



Trombosi di genere

In questo numero:

- 3** *La Trombosi colpisce soprattutto le donne?* 
- 4** *L'ictus è democratico?* 
- 10** *Il Cuore delle donne è speciale?* 
- 12** *Ipertermia: chi rischia di più?* 
- 14** *Una finestra sull'Europa* 
- 16** *Lavori in corso* 

Alti la mano chi non ha mai formulato almeno una volta questo pensiero:

"Un bel colpo secco, mentre dormo... è così che me ne sarei andato

senza dolore, senza pesare sulla mia famiglia, senza sofferenze prolungate."

L'ictus potrebbe essere il modo migliore per morire, purché sia definitivo:

quando non lo è, **provoca invalidità, negli uomini, nelle donne, nei bambini,**

lo so bene chi è già stato colpito, lo sanno bene i familiari.

Insieme all'ictus arrivano rabbia e pentimento: **"se ci avessi pensato prima...**

se non avessi sottovalutato i suggerimenti del mio medico,

dei giornali, delle trasmissioni radiotelevisive, persino di internet..."

Ovunque si trovano articoli sul rischio di ictus e di infarto per uomini e donne,

adesso abbiamo persino una App che calcola questo rischio,

ma evidentemente ancora non basta: **dal dire al fare...**

È un peccato non cogliere le occasioni per **copire, imparare, ascoltare e mettere in pratica.**

Ictus e infarto sono due nemici molto simili, uno colpisce il **cervello**, l'altro il **cuore**: nemici dell'**uomo** e della **donna**, in modo diverso, ma ugualmente **evitabili.**

ALT lo comunica da tempo, **Ictus cerebrale e infarto del miocardio** possono essere **evitati** almeno in un caso su tre:

o **noi** il compito di informarci e mettere in pratica le informazioni,

o il **medico** il compito di prescrivere gli esami eventualmente necessari,

o **noi** di nuovo la **responsabilità** di scegliere e seguire con attenzione le indicazioni del medico.

Per vincere la battaglia contro le malattie cerebro e cerebro vascolari da Trombosi uomini e donne devono fare squadra, impegnandosi in prima persona.

Perché nessuno oggi può dire... io non lo sopevo!

Il Presidente
Lidia Rota Vender





Sesso e genere sono la stessa cosa?

Il sesso (*sex*) riguarda le
differenze biologiche ed
anatomiche tra maschio e
femmina, il corredo cromosomico,
la forma dell'apparato sessuale.

Il genere (*gender*) è il processo
di costruzione sociale e culturale
ed indica la rappresentazione, la
definizione e l'incentivazione di
quei comportamenti che danno
vita allo status di uomo/donna. Il
genere dunque è appreso e non
innato.

Ictus e Infarto negli uomini e nelle donne

Chi rischia di più? Quando? Come?

☺ Ictus e Infarto sono pericolosi?

SÌ. Nella sola Europa 55 donne
su 100 muoiono o minime
per colpa di una malattia
cardiovascolare, molto
probabilmente causata da un
Trombo o da un Embolo.

Le donne lo sanno?

NO. Solo 13 donne su 100
considerano la Trombosi un nemico,
le altre sono convinte che il nemico
più aggressivo sia il tumore della
mammella.

Perché le malattie da Trombosi vengono sottovalutate?

Perché sono considerate meno
pericolose del cancro, e quindi

sono meno temute solo quando
si verificano si comprende il
dramma; inoltre le campagne per
la prevenzione del tumore al seno,
più che meritevoli, sono state
numerose ed efficaci negli ultimi
30 anni, infine la convulsione diffusa
che previene significati furo esami,
del sangue o strumentali, che se
risultano nella norma possiamo
stare tranquilli.

La Trombosi si può evitare?

SÌ. La Trombosi è la minaccia più
aggressiva per la qualità e la durata
della vita delle donne e degli uomini
ma può essere prevenuta almeno
in un caso su tre e curata in modo
appropriato ed efficace se ognuno
sceglie di ascoltare e mettersi in
pratica consigli del **proprio stile
di vita**, semplici, ma che richiedono
uno sforzo di volontà.

La Trombosi si previene con un esame?

NO. Tutti noi siamo disponibili a sottoporsi ad un esame che ci rassicuri e dica "è tutto ok": ma non tutti siamo pronti a impegnarci personalmente per **modificare il nostro profilo di rischio**, basato sulla storia della nostra famiglia, sulla nostra storia personale, sulle nostre caratteristiche e abitudini.

Conta lo stile di vita nella prevenzione della Trombosi?

SÌ. Le donne, che fino a pochi anni fa erano meno colpite, oggi sono colpite almeno quanto e come gli uomini, forse perché si muovono meno degli uomini, mangiano troppi grassi, hanno imparato a fumare e non vogliono smetterci, sono sovrappeso e non se ne curano.

La Trombosi è colpa della genetica?

NO. La **genetica da sola non causa Trombosi**:

è vero che ognuno di noi è il frutto della fusione dei codici genetici dei propri genitori, e che il rischio di andare incontro alla maggior parte delle malattie potrebbe essere in qualche modo determinato dall'assetto genetico... **il rischio, non la certezza.** Sulla bilancia delle probabilità pesano molto le abitudini **ma anche l'assetto ormonale** peculiare della **donna** e dell'**uomo**, che cambia in ognuno nel corso della vita.



La Trombosi colpisce soprattutto le donne?

NO. Le **donne sono meno colpite da infarto e ictus (fino alla menopausa)**, ma dopo la menopausa la probabilità di essere colpite aumenta rapidamente fino a raggiungerci quella degli uomini.

Le donne possono prevenire la Trombosi?

SÌ. Le donne sono **curiose**, hanno fame di informazioni, vogliono sapere quali sono i sintomi che devono metterle in allarme, quanto si moltiplica la probabilità per ogni fattore di rischio aggiuntivo, quale enorme vantaggio può dare il modificare anche uno solo dei fattori di rischio modificabili e poi **trasferiscono sui familiari** quello che hanno imparato, **amplificando la possibilità di successo della prevenzione.**

Quali sono le malattie da Trombosi?

Le malattie causate dalla Trombosi prendono nomi diversi in funzione dell'organo che colpiscono:

Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi venose, Trombosi arteriosclerotiche ed Embolia si possono verificare in tutti gli organi. È facile prevenirle, ma perché la prevenzione abbia successo non basta un esame, è necessario l'impegno, e questo spesso sembra piuttosto complicato da fare: occasioni sprecate, perché le malattie cardiovascolari da Trombosi sono previste in forte aumento nei prossimi anni.



Da dove si parte?

- Evitare il fumo di sigaretta
- Controllare e ridurre il peso
- Aumentare l'attività fisica
- Ridurre il consumo di sale e di cibi conservati e poco sani
- Tenere sotto controllo la pressione del sangue, la glicemia, il colesterolo
- Consegnare ciò che può o deve essere corretto.

"Cambiamo in meglio il proprio stile di vita è efficace quanto prendere i farmaci, che non dobbiamo temere, ma che vanno assunti solo quando sono necessari".

