

Trombosi... nell'aria

In questo numero:

3 L'inquinamento causa l'Infarto?



4 L'inquinamento arriva anche in casa?



9 Polveri sottili e Trombosi



12 Una finestra sull'Europa



14 Prossimamente

Trombosi, si può evitare, ma prima bisogna conoscerla.

La Trombosi nelle arterie coronarie provoca **Infarto**, nelle arterie del cervello **Ictus**, nelle vene Trombosi profonda o superficiale ed **Embolia**, nelle arterie delle gambe arteriopatia periferica e amputazione.

Trombosi è un **coagulo di sangue** che si forma in un punto e in un momento in cui non si sarebbe dovuto formare, e causa malattie gravi, che si possono evitare, e curare.

L'aterosclerosi infiamma le arterie, la Trombosi le chiude.

I calcoli nel rene e nella colecisti aumentano il rischio di malattie da Trombosi, la **gravidanza** è una situazione di potente infiammazione che spinge il sangue a formare Trombi ed emboli.

La Trombosi si può manifestare in chi si sottopone a un intervento chirurgico, in chi è colpito dal cancro, in chi sta immobile a letto.

Trombosi è nella **Ricerca**: gli scienziati in tutto il mondo ne studiano i meccanismi per capire come contrastarla ed evitarne le conseguenze.

Trombosi è nell'aria: **l'inquinamento** atmosferico spinge il sangue a coagulare in modo incontrollato e a formare Trombi... Non è incredibile?

Per questo il lavoro di **ALT** è fondamentale: perché **informa** sui sintomi della Trombosi in modo che tutti possano conoscerli ed evitarli, perché sostiene i ricercatori che scoprono i meccanismi che scatenano la Trombosi.

Per questo è **importante** che ci siamo noi, e che ci siate voi a **sostenerci**. Grazie!

Il presidente
Lidia Rota Vender

Inquinamento a Milano e nel mondo: luci e ombre nel 2013

Milano e Torino sono le capitali dell'inquinamento dell'aria in Italia. Lo scorso anno le polveri sottili nel capoluogo lombardo hanno superato la soglia limite di 50 microgrammi per ben 80 giorni. Un disastro, ma sempre meglio rispetto al 2011 (120 giorni oltre la soglia) e al 2012 (100 giorni). Un andamento positivo, ma che non ci rassicura affatto: gli anni favorevoli sembrano legati alle condizioni atmosferiche (piovosità e vento) più che alla correzione delle cause dell'inquinamento, fra le quali spicca l'intensità del traffico su gomma nelle aree metropolitane della Pianura Padana. Milano ha superato i limiti di tollerabilità di PM 10 e PM 2.5 stabiliti dall'Unione Europea e dall'OMS. Se le polveri sottili hanno una concentrazione superiore alla norma per oltre 80 giorni all'anno, questa provoca un danno immediato sulla salute dei cittadini, come si misura dall'aumento degli eventi cardiovascolari come Infarto, Ictus, Aritmia e delle malattie respiratorie, quali polmoniti e crisi d'asma.

Abbiamo intervistato il prof. Pier Mannuccio Mannucci, Direttore Scientifico della Fondazione Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano



A Milano qualcosa si muove per migliorare l'aria?

Si: tentativi, anche se ancora embrionali, di favorire il car sharing e l'uso della bicicletta (troppo poche e poco sicure le piste ciclabili) sono positivi. Alcuni dati del compianto Giovanni Invernizzi

confermano l'efficacia delle restrizioni del traffico automobilistico privato, introdotte prima con Ecopass e poi con Area C. Nel 2012 il **traffico automobilistico privato** si è ridotto del 34%: 46.133 veicoli in meno sono entrati nell'Area C: si è ottenuta una riduzione del 18% delle concentrazioni di PM10, e del 10% di quella dagli ossidi d'azoto. E, dato ancora più importante, si è ridotta la componente del particolato chiamata **black carbon**, considerata la più nociva per la salute dell'uomo per la sua elevata capacità di superare la barriera polmonare ed entrare nella circolazione del sangue.



Servono le domeniche senza traffico?

Sono state criticate per la loro inefficacia nel ridurre le concentrazioni globali di PM10, tuttavia le domeniche senza traffico hanno invece causato una **riduzione del black carbon del 78%** rispetto a domeniche con traffico normale e con condizioni meteorologiche simili. Non esiste quindi alcun dubbio sull'utilità di zone a traffico limitato come Ecopass e Area C, anzi, dovrebbero essere estese.

L'inquinamento causa un aumento delle morti?

Lancet (4) ha pubblicato 7 poderosi studi epidemiologici finanziati dalla World Bank che hanno studiato malattie e cause di morte in 50 paesi nel mondo, dei quali 26 in via di sviluppo. Nell'anno 2010 il Global Burden of Disease ha indicato **53 milioni di morti in tutto il pianeta**, di cui ben 3.3 milioni riconoscono un colpevole nell'inquinamento dell'aria nell'ambiente esterno. Sono numeri impressionanti.

C'è davvero relazione fra inquinamento e cancro?

