



Associazione per la Lotta alla Trombosi  
e alle malattie cardiovascolari



Un salto nella qualità della vita

# Trombosi donne

In questo numero:

3 **Gli ormoni salvano le donne?**



5 **Coronavirus e gravidanza**



10 **La mutazione della MTHFR è pericolosa?**



12 **Donna mela o pera? Quanto conta il girovita?**



16 **Un SALTO in Europa: ALT coinvolge i Membri dell'Heart Group**



19 **ALT contro Covid-19**



22 **Hanno parlato di noi**



Le donne credono che la **minaccia più grave** per la loro salute sia il **tumore della mammella**, e che le malattie vascolari da Trombosi siano un pericolo trascurabile o secondario.

Le ricerche epidemiologiche più recenti hanno dimostrato che **è molto più probabile** per una donna andare incontro a una **Trombosi coronarica** che non a un tumore della mammella.

Le malattie da Trombosi **colpiscono il doppio dei tumori**, anche nelle donne, ma in un caso su tre potrebbero essere evitate.

Le donne sono diverse dagli uomini per l'aspetto fisico, ma anche e soprattutto per differenze biologiche come ad esempio, per l'assetto ormonale. Ma non solo!

È fondamentale ricordare che le malattie vascolari sono causate da una **squadra di complici**, non da un singolo killer: identificare tutti questi complici ci permette di ridurre drasticamente la probabilità, con il passare degli anni, di andare incontro a patologie gravissime quanto evitabili come Ictus, Infarto del miocardio, Trombosi venose, Embolia polmonare, Trombosi arteriose.

La **prevenzione** richiede attenzione, informazione, cura verso noi stessi e grande perseveranza.

Il Presidente  
Lidia Rota Vender

# Il cuore delle donne: come proteggerlo ad ogni età

“...Se fosse stato mio marito ad avere un dolore lancinante al petto, e non io, il medico avrebbe immediatamente sospettato un infarto...”.

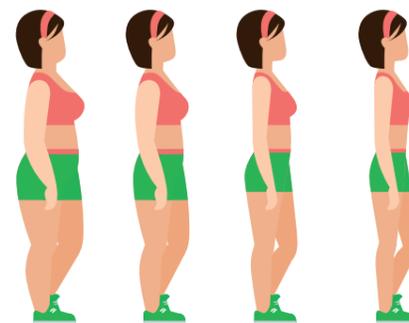
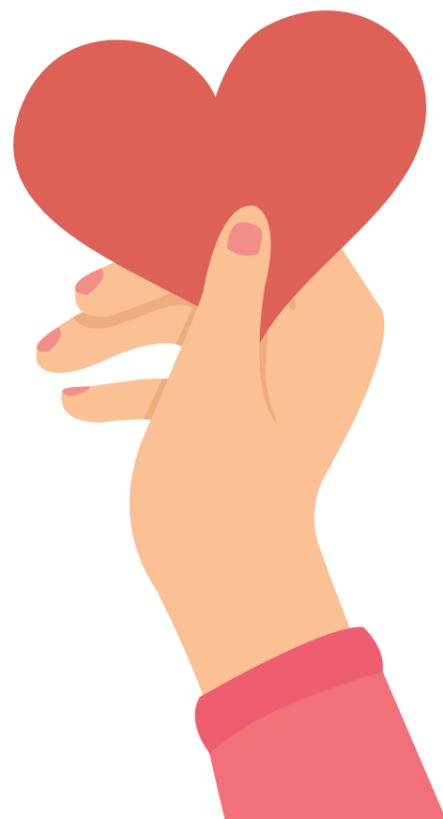
Queste sono le parole di una donna, nella quale la diagnosi di Trombosi coronarica è stata sospettata in ritardo, solo dopo aver escluso altre cause: si tratta di una storia finita bene, ma tante donne anche giovani non sono state così fortunate.

Fino a pochi anni fa le ricerche epidemiologiche avevano tranquillizzato le donne sulla aggressività delle malattie vascolari da Trombosi, evidenziandone una maggiore incidenza negli uomini e lasciando supporre che le donne fossero maggiormente protette, probabilmente dagli ormoni femminili. Oggi è sempre più chiaro che il **genere femminile** è meno colpito dalle malattie vascolari **fino ai 50 anni**, ma con il passar del tempo questo vantaggio viene meno. Dopo la **menopausa** la protezione legata all'assetto ormonale viene meno e lascia le donne esposte al rischio spesso sottovalutato di incorrere in un Ictus o in un Infarto. Le arterie e le vene delle donne si ammalano esattamente come quelle degli uomini e quando la Trombosi colpisce ha una prognosi nettamente più sfavorevole. È dimostrato che la mortalità in seguito ad **Ictus o Infarto** è maggiore nelle donne, forse a causa di un ritardo nella diagnosi e nella cura, legato all'inesatta e purtroppo

diffusa convinzione che queste malattie siano meno probabili nel genere femminile.

In Europa 40 uomini su 100 e **55 donne su 100 muoiono per malattie vascolari: l'Ictus** è nell'uomo la terza **causa di decesso**, nella donna la **seconda**.

Le donne che sopravvivono all'Ictus sono spesso **non autosufficienti**: le conseguenze della Trombosi cerebrale sono l'inabilità e la demenza, con un impatto facilmente immaginabile sulla **famiglia e sull'intera società**.



Sebbene la Trombosi sia la minaccia più grave per la qualità e la durata della vita, **solo 13 donne su 100 considerano le malattie da Trombosi come un nemico da combattere**. Credendo forse di essere protette, le donne sono più **sedentarie** e svolgono meno attività fisica, non controllano il livello del **colesterolo** nel sangue (40 su 100 fra le donne con più di 55 anni hanno il colesterolo elevato!), né la **pressione** del sangue (oltre i 45 anni solo metà delle donne ha una pressione arteriosa accettabile), **fumano**, sono in **sovrappeso**, hanno il **diabete** senza saperlo. Le donne sono diverse dagli uomini anche per le loro caratteristiche biologiche e fisiologiche: soffrono spesso di **anemia** e hanno un ridotto apporto di ossigeno, hanno **arterie più piccole** che si ammalano in modo più subdolo e i farmaci che prevengono le malattie vascolari negli uomini, spesso nella donna non sono altrettanto efficaci.

## Gli ormoni salvano le donne?

Quelli naturali che circolano nel sangue di una donna in età fertile **SÌ**, quelli sintetici (pillola, terapia ormonale sostitutiva) **NO**. Per saperne di più **SALTO 86 Ormoni e Trombosi**.

## La pressione del sangue aumenta il rischio di Trombosi?

**Sì**. Molti pensano che l'ipertensione sia un problema della vecchiaia: non è vero! Parecchi **giovani soffrono di ipertensione**, addirittura diversi bambini, senza saperlo. Bisogna quindi misurare con regolarità la pressione del sangue.

## Come nasce l'ipertensione?

L'ipertensione è causata quasi sempre da un progressivo **irrigidimento delle arterie** che portano il sangue dal cuore alla periferia: come i rami di un albero esse portano sangue, ossigeno e nutrimento anche alle cellule più lontane. L'usura del tempo, un elevato livello di colesterolo e l'assunzione di sostanze nocive come **nicotina**, caffeina e **stupefacenti**, possono provocare una perdita di elasticità delle arterie, con conseguente aumento della pressione con cui il cuore è costretto a spingere il sangue.



## Quanto conta il peso?

Sovrappeso e obesità sono due importanti fattori di rischio per le malattie da Trombosi arteriosa e venosa. Il grasso distribuito a livello addominale (giro vita) corrisponde al grasso interno ed è un fattore di **rischio per Trombosi coronarica e Ictus cerebrale**. Un addome globoso rallenta il ritorno del sangue al cuore, provoca dilatazione delle vene delle gambe e a volte Trombosi delle vene superficiali (Tromboflebiti) o profonde (Trombosi venosa profonda). Calcolare il BMI permette di valutare se si è in sovrappeso (vedi pag. 12)

## E il colesterolo?

Elevati livelli di colesterolo aumentano il rischio di **Trombosi arteriose**: il colesterolo è fondamentale per un corretto funzionamento delle cellule, soprattutto quelle del cervello, ma diventa pericoloso quando è **troppo alto per lungo tempo**. Le ricerche più recenti consigliano di tenere sotto controllo il **colesterolo cattivo** (LDL) che non deve superare i 115 mg/dl. Parte del colesterolo viene assunta con il cibo, soprattutto carne rossa, uova, formaggi, latte e derivati mentre una quota viene prodotta da noi stessi, spesso in condizioni di stress. Il colesterolo può essere **ridotto con l'attività fisica** (almeno quaranta minuti di attività aerobica consecutivi **tutti i giorni**: camminata a passo sostenuto, nuoto, cyclette, bicicletta, acquagym o altra attività equivalente). Solo in casi particolari il medico consiglierà farmaci specifici.