Alcuni fattori di rischio sono specifici per le donne: una valutazione dell'insieme dei fattori e di quelli specifici per uomo e donna permette di tracciare un profilo di rischio individualizzato per ciascuno, che tiene conto del genere maschile o femminile e della globalità dei fattori protettivi o di rischio specifici, che dipendono dall'età, dalla storia familiare e personale e ... dalla nostra immagine riflessa dallo specchio.



L'Ictus è democratico?



LE DONNE:

- vivono più a lungo degli uomini
- hanno sintomi più sfumati rispetto all'uomo
- sono meno offese da una anemia
- ricorrono meno rapidamente al medico
- chiamano meno rapidamente il 118
- rispondono bene alle cure

MA HANNO:

- PIU' rischio di essere colpite da un ictus
- PIU' rischio di morire per colpa di un ictus
- PIU' rischio di demenza e depressione dopo un ictus
- PIU' rischio di ricoveri in istituti di lunga degenza dopo un ictus
- PIU' rischio di ipertensione, fibrillazione atriale, diabete, depressione, obesità (tutti fattori di rischio per ictus e infarto del miocardio)
- Ricevono meno cure quando sono colpite
- Fanno meno riabilitazione
- Hanno meno probabilità di avere un care giver, ovvero qualcuno in casa che si prende cura di loro.

SÌ. L'ictus cerebrale uccide ogni anno 15 milioni di persone nel mondo. È il **quinto** nella lista dei **killer per l'uomo**, ma il **terzo** nella lista dei killer per **le donne**. E colpisce persino i **bambini**: non fa distinzioni di sesso o di età, purtroppo è drammaticamente democratico.

Si prevede che si ridurrà?

NO. Fra pochi anni nel mondo 19 persone su 100 avranno più di 65 anni, per un totale di 72 milioni di persone! Fra gli anziani saranno più numerose le **donne, perché vivono più a lungo** e poiché saranno esposte più a lungo avranno il 30% di probabilità di essere colpite rispetto al 17% dei maschi. Sono numeri spaventosi: significa che **una donna su cinque sarà colpita da ictus cerebrale, dopo i 65 anni, e si prevede che la metà di loro rimarrà pesantemente invalida**, avendo perso il linguaggio, la memoria, paralizzato in una parte del corpo di saranno **oltre 200.000 donne disabili in più rispetto agli uomini**.

Rischio di Ictus e Infarto: è uguale in uomini e donne?

NO.



Alcuni fattori di rischio sono esclusivi della donna:

- **combinamenti ormonali** durante la gravidanza, nel periodo dopo il parto, nella **menopausa**
- uso di **terapie ormonali contraccettive**
- uso di **terapie ormonali** per la preparazione della **gravidanza**, come accade a chi si sottopone a fecondazione assistita
- uso di **terapie ormonali** a lungo termine dopo le cure per il **tumore della mammella**
- **complicanze della gravidanza** come rallentamento dell'accrescimento del feto, gestosi, pre-eclampsia, diabete gestazionale, aborti
- **anemia**, soprattutto se con auri
- disturbi del ritmo del cuore, come la **fibrillazione atriale**
- **diabete, ipertensione, depressione, stress** nella vita di tutti i giorni in famiglia o nel luogo di lavoro.

Alcuni fattori sono equivalenti in uomini e donne:

- **obesità**
- **fumo**
- **sindrome metabolica** (diabete+ipertensione+obesità contemporaneamente)
- **vita sedentaria**

(Sintesi Slide 2014 - Linee guida per la prevenzione dell'ictus nelle donne - American Heart and Stroke Association (AHA/ASA).

Quali sono i sintomi dell'Ictus?

L'ictus è spesso improvviso e dà sintomi e segni specifici:

- un lato del corpo, o una gamba, o un braccio perdono sensibilità o si immobilizzano
- difficoltà nell'articolare le parole
- difficoltà nel correlare il pensiero con la parola
- metà del viso non si muove (bocca storta)
- perdita di equilibrio
- perdita di capacità di coordinare i movimenti
- un occhio diventa cieco.

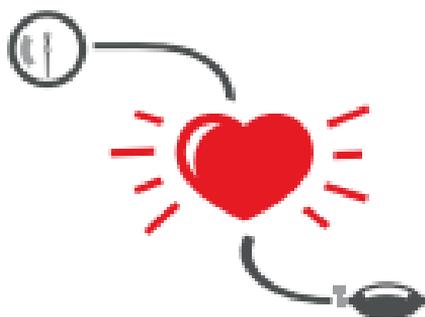
Il rischio cambia con l'età?

SÌ. Nell'uomo dai 45 anni in avanti il rischio aumenta progressivamente. Nella **donna** il rischio è più alto **in tre periodi della vita**:

- tra i 30 e i 35 anni (gravidanza o pillola contraccettiva)
- tra i 45 e i 55 anni (menopausa)
- dopo gli 85 anni (longevità).

Le donne giovani sono protette dall'Ictus?

NO. Non ha l'aggravante dell'età, ma la donna giovane è più esposta al rischio di malattie vascolari da Trombosi e da Embolia quando assume ormoni anticoncezionali e in gravidanza e nel post-partum per il resto dell'**età fertile**, in assenza di terapie ormonali aggiuntive ed escludendo la gravidanza e il parto, la **donna è meno a rischio dell'uomo**. Quando però arriva la menopausa la protezione degli ormoni naturali prodotti nell'età fertile cade, **il rischio diventa**



uguale a quello del maschio, aumenta con il passare degli anni: la donna vive più a lungo dell'uomo!

Uomo e donna presentano sintomi diversi?

SÌ. La donna percepisce meno dell'uomo la fibrillazione atriale, che è la causa più probabile di ictus, quando compaiono i sintomi tende a **sottovalutarli**, perché ha da fare, pensa che passeranno e perde tempo. Nella donna i sintomi premonitori sono spesso meno accenti e vengono sottovalutati: ecco perché nella donna la diagnosi viene fatta in **ritardo**, la cura anche, e il recupero delle funzioni è più lento.

DEPRESSIONE, Ictus e Infarto sono correlati?

SÌ. La depressione è il più frequente nelle donne, ed è un fattore di rischio ormai noto per ictus cerebrale ma anche per infarto del miocardio. Le persone che ne soffrono tendono a prendersi **meno cura della propria salute**, sono spesso socialmente isolate e non percepiscono appieno il rischio di malattie devastanti come Ictus e Infarto.

IPERTENSIONE e Ictus sono correlati?

SÌ. La pressione alta e protratta senza diagnosi o senza cure o mal curata danneggia le pareti delle arterie (**Aterosclerosi**) e le indebolisce. Quando un ramo arterioso si rompe, riversa il sangue nella parte di cervello alla quale portava nutrimento, causando un **Ictus emorragico** (15 su 100 Ictus); negli altri casi l'aterosclerosi e la rigidità delle arterie, provocate dal prolungarsi di una pressione alta non riconosciuta, attivano la formazione di Trombi, che liberano Emboli e causano un Ictus ischemico. Le conseguenze sono le medesime in ambedue i casi: le cellule non nutrite muoiono e le funzioni che queste cellule governano si spengono.