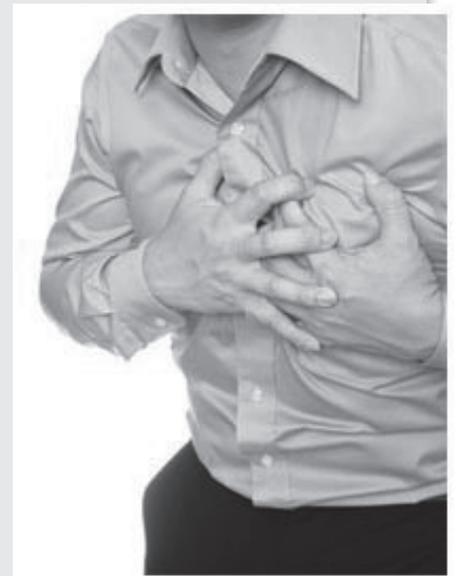
Nel 2013 *Lancet Oncology* (2) ha pubblicato i dati conclusivi derivanti dallo studio Europeo ESCAPE, al quale hanno contribuito anche ricercatori italiani (Forastiere e Stafoggia di Roma), che confermano ciò che per anni si è sospettato: l'inquinamento dell'aria causa **tumori del polmone** e probabil-

mente anche della **vescica**. Sulla base di questi dati, nell'ottobre scorso l'OMS e l'International Agency for Research on Cancer (IARC) in un comunicato stampa congiunto hanno definitivamente attribuito all'inquinamento il titolo di condizione carcinogenica primaria (che genera cancro).

L'inquinamento causa l'Infarto?

Lo ha confermato uno studio pubblicato su *Lancet* nel 2011 (3) che ha analizzato l'impatto dell'inquinamento sulla quantità di Infarti in Belgio, regione che aveva fino a poco tempo fa un grado di inquinamento simile a quello della Pianura Padana, ma che ha ottenuto recentemente clamorosi miglioramenti. Con sofisticati metodi statistici, i ricercatori hanno dimostrato quale ruolo potrebbe avere un fattore di rischio (per esempio l'inquinamento) sulla popolazione generale e sul singolo in termini di probabilità di Infarto e quanti eventi si potrebbero evitare rimuovendo quel fattore di rischio (**population attributable fraction**): ebbene, l'inquinamento dell'aria è il primo in classifica, ancora più determinante di alcol, emozioni intense, sovralimentazione, infezioni respiratorie e uso di cocaina. Questi dati confermano che la responsabilità di ciascun fattore nello scatenare l'Infarto cambia in funzione di

quante persone sono esposte a quel rischio, ed è la ragione per la quale la cocaina, fortunatamente usata da pochi e per ultima in classifica per l'impatto sulla popolazione generale, ha invece una responsabilità più alta nel causare Infarto nel singolo individuo che la usa, mentre l'inquinamento ha un peso più elevato nella popolazione generale perché molti sono gli individui esposti a questo fattore che causa l'Infarto.



L'inquinamento danneggia la donna in modo speciale?

Lo stesso studio ha dimostrato che donne gravide esposte a concentrazioni crescenti di particolato partoriscono bambini di peso inferiore alla norma (1).



È disperante: che cosa si può fare?

Non esistono ricette miracolose, ma ne esiste una molto semplice: bisogna **ridurre il traffico su gomma**, come nei Paesi Bassi; altre regioni europee lo stanno facendo da tempo.

Per approfondire:

- <http://www.erscongress2011.org/publications/air-quality-and-health.html>
- **Aria da Morire**, Margherita Fronte e Pier Mannuccio Mannucci

- 1: Lancet Respiratory 2013;
- 2: Lancet Oncology 2013;14:813;
- 3: Lancet 2011;337:732;
- 4: Lancet 2013;380:2053.

L'inquinamento arriva anche in casa?

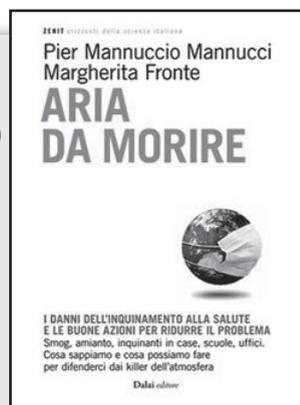
Purtroppo sì: i ricercatori del Global Burden of Disease hanno evidenziato che ogni anno 3,6 milioni di cittadini del mondo muoiono per colpa dell'inquinamento che si trova dentro le abitazioni domestiche.

Polveri sottili, gas generati da biomasse utilizzate per cucinare i cibi e riscaldare la casa (carbone, legna e residui dell'agricoltura e dell'allevamento).

Questo fenomeno, anche se è particolarmente rilevante nei paesi in via di sviluppo, è riscontrato anche in Lombardia, dove sono ancora attivi oltre 1 milione di **caminetti** a legna, che riscaldano e rallegrano le case, ma che sono una importante fonte di inquinamento domestico, generalmente ignorata.



“L'inquinamento dell'aria uccide milioni di persone ogni anno: si prevede un aumento del 16% dei morti nel 2014”



Le polveri sottili contenute nello smog uccidono?

Il PM10 con cui abbiamo a che fare oggi sembra essere più nocivo rispetto a quello di 15-20 anni fa.



Le polveri sottili entrano nel sangue?

Il PM 2.5 è fra le polveri sottili il più conosciuto, al quale si aggiunge il **black carbon**. Queste sostanze si infilano nei **bronchi** e poi si insinuano fino agli alveoli polmonari proprio grazie alle loro ridottissime dimensioni, e da qui passano direttamente nel sangue. Anche l'ossido di azoto e il biossido di zolfo riescono ad arrivare al sangue.

Da dove arrivano le polveri sottili?

Sono prodotte dai processi di combustione dei motori delle automobili e degli impianti di riscaldamento.



Siamo sicuri che lo smog sia un'emergenza?

Il satellite Earth, lanciato nel 1999 dalla Nasa, è dotato di due potentissimi sensori che analizzano le sostanze contenute nell'aria che respiriamo: il PM 2.5, prodotto dall'uomo nelle sue attività quotidiane, ruba ai cittadini europei 8 mesi e mezzo di vita. La Pianura Padana paga il prezzo più alto, con una perdita di 2-3 anni almeno!

