Torino - Venezia - Optima Salute - Ipsoa.it - L'Idea - Il Giornale del Piemonte e della Liguria

Più acqua e meno sodio, una scelta di salute



ALT ringrazia BRACCA

Anche quest'anno, Bracca Acque Minerali ha personalizzato 2 milioni di bottiglie d'acqua con la retro etichetta di ALT.

Vuoi ricevere le newsletter di ALT?

Vai sul sito www.trombosi.org e iscriviti nella sezione dedicata



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

Il 5x1000 ad ALT

Non è una goccia nel mare,
ma vita per molti.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMA)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c.1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

La tua firma

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **97052680150**

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

FIRMA

Sostenete ALT:

da 30 anni lavora per il bene vostro e di molti.

Nella prossima dichiarazione dei redditi, nel primo riquadro in alto a sinistra inserite

la vostra firma e il codice fiscale **97052680150**