Gli **uomini** sono ipertesi (con pressione alta) **più spesso** rispetto alle donne ma sono **curati meglio**. L'ipertensione è frequente nelle **donne dalla menopausa**, ma viene **diagnosticata e curata meno** rispetto a quanto accade per gli uomini.



I valori per calcolare il BMI e il girovita degli uomini e delle donne

Il **BMI** (Body Mass Index - Indice di Massa Corporea) è uno strumento utile, forse grossolano, per avere un'idea del nostro stile di vita e del nostro rischio di eventi cardiaci e cerebrovascolari; mette in correlazione peso e altezza e aiuta a verificare i progressi che otteniamo nel tempo quando miglioriamo le nostre abitudini.

Per esempio: una persona che pesa **65 kg ed è alta 1,78**
ovv. $BMI = 65 \text{ kg} : (1,78)^2 = 65 : 3,17 = 20,5$

Il BMI varia per uomo, donna, bambini, giovani e anziani. Aiuta a valutare il nostro peso iniziale e i progressi rispetto al punto di partenza.

Body Mass Index

Meno di 18,5
Fra 18,5 e 25
Fra 25 e 30
Fra 30 e 40
Oltre 40

Diagnosi

troppo magro
va bene
un po' grasso
grasso
decisamente troppo grasso

Girovita

Il girovita si misura con un metro morbido (tipo da sarto): lo trovate ogni anno allegato all'agenda di ALIT.

Misura il **grasso depositato sull'addome**, che corrisponde al **grasso depositato intorno ai visceri e al cuore**, diventando un termometro della salute del cuore e delle arterie.

Se è eccessivo va ridotto aumentando l'attività fisica e mangiando meno e meglio, soprattutto evitando carboidrati e alcolici che "vanno a finire tutti lì".

Qual è il girovita ideale?

Donna

Meno di 80 cm
Fra 81 e 87 cm
Più di 88 cm

Uomo

meno di 94 cm
fra 95 e 101 cm
più di 102 cm

Che fare

non c'è male!
attenzione, ridurre!
davvero troppo,
urgente ridurre!



Diabete nell'uomo ♂ e nella donna ♀

Chi rischia di più?

Il diabete **quadruplica** il rischio di infarto, ictus cerebrale, malattia delle carotidi, delle coronarie, delle arterie delle gambe (arteriopatia periferica) negli uomini e nelle donne.

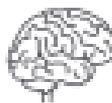
Nella **donna con diabete** il rischio è più alto rispetto al maschio, nella donna **senza diabete** è minore rispetto al maschio: sembra che il diabete cancelli nella donna l'effetto protettivo degli estrogeni che dovrebbero proteggerla fino alla menopausa.

Il diabete è grave per il cuore e cervello?

Sì. Può essere più o meno grave, ma non va mai sottovalutato. Chi soffre di diabete ha un rischio di infarto e ictus cerebrale e anche di Arteriopatia periferica come chi ha già avuto uno di questi eventi.

I figli di padre o madre diabetici sono considerati a rischio aumentato come se fossero diabetici loro stessi, anche se non lo sono. In questi casi la **prevenzione** non è solo una scelta, è un obbligo.

Per saperne di più www.trombosi.org / SALTO 52 "Obesità, diabete, arteriosclerosi e Trombosi" e SALTO 80 "Diabete, cuore e distomi".



♀ Fibrilla il cuore delle donne?

La Fibrillazione **atriale** è un difetto del ritmo del cuore che si contrae in modo disordinato: non riesce a svuotarsi ad ogni contrazione, il sangue ristagna nelle camere del cuore e coagula, formando Trombi che possono frammentarsi e liberare Emboli che possono arrivare al cervello o agli arti e

causare ictus cerebrale o embolia degli arti inferiori con conseguente amputazione.

♂ La fibrillazione è diversa in uomini e donne?

È più probabile con l'aumento dell'età in uomini e donne.

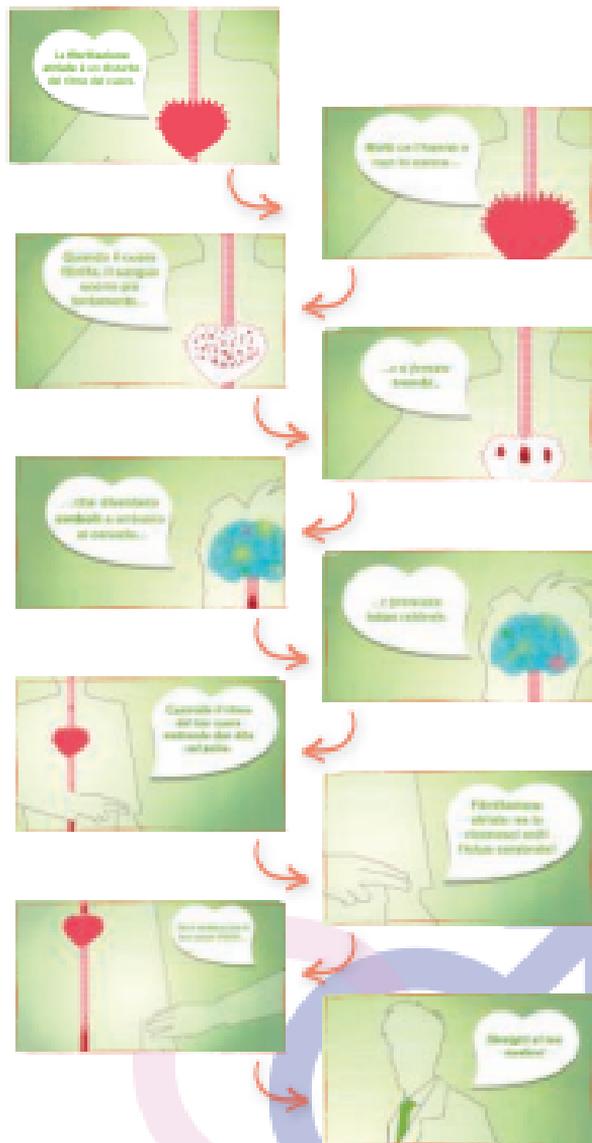
È più frequente nelle donne perché vivono più a lungo.

Le donne che soffrono di fibrillazione atriale:

- hanno un rischio più elevato di ictus rispetto agli uomini
- hanno sintomi meno specifici (es. stanchezza, affanno, palpitazione)
- sono a maggiore rischio di ictus in quanto donne
- sono curate meno e meno bene (terapie anticoagulanti).

♂ Muoversi fa bene a maschi e femmine?

Fare attività fisica, moderata ma continua, per circa **30-40 minuti** consecutivi, almeno tre volte alla settimana, scegliendo fra cammino a passo veloce, bicicletta o cyclette, corsa leggera, ballo, nuoto riduce il rischio cardiovascolare in uomini e donne, contribuisce a **ridurre la pressione** del sangue, ad **aumentare il livello del colesterolo buono (HDL)** e **riduce il livello degli zuccheri** nel sangue (glicemia), a consumare gli ormoni pericolosi prodotti dallo **stress** prolungato.



Che cos'è un TIA?

Il TIA presannuncia l'ictus come il temporale che sta arrivando, come il dolore al petto che va e viene, chiamato angina, presannuncia l'infarto cardiaco.