Grazie ai dati rilevati dal satellite, l'OMS ha quantificato in 1.340.000 morti l'anno il prezzo che il mondo paga all'inquinamento, ma anche che 1.000.000 di persone nel mondo potrebbero non ammalarsi e non morire se tutti i paesi

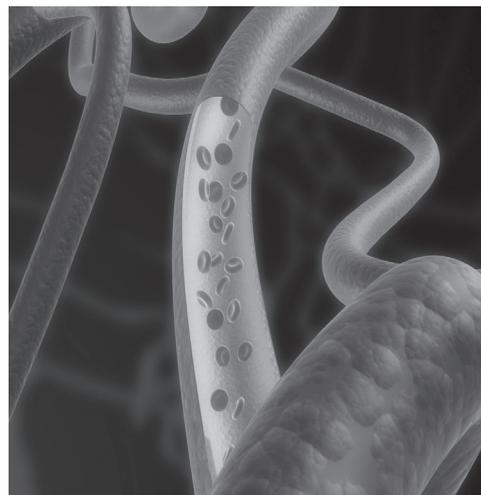


seguissero seriamente le regole che l'OMS ha stilato contro i veleni dell'aria.

Come fanno a provocare Trombosi?

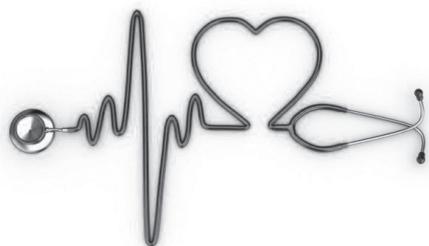
Penetrano in profondità nei bronchi e nei polmoni, infiammandone le pareti, richiamano i macrofagi, globuli bianchi, che risiedono nei tessuti e deputati a difendere le cellule dalle aggressioni dei virus dei batteri e dei veleni. Eccitati dalle polveri, i macrofagi producono sostanze chiamate **citochine**, mediatori dell'infiammazione, che amplificano ed espandono la reazione infiammatoria a tutto il corpo. Nel polmone questa reazione provoca la comparsa di asma e allergia, e chiusura dei bronchi. Nel sangue si accentua la

tendenza a **coagulare** e a formare Trombi, che possono ostruire le arterie o le vene, causando Infarto, Ictus, Embolia, flebiti, Trombosi di diversi organi.



Possiamo dire che lo smog causa l'Infarto?

Si: l'Infarto è la morte di alcune cellule del muscolo cardiaco causata dalla formazione di un Trombo nelle arterie coronarie. Per ogni aumento di 10 microgrammi di PM 2.5 per metro cubo di aria si ha un aumento del 18% di Infarti o di disturbi del ritmo del cuore.



Lo smog causa disturbi del ritmo del cuore?

Lo smog altera il sistema nervoso (simpatico) che controlla il ritmo del cuore trasmettendo l'impulso elettrico che lo fa muovere: interferendo con il ritmo può provocare **aritmia** o addirittura **arresto**, con conseguente morte improvvisa o scompenso cardiaco.

Su tre morti causate dallo smog, due sono per malattie cardiovascolari, soprattutto negli **anziani**.



Lo smog fa ammalare i bambini?



Si: soprattutto causando asma e bronchiti e infezioni delle vie aeree superiori (sinusiti, adenoidi e tonsilliti).

Quali buone azioni per un'aria salubre

1. Usare l'**automobile** il meno possibile soprattutto in città.
2. A **piedi**, in **bicicletta** o in auto, evitare le strade di maggior traffico.
3. Evitare di uscire nelle **ore di punta**.
4. I **bambini** che ancora non camminano andrebbero portati nello zaino o nel **marsupio**, invece che nel passeggino.
5. Quando si fa jogging, scegliere i **percorsi nel verde** ed evitare le strade.
6. Una dieta ricca di **antiossidanti** contrasta gli effetti nocivi dell'inquinamento.



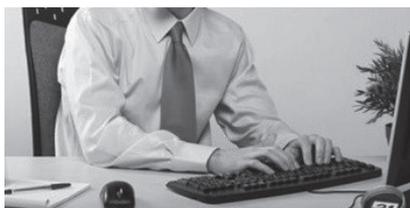
Le polveri sottili sono presenti anche negli ambienti chiusi?



Case, automobili, uffici e aule scolastiche. Ma anche negozi e centri commerciali, palestre, ristoranti, cinema, pub e discoteche. E ancora: sale d'aspetto, autobus e metropolitane, studi medici, ospedali e biblioteche. In questi luoghi, la maggior parte

di noi trascorre ogni giorno il 90% del suo tempo, anno dopo anno, dall'infanzia alla vecchiaia. Sono tutti spazi chiusi, o ambienti "indoor", nella definizione più esatta.

Questi luoghi spesso non sono affatto salubri: le ricerche sull'argomento mostrano infatti che **qui, in media, l'inquinamento è maggiore che all'aperto.**



Siamo ancora in tempo per fare qualcosa?

Serve una **rivoluzione culturale**. Le persone devono sapere e comprendere bene quanto lo smog ci danneggia: provoca asma nei bambini, bronchiti e polmoniti e bronchite cronica ed enfisema negli adulti, malattie cardiovascolari e tumori con l'andar del tempo.