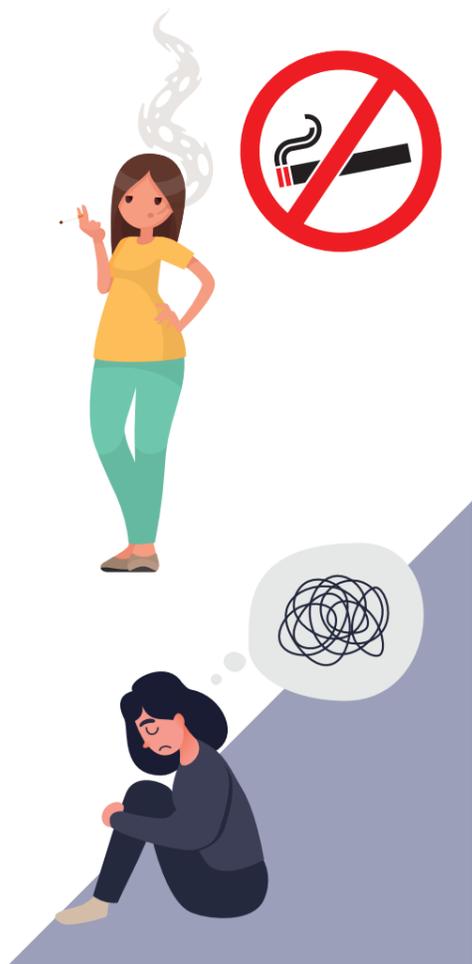


## E il fumo?

Il fumo di sigaretta interferisce con i normali **meccanismi antiossidanti** che proteggono le arterie e quadruplica il **rischio** di Trombosi in giovani donne che assumono **ormoni**.

## E lo stress?

È forse il fattore di rischio più temuto ma meno quantificabile: lo stress di per sé in piccole quantità è indispensabile. Quando è eccessivo e **perdura nel tempo** diventa **pericoloso** (la parola deriva dall'inglese e significa "stirare"): anche la **depressione** viene classificata come situazione che provoca un aumento dello stress. Si combatte aumentando l'attività fisica e rallentando il ritmo della vita quotidiana.



## Il diabete è pericoloso?

Il diabete è un fattore di rischio per le malattie da Trombosi arteriosa soprattutto nelle donne: sono colpite con più regolarità rispetto agli uomini, ma se ne accorgono tardi. Alti livelli di glicemia (zuccheri circolanti nel sangue) provocano **Aterosclerosi e poi Trombosi**. Gli zuccheri non arrivano a destinazione nelle cellule che soffrono e lavorano con scarsità di "carburante" provocando **"irritazione e infiammazione"** della parete delle arterie. Queste rispondono con la formazione di placche aterosclerotiche più o meno grandi, che a loro volta attivano i meccanismi che portano alla formazione di Trombi. Misurare la **glicemia con regolarità**, soprattutto se sono presenti casi di diabete in famiglia e se si è in sovrappeso, permette di identificare e neutralizzare questo nemico prima che provochi danni irreparabili.

## È necessario un controllo medico?

Non sempre e non solo: la donna da sola può fare una valutazione del **proprio rischio**, guardandosi allo specchio, misurando la pressione del sangue, controllando la qualità e la quantità di quello che mangia ogni giorno, prestando attenzione alla **storia della propria famiglia**, soprattutto padre, madre, fratelli e sorelle. Fondamentale rimane il confronto con il medico di famiglia, che deve sempre essere il primo interlocutore.



## Serve la dieta?

Serve scegliere fin da piccole una **alimentazione equilibrata**, ricca di verdura e di frutta, povera di grassi animali (carne, latte, uova, formaggio e derivati), ricca di fibra (verdura, frutta e cereali integrali). Ricordiamoci che **è più facile non ingrassare piuttosto che perdere peso**. Se è troppo tardi si deve ricorrere alla dieta associata ad una regolare attività fisica.

## Serve calcolare le calorie?

Le calorie sono il valore energetico dei cibi che mangiamo: se introduciamo troppe calorie e non le consumiamo queste **si accumulano** sotto forma di grasso, esternamente ma anche internamente.



## PRIMA DEI 30 ANNI

Fattori di rischio più o meno conosciuti possono mettere in pericolo il nostro cuore, anche in giovanissima età. La **gravidanza** e la pillola contraccettiva possono "mettere in disordine" il sistema della coagulazione del sangue e far emergere una eccessiva tendenza del sangue a coagulare (assetto trombofilico). Il **fumo** di sigaretta aumenta il livello di alcuni fattori procoagulanti e contribuisce ad ossidare le pareti delle arterie. Gli **stupefacenti**, in particolare la cocaina, possono provocare Trombosi delle coronarie anche nei giovani. **Sovrappeso** e obesità possono rallentare la circolazione venosa delle gambe e predispongono a diabete e ipertensione. Il rapido aumento delle masse muscolari, soprattutto per i muscoli delle spalle e nelle **atlete**, possono provocare **Trombosi delle vene dell'arto superiore**. L'inattività fisica può causare invece sovrappeso e quindi aumentare la probabilità di malattie vascolari. Più rari, ma da non trascurare, **diabete e ipertensione**, che affliggono anche le donne giovani, anche se con minore frequenza rispetto alle donne sopra i 50 anni.

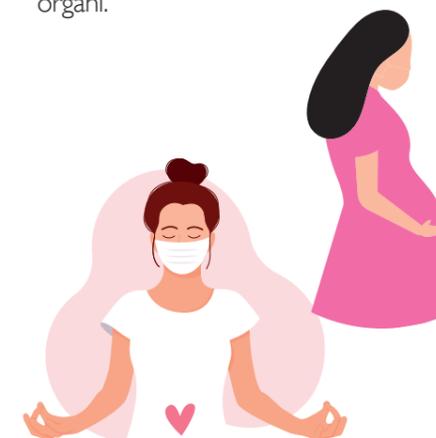
## Coronavirus e gravidanza

Mentre il Coronavirus COVID-19 si diffonde in tutti i Paesi del mondo, tutti noi siamo 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**,

## Gravidanza: un dono da custodire con attenzione

### La Trombosi può colpire in gravidanza?

La gravidanza provoca un rallentamento del circolo nelle vene delle gambe perché il progressivo e inevitabile aumento di volume dell'addome comprime le vene che riportano il sangue al cuore. Gli ormoni della gravidanza rendono più morbide le pareti delle vene che perdono elasticità e alterano l'equilibrio fra fattori **pro e anticoagulanti**. Questo **disordine** può, in alcune donne che hanno una familiarità per Trombosi o hanno un sistema della coagulazione già tendente a coagulare troppo, provocare una Trombosi **nelle vene delle gambe** o più raramente in altri organi.



**indossare la mascherina 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 molti infatti potrebbero - senza saperlo - essere positivi al virus, che spesso non dà sintomi evidenti. Non dobbiamo farci prendere dal panico, ma usare l'intelligenza: per



questo 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 se 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 stamutiscono o hanno febbre
- evitare qualunque **contatto con persone** potenzialmente infette.

Le regole imposte (non suggerite, ma imposte) dalla OMS/ Organizzazione Mondiale della Salute 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.



## Una donna con Trombosi deve interrompere la gravidanza?

**NO**, a meno che non sia a rischio la vita della paziente o del bambino. La Trombosi anche in gravidanza **può essere curata** con farmaci che non oltrepassano la barriera placentare (Eparina) e non raggiungono il feto.



## Le donne devono fare lo screening per la trombofilia prima di una gravidanza?

**NO**. Solo le donne che hanno già avuto una Trombosi, o che hanno in famiglia casi di Trombosi o di Embolia, soprattutto se avvenuti durante gravidanza o senza cause scatenanti e in età precoce (prima dei 65 anni), possono valutare con il proprio medico di fiducia l'opportunità di eseguire questi test. In alcuni casi un assetto trombotico può essere responsabile della difficoltà di iniziare o portare a buon fine una gravidanza.

## Una donna in terapia anticoagulante può cominciare una gravidanza?

I farmaci anticoagulanti orali (Sintrom e Coumadin) possono causare malformazioni nel feto, soprattutto *in alcune fasi della gravidanza*: è prudente che una donna in terapia anticoagulante abituale chieda consiglio al suo medico prima di avviare una gravidanza. Di solito si sostituiscono i farmaci per bocca con farmaci sottocute (Eparina), che non oltrepassano la barriera placentare, non raggiungono il bambino e non aumentano il rischio di emorragie nella madre.

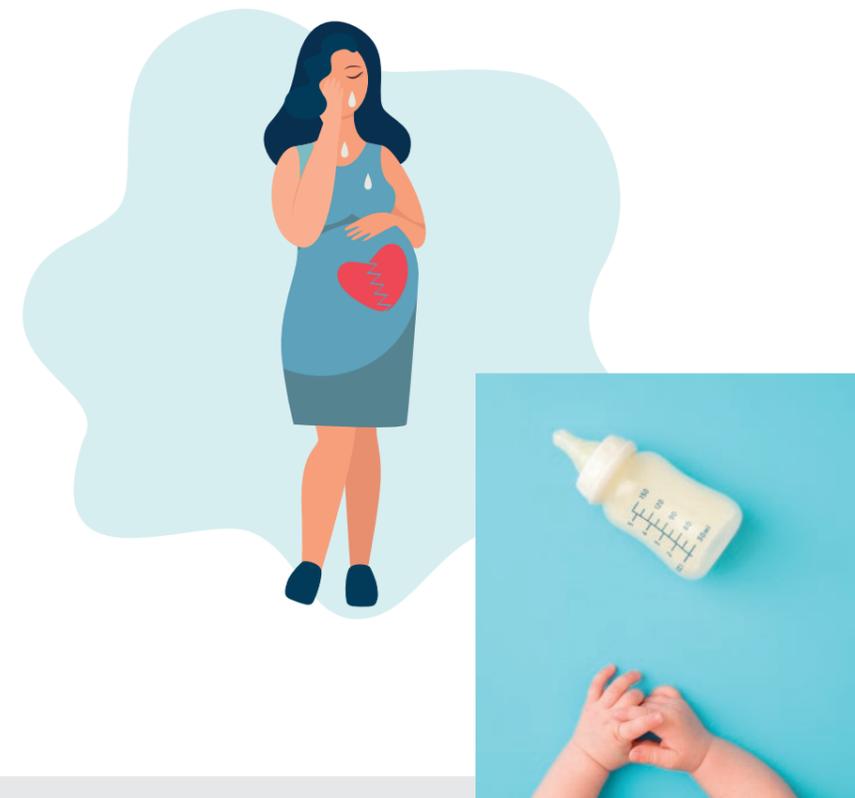
## La gravidanza provoca Trombosi?