TIA è un acronimo per Transient Ischemic Attack (attacco ischemico cerebrale transitorio): si riduce per un tempo relativamente breve (da qualche minuto fino a qualche ora) l'afflusso del sangue al cervello, alcuni gruppi di neuroni soffrono ma non muoiono, perché l'afflusso del sangue riprende in tempo. Il TIA non lascia cicatrici né danni permanenti.

Il tempo è cervello!



Meno tempo passa dal sospetto alla diagnosi e alla cura più probabile sarà il recupero delle funzioni e meno probabile un'invalidità permanente. Impariamo a riconoscerlo subito: i segni sospetti permette di aggredire l'ictus proprio mentre si sta ancora formando, salva la vita e riduce la probabilità di invalidità in chi è colpito. Impariamo a riconoscerlo subito imparando la formula anglosassone FAST (in inglese fast = veloce).

FACE (visivo)
asimmetria della faccia



TIME (tempo) non perdere tempo, chiama subito il 118.

FAST



SPEECH (linguaggio)
difficoltà nel parlare

ARM (movimento)
manomissione di forza in un braccio



Quali danni provoca l'ictus?

L'ictus può essere mortale, oppure lasciare danni gravi, come la paralisi o l'incapacità di parlare ma le funzioni perdute possono essere recuperate nel tempo, con la terapia e la riabilitazione.

L'ictus è sempre permanente?

NO. A volte è transitorio, si manifesta come un TIA e poi scompare, ma qui a sottolinearlo l'ITA sono campanelli d'allarme.

Come si misura la pressione?

Seduti, calmi, al mattino appena alzati e alla sera, con dopo mangiato, 3 volte di seguito, a distanza di un minuto tra una misurazione e l'altra.

Si misura con lo sfigmomanometro, manuale e elettronico.

Tieni d'occhio lo stress

Ictus: che fare se lo sospetto?

Tutti dovrebbero imparare a riconoscere i segni e i sintomi di un ictus, **senza perdere tempo**, per chiamare il 118, che trasporterà il paziente possibilmente in una **Stroke Unit** (reparto dell'ospedale specializzato per l'ictus, equivalente all'**Unità Coronarica per l'infarto**) o in un reparto adeguato nell'ospedale più vicino.

Saranno i medici a:

- confermare la diagnosi
- eseguire gli esami adeguati
- curare
- cercare le cause che hanno provocato e curarle o risolverle o eliminarle
- impostare una cura che ne eviti un altro
- modificare i fattori di rischio modificabili
- convincere il paziente a fare la propria parte
- attuare la riabilitazione.

Medico e paziente, uomo o donna che sia, devono fare squadra se vogliono vincere l'ictus cerebrale e recuperare i danni che provoca.

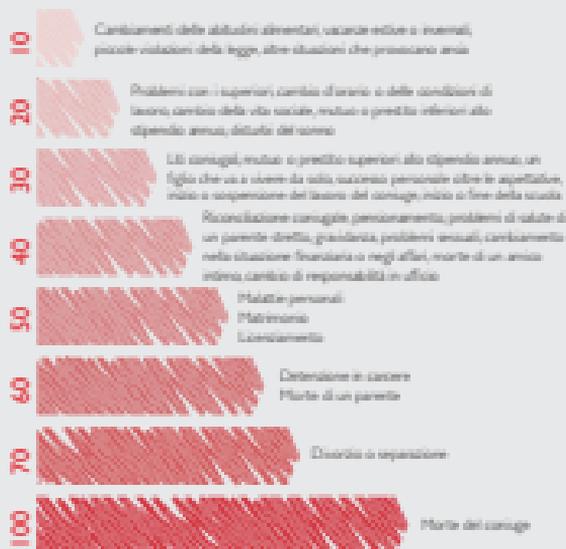
Ictus? No, grazie.

L'ictus si può evitare, con molta efficacia.

La prevenzione è l'arma vincente **senza distinzione di sesso ed età**. Identificare precocemente i fattori di rischio e cambiare stile di vita eliminando o riducendo abitudini pericolose sono passi particolarmente importanti che

Lo stress può essere positivo e necessario. Diventa negativo quando supera un certo livello o dura troppo a lungo: è allora che aumenta la probabilità di andare

incontro a un evento vascolare. La scala che segue propone i gradi di stress nelle situazioni di vita più comuni.



Se allo stress si aggiungono altri fattori di rischio quali elevato livello di colesterolo, precedenti personali o familiari per eventi

da Trombosi, diabete, pressione alta, obesità, inattività fisica, depressione la squadra di colpito diventa veramente pericolosa.

uomini e soprattutto donne di ogni età dovrebbero compiere per la salute propria e dei propri cari.

Stress e Ictus: una relazione pericolosa?

Stress significa stimolo: serve una spinta di stress per alzarsi dal letto al mattino, per gli uomini e per le donne. Solo quando lo stress si **prolunga nel tempo**, e diventa il compagno permanente della nostra giornata, allora contribuisce ad aumentare la probabilità per tutte le malattie cardiovascolari, infarto e ictus in testa.

Lo stress dipende:

1. dalla personalità
2. dalla presenza di situazioni non modificabili (spendita di una persona cara o della casa o del lavoro, frustrazione sul luogo di lavoro o in famiglia)
3. dalla capacità di riconoscimento
4. dalla professione.



Letus e Infarto si prevengono e si curano con i farmaci?

SI.

1. Con i farmaci che sciolgono il Trombo/Embolo nell'arteria del cervello o nella arteria coronaria. Si chiamano **fibrinolitici** e sciolgono i coaguli (Trombi) in modo rapido ed efficace, ma possono essere in alcuni casi troppo aggressivi o causare una indesiderata emorragia. **Si usano solo in ospedale.**
2. con i farmaci che regolizzano la **pressione** del sangue se elevata;
3. con i farmaci che riducono il livello del **colesterolo** se elevato;
4. con i farmaci **antitrombotici** che rendono il sangue fluido abbastanza da non formare Trombi ma non tanto fluido da causare emorragie.

Letus e Infarto come si prevengono?

In coloro che hanno un rischio elevato di andare incontro a un letus o a un infarto il medico può impostare una cura con farmaci antitrombotici che prevenendo questi eventi possono essere **antiaggreganti e anticoagulanti**, in funzione del tipo di azione che esercitano sui meccanismi della coagulazione del sangue.

Cosa sono i farmaci antiaggreganti?

I farmaci **antiaggreganti** (come aspirina e clopidogrel e ticlopidina o ticagrelor) sono efficaci nelle donne quanto negli uomini ma possono aumentare l'irregolarità e la durata del **ciclo mestruale** nella donna colpita da letus o da infarto in età fertile, e aumentare l'intensità e **tempo di sanguinamento** in caso di ferite o di traumi. Vanno sempre sospesi **almeno sette giorni prima**

di interventi chirurgici o di esami diagnostici invasivi come le scopie con biopsia o sostituiti con un farmaco anticoagulante per evitare un sanguinamento accentuato e incontrollabile durante le procedure.



Quando si usano i farmaci anticoagulanti?