Tutti dovrebbero poi scegliere **uno stile di vita virtuoso**, per contribuire a inquinare meno l'ambiente: sembra scontato, ma utilizzare l'auto solo quando serve davvero, dividerla, usare i mezzi pubblici, utilizzare piedi e bicicletta anziché le quattro ruote ogni volta che



si può, mantenere la temperatura in casa e in ufficio intorno ai 20 gradi sono misure che di per sé potrebbero ridurre drasticamente l'impatto dello smog sull'ambiente e sulla nostra salute. Un piccolo sforzo da parte di ognuno, per il **bene di tanti.**

Naftalene: un killer nascosto fra solventi e insetticidi



*In pochi se lo ricordano, e ancora meno sono le persone che le usano: le palline di naftalina (nome commerciale del naftalene) si mettevano una volta negli armadi per uccidere le tarme, ma sono state ormai sostituite quasi del tutto da insetticidi meno pericolosi e meno puzzolenti. Eppure, nelle case in cui sono ancora presenti, possono bastare da sole a far salire la concentrazione di naftalene ben oltre i livelli di guardia, anche in assenza di altre fonti. E possono essere la causa del più pericoloso tra gli effetti per la salute dovuti a questa sostanza: intossicazione acuta, che genera anemia emolitica, ovvero la **distruzione dei globuli rossi** del sangue (i sintomi sono nausea, vomito, urine di colore scuro).*

Regole per un ambiente sano

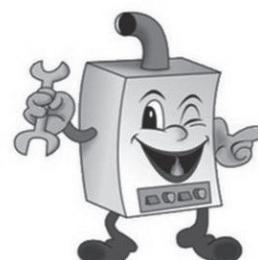
Non fumare e non permettere ad altri di fumare in casa.



Tenere gli **animali domestici** fuori dalle camere da letto.



Assicurarsi che gli **impianti del gas** e tutti i dispositivi che bruciano gas o altri combustibili siano ben installati, e curarne la manutenzione.



Introdurre mobili, apparecchiature o utilizzare **prodotti** di consumo con **ridotte emissioni** e composti da sostanze il meno pericolose possibile.

Controllare l'**umidità**, che non dovrebbe superare il 40 - 50 % ed evitare la comparsa di macchie di **muffa**.



Aerare i locali almeno 2 volte al giorno.

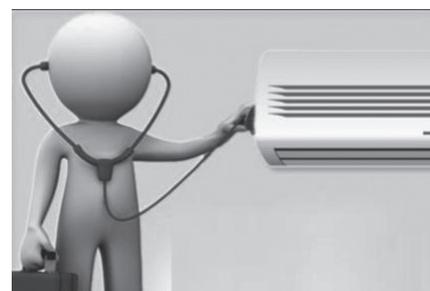


Seguire le indicazioni riportate sulle **etichette dei prodotti** per la pulizia della casa e non mischiarli.

Alcune **piante** da appartamento aiutano a ripulire l'aria dagli inquinanti, e in modo particolare dalla formaldeide.

Sono: dracena, aloe, clorofito, crisantemo, gerbera, giglio.

Cambiare i **filtri dei condizionatori** a ogni fine stagione.



Polveri sottili e Trombosi

Le polveri sottili provocano infiammazioni ai bronchi, limitano il respiro, causano e peggiorano asma e bronchite cronica.

Ci vogliono diecimila granuli di polveri sottili per raggiungere la dimensione di un millimetro: sono molto piccole, e proprio grazie a questa dimensione riescono a penetrare nei bronchi e nei polmoni e a passare nel sangue, che reagisce a questo stato infiammatorio attivando il sistema della coagulazione e aumentando la tendenza a formare Trombi; è così che le polveri sottili **aumentano il rischio** di Trombosi delle coronarie (**Infarto**), Trombosi ed **Embolia** delle arterie cerebrali (**Ictus**), Trombosi delle vene e delle arterie; malattie vascolari da Trombosi.

A lanciare un preoccupato allarme sull'eccesso di polveri sottili nell'aria e sull'aumento della probabilità di malattie cardiovascolari è ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari, che dal 1986 opera sul territorio nazionale per prevenire le malattie da Trombosi e sostenere la ricerca scientifica che ne esplora le cause.

*“L'aria inquinata contiene sostanze, come l'acroleina, che “eccitano” i globuli bianchi e le piastrine - spiega Lidia Rota Vender, presidente di ALT. Le piastrine, naturalmente deputate a proteggerci dalle emorragie, se stimolate e confuse da un attacco infiammatorio ostile come quello sferrato dalle polveri sottili, si aggregano fra di loro, formando trombi, cioè coaguli di sangue inopportuni che causano malattie gravi e diffuse, che conosciamo con il nome di Infarto del miocardio, Ictus cerebrale, Trombosi venose, Embolia polmonare e Trombosi arteriose. Questo processo di **attivazione delle piastrine** e della formazione di Trombi è stato recentemente studiato e fotografato al microscopio dai ricercatori dell'Università di Sant Louis negli Stati Uniti, che hanno dimostrato scientificamente la tendenza già ipotizzata delle piastrine a raccogliersi in piccoli trombi se esposte alle micropolveri.”*

Studi recenti hanno inoltre dimostrato che le polveri sottili **riescono ad arrivare anche alle cellule nervose**, irritandole e provocando piccole scariche elettriche in grado di alterare il ritmo del cuore e la sua regolarità, provocando tachicardia e aritmia.

La **medicina ambientale** sta diventando un ramo di specializzazione di grande importanza, non solo per studiare i meccanismi per cui l'inquinamento atmosferico è in grado di causare gravi malattie, ma anche per aiutarci a trovare nuove strade per prevenire le malattie legate all'inquinamento dell'ambiente e per curarle nei modi più appropriati - prosegue Lidia Rota Vender.

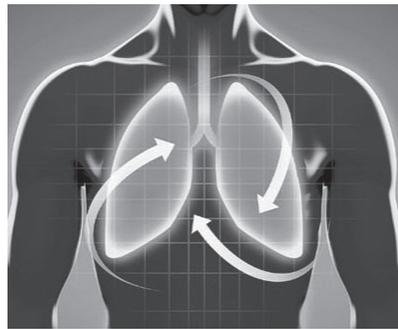
Nell'attesa che la società intera trovi modi efficaci per rendere meno velenosa l'aria che respiriamo, **è fondamentale che la ricerca prosegua**, per arrivare a capire i meccanismi delle malattie e individuare nuove strategie che permettano di **prevenire**, diagnosticare tempestivamente e **curare in tempo** le malattie da trombosi, che solo in Italia ogni anno colpiscono più di 600 mila persone.