È buona regola, prima di iniziare una gravidanza, verificare il proprio stato di salute con il medico curante, al quale spetta suggerire eventuali esami preliminari. La gravidanza di per sé provoca una **alterazione ormonale** che manda in "confusione" il sistema della coagulazione del sangue; l'aumento del volume dell'addome comprime le vene che riportano sangue al cuore e provoca - in alcuni casi - la comparsa di vene varicose o dilatazioni del circolo venoso particolarmente appariscenti soprattutto nelle vene superficiali delle gambe che possiamo

prevenire con le **calze elastiche**. Quando il sangue rallenta la velocità, il sistema della coagulazione può attivarsi e scatenare la formazione di un Trombo.

## L'aborto provoca Trombosi?

Il rischio di Trombosi è più alto dopo una interruzione di gravidanza: **piccoli Trombi** possono formarsi nelle vene delle gambe o della pelvi. Se questi non vengono **prontamente sciolti** dal meccanismo di controllo (fibrinolisi), possono estendersi in direzione del cuore o frammentarsi provocando un'Embolia polmonare.



## 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, stamutisce, 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 gravidanza affatica il cuore?

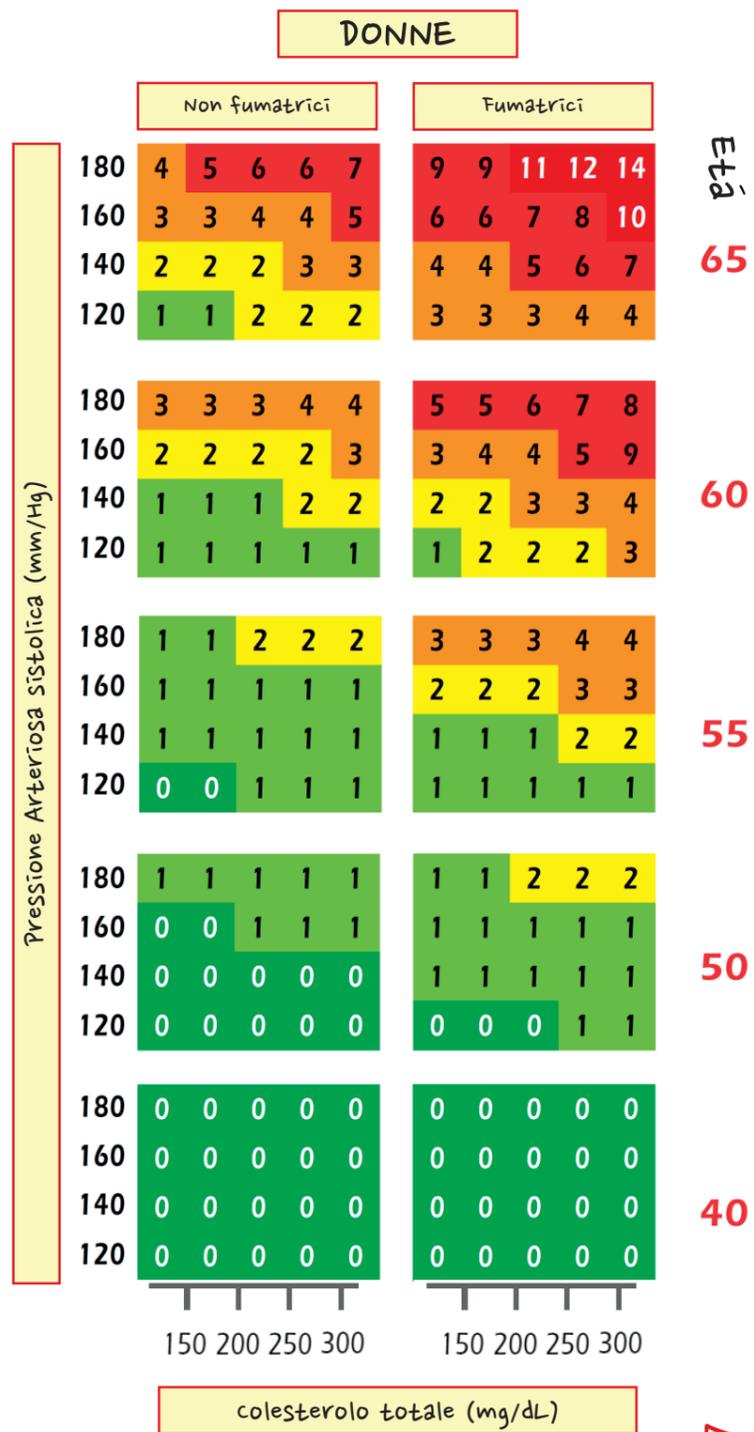
Il cuore in una donna gravida funziona in condizioni delicate: l'anemia tipica della gravidanza, l'ostacolo del **ritorno venoso al cuore** e il sollevamento del diaframma causato dall'aumento di volume dell'addome possono ostacolare il corretto funzionamento del cuore, che ha comunque una grande capacità di adattamento.



## Che cos'è l'assetto trombofilico?

Indica uno squilibrio del sistema della coagulazione in senso protrombotico per:

- **eccesso di fattori procoagulanti** - fibrinogeno, fattore VII, fattore VIII, fattore II
- **difetto di fattori anticoagulanti** - proteina C, proteina S, antitrombina III
- alterata resistenza alla proteina C attivata (RAPC)
- bassi livelli di fattore XII
- presenza di mutazioni di uno o più fattori della coagulazione (protrombina, mutazione Leiden del fattore V)
- presenza di elevati livelli di omocisteina nel sangue
- presenza di anticoagulante lupico (LAC)
- elevati livelli di anticorpi anticardiolipina.



**CONTROLLA I TUOI VALORI CON LE CARTE DEL RISCHIO!**

## Come posso calcolare il mio rischio?

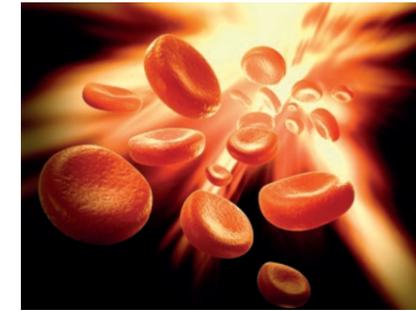
Il pericolo di sviluppare malattie vascolari non è mai uguale a 0. Il rischio aumenta con l'età e con l'aggiungersi di altri fattori di rischio, che si sommano all'assetto ereditario: l'obiettivo di una donna fino a 30 anni dovrebbe essere **di mantenerlo al minimo**. È utile calcolare il proprio livello di rischio.

## Carte del rischio

Elaborate dalla Società Europea di Cardiologia, permettono di calcolare la probabilità di andare incontro nei prossimi dieci anni ad un evento vascolare. Identificare la casella corrispondente alla pressione arteriosa (massima), al livello di colesterolo, all'età, nella colonna fumatrici o non. Smettendo di fumare e mantenendo inalterati gli altri valori si calcola la riduzione del rischio. Lo stesso esercizio si può ripetere simulando una riduzione del colesterolo o una riduzione della pressione.

## La pillola anticoncezionale può provocare Trombosi?

Su 1000 donne che utilizzano la pillola contraccettiva, 5 rischiano di avere una Trombosi che può manifestarsi in qualunque distretto, **più spesso venoso**. Sospendere la pillola può aumentare il numero di interruzioni di gravidanze indesiderate e anche l'aborto è un fattore di rischio per Trombosi. Sarà il medico, in base alla storia familiare e ai fattori di rischio specifici della paziente, a calcolare il rischio di Trombosi, chiedere accertamenti e suggerire la pillola oppure no. **Ogni donna può ridurre da sola il rischio di Trombosi** correlato all'utilizzo di terapie ormonali - ad



esempio - smettendo di fumare: il fumo di sigaretta quadruplica il rischio di Trombosi venosa in giovani donne che fanno uso della pillola anticoncezionale.

## ... e il cerotto anticoncezionale?

Gli ormoni liberati dal cerotto vanno comunque in **circolo nel sangue** e in quantità maggiori di quanto accade durante l'utilizzo della pillola per bocca, ma verranno poi metabolizzati dal fegato: non è ancora certo che questa via di somministrazione degli ormoni sia più sicura o meno pericolosa in persone a rischio di Trombosi.