I farmaci **anticoagulanti** sono utili soprattutto quando l'letus è stato provocato da un Embolo partito da una carotide (piacche aterosclerotiche con Trombi) sulla placca) o dal cuore (fibrillazione atriale o Trombo nel cuore). "Antichi", ma efficaci farmaci anticoagulanti sono i **dicumarolici**, che permettono:

- un controllo attento del grado di fluidità del sangue (prelievo per PT-INR)
- di adeguare la dose del farmaco a fattori interferenti che potrebbero rendere il sangue troppo fluido o troppo denso, quali malattie, cambio delle dosi o del tipo dei farmaci assunti abitualmente, farmaci necessari occasionalmente come gli antibiotici o gli antinfiammatori, o farmaci che interferiscono con i dicumarolici come gli antidiuretici
- non devono essere assunti in previsione di o durante una gravidanza perché possono causare malformazioni nel feto.

Ci sono altri farmaci anticoagulanti?

SI. Farmaci **anticoagulanti** "antichi" ma efficaci sono le **eparine**, che permettono di ottenere una fluidificazione del sangue proporzionale alla dose adeguata al peso ma debbono essere iniettate sotto cute.

Sono disponibili oggi **nuovi farmaci anticoagulanti (NOACs)** che:

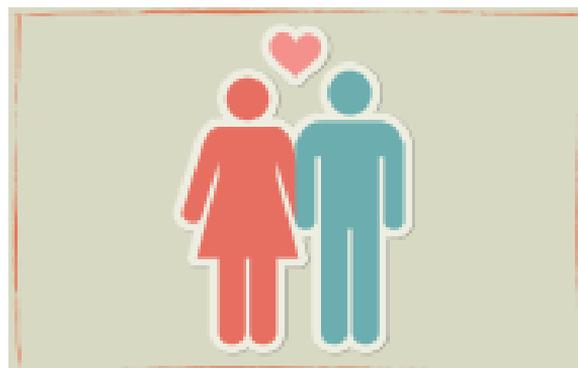
- non richiedono un prelievo periodico del sangue per misurare il grado di fluidità del sangue,
- sono efficaci almeno quanto un dicumarolico ben condotto
- dovrebbero essere prescritti in casi selezionati
- sono soprattutto utili per i pazienti che non possono recarsi in un centro di sorveglianza per la terapia anticoagulante perché lontani o immobilizzati.

Per saperne di più www.tromboli.org/ITALO n.09 "Tromboli e farmaci"

Il cuore delle donne è speciale?

SI è molto simile a quello dell'uomo ma non identico.

Il cuore della donna è più piccolo e pesa meno.
Le arterie coronariche, che nutrono il muscolo cardiaco, sono più sottili e a volte anche più corte.



♀ L'aterosclerosi colpisce le donne?

SÌ. Ma le placche aterosclerotiche che si formano sulle pareti delle arterie coronariche sono diverse, meno infiammate, ma ugualmente ricche di colesterolo.

Con quali sintomi?

L'aterosclerosi delle coronarie nella **donna** provoca **sintomi sfumati**, meno clamorosi rispetto a quanto provoca nell'uomo: paradossalmente può anche capitare che le donne abbiano sintomi di **ischemia o angina** anche con coronarie sane, perché i vasi sono più piccoli, quelli che nutrono la parete delle arterie si chiudono in risposta a stimoli ambientali o fisiologici, come la paura, il dolore, lo stress, il freddo, la fatica e causano dolore senza Trombosi o Aterosclerosi.

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 collottola, tanto intenso da togliere il respiro, a volte irradiato alla schiena (scapole) o alla bocca dello stomaco.

♀ **Nella donna:** sintomi sfumati, subdoli, non chiari, senso di peso, spossatezza, sudorazione, dolore lieve irradiato alla mandibola.

Nell'Infarto la pressione sale o scende?

L'ipertensione protratta o mal curata è causa di Infarto e ictus cerebrale: ma durante l'infarto **la pressione arteriosa tende ad abbassarsi**, perché il cuore "ferito", soprattutto negli infarti estesi, perde la forza di pompare il sangue nei vasi, la pressione scende e, se non si interviene tempestivamente, il rischio di perdere coscienza è elevato.

Che cos'è l'Infarto?

È la conseguenza del mancato arrivo dell'ossigeno a una parte del cuore a causa della **completa o parziale chiusura di una o più arterie coronariche** che avrebbero dovuto nutrire quelle cellule, che senza ossigeno muoiono, vengono sostituite da una cicatrice che non trasporta come si dovrebbe l'impulso elettrico che fa muovere il cuore: il cuore si muove meno e male ed è meno efficiente nel mandare in circolo il sangue ossigenato, causando sofferenza a tutte le cellule dell'organismo.



Infarto: come lo riconosco?

Il dolore può essere anticipato dall'**angina**: dolore profondo, che stringe il cuore come in una morsa, può essere transitorio e ripresentarsi in occasione di sforzi fisici o anche di forti emozioni. Le coronarie rispondono alle emozioni contraendosi, riducono l'arrivo del sangue alle cellule del muscolo cardiaco, che non muoiono ma segnalano la propria sofferenza con il **dolore**. In questi casi si parla di **angina senza infarto**, che non va sottovalutata perché imprecisa: **comparsa di dolore** per un infarto in agguato.

Le fitte al cuore sono un Infarto?

NO. Dolori superficiali come piatte di spillo, aghi che trafiggono il torace non sono tipici dell'infarto, sono spesso dovuti ad irritori della gabbia toracica; a forme reumatiche, sono comunemente **definite dolori intercostali**.

Le donne soffrono di ipertensione?

Milioni di persone nel mondo soffrono di ipertensione (pressione del sangue elevata). Non tutti se ne rendono conto e molti non la curano in modo appropriato.

Per saperne di più richiedi in **ALT** SALTÒ n. 47 "Ipertensione e Trombosi" o SALTÒ n.80 "Diabete Cuore e dintorni".

L'ipertensione colpisce più uomini che donne?

Sono più colpiti gli **uomini** dopo i 40 anni, mentre le **donne** incominciano a soffrire di ipertensione più avanti negli anni, in particolare **dopo la menopausa**. Culturalmente si tende a sottovalutare il rischio e il pericolo della pressione alta nella donna e a riconoscerla più tardi, quindi molti casi potrebbero sfuggire, se si sviluppano prima della menopausa.

Che cosa causa l'ipertensione?

La **predisposizione** individuale e familiare, le malattie del **rene**, l'**obesità**, il **diabete**, lo **stile di vita disordinato**, l'alimentazione ricca di grassi animali e di **carboidrati** e **zuccheri** raffinati, il consumo di droghe e l'abitudine al **fumo** di sigaretta sono nemici che si alleano per danneggiare le nostre arterie, il cuore e il cervello. Nel tempo le arterie perdono elasticità e la pressione arteriosa sale.

Nella **donna** le arterie sono protette dagli ormoni femminili naturali dell'età fertile, protezione che cade quando arriva la menopausa.

Nella donna spesso la **pressione sale a sbalzi**, rimane alta per

qualche ora o per qualche settimana e poi si regolarizza, ma queste oscillazioni non devono comunque essere sottovalutate perché sono comunque un segno della spifferata del sistema cardiovascolare.