Inquinamento: problema e soluzioni

Abbiamo chiesto il parere a Sergio Harari, direttore dell'Unità Operativa di Pneumologia e direttore del Dipartimento di Scienze Mediche dell'Ospedale San Giuseppe di Milano: medico esperto nella diagnosi e nella cura delle malattie polmonari ma anche nella divulgazione e nell'educazione alla salute, come fa da anni dalle pagine del Corriere della Sera

Il 2013 è stato l'anno dell'aria: il bilancio delle azioni sull'inquinamento è stato, ovunque in Europa, negativo, così come quello sulle iniziative di sensibilizzazione su questo tema. Eppure, proprio negli ultimi mesi, sono stati pubblicati quattro studi scientifici di fondamentale importanza per capire lo stretto rapporto che lega smog e salute.



concentrazioni di questo particolato.

2) Uno studio di metanalisi (ovvero che analizza l'insieme di una serie di dati già pubblicati in più ricerche mettendoli insieme), pubblicato sulla rivista *The Lancet*, che prova come i pazienti affetti da **scompenso cardiaco congestizio**, una condizione che interessa 23 milioni di persone nel mondo, siano fortemente soggetti agli effetti dannosi dell'inquinamento con **ricoveri più frequenti** e una maggiore mortalità.

3) Il terzo è lo studio pubblicato su *Lancet Oncology*, alla base dell'allarme lanciato dall'OMS lo scorso ottobre: lo studio prova infatti come il particolato sia responsabile dello sviluppo di **tumori polmonari e della vescica**.

4) Il quarto studio, pubblicato sempre su *The Lancet*, documenta come l'esposizione a lungo termine al PM 2.5 sia responsabile di una significativa mortalità nella popolazione generale e come a ogni incremento di 5mcg/m³ di PM 2.5 corrisponda un aumento del **rischio di mortalità del 7%**. E questo vale anche per esposizioni a basse concentrazioni di PM 2.5; non esistono, infatti, valori soglia al di sotto dei quali non ci siano rischi per la salute. Ottenere riduzioni anche minime dell'inquinamento potrebbe quindi avere importanti ricadute positive sulla salute.

Tre di questi quattro studi (fa eccezione la metanalisi) sono il risultato di un grande sforzo



di ricerca europeo, il progetto Escape, coordinato dall'università olandese di Utrecht, che ha studiato per diversi anni l'esposizione all'inquinamento di 22 diverse coorti di cittadini in 13 città europee (tra le quali Varese, Torino, Roma) per un totale di oltre 376.000 partecipanti.



Informare spesso coincide con allarmare.

Come si può comunicare un tema così importante con lo scopo di sollecitare comportamenti virtuosi e non solo di spaventare?

Come spingere la politica a assumersi il ruolo e le responsabilità che le competono, e che non sembrano interessarla?

Sono domande alle quali da anni cerchiamo risposte senza successo.

Che l'inquinamento faccia male l'abbiamo capito, che a Milano e nella macroregione del Nord i suoi livelli siano troppo alti anche, ma non riusciamo a andare oltre. Intanto l'aria ristagna, e non solo per colpa dello smog.



Cominciamo noi a pulire l'aria

L'inquinamento atmosferico può e deve essere drasticamente abbattuto nel nostro Paese, dove la Lombardia è stata riconosciuta l'area più inquinata d'Europa

La California, Boston, New York sono luoghi oggi diventati più salubri dei nostri archi alpini, e certo non meno industrializzati, grazie a politiche di risanamento dell'aria: perché non si può fare anche in Italia? Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ogni anno oltre 3 milioni di persone muoiono in tutto il mondo a causa dell'aria che respirano, 233 mila muoiono per tumori polmonari da smog, una strage continua e silenziosa. Negli ultimi mesi diverse ricerche scientifiche hanno provato che l'inquinamento causa il cancro polmonare e aumenta il rischio di quello vescicale, aumenta la mortalità per scompenso cardiaco, riduce il peso alla nascita dei neonati.

Il 2013 è stato dichiarato l'anno dell'aria, se ne è parlato poco ma abbiamo capito che di aria si può anche morire.

“Se pensate che l'economia sia più importante dell'ambiente, provate a contare i vostri soldi trattenendo il respiro”, ha detto recentemente il

Commissario Europeo all'ambiente Janez Potocnik . Pensiamoci.

La crisi economica non può essere una scusa per rinviare interventi che non sono stati attuati neanche quando la situazione finanziaria era ben diversa. E se le politiche dell'aria hanno un costo, fanno però risparmiare in costi socio-sanitari: un recente studio italiano ha dimostrato come a Roma una riduzione di soli 5 mcg/m³ di PM 2.5 comporterebbe **un risparmio di circa un milione di euro e salverebbe 594 vite umane.**

Spetta prima di tutto a noi anche singolarmente adottare comportamenti attenti: quando buttiamo la pattumiera con la raccolta differenziata, quando scegliamo la nostra nuova macchina (quanti considerano la percentuale di CO₂ prodotta?), quando accendiamo un camino o decidiamo di acquistare una nuova caldaia.

Ma dipende da noi soprattutto la pressione che da cittadini saremo in grado di esercitare sulla politica, oggi ancora grande assente.

Estratto da “Cominciamo noi a Pulire l'Aria”- Editoriale de Il Corriere della Sera - Salute del 27 ottobre 2013.