## La pillola può causare le varici?

Gli estrogeni contenuti nella pillola contraccettiva possono rendere flaccide le pareti delle vene e contribuire al **rallentamento della circolazione del sangue**, con conseguente comparsa di varici.

## La bilancia dell'emostasi

Se i **fattori pro-coagulanti** sono imperfetti, o sono troppo abbondanti, o se gli **anticoagulanti** sono scarsi, o imperfetti, il sistema può sfuggire al controllo e produrre un **ecceso di coagulazione**, che porta alla formazione di un Trombo. Un **fattore V mutato** (mutazione Leiden) può non essere in grado di allertare il sistema degli anticoagulanti, soprattutto in concomitanza con fattori di rischio interferenti, come la pillola, il fumo di sigaretta, la gravidanza, la circolazione venosa rallentata: la probabilità di Trombosi in donne con la mutazione è più alta che non in donne con un fattore V normale. Circa 2 donne su 100 hanno questa mutazione nella popolazione generale, ma non tutte sviluppano per forza una Trombosi: **la mutazione non è una malattia**, è un difetto e provoca malattia solo



se si accompagna ad altri fattori di rischio. Ognuno di noi produce due squadre di ogni singolo fattore della coagulazione: di una squadra si ereditano i codici dalla madre, dell'altra dal padre. Una **mutazione eterozigote** significa che solo uno dei genitori ha trasmesso il codice anomalo, **omozigote** significa che ambedue hanno trasmesso il difetto. A sua volta la madre portatrice della mutazione avrà una probabilità su due di trasmettere la mutazione al figlio o alla figlia. Quanto detto per il fattore V Leiden vale anche per la **mutazione della Protrombina**.



## Quali sono le alterazioni che predispongono a Trombosi?

Il sangue scorre fluido nelle arterie e nelle vene, e coagula solo quando viene in contatto con l'aria, con le sostanze liberate da una ferita o da una zona malata, o quando rallenta la velocità con cui circola. **I fattori della coagulazione del sangue** (da I a XIII) **sono proteine che guidano la trasformazione del sangue** da liquido a gel, per formare un coagulo che ha la funzione di arrestare un'emorragia o di guarire una ferita: come avviene per le piastrelle del domino, ogni fattore attiva "a cascata" quello successivo, ma nello stesso tempo allerta gli anti-coagulanti, che devono impedire una coagulazione eccessiva.

## La mutazione della MTHFR è pericolosa?

La Metilen Tetra Hidro Folato Reduttasi o **MTHFR** è un enzima, uno spazzino che deve eliminare dal sangue l'**eccesso di omocisteina**, derivato dalla metionina che assumiamo con il cibo. Se lo spazzino è difettoso (mutato), oppure non ha sufficiente "carburante" a disposizione (vitamine B) può non riuscire a far bene il suo lavoro: i livelli di omocisteina nel sangue aumentano, **irritano le pareti delle arterie o delle vene**, il sistema della coagulazione interviene per guarirle e provoca Trombosi.

## Tiroide e Trombosi: una relazione pericolosa

La tiroide è una ghiandola a forma di **farfalla** che si trova nella parte anteriore del collo: può ammalarsi funzionando troppo (**ipertiroidismo**) o troppo poco (**ipotiroidismo**) per l'attacco di un virus, per un attacco autoimmune da parte di anticorpi "confusi", che dovrebbero difenderci da un virus e invece attaccano la tiroide.

**Se la tiroide funziona male tutto il corpo ne risente**: se funziona poco si manifestano sonnolenza, lentezza di riflessi, aumento di peso ingiustificato. Se funziona troppo può causare eccessiva sporgenza degli occhi (esoftalmo), nervosismo, dimagrimento rapido, insonnia, palpitazioni e irritabilità. La tiroide produce **fT3 e fT4**, due molecole che regolano il metabolismo e il consumo di energia dell'intero organismo. Prende ordini dall'**ipofisi**, una ghiandola non più grande di una lenticchia che si trova alla base del cervello, dietro gli occhi, e manda messaggi a tutte le altre ghiandole del corpo. La tiroide ha un ruolo fondamentale in gravidanza, può contribuire a creare malformazioni nel feto o ridurre la probabilità di

Questa immagine semplificata illustra i meccanismi complessi che possono portare alla formazione di Trombi nelle vene e nelle arterie di persone con elevati livelli di **omocisteina** nel sangue. L'imputato comunque non sembra essere lo spazzino, ma l'omocisteina: se questa si mantiene bassa, anche in presenza di un enzima difettoso, il rischio di Trombosi è uguale a quello di coloro che non hanno il difetto. Elevati livelli di omocisteina possono essere normalizzati con l'utilizzo di **vitamine del gruppo B**, sotto controllo del medico. L'omocisteina aumenta nelle donne che fumano.

ottenere o portare una gravidanza a buon fine.

**Tiroidite** significa tiroide infiammata: attaccata da virus o da autoanticorpi la tiroide funziona male con conseguenze su molti organi. La medicina ha messo a disposizione molti mezzi per riequilibrare una tiroide che funziona in modo inappropriato. Una tiroide malata aumenta la probabilità di malattie da Trombosi. Per verificare che la tiroide non sia malata ci sono due mezzi: **l'ecografia** ne descrive il tessuto tiroideo, rileva la presenza di noduli, di irregolarità nella dimensione o nella forma, la presenza di linfonodi ingrossati o infiammati che drenano la "cenere" prodotta dalla tiroide infiammata; il **prelievo di sangue** permette di misurare la quantità di **fT3 e fT4**, ormoni prodotti dalla tiroide circolanti nel sangue, di **TSH**, il comando che l'ipofisi manda alla tiroide per modularne la funzione. Se la tiroide funziona in modo regolare fT3 e fT4 sono a livelli normali nel sangue, e TSH rimane nel livello intermedio della norma, se funziona poco fT3 e fT4 calano e TSH si alza, se funziona troppo fT3 e fT4 si alzano e TSH si riduce.

## DAI 30 AI 45 ANNI

**Gli anni che passano usurano il nostro corpo, tanto più velocemente quanto peggio lo abbiamo trattato.**

Fra i 30 e i 45 anni **25 donne su 100 sviluppano ipertensione**, e spesso non lo sanno, semplicemente perché non pensano di misurarla. Se l'ipertensione **viene identificata presto**, può essere corretta con interventi sullo stile di vita, senza ricorrere ai farmaci: meno sale nei cibi, meno sovrappeso, niente fumo, più attività fisica aiutano a normalizzare la pressione, se fa le bizze.

**Misurare la pressione** una volta al mese e più di frequente se ci sembra alta aiuta noi a motivarci per modificare il nostro stile di vita, e il medico a impostare la cura adatta per prevenire danni futuri molti probabili, sulle arterie e su tutti gli organi. Negli ultimi 30 anni le donne italiane fumano di più: 24 donne su 100! Il **fumo corrode le arterie** e contribuisce alla comparsa di **aterosclerosi**, danneggia la pelle e compaiono le rughe, i polmoni si ammalano di bronchite ed enfisema, il cervello progressivamente perde le sue funzioni, i denti ingialliscono, esofago e stomaco si ammalano, l'intestino diventa disordinato, le corde vocali si infiammano e cambiano il tono della voce: insomma, il fumo fa danni ovunque.



**La nicotina** contenuta nelle sigarette, anche quelle elettroniche che danno l'illusione di evitare i danni e di aiutarci a perdere il vizio del fumo, provoca un restringimento delle arterie, alza la pressione del sangue e causa tachicardia e aritmia, chiude le piccolissime arterie periferiche che non riescono a portare nutrimento alle cellule causando cianosi delle labbra e delle unghie.

**Il monossido di carbonio** riduce la capacità del sangue di trasportare ossigeno, tutte le cellule ne soffrono, molte muoiono.

**Chi fuma ha una tendenza del sangue a coagulare maggiore**: infiamma le pareti delle arterie e provoca la reazione delle piastrine e dei fattori procoagulanti, che facilitano la comparsa di aterosclerosi e Trombosi con conseguenze che ben conosciamo. Una **Trombosi della carotide** può provocare **Ictus cerebrale**, una **Trombosi di una coronaria** provoca **Infarto**, frammenti di Trombo liberatisi nel sangue provocano **ischemia degli arti che può portare ad amputazione**.

**Microemboli staccatisi da un Trombo viaggiano nelle arterie e possono provocare TIA, ischemie transitorie, prelude all'Ictus cerebrale**.

La mancanza anche temporanea di ossigeno spegne le cellule del cervello che interrompono la propria funzione: come un interruttore che si spegne, ma in pochi minuti si riaccende e la luce ricompare. Non vanno sottovalutati perché sono campanelli di allarme, spesso **preludio a un Ictus vero e proprio, causato dalla morte definitiva delle cellule**.

**L'aterosclerosi** è una malattia infiammatoria progressiva che colpisce le arterie, che progressivamente si restringono e riducono il flusso del sangue e l'apporto di ossigeno alle cellule, che soffrono e muoiono. **Rischia di più chi ha un'età superiore ai 65**



**anni**, fuma, è diabetico, iperteso e ha livelli di colesterolo troppo alto e troppo a lungo nel sangue. Chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno ha circa il doppio delle probabilità di avere un Infarto rispetto a un non fumatore e ha meno probabilità di sopravvivere. Il fumo peggiora anche l'**angina** (dolore al petto causato da un restringimento transitorio o permanente di una arteria coronarica) e ne aumenta la gravità, la frequenza e la durata degli attacchi oltre ad incrementare il rischio che si trasformi in Infarto.