Oggi le donne sembrano essere più informate e hanno imparato a non sottovalutare sintomi e segni che fino a non molti anni fa erano considerati "maschili".



Che cos'è il colesterolo?

Il colesterolo è un **grass** che assumiamo con il cibo, smaltiamo con una buona funzione intestinale e del fegato, consumiamo quando facciamo attività fisica, produciamo con lo stress.

La frazione buona del colesterolo si chiama **HDL**, quella del colesterolo cattivo **LDL**: ormai dovremmo saperlo tutti, ma rinfrescare le idee ogni tanto giova comunque.

Il colesterolo non è una malattia: se il suo livello normale nel sangue è intorno a **200**: significa che all'organismo serve. Non a caso durante la gravidanza i livelli di colesterolo salgono perché il feto li utilizza per costruirsi. Il colesterolo cattivo **LDL**, quando sale eccessivamente, tende a depositarsi sotto il rivestimento interno delle

arterie e dà l'avvio alla formazione delle placche aterosclerotiche, placche infiammate che attivano la coagulazione del sangue e accelerano la formazione di Trombi nelle arterie: in modo diverso nell'uomo e nella donna.

Com'è l'aterosclerosi nell'uomo?

Nell'uomo le placche aterosclerotiche si rompono spesso (si **ulcerano**) e danno origine alla formazione di Emboli che possono causare ictus cerebrale.

Com'è l'aterosclerosi nella donna?

Nella donna la placca aterosclerotica invece tende ad erodersi lentamente, ma la conclusione finale è la stessa: sulle placche erose o ulcerate si formano Trombi che liberano Emboli che arrivano lontano dal punto in cui si sono formati, provocando ictus e infarto in organi diversi.

Si può battere l'aterosclerosi?

Sì. Modificando i fattori di rischio legati allo stile di vita e il più precocemente possibile, soprattutto se si appartiene a una famiglia nella quale alcuni membri consanguinei sono stati colpiti da infarto o ictus o altra malattia da Trombosi, in particolare se prima dei 65 anni. Donna e uomini hanno una irrinunciabile e importante opportunità: **l'attività fisica regolare di tipo aerobica**, come cammino a passo veloce, corsa leggera, bicicletta, ballo, nuoto, favorisce l'aumento naturale del colesterolo buono HDL, e la riduzione di quello cattivo LDL, a beneficio del sistema cardiovascolare e del benessere

APNEE AD ALTA QUOTA: DIFFERENZE DI GENERE

2013 European Sleep Research Society

È stato recentemente dimostrato che le apnee, periodi di interruzione del respiro durante il sonno notturno, costituiscono un fattore di rischio indipendente per malattie cardiache e cerebrovascolari.

Ad alta quota l'aria è più pulita ma più rarefatta e contiene ossigeno a bassa tensione: questo fenomeno può causare l'insorgenza di apnee. Per verificare se il fenomeno si manifesta in modo uguale nell'uomo e nella donna (differenza di genere) un gruppo di ricercatori milanesi ha studiato 37 soggetti sani (23 maschi e 14 femmine), monitorandone con apparecchiature speciali l'andamento del sonno notturno, a livello del mare, ad alta quota per 2

giorni, e ad altissima quota. Nel periodo di registrazione si pianura l'andamento del respiro durante la notte era nella norma; salendo in altitudine il numero degli episodi di apnea notturna aumentava soprattutto nei **maschi: nelle donne le apnee si manifestavano ad altitudini più elevate.**

Condizioni simili a quelle che si verificano in alta montagna si verificano anche in aereo, quando la pressurizzazione della cabina corrisponde circa a 2000 mt di altitudine: **le apnee si verificano soprattutto durante il sonno, più nei maschi che nelle femmine.** Per apnea si intende l'arresto del respiro per almeno 10 secondi con successivo ripreso spontaneo; questo fenomeno molto spesso non viene percepito, lo pensano non se ne accorge: si verifica spesso nei **russatori** (roncopatori), negli obesi e in chi soffre di malattie polmonari croniche.

Si verifica spesso nei **bambini** che soffrono di infezioni tonsillari ricorrenti: il bambino è svegliato, pallido, si addormenta a scuola, non si concentra, ha occhiache bluastre e respira con la bocca aperta, ha il palato stretto e di notte russa. Le apnee possono essere ostruttive (sostituite da uno sfogo inspiratorio addorinale, con chiusura forzata delle vie aeree (naso, bocca, laringe) o centrali con vie aeree respiratorie aperte ma mancanza dello stimolo a respirare). Chi soffre di apnee notturne durante il giorno ha sonno, è stanco, ha la sensazione di non aver riposato bene, ha un sonno disturbato.

Chi soffre di apnee notturne ha un rischio cardiovascolare aumentato probabilmente perché la mancanza di ossigeno conseguente all'apnea interferisce con il normale funzionamento del sistema della **coagulazione del sangue** che diventa più incline a formare Trombi (coaguli) nella circolazione, meccanismo che porta a eventi gravi quali ictus cerebrale, infarto del miocardio, Trombosi delle vene e delle arterie.



globale, e riduce la probabilità di Aterosclerosi, Trombosi, Infarto, Ictus, Ipertensione, Diabete. Non è poco.

Il diabete è rosa?

Il diabete si presenta con caratteristiche simili nell'uomo e nella donna: le differenze sono legate alla fase, talora molto lunga, che precede il diabete (stadio **pre-diabete** o di **insulino-resistenza**), causata da una progressiva riduzione della capacità dell'istmo metabolico di regolare la distribuzione degli zuccheri.

Si può evitare che un pre-diabete diventi diabete?

Sì. Proprio in questa fase perdere peso e cambiare alimentazione e stile di vita sono strumenti efficaci per interrompere il cammino verso il diabete conclamato e il rischio di diventare dipendenti dai farmaci antidiabete. Anche quando verranno prescritti i farmaci antidiabete il paziente non potrà essersi dal **modificare il proprio stile di vita**, se inadeguato, per cominciare a rendere i farmaci più efficaci e meno necessari.

♀ Anche la donna soffre di pre-diabete?

Sì. Nella fase iniziale del diabete il **profilo di rischio vascolare della donna peggiora** proporzionalmente in misura maggiore rispetto all'uomo, anche perché contemporaneamente la donna perde il "beneficio" della protezione ormonale dell'età fertile e diventa "a rischio" quanto l'uomo.



Una finestra sull'Europa

Meno grassi trans nei cibi

I grassi trans sono grassi idrogenati, presenti soprattutto in cibi di origine animale precotti o conservati e nei latticini trattati industrialmente.