Una finestra sull'Europa

Si prevede che nel 2030 ventitré milioni di persone perderanno la vita per Ictus cerebrale e Infarto: eppure un terzo potrebbero essere evitati. ALT, in squadra con i media, le aziende, le famiglie e i pazienti fa appello alle Istituzioni italiane ed europee

4-8 novembre 2013 - Esiste ed è attiva la squadra dei Parlamentari del Cuore al Parlamento Europeo nella sede di Bruxelles: questi parlamentari hanno dedicato una intera settimana alla salute del cuore, con il patrocinio del Parlamento Europeo, della Società Europea di Cardiologia e di EHN (European Heart Network), l'alleanza in seno alla quale ALT rappresenta l'Italia. Medici e ricercatori hanno incontrato i parlamentari per condividere opinioni e idee sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, concordare priorità e proporre soluzioni. Il programma ha incluso anche sedute pratiche di

insegnamento delle manovre di rianimazione cardiopolmonare. Gli europarlamentari hanno valutato il proprio **stato di salute** e il proprio **stile di vita** facendosi misurare la **pressione del sangue**, il livello di **colesterolo**, la qualità delle **abitudini alimentari** e dei menù serviti dai ristoranti del Parlamento, hanno compilato un questionario mirato a valutare la qualità dello stile di vita arrivando ad ottenere, ciascuno per sé, un **punteggio** che valuta la **probabilità** di andare incontro a un evento vascolare nei prossimi dieci anni, ma anche la possibilità di ridurre questa probabilità modificando i **fattori di rischio** modificabili. Staffan Josephson, **presidente di**

EHN, ha dichiarato: "Abbiamo voluto sollecitare i parlamentari a capire che c'è molto da fare e che da loro dipende non solo la loro salute ma anche quella di milioni di cittadini europei: ogni anno quasi due milioni di europei muoiono prematuramente per malattie cardiovascolari, ma molti potrebbero essere salvati se



venissero motivati a cambiare uno stile di vita inadeguato. Le leggi sulla proibizione del fumo nei luoghi pubblici (in Italia in vigore da tempo grazie alla determinazione del professor Girolamo Sirchia, ex Ministro della salute) e una migliore accessibilità a **cibi sani** sono due obiettivi prioritari per i quali mi sono personalmente impegnato. In vista delle prossime elezioni europee che si terranno nel maggio 2014 i Parlamentari del Cuore lanceranno una piattaforma per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e s'impegheranno a sostenere questa priorità ogniqualvolta

dovranno esprimere un voto su una legge che potrebbe contribuire a proteggerla". Dal 1987, anno della sua fondazione, ALT si batte per prevenire Ictus, Infarto, Embolia e tutte le malattie cardiovascolari, accomunate dal meccanismo causale della Trombosi. La mission di ALT è salvare

200.000 persone all'anno da morte e invalidità causate da malattie cardio e cerebrovascolari, attraverso **campagne di educazione** e sensibilizzazione alla riduzione dei fattori di rischio e il finanziamento della ricerca scientifica interdisciplinare sulla Trombosi.



Da sinistra: Paola Santalucia, Lidia Rota Vender, Paolo Binelli, Oreste Rossi

Firma **Contro** l'Ictus da Fibrillazione Atriale

Sign against Stroke - Bruxelles - dicembre 2013 - Alcuni Parlamentari italiani rispondono all'appello di ALT e di numerose associazioni di pazienti nei paesi europei, a firmare contro l'Ictus cerebrale causato dalla fibrillazione atriale. I parlamentari non solo si sono dimostrati disponibili a capire che cosa sia la fibrillazione e come si possa rilevare precocemente, ma si sono anche impegnati a tener conto dell'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari negli atti legislativi che saranno chiamati a compiere nelle prossime sedute del parlamento e delle commissioni. Un parlamentare motivato e adeguatamente informato può, quando legifera, avere un grande impatto sullo

stile di vita, sull'informazione del paziente e sull'accesso alle cure. Ambasciatori della salute al Parlamento europeo: ALT, gli europarlamentari Patrizia Toia, Oreste Rossi, Antonio Cancian, Elisabetta Gardini e Davide Lecchini, rappresentante del Ministero della Salute al Parlamento Europeo, uniti con il loro impegno alla squadra dei politici europei sensibili al tema della conoscenza e della prevenzione delle malattie da trombosi (Ictus, Infarto, Embolia, Trombosi arteriose e venose). Obiettivo di ALT è salvare una persona su tre fra quelle che potrebbero essere colpite precocemente, contribuendo così a ridurre i costi di assistenza e cura per le famiglie ma anche per i governi dei paesi della Ue. Per ulteriori informazioni www.signagainststroke.com: è possibile dare la propria adesione alla campagna e informarsi su che cos'è la

fibrillazione atriale, come si manifesta, perché provoca Ictus, che cosa fare per riconoscerla e per evitarla, che cosa fare per riconoscere l'Ictus appena si presenta.

Quando le firme raccolte saranno equivalenti al numero di persone che ogni anno perde la vita per colpa di un Ictus da fibrillazione atriale, esse diventeranno un formidabile strumento di pressione presso i legislatori dei Paesi della UE e del mondo, responsabili della salute.

Obiettivo: raccogliere 1,7 milioni di firme corrispondente al numero stimato di persone che ogni anno muoiono o restano invalide a causa della fibrillazione atriale.



Lavori in corso 2013-2014

Ottobre

Yoga Festival

Sabato 12 ottobre durante l'ottava edizione dello Yoga Festival di Milano ALT ha partecipato al dibattito, moderato da Nicoletta Carbone, "**Il benessere è donna: conoscersi per stare bene**": le donne possono e devono conoscersi meglio per potersi prendere cura di se stesse e dei loro cari, anche in modo naturale.