## Chili di troppo e pigrizia

**Sovrappeso e obesità** aumentano il rischio di malattie delle arterie; nelle donne sono più insidiose che negli uomini. La **menopausa** si accompagna ad alterazione del metabolismo che si traducono in un bilancio energetico sfavorevole: le calorie non utilizzate si trasformano in grasso, soprattutto sull'addome.



## Perché si aumenta di peso dopo i 35 anni?

- Il livello degli **estrogeni** nel sangue si riduce progressivamente
- le donne diventano più **pigre** e mangiano di più
- il **metabolismo** rallenta, la massa muscolare diminuisce, aumenta la massa grassa
- noi siamo il prodotto della **genetica** dei nostri genitori: se loro sono sovrappeso, noi dovremo impegnarci presto a regolare il nostro **stile di vita** per non percorrere il medesimo sentiero.

Un gruppo di ricercatori americani ha seguito per 20 anni 88.000 donne tra i 34 e i 59 anni e ha dimostrato che:

- le donne obese e pigre hanno un **rischio triplicato di malattie da Trombosi**
- le donne obese ma non pigre hanno un **rischio doppio** rispetto alle donne di peso normale
- le donne con un peso normale ma pigre hanno un **rischio doppio** rispetto a donne magre e attive
- una donna obesa, fumatrice, pigra rischia una malattia da Trombosi **dieci volte più** di una donna di peso normale, che non fuma e che svolge attività fisica regolare
- una donna sovrappeso è **più frequentemente anche ipertesa e diabetica**.

## Smettere di fumare: il corpo ringrazia

- **a 20 minuti** dall'ultima sigaretta la pressione del sangue scende
- **dopo 8 ore** il monossido di carbonio (un veleno per arterie e cellule) torna a livelli normali
- **entro 2 giorni** migliora la capacità di avvertire i sapori
- **da 1 a 9 mesi** diminuiscono tosse, congestione nasale, stanchezza e respiro affannoso.

## Donna mela o donna pera?

Quantità e localizzazione del grasso condizionano la salute del cuore e delle arterie: la donna con una **silhouette maschile "a mela"**, con il grasso concentrato sull'addome, ha rischio più alto rispetto alla donna con una **silhouette femminile "a pera"**, con il grasso concentrato soprattutto sulle cosce e un giro vita sottile. Gli ormoni femminili influenzano **quantità e distribuzione del grasso** anche intorno al cuore e all'intestino. Il **giro vita di una donna non dovrebbe mai misurare più dell'80% della misura dei fianchi**.

## Quanto conta il girovita?

Con un metro morbido da sarta possiamo farci un'idea del nostro rischio di malattie cardio e cerebrovascolari: il girovita è normale se inferiore a 80cm, deve essere ridotto se fra 80 e 87 cm, richiede misure urgenti se oltre 87cm.

## Solo dieta?

**NO.** La dieta deve accompagnarsi ad aumento dell'attività fisica. I muscoli lavorano consumando calorie che attingono dalle riserve di grasso presenti sul corpo. Le calorie introdotte in eccesso si accumulano sotto forma di grasso.

Le ciglia vibratili presenti sui bronchi ricominciano a filtrare le polveri sottili presenti nell'aria che respiriamo

- **dopo 1 anno** il rischio di Infarto diventa pari a quello di chi non ha mai fumato
- **dopo 5 anni** il rischio di morire di cancro al polmone si riduce del 50%
- **dopo 15 anni** il rischio di malattie cardiovascolari diventa quasi quello di un non fumatore.



## Come calcolare il BMI

### Indice di Massa Corporea

Permette di classificare sovrappeso, obesità, sottopeso.

Calcolarlo è un esercizio utile, che aiuta a trovare la motivazione per eliminare i chili di troppo.

La formula è la seguente:

$$\text{PESO (kg)} / \text{ALTEZZA(m)}^2$$

Per esempio

$$58 \text{ Kg} / 1,70\text{m}^2 = 58 / 2,89$$

$$20,06 \rightarrow \text{normale}$$

**Inferiore a 18,5** → sottopeso

**18,5 - 25** → peso normale

**25 - 30** → sovrappeso

**30 - 40** → obesità

**oltre 40** → obesità grave



## Lo stato d'animo è un fattore di rischio?

**Sì.** Le **donne scontente e oberate** di impegni e di responsabilità e con **bassi livelli di autostima** corrono il rischio di andare incontro a **depressione**: questa costituisce un fattore di rischio, proprio come familiarità, ipertensione, diabete. Provoca alterazione della tendenza del sangue a coagulare, disturbi del sonno, aritmie. Sarà il medico a suggerire eventualmente i farmaci adatti per risolverla.

## Le donne irritabili rischiano di più?

**Sì.** Le donne che vanno facilmente in collera hanno un **rischio di Infarto triplicato**: l'adrenalina prodotta in eccesso provoca uno spasmo delle arterie che, se malate di Aterosclerosi, possono chiudersi e provocare ischemia.

## La Trombosi può colpire le gambe?

**Sì.** Può colpire le **vene (Trombosi venosa profonda o superficiale**, spesso definita "flebite") oppure le **arterie** (arteriopatia periferica o embolia). La **Trombosi venosa** è frequente nelle donne con varici ed è subdola: può dare un dolore simile a un crampo, gonfiore, rossore. La **Trombosi arteriosa** **colpisce le gambe dà sintomi più drammatici**: l'arto diventa pallido, freddo, molto dolente (SALTO n. 58 "Arterie e Trombosi" e n. 54 "Trombosi venosa profonda, Embolia polmonare e Trombosi rare").

## Perché si forma un Trombo in una vena delle gambe?

Perché le vene, con il passare degli anni, perdono **elasticità** e le valvole al loro interno diventano meno efficienti nell'aiutare il ritorno del sangue verso il cuore. Questo accade in persone con **varici**, o **precedenti** trombosi venose, o con gravidanze in corso o nel post partum, o con importante **sovrappeso**, soprattutto se il grasso è distribuito sull'addome.



## La Trombosi può colpire anche l'intestino?

Sì, quando il Trombo si forma in un'arteria o in una vena del circolo mesenterico o addominale.

**Chi rischia di più?** Queste Trombosi sono più frequenti nei maschi con più di 50 anni che soffrono di malattia sistemica infiammatoria o neoplastica, o di insufficienza cardiaca, o hanno già avuto in passato Trombosi o Embolia, o malattia arteriosa periferica.

Ma possono colpire anche i giovani, soprattutto se soffrono di colite e di diverticoli.

**Come si manifesta?** Con un dolore addominale improvviso, localizzato o esteso, a volte irradiato al dorso, anche con febbre alta. La Trombosi delle vene intestinali può simulare l'appendicite acuta o la peritonite. In alcuni casi si associano diarrea, vomito, oppure chiusura dell'alvo a feci e gas (occlusione intestinale). Può essere presente sangue nelle feci.

## Calze elastiche

La calza elastica è **indispensabile per chi ha una Trombosi venosa degli arti**: costringe il sangue a passare nelle vene profonde che, aiutate dalla pompa muscolare, imprimono velocità al flusso del sangue verso il cuore e impedisce al sangue di riempire le vene superficiali delle gambe dove manca l'aiuto delle fasce muscolari e il flusso rallenta, attivando la coagulazione e aumentando il rischio di Trombosi.

Le calze elastiche devono essere indossate **la mattina a gambe vuote** e devono essere portate per tutto il giorno: dopo la doccia del mattino stendersi sul letto con le gambe alzate e appoggiate alla testiera del letto o al muro per un minuto, muovendo le dita dei piedi e contraendo i polpacci: le gambe diventano pallide e asciutte, appoggiarle sul letto e calzare le calze. La notte togliere le calze: due tasselli di circa quindici cm sotto i piedi del letto o della rete favoriranno il ritorno del sangue al cuore durante la notte.



## Le calze ideali

- Prima classe di compressione, **autoreggenti**, in microfibra oppure cotone, non di nylon
  - evitare i **gambaletti** che spesso provocano costrizione sotto il ginocchio peggiorando la circolazione anziché migliorarla
  - la calza deve essere lunga abbastanza da arrivare all'inguine
  - sostituire le calze con un nuovo paio quando perdono **elasticità**
  - portare le calze sempre durante il giorno, anche **durante attività fisica** o dovendo rimanere a lungo in piedi o per chi è costretto a rimanere seduto a lungo, **contrarre ritmicamente i polpacci** e le cosce e ruotare le caviglie con continuità: la contrazione dei muscoli aiuta il sangue ad accelerare la sua corsa verso il cuore e impedisce il ristagno.
- È importante:
- evitare biancheria o **indumenti stretti**, soprattutto all'inguine
  - evitare gli **stivali**, soprattutto in ambienti caldi, in auto, in aereo e per lunghi periodi
  - evitare l'esposizione delle **gambe al sole diretto** nelle ore più calde della giornata (per esempio al mare)
  - al mare **camminare in acqua** immerse fino alla coscia per almeno quaranta minuti consecutivi
  - consumare almeno **cinque porzioni di verdura e frutta** ogni giorno, salvo diversa indicazione del curante o problemi gastrointestinali o diabete
  - bere almeno **due litri di acqua** al giorno (un bicchiere ogni ora) povera di sodio lontano dai pasti, a piccoli sorsi.
  - durante i pasti bere solo mezzo bicchiere di acqua per evitare che lo stomaco si gonfi eccessivamente, prolungando la digestione.