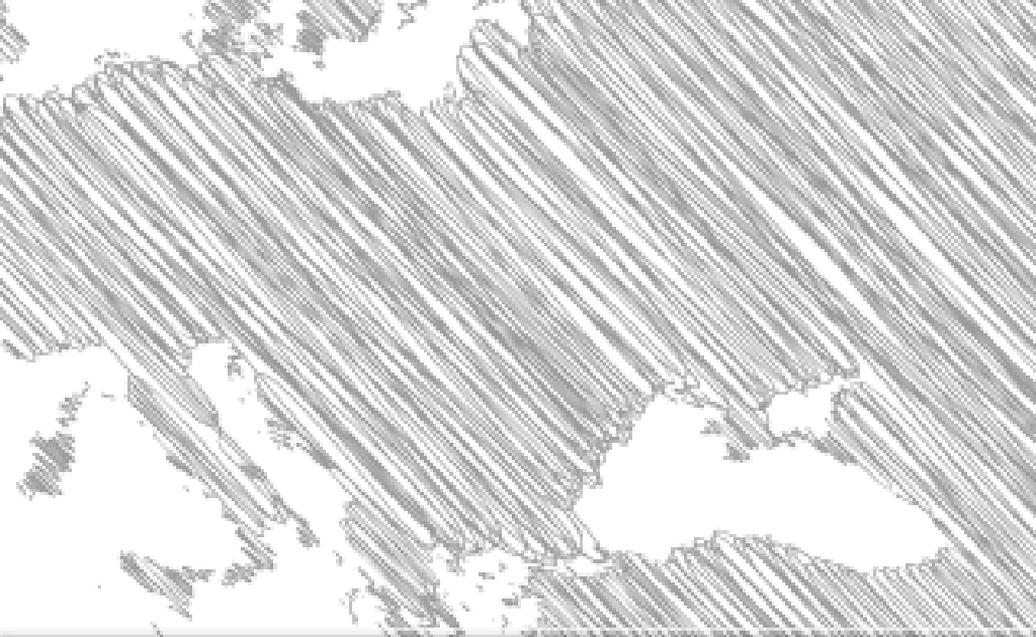
ALIT si congratula con la Commissione Europea che ha approvato nell'ottobre 2016, quasi all'unanimità, una risoluzione relativa all'utilizzo di grassi trans (TFA) nell'industria alimentare. Gli acidi grassi trans sono responsabili, insieme ad altri fattori di rischio (quali colesterolo, ipertensione, predisposizione familiare a personale, diabete, obesità, abuso di sostanze stupefacenti o di fumo) delle malattie comunemente definite cardiovascolari, come l'infarto del miocardio, l'ictus cerebrale, le Trombosi arteriose, l'aterosclerosi, le Trombosi venose: queste costituiscono nel loro insieme la prima causa non solo di morte ma anche di grave invalidità in

Europa. Il consumo di acidi grassi Trans è stato riconosciuto come causa diretta di un aumento del 25% degli infarti: queste molecole causano e accelerano l'aterosclerosi che causa le malattie cardio e cerebrovascolari.

Per ogni aumento del 2% del consumo di grassi trans si verifica un aumento del 2% di casi di infarti

Per l'evidenza scientifica emana dalle ricerche degli ultimi anni la Commissione Europea ha deciso di prendere provvedimenti per limitare l'utilizzo di queste sostanze nell'industria alimentare.





Attenti a quei tre: grassi, sale e colesterolo (in eccesso)

British Heart Foundation sostiene che è spesso difficile o impossibile correlare l'alimentazione con le malattie perché non si possono misurare in dettaglio le scelte alimentari quotidiane di migliaia di persone per un lungo periodo di tempo. Dunque, la relazione causa-effetto tra cibo e patologia difficilmente sarà confermata. In attesa che l'industria e il genio dell'inventore ci fornisca piatti dotati di bilancia incorporata che misurino in automatico quante calorie sono contenute nel nostro cibo e quanti elementi dannosi o buoni, **ALT - Associazione per la Lotta alle Trombosi e alle malattie Cardiovascolari - propone alcuni semplici trucchi.**

A partire dal piatto: quanto sale, quanti zuccheri, quanti grassi ingeriamo ogni giorno, quanto è vario il cibo scelto, quante

calorie si è soliti consumare. Se nel nostro piatto prevalgono i **grassi saturi** (contenuti soprattutto nei cibi precotti e conservati, nei dolci, nel pane, nei crackers, nella margarina, nelle patate fritte, nei prodotti da forno, negli alimenti di origine animale e nelle salse) **il nostro colesterolo LDL (cattivo) sale, aumentando progressivamente la probabilità che le arterie si ammazzino di aterocclero e Trombosi.**

Attenzione, però: i grassi sono necessari al nostro corpo che deve ogni giorno costruire e ricostruire cellule nuove al posto di quelle invecchiate e morte, fornire energia al lavoro muscolare e cellulare. I livelli troppo bassi di colesterolo si associano spesso a depressione. Meglio quindi **imporre ad usi i grassi "buoni" ed eliminare i "cattivi"**. Gli italiani partono in vantaggio: la dieta Mediterranea si accompagna

a una bassa incidenza di malattie del cuore e dei vasi, a una migliore qualità di vita e a una prolungata sopravvivenza in salute. Dunque: più verdura e frutta (cinque porzioni al giorno) cereali integrali, oli insaturi (di oliva, di mandorle, pinoli, noci) e pesce e impariamo come si legge un'etichetta sul cibo, per imparare a scegliere cibi salutari e non nemici della salute.



Lavori in corso



Settembre 2016

MI CURO DI TE, la salute su Youtube

È online il primo canale a tutta salute di ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari- ONLUS. Le prime 4 puntate sono dedicate alla

Fibrillazione Atriale, un disturbo del ritmo del cuore che affligge oltre 1 milione di italiani ed è causa di ictus cerebrale (uno su cinque è provocato da una fibrillazione atriale non percepita, non riconosciuta o trascurata), eventi gravissimi che lasciano spesso invalidità insopportabili e dolorose, per il paziente e per la sua famiglia.

MI CURO DI TE è il nome del canale che ALT ha creato su YouTube per comunicare con tutti, ma in particolare con i **famigliari** o con coloro che si prendono cura ogni giorno di chi ha avuto un infarto o un ictus o di chi soffre di fibrillazione atriale.

A dare le risposte alle domande più frequenti e più importanti sono il dottor Edoardo Grandi, cardiologo, e il presidente di ALT, la dottoressa Lida Rota Vender.

MI CURO DI TE fa parte di uno compagno continuativo di ALT per la prevenzione delle malattie cardiovascolari da trombosi ed è stato realizzato grazie al contributo incondizionato di Bayer.



Bayer

ALT ringrazia.

SEGUITECI SU YOUTUBE!
GUARDATE E CONDIVIDETE LE
PRIME 4 PUNTATE

https://www.youtube.com/channel/UC0nPY9thTUqg8qC_wa1fzA

PRIMA PUNTATA | "Fibrillazione Atriale: che cos'è?"

Vi è mai capitato di sentire il cuore scoppioni nel petto e non quando avevate appena incontrato la donna o l'uomo della vostra vita? Un extrasistole o fibrillazione atriale? Se avete provato questa sensazione e vi siete spaventati, seguite il canale perché i due medici esperti chiamano che cosa significa, quali disturbi può dare, che cosa la causa, come si può riconoscere e prevenzione sul territorio.

SECONDA PUNTATA | "Fibrillazione atriale: quali danni provoca?"

La fibrillazione atriale è un disturbo che ricorda un motore dell'automobile che non riceve la benzina in modo regolare, come l'auto che procede a sussulti e scibbala... In effetti, le automobili dopo 4 o 5 anni cominciano ad avere questi problemi. È possibile dire che anche **sull'uomo il fattore principale di rischio per la fibrillazione atriale sia l'età?**

Per saperne di più, vedete la seconda puntata.