Con il cuore e con il cervello. L'Ictus evitabile, informazioni, testimonianze e consigli

Scritto da Nicoletta Carbone con Maria Giovanna Luini, il libro racconta con tono lieve, ma mai leggero, la **prevenzione**, le terapie e la riabilitazione relative all'Ictus. Edito da Il Sole24 Ore, con il contributo di specialisti dedicati alla ricerca e alla cura, il libro contiene un capitolo "Da donna a donna. Cuore e



Un momento del dibattito dell'evento Yoga Festival di Milano

cervello nella scienza" dedicato a una conversazione con Lidia Rota Vender, presidente di ALT.

state offerte dalla Federazione Italiana di Burraco, i regali a sorpresa dai molti amici di ALT.



Novembre

Una giornata di salute al castello di Luzzano

Domenica 10 novembre 40 amici di ALT hanno trascorso la giornata al Castello di Luzzano sui colli piacentini nell'Oltrepò Pavese. Erano presenti amici, soci e sostenitori di ALT, alcuni dei quali hanno avuto un incontro ravvicinato con una malattia da Trombosi. Parte del ricavato della vendita del vino durante la giornata è stata destinata ad ALT e andrà a sostenere il **Fondo Infermieri** dedicato alla formazione di infermieri specializzati nella cura di pazienti con malattie cardio e cerebrovascolari. ALT ringrazia.

Burraco

Mercoledì 9 ottobre presso l'Emporio 56 di via Washington a Milano si è giocato a Burraco a favore di ALT: le donazioni dei partecipanti sono state generose. I **1.605 euro raccolti** saranno destinati a finanziare progetti nel campo della Trombosi cerebrale. Le 4 coppe sono





Il teatro sostiene ALT e la Ricerca

Il 2 dicembre, presso il Cinema Teatro Santa Giulia di Brescia, è andata in scena l'opera "La Madonna del dutur" di Daniele Tornago. L'organizzatore dell'iniziativa, Mastercom, ha destinato ad ALT parte del ricavato dalla vendita dei biglietti. Un'occasione in più per attirare l'attenzione della gente sull'importanza del tema della Trombosi.

ALT ringrazia chi ha acquistato i biglietti e Mastercom.

2014

Golf: XXVI edizione

Stiamo organizzando la XXVI edizione del tradizionale trofeo



di golf di ALT, strumento di raccolta fondi e occasione per la divulgazione della conoscenza sull'importanza che lo **stile di vita** ha nel proteggere dalle malattie da Trombosi evitabili. Il trofeo gode del contributo di **partner e sostenitori**: per partecipare alle gare in veste di giocatore o di sponsor contattare Serena Chistoni presso la sede di ALT tel 02. 58 32 50 28 o scrivere un'email a: manifestazioni@trombosi.org A chi gioca e a chi ci sostiene: grazie, da ALT.

Ricerca

All'ordine del giorno della prossima riunione del Consiglio Direttivo di ALT lo stanziamento di 150.000 euro in tre anni per il finanziamento di un progetto di ricerca interdisciplinare sulla Trombosi che verrà scelto fra i partecipanti al Bando che verrà pubblicato entro l'estate. Chi fosse interessato può mantenersi aggiornato sul sito di ALT www.trombosi.org.

I fondi che finanzieranno queste ricerche provengono dalle donazioni di tutti i soci, gli amici e i sostenitori di ALT: a tutti voi, grazie di cuore!



A brevissimo...

Mercoledì 5 febbraio 2014 dalle 12.30 alle 14.30 presso Assolombarda a Milano ALT incontra i giornalisti e il pubblico sul tema "**Trombosi... nell'aria**". Trombosi è ovunque, persino nell'aria: lo smog provoca non solo malattie dei bronchi e dei polmoni, ma anche alterazioni della coagulazione del sangue che causano

Trombosi: Infarto, Ictus, Embolia. Ridurre lo smog è imperativo, urgente, possibile. L'incontro è patrocinato dal Comune di Milano e dalla Regione Lombardia: alla tavola rotonda parteciperanno esperti del mondo scientifico, accademico e delle istituzioni, per condividere soluzioni e punti di vista per migliorare la salute nostra e dei nostri figli. Modera Nicoletta Carbone, giornalista di Radio24.

Con l'occasione presenteremo alla stampa il forum "Mi curo di te..." una iniziativa dedicata ai pazienti in terapia anticoagulante e ai familiari che di loro amorevolmente si occupano tutti i giorni.

L'incontro è aperto al pubblico; tutti i soci, gli amici e i sostenitori di ALT sono invitati. Programma per pubblico e giornalisti sul sito www.trombosi.org.

“Mi curo di te” è online

Dal 5 febbraio il primo forum dedicato ai familiari che si occupano dei pazienti in terapia anticoagulante www.altforum.it

Occuparsi delle persone che si amano può essere difficile, molto impegnativo, quando la loro salute è minacciata o ferita da una Trombosi o da una malattia cardiovascolare da Trombosi: Infarto, Ictus, Embolia polmonare, Trombosi venosa e arteriosa. Credi di non farcela, puoi sentirti in colpa perché devi sottrarre tempo ai figli e a te stesso, per occuparti di chi ti ha dato la vita e molto altro. Situazioni come questa, peraltro oggi molto frequenti, possono creare un'enorme situazione di stress e ansia protratti, spesso causati da incertezze, informazioni discordanti fornite da medici diversi, dubbi su quali cibi i pazienti possono mangiare o quali interferiscono con gli anticoagulanti, dubbi su che fare in occasione di un intervento chirurgico, o su come gestire un episodio di sanguinamento... Tutti questi dubbi hanno una

risposta, ma non tutti i pazienti hanno accesso alle medesime informazioni.