**In caso di sintomi sospetti per Trombosi venosa superficiale o profonda rivolgersi al Pronto Soccorso per ecodoppler venoso agli arti inferiori e prelievo per dosaggio del D-dimero.**

# DOPO I 45 ANNI

**Modificare i fattori di rischio diventa essenziale, non solo consigliato. Contro l'invecchiamento naturale siamo impotenti, ma possiamo intervenire prestando attenzione alla "manutenzione" del nostro corpo: controllo del peso, della pressione, della glicemia, del colesterolo e dei trigliceridi, della funzione del cuore, del fumo.**

## Che cos'è la menopausa?

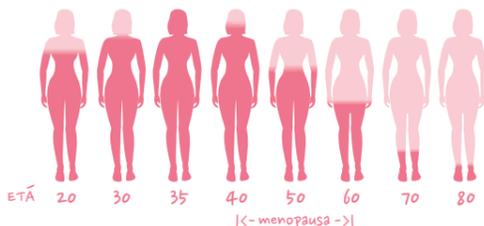
È un cambiamento dell'equilibrio ormonale della donna: cala il **livello degli estrogeni**, la donna perde la fecondità e quindi la possibilità di avere un figlio, e il nuovo assetto ormonale si riflette su tutte le cellule e sugli organi (arterie e vene, ossa, pelle, mammelle, vagina, vescica, uretra, cuore e cervello...).

## Come si manifesta la menopausa?

Con irregolarità e poi arresto del ciclo mestruale.

## Che cos'è la terapia ormonale sostitutiva?

La HRT (Hormone Replacement Therapy) o TOS (Terapia Ormonale Sostitutiva) **rimpiazza gli ormoni prodotti naturalmente durante l'età fertile**. Può essere indispensabile in caso di menopausa precoce. Può essere assunta per bocca o attraverso il lento rilascio da un cerotto o da un gel da spalmare sulla pelle.



## Gli ormoni proteggono dalle malattie del cuore?

**NO.** Le ricerche più recenti hanno dimostrato che la terapia ormonale sostitutiva non ha, a lungo termine, alcun effetto protettivo nei confronti dell'infarto o dell'Ictus cerebrale. Inoltre può **aumentare il rischio di malattie vascolari** in donne con un assetto trombofilico non diagnosticato o con precedenti Trombosi venose o arteriose. Prima di prescrivere la HRT il medico dovrebbe raccogliere una **anamnesi accurata** per non trascurare eventuali fattori che aumentano il rischio di Trombosi.

## Ormoni: fanno bene al cervello?

Uno studio molto accurato (Women's Health Initiative Memory Study) ha seguito per 4 anni un numeroso gruppo di donne fra i 65 e i 79 anni, confrontando quelle che non prendevano ormoni con quelle che prendevano estrogeni coniugati più progesterone e con quelle che prendevano estrogeni coniugati senza progesterone: ambedue i gruppi che prendevano ormoni avevano un numero di **Ictus cerebrali più alto** e una maggiore incidenza di demenza e di declino cognitivo.

La RMN cerebrale eseguita a intervalli di tempo evidenziava inoltre lesioni ischemiche simili a quelle presenti in donne con malattia delle **carotidi** o delle valvole del cuore o con fibrillazione. L'**età**, il **fumo** di sigaretta, i **precedenti**, la **magrezza** sembrano essere i "complici" di questo quadro di sofferenza vascolare spesso presente nelle forme di demenza, e si è notata nelle donne che prendevano ormoni una sofferenza di tipo neurodegenerativo che non

## Terapie ormonali: facciamo chiarezza

Gli ormoni portano messaggi alle cellule e comunicano fra di loro. Regolano la fertilità, l'umore, il metabolismo, il ritmo fra sonno e veglia, la crescita, il desiderio sessuale, la memoria, la densità delle ossa, la capacità di difenderci dalle infezioni. In **menopausa l'equilibrio fra gli ormoni cambia**: spesso la tiroide "impazzisce", funzionando troppo o troppo poco, gli ormoni che regolano la pressione del sangue perdono il controllo e permettono l'instaurarsi di ipertensione, gli ormoni che regolano l'assorbimento del calcio nelle ossa perdono potenza.

Le terapie ormonali che vengono molto spesso prescritte per alleviare i sintomi da menopausa ("vampate di calore, irritabilità, insonnia, sudorazioni profuse, peggioramento dell'osteoporosi, secchezza vaginale) sono molto amate dalle donne, convinte che gli ormoni rallentino l'invecchiamento delle arterie, della pelle, delle ossa, oltre ad alleviare i sintomi da menopausa, spesso ad alto **impatto sulla qualità della vita**. Dovrebbero essere prescritti solo a donne che subiscono effetti molto negativi dalla menopausa, ma l'uso prolungato può perdere l'effetto protettivo e aumenta la probabilità di eventi da Trombosi, quali Infarto, Ictus ed Embolia, in particolare in donne con precedenti, con familiarità, con assetto trombofilico.

viene sempre rilevata dalla RMN perché le lesioni sono troppo piccole per essere visibili: potrebbe trattarsi di un quadro neurotossico legato alla quantità degli estrogeni se somministrati per lunghi periodi. In conclusione, **la HRT sembra danneggiare le capacità cognitive** se viene somministrata a donne di età relativamente avanzata, soprattutto in quelle che già all'inizio della terapia manifestano qualche rallentamento. Può darsi che questi effetti negativi non si presentino se la terapia ormonale

viene iniziata subito alla comparsa della menopausa: ma questa ipotesi dovrà essere confermata da ulteriori studi.

Per adesso si conferma che l'unica vera **indicazione** all'uso della terapia ormonale sostitutiva in menopausa è in donne **che manifestino sintomi gravi da menopausa**, che rovinano la qualità della loro vita, come vampate, sudorazioni notturne, irritabilità, insonnia, secchezza vaginale: in questi casi il beneficio della terapia potrebbe essere maggiore del rischio che le donne corrono non facendola, sempre che la donna non abbia predisposizione personale o familiare per tumori dell'utero, della mammella o per Trombosi arteriosa o venosi (Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi delle arterie o delle vene).

Fonte: *Women's Health 2009*

## La HRT protegge dall'osteoporosi?

**NO:** la densità dell'osso migliora ma **solo fino a quando la terapia è in corso**, dopo un anno dalla sospensione dell'HRT la struttura ossea ritorna quella di partenza.



## L'infarto dà sempre sintomi?

Quasi sempre, ma diversi nell'uomo e nella donna. Nell'uomo: dolore al petto, irradiato al braccio sinistro, molto forte, oppressivo o trafittivo, come una coltellata, tanto intenso da togliere il respiro, a volte irradiato alla schiena (scapola) o alla bocca dello stomaco. **Nella donna:** sintomi sfumati, subdoli, non chiari, senso di peso, spossatezza, sudorazione, dolore lieve irradiato alla mandibola.

## Le malattie vascolari sono più probabili dopo la menopausa?

**Sì:** Si correlano con l'avanzare degli anni, soprattutto se sono presenti altri fattori di rischio, come sovrappeso, diabete, ipertensione, fumo, elevati livelli di colesterolo, inattività fisica. Non fumare, adottare una alimentazione equilibrata, fare attività fisica moderata tutti i giorni, ridurre il sovrappeso: così si riduce il rischio di Infarto del miocardio del 30%.

## Le donne in menopausa rischiano l'infarto?

Dipende dalla predisposizione **personale e familiare** e dai fattori di rischio presenti. La donna in menopausa ha un rischio vascolare uguale a quello dell'uomo, **ma spesso è impreparata**, per essere stata protetta durante la vita fertile dagli ormoni naturali prodotti dall'organismo, e soprattutto spesso sottovaluta i sintomi sospetti perché meno evidenti nella donna.

## Esiste lo stress da menopausa?

**Sì.** In questa fase della vita la donna deve incominciare ad **accettare l'invecchiamento**, il cambio di ruolo nella famiglia, la perdita della capacità di riprodursi.

## Domande ancora senza risposta

Le donne non sono identiche agli uomini, sono biologicamente e fisiologicamente diverse: gli studi clinici che i ricercatori stanno realizzando in tutto il mondo sulle donne permetteranno di dare risposta ad alcuni quesiti che ad oggi ancora non l'hanno. In attesa di queste risposte **è compito delle donne prendersi cura della propria salute**.



## I numeri ideali

Colesterolo totale < 200 mg/dL

**COLESTEROLO LDL ("CATTIVO")**

I valori da mantenere, variano:

- Donne a basso rischio trombotico: < 160 mg/dL
- Donne con un rischio intermedio: < 130 mg/dL
- Donne con un alto rischio trombotico (incluse quelle che hanno il diabete o una precedente malattia vascolare): < 100 mg/dL

**COLESTEROLO HDL ("BUONO")**

>50 mg/dL

**TRIGLICERIDI** < 150 mg/dL

**PRESSIONE** del sangue < 120/80 mm Hg

**GLUCEMIA** a digiuno < 100 mg/dL

Indice di massa corporea (BMI)

< 25 kg/m<sup>2</sup>

**GIRO VITA** < 87 cm

**ATTIVITÀ FISICA** 30 minuti tutti i giorni.



# Lavori in corso

## ALT IN PRIMA LINEA

### 15 APRILE 2020 9° GIORNATA NAZIONALE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI

ALT ha dedicato la **9° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi 2020** alla diffusione della conoscenza dei meccanismi e dei sintomi della **Tromboembolia polmonare**, che colpisce anche i giovani, spesso incolpevoli e le donne nella fase più delicata della vita, la gravidanza e il periodo del parto. In drammatici tempi di COVID, il virus ha provocato numerose complicanze da Embolia polmonare soprattutto in malati ricoverati in terapia intensiva, e ALT ha dedicato un intero numero di SALTO, il numero 88, alla **relazione pericolosa fra virus e Trombosi**. Moltissimi amici dei media hanno condiviso i video e i post di ALT disponibili sul sito, su **Facebook e Instagram**, mirati a informare il grande pubblico su fattori di rischio, sintomi e cure della Embolia Polmonare.

"Mentre COVID-19 si diffondeva e toglieva la vita a tanti pazienti nel mondo, tutti abbiamo cercato di conoscerlo e di capire come difenderci. **Tutti i virus** - ha dichiarato la dottoressa **Lidia Rota Vender**, presidente di ALT - Onlus - e questo non fa eccezione, scatenano nell'intero organismo una **reazione infiammatoria** più o meno violenta nell'organo colpito. I medici hanno constatato ogni giorno che i pazienti ricoverati per COVID-19 sono stati colpiti da polmonite con

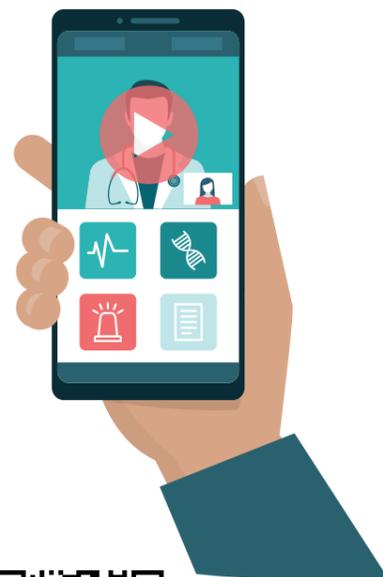
Ancora oggi su **100 persone colpite da Tromboembolia Polmonare 10 perdono la vita** entro un mese dalla comparsa della malattia, che spesso in fase iniziale dà sintomi non specifici e viene sottovalutata. La comparsa del Coronavirus ha aumentato enormemente il numero dei pazienti colpiti.

### SCANNERIZZA I CODICI QR CODE PER VISUALIZZARE I VIDEO

PER VEDERE VIDEO,  
SPOT E CAMPAGNE DI ALT  
[WWW.YOUTUBE.COM/USER/ALTONLUS/VIDEOS](http://WWW.YOUTUBE.COM/USER/ALTONLUS/VIDEOS)

insufficienza respiratoria causata dal virus, accompagnata spesso da complicanze cardiovascolari e in particolare da **Trombosi venosa ed Embolia Polmonare**. L'Embolia Polmonare è la complicanza più grave di una Trombosi che si forma in una vena, delle gambe, delle braccia, dell'addome, di qualunque parte del corpo. 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**. Conoscere la Trombosi, sapere quali sono le situazioni a rischio, imparare a riconoscerne i sintomi premonitori senza sottovalutarli, modificare i fattori di rischio modificabili, significa prendersi cura della propria salute e diminuire la probabilità di un incontro ravvicinato sgradevole sempre per chiunque".



PILLOLE VIDEO  
DELLA DOTTORESSA  
LIDIA ROTA VENDER



## APRILE-MAGGIO 2020 ALT CONTRO COVID-19 abbiamo scalato una montagna insieme a voi

ALT ha realizzato una campagna di **raccolta fondi mirata ad acquistare strumentazione indispensabile per la terapia intensiva** dell'Unità Covid dell'Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano coordinata dal professor **Francesco Donatelli**: grazie a moltissimi amici di ALT abbiamo raggiunto l'obiettivo di **100mila€** raccolti in 60 giorni, serviti per l'acquisto di **due ventilatori da terapia intensiva e un ecocardiografo**, che hanno aiutato molti ad essere curati e a guarire.



"Quasi sicuramente l'esperienza vissuta in questi mesi di pandemia da Covid sarà utile a tutti noi anche nel migliorare la qualità dell'attività quotidiana della struttura. L'utilizzo di strumentazioni avanzate, come respiratori in grado di gestire sia la ventilazione meccanica sia la ventilazione non invasiva e un ecocardiografo dedicato specificatamente alle aree critiche, ne sono una chiara testimonianza. Grazie al contributo di ALT, così come di tutti i donatori che hanno creduto nella nostra realtà come aiuto concreto e importante per fronteggiare un'emergenza di portata mondiale, l'Istituto Clinico Sant'Ambrogio si prepara ad affrontare una nuova fase di attività sempre con il massimo impegno e professionalità".

Professor **Francesco Donatelli**  
responsabile dell'unità di cardiocirurgia universitaria



**Winter Video Productions** di Milano e **Discovery Channel** hanno prodotto e messo in onda a costo zero lo spot **ALT CONTRO COVID** per tutto il periodo della campagna.  
**ALT ringrazia**



## GRAZIE ai tanti che hanno creduto in noi.

"I pazienti che hanno avuto salva la vita sono grati a tutti voi, generosi amici di ALT. Grazie, grazie, grazie alla generosità di tutti coloro che hanno risposto alla chiamata di ALT per fornire apparecchiature indispensabili per curare i tanti malati che grazie al vostro aiuto sono tornati alle loro famiglie".

Lidia Rota Vender  
Presidente di ALT



## LUGLIO 2020 CONSENSUS STATEMENT

managing venous  
Thromboembolism  
in patients with Covid19

ALT ha sostenuto l'iniziativa di 69 organizzazioni in tutto il mondo che hanno condiviso il "Consensus Statement: Managing Venous Thromboembolism in Patients with COVID-19" presentato da ISTH - International Society in Thrombosis and Haemostasis alla World Health Organization (WHO), un gruppo di lavoro che ha permesso di ridefinire e migliorare la diagnosi e la cura dei pazienti colpiti da COVID e con Embolia Polmonare.

## DA APRILE A SETTEMBRE 2020 #GIORNATANAZIONALETROMBOSI #ALTCONTROCOVID

L'informazione digitale portata avanti in questi mesi si è focalizzata sempre più sulla relazione **Virus e Trombosi**. Questo ha permesso ad un numero sempre maggiore di persone di avvicinarsi ad ALT, persone che attraverso l'informazione social hanno fatto squadra con la nostra Associazione **per dire no alle malattie cardiovascolari da Trombosi soprattutto in questa emergenza mondiale drammatica per molti, preoccupante per tutti**.

Su **Instagram e Facebook** abbiamo dedicato spazio come sempre alla Trombosi, alle **relazioni pericolose**, i tips su **alimentazione e movimento**, le **100 risposte sulla Trombosi** e il quiz **Vero o Falso**. In particolare grazie a **"Cuori d'estate"** ALT ha diffuso informazioni indispensabili

continuando ad informare, sensibilizzare e coinvolgere i sostenitori diffondendo le informazioni prodotte dal mondo della scienza tradotte con un linguaggio semplice, chiaro e comprensibile per tutta la popolazione.

Continuate a seguirci sui nostri **canali social Facebook e Instagram** o **iscrivetevi alla newsletter su [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)** per non perdervi le novità di quest'anno e fare rete con la piccola grande squadra di ALT.



## OLTRE UN MILIONE DI EURO INVESTITI NELLA RICERCA SCIENTIFICA

La collaborazione fra scienziati e clinici è l'unica strada per comprendere e sconfiggere le malattie provocate da Trombosi: Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi venosa ed arteriosa. Per permettere a ciascuno di voi di finanziare un progetto nel quale si sente particolarmente coinvolto ALT ha creato una serie di Fondi.

SCEGLI A QUALE FONDO  
VUOI DEDICARE LA TUA  
DONAZIONE E RIPORTALO  
NELLA CAUSALE  
DEL VERSAMENTO

### FONDO PER LA PREVENZIONE DELL'ICTUS CEREBRALE DA FIBRILLAZIONE ATRIALE

in memoria dei coniugi Maria e Guido Marsigliosi

### FONDO EMBOLIA POLMONARE NEI GIOVANI

in memoria di Sergio Frasson

### FONDO TROMBOSI NELLA DONNA

per la prevenzione della Trombosi nelle donne in gravidanza, dopo il parto o in terapia ormonale

### FONDO TROMBOSI E MALATTIE DEL FEGATO

FONDO TROMBOSI NEL BAMBINO E NEL NEONATO  
a sostegno di R.I.T.I. Registro Italiano Trombosi Infantili

### FONDO TROMBOSI E CANCRO

### FONDO TROMBOSI E MALATTIE DEL POLMONE

### FONDO TROMBOSI CEREBRALE

### FONDO INFERMIERI

in memoria di Adelino Rota per il sostegno della preparazione di infermieri specializzati nella prevenzione, diagnosi e cura della Trombosi

LE DONAZIONI  
AD ALT SONO  
DETRAIBILI/  
DEDUCIBILI.  
PER USUFRUIRE DEI  
BENEFICI FISCALI

scrivere ad ALT all'indirizzo [soci@trombosi.org](mailto:soci@trombosi.org) o comunicare al numero di telefono **02 58 32 50 28** i propri dati fiscali: NOME - COGNOME - INDIRIZZO - CODICE FISCALE, così ALT provvederà a inviarvi via e-mail o per Posta la vostra ricevuta.



## ALT SUI SOCIAL



ALT supporta le principali giornate indette a livello globale dalle organizzazioni europee e mondiali dedicate alla salute cardio e cerebrovascolare, in particolare a Trombosi e Ipertensione, Trombosi e Fumo e Fibrillazione Atriale.

#WORLDHYPERTENSIONDAY

#WORLDNOTOBACCODAY

#GLOBALATRIALFIBRILLATIONAWAREWEEK



I NUMERI  
DI ALT



4389

follower Facebook  
[www.facebook.com/pages/ALT-Onlus](http://www.facebook.com/pages/ALT-Onlus)



981

follower Instagram  
[www.instagram.com/altonlus](http://www.instagram.com/altonlus)



301

iscritti al  
canale  
YouTube  
di ALT

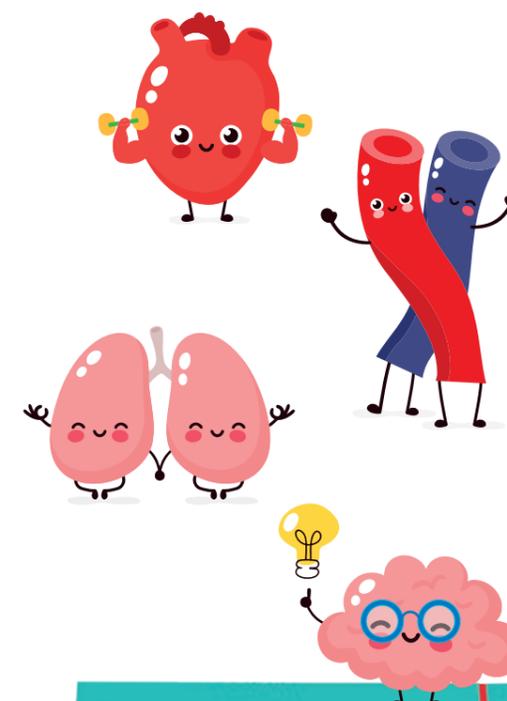
490

iscritti al  
canale  
YouTube  
Mi curo di te



6083

iscritti alla Newsletter  
[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)



## MA NON FINISCE QUI!

È pronta e a disposizione di tutti **l'Agenda del cuore 2021**: per la prima volta tutta a colori! Giorno per giorno per prendersi cura di sé e sostenere la ricerca scientifica sulla Trombosi per il bene di molti.

**PER RICHIEDERLA O REGALARLA** scrivere a [soci@trombosi.org](mailto:soci@trombosi.org) o telefonare a **+39 0258325028** oppure direttamente on line su [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org) cliccando il riquadro in alto a destra "DONA ORA".

### TANTI MODI PER DONARE

1. bollettino di c/c postale n. 50 29 42 06 intestato a ALT Onlus - Via Lanzone, 27 20123 Milano
2. bonifico bancario IBAN IT 67C0311101626000000013538 Ubi Banca
3. assegno bancario non trasferibile intestato ad ALT Onlus

Inserire nella causale:

→ **Agenda di ALT 2021**

# 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

Grazia  
Vanity Fair  
Viversani e Belli  
L'Eco di Bergamo  
Intimità della Famiglia  
La Sicilia  
La Repubblica - Ed. Napoli  
Il Gazzettino della Farmacia  
Il Mattino  
L'Unione Sarda  
La Provincia - Ed. Sondrio  
Ore 12 Italia Sanità  
Pharma Magazine  
Il Gazzettino  
Benessere La Salute con l'Anima

## WEB

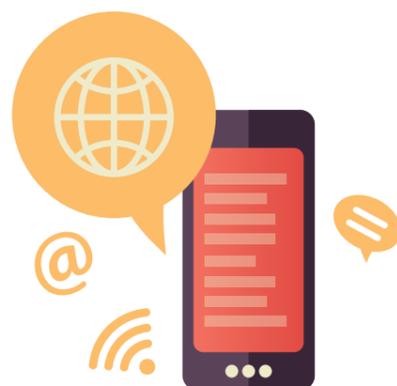
ansa  
corriere.it  
repubblica.it  
24orenews.it  
affaritaliani.it  
ilfattoquotidiano.it  
iltempo.it  
panoramasanita.it  
ilgazzettino.it

ilriformista.it  
gazzetta.it  
incodaalgruppo.gazzetta.it  
la notizia (giornale.it)  
iodonna.it  
comunicati.net  
corrierenazionale.net  
cronacaqui.it  
ecodibergamo.it  
gazzettadellevalli.it  
gazzettadisonario.it  
focusmedico.it  
cardiolinksalute.it  
cronachediscienza.it  
dilei.it  
donnainsalute.it  
dottnet.it  
cosabolleinpentola.net  
meteoweb.eu  
napoliflash24.it  
newnotizie.it  
melarossa.it  
oggicronaca.it  
paginemediche.it  
clicmedicina.it  
pazienti.it  
positanonews.it

primapaginaneWS.it  
globalmedianews.info  
area-press.eu  
rivistainforma.it  
sportellocuore.it  
stranotizie.it  
tecnomedicina.it  
tuttoperlei.it  
umbriaoggi.it  
video.virgilio.it  
vigevano24.it  
vogliadisalute.it  
youmark.it  
freeonline.org  
grandistoriedipiccoliborghetti.com  
blogspot.com  
horecanews.it  
beverfood.com  
comunicati-stampa.net  
comunicativamente.com  
infoloreleca.wordpress.com

## RADIO

radio24.ilsole24ore.com  
radiobrunobrescia.it



## Bilancio 2019

Rendiconto al 31 dicembre 2019

### RENDICONTO DI GESTIONE

<b>A. ENTRATE</b>	
Quote soci, donazioni, raccolta fondi	179.697
Proventi finanziari, sponsor e diversi	54.990
<b>TOTALE ENTRATE</b>	<b>234.688</b>
<b>B. USCITE</b>	
Finanziamenti alla ricerca, materiale informativo e educativo	66.259
Spese di gestione ordinaria e consulenze professionali	17.822
Costi del personale	58.623
Affitti e noleggi	13.513
Spese associative, oneri finanziari e diversi, ammortamenti e svalutazioni	78.243
<b>TOTALE USCITE</b>	<b>234.460</b>

### RISERVE PER IL FINANZIAMENTO ALLA RICERCA E FORMAZIONE

Fondo Adotta un nuovo medico contro la Trombosi	100.839
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	86.063
Fondo European Heart Network	6.921
Fondo Malattie del Polmone	22.673
Fondo Prof. Dioguardi	13.200
Fondo Maria e Guido Marsigliesi	6.440
Fondo Sergio Frasson	18.113

**TOTALE 287.006**

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 Lanzone, 27 - 20123 Milano - Tel. 02 58.32.50.28 - alt@trombosi.org - www.trombosi.org

*La Trombosi è un nemico che possiamo combattere insieme*

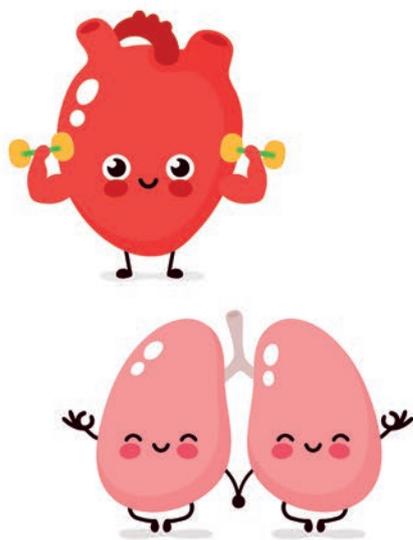
#### LA SOLIDARIETÀ HA TANTE FORME:

- 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](http://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 Ubi Banca  
IBAN: IT 67 C0311101626 000000013538  
Carta di Credito:  
- telefonando al numero 02 58.32.50.28  
- sul sito [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org) con una donazione online



# L'AGENDA DEL CUORE DI ALT



**PRIORITÀ 2021 È**  
prenderci cura di sé giorno per giorno  
Scegli l'Agenda di ALT e sostieni la Ricerca sulla Trombosi.  
Per il bene di molti e per il tuo.



Chiedi l'Agenda ad ALT Onlus per te  
e per le persone che ti stanno a cuore

✉ [soci@trombosi.org](mailto:soci@trombosi.org)

☎ **02 58325028**

**DONAZIONE MINIMA 20 EURO\* PER COPIA**

\* Le donazioni ad ALT sono deducibili/detraibili ai fini fiscali. Per richiedere la ricevuta scrivere a [amministrazione@trombosi.org](mailto:amministrazione@trombosi.org) oppure telefonare allo 02 58325028.



Associazione per la Lotta alla Trombosi  
e alle malattie cardiovascolari

Via Lanzzone, 27 - Milano

[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