TERZA PUNTATA | "Fibrillazione atriale: come si cura?"

È corretto dire che esistono diversi tipi di fibrillazione atriale? Se a un amico, parente o collega fanno diagnosi di fibrillazione atriale, che cosa si deve fare? Nelle fasi in cui l'aritmia si risolve da sola, si può rimandare la cura? Tutte le risposte nella terza puntata.

QUARTA PUNTATA | "Fibrillazione atriale: i farmaci"

Quali sono i farmaci da prendersi? A che cosa servono? Come ci si accorge che la terapia sta funzionando? Quali sono i vantaggi dei nuovi farmaci? C'è qualcosa a cui devo prestare particolare attenzione? Trovate le risposte in MI CURO DI TE, la salute su YouTube!

Ottobre

13 OTTOBRE 2016

"Keep life flowing"
Lascia che il sangue scorra

1° GIORNATA MONDIALE CONTRO LA TROMBOSI (WTD=World Thrombosis Day)

ALT c'è! World Thrombosis Day è un progetto di portata internazionale mirato a sensibilizzare il mondo sull'importanza della Trombosi e a ridurre l'impatto che le malattie da Trombosi provocano. La giornata è stata pensata per far conoscere la Trombosi delle vene, l'Embolia polmonare, e insegnare quali sono i sintomi che devono

Save the Date!

12 APRILE 2017 | 6° GIORNATA NAZIONALE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI

allertarci, chi rischia di più e come difendersi. Perché la vita continua a scorrere, come deve continuare a scorrere il sangue nelle arterie e nelle vene.

ALT ha partecipato a WITD così come 550 organizzazioni di 80 Paesi del mondo, **diffondendo sul web schede informative su come riconoscere le Trombosi**, su come prevenirle e curarle, pubblicando le testimonianze di giovani pazienti colpiti da Trombosi e pubblicando su YouTube il cartoon "Riconoscere la Fibrillazione Atriale per prevenire l'ictus cerebrale". Il cartoon ha permesso di raggiungere un vasto pubblico, soprattutto i giovani, con oltre 4mila contatti. ALT ha anche formato un **Thrombosis Team** di infermieri particolarmente sensibili al tema della Trombosi in un grande ospedale milanese.



ALT è orgogliosa di aver partecipato alla campagna lanciata da ISTH-International Society for Thrombosis and Haemostasis in occasione del 3rd World Thrombosis Day e di essere stata pioniera in Italia con la **Gemeto per la Lotta alle Trombosi** giunta ormai alla 6ª edizione che si terrà nel prossimo aprile in tutto Italia.

29 OTTOBRE 2016 ALT partecipa attivamente alla GIORNATA MONDIALE DELL'ICTUS CEREBRALE

Anche quest'anno ALT è stata partner in Italia di **World Stroke Organization (WSO)** impegnandosi concretamente verso la popolazione e sollecitando al legislatore provvedimenti urgenti e mirati per prevenire il disastro causato dall'ictus cerebrale e garantire a ogni paziente le cure migliori.

In particolare **ha lanciato sul web e diffuso sullo stampo nazionale il messaggio condiviso a livello mondiale: imparare a riconoscere l'ictus, subito!**

1. RAPIDITÀ

Riconoscere subito i sintomi fa la differenza: paralisi del viso, paralisi di un braccio o di una gamba, difficoltà nell'articolare le parole, non perdere tempo nel chiamare l'ambulanza.

2. RICOVERO

In una Stroke Unit migliora la possibilità di salvare la vita e ridurre la disabilità del 14% e questo deve essere garantito a tutti i pazienti.

3. FARMACI APPROPRIATI

In pazienti selezionati migliora l'esito del 30%.

4. TROMBECTOMIA ENDOVASCOLARE

Può ridurre di oltre il 50% la disabilità, in pazienti selezionati in centri attrezzati.

5. RIABILITAZIONE

È un momento fondamentale per il recupero del paziente.

6. PREVENZIONE

Primaria, nei sani, e secondaria, in coloro che hanno già avuto un ictus in precedenza, non solo con i farmaci ma anche con cambiamenti nello stile di vita indispensabili per ridurre il rischio di ictus.

Meno un mese e l'AppRiskometer arriverà anche in Italia!

Dal prossimo gennaio 2017 anche gli italiani potranno calcolare il rischio di ictus e infarto attraverso una semplice APP: l'applicazione, ideata dal Prof. Valery Feigin dell'Università di Auckland, Nuova Zelanda, patrocinata da World Stroke Organization (WSO), International Association of Neurology & Epidemiology (IANE) e European Stroke Organization (ESO), è stata **tradotta nelle principali lingue in tutto il mondo. La versione italiana è stata curata e finalizzata interamente da ALT.** L'App è un vero e proprio "riskometer",

cioè uno strumento che **misura il rischio** di andare incontro alle due malattie vascolari più probabili, più gravi ma anche più evitabili: **infarto e ictus cerebrale**. L'App, utilizzabile su smartphone dai 20 ai 90 anni, disponibile sia per Apple che per Android, funziona in modo semplice e intuitivo: registra le abitudini di coloro che la utilizzano e monitorizza eventuali cambiamenti nel corso dell'anno, sia nello stile di vita che nello stato di salute. **Per scaricarla visitate il sito di ALT: www.alt.it oppure locate l'indirizzo direttamente nell'App Store e inserite in "cercate": IL RISCHIO DI ICTUS.**

LA STORIA DI ALT

Nel 2017 ALT celebra i suoi primi 30 anni di vita: festeggiare con noi!

1 IN 4 DEATHS WORLDWIDE IS RELATED TO THROMBOSIS. KNOW THROMBOSIS

www.alt.it | info@alt.it | info@angiolingua.org

1 MORTE SU 4 È COLLEGATA ALLA TROMBOSI. CONOSCI LA?



Festeggiare con la Lotta alle Trombosi e alle malattie cardiovascolari!

Hanno parlato di noi

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

STAMPA

Corriere della Sera
Corriere della Sera - Ed. Milano
Corriere dello Sport/Stampa
Avenire
Il Quotidiano del Sud
l'Espresso - Ed. Lazio
La Lettura (Corriere della Sera)
La Provincia (CR)
La Sicilia
L'Adige
Vanity Fair
Oggi
Confidenze tra Amiche
Come Stai
Comere
Starbene
For Men Magazine
Viviani e Belli
Love Story

WEB

Area.it
Adriatic.com/IGF
Comiere.it
Repubblica.it
Salute24.it/Sole24Ore.com
Affariitaliani.it
Di-salute.it
Oimedical.it
HealthDesk.it
Humanitaly.it
Itcalute.it
Senecore.com
Starbene.it
Annuarioes.it/info
Salutedonari.com
Edicola24.com
News24Health.it
24ITHealth.it
Aboutpharma.com
Contastato.it
CinequiColonna.it
Citylightnews.com
Cris-ve.it
Corriereinmazzazione.com/corriere.it
DeAbyDays.it
Dianodivestit.it
Dietriciaccolita.it
Ecosuon.net
Federfarma