Ottenere informazioni serie e affidabili che semplifichino la vita di chi è ammalato e di chi se ne occupa: questo è importante per rasserenare e per dare risposta ai problemi più frequenti.

Il forum vuole aiutare chi accederà a trasformare problemi grandi in soluzioni semplici.

Molti pazienti e molti di coloro che li assistono sono diventati esperti e possono rappresentare una risorsa importante per condividere esperienze e rassicurare timori di chi si affaccia al problema. La disponibilità di un medico esperto che coordinerà le domande e la risposte aggiungerà autorevolezza alle conversazioni e ridurrà la possibilità di informazioni inutili o imprecise.

Perché partecipare al forum?

- Per incontrare persone che hanno problemi simili ai tuoi
- Per condividere esperienze e soluzioni
- Per imparare
- Per trovare sostegno
- Per porre domande agli esperti



Come iscriversi

Partecipare al forum di ALT è semplice e l'iscrizione è gratuita.



ALT ringrazia Bayer per il contributo alla realizzazione del forum

Metti in agenda



Stiamo organizzando gli eventi a:

Milano, Genova, Padova, Bologna, Firenze, Roma, Bari,
Napoli e Palermo.

Scopri le iniziative e consulta il programma su:

WWW.GIORNATATROMBOSI.ORG

Hanno parlato di noi...

STAMPA

Corriere Della Sera
La Repubblica
Il Messaggero
LiberoSalute
Il Resto Del Carlino Rimini
Il Giornale Di Genova
Corriere Di Como
La Nazione Montecatini
Donna Moderna
Famiglia Cristiana
ComeStai
Viversani&belli
Confidenze
F Femminile
Intimita
Love Story
Sapere&salute
About Pharma
PharmaMagazine

RADIO

Radio 24

WEB

Ansa.it
Corriere Della Sera.it
La Stampa.it
Isole24oreSanita.it
Panorama.it
Infosalute.it
Humanitasalute.it
Healthdesk.it
Informazione.it
ClicMedicina.it
Benessere.com
Dica33.it
Globalmedianews.info
Liquidarea.com
OnlineNews.it
Organyc-online.com
PagineMediche.it

Comunicati Stampa.net
Soveratounotv.net
Tvspace.it
Webinitaly.org
YouFeed.it



ALT inForma

Per essere sempre aggiornati sulle iniziative di ALT, conoscere i progetti di ricerca scientifica in corso e imparare a vivere in salute prevenendo le malattie cardiovascolari da Trombosi visita il sito trombosi.org, iscriviti alla **newsletter** e... passaparola!



ALT, mi piace: seguici su **facebook** e condividi ogni giorno news, eventi e curiosità per la tua salute!



Diventa un nostro follower su **twitter** per saperne ogni giorno di più! Vai su twitter con **#trombosi** @altonlus, per essere subito informati sulle novità e sulle iniziative di ALT.

Diventa volontario ALT



Se hai voglia di far parte della nostra squadra, dare valore al tuo tempo libero e **aiutarci nelle attività di routine** in ufficio sarai il benvenuto in ALT. Dedicare qualche ora alle attività di volontariato è un modo intelligente di investire il proprio

tempo. Non mandare in pensione il tuo cervello, scegli di trascorrere poche ore la settimana o un giorno insieme a noi, dal lunedì al venerdì, sarà un modo per contribuire alla missione di ALT.

Come fare?

Chiamaci al numero **02 58 32 50 28**, scrivici a alt@trombosi.org oppure **vieni a trovarci** in Via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano. Ti aspettiamo!

Convocazione Assemblea Ordinaria Soci

L'assemblea ordinaria dei Soci di ALT è convocata per il giorno **16 aprile 2014** alle ore 9.30 in prima convocazione e **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 31.12.2013
- Relazione del Presidente per il 2013 e programmi per il 2014
- Relazione del Collegio dei Revisori dei Conti
- Integrazione del Consiglio dei Revisori dei Conti, delibere inerenti e conseguenti
- Eventuale aumento del numero dei membri del Consiglio Direttivo, delibere inerenti e conseguenti
- Varie e eventuali

Il Presidente
Lidia Rota Vender

Si ricorda che per Statuto hanno diritto di voto tutti i Soci in regola con il versamento della quota associativa per l'anno 2013.

Io sottoscritto
delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del **16 aprile 2014** il signor / la signora
.....
e a votare in mia vece.

FIRMA

DATA

(da inviare in busta chiusa a: ALT - Onlus - Via L.da Viadana, 5 - 20122 Milano oppure via fax 02. 58 31 58 56)



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

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

La Trombosi è un nemico che possiamo combattere insieme.

HO SCELTO DI DIVENTARE:

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

I CONTRIBUTI POSSONO ESSERE VERSATI UTILIZZANDO:

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

AVRÒ DIRITTO A RICEVERE SALTO IN ABBONAMENTO

POSTALE A QUESTO INDIRIZZO:

Nome Cognome _____

Via _____ N. _____

CAP _____ Città _____

Provincia _____ Età _____ Telefono _____

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.



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

Con il tuo **5x1000 ad ALT**
aiuti la Ricerca contro la Trombosi
e salvi **200.000 persone ogni anno.**

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

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

FIRMA *La tua firma*

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

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....istiche riconosciute

Per destinare ad ALT il **5x1000** con la prossima dichiarazione dei redditi, inserisci questo codice fiscale e la tua firma nel primo riquadro a sinistra, nell'area a **sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative.**

Una dichiarazione per la vita.

Per destinare il 5x1000 ad ALT Onlus:
CODICE FISCALE
970 526 801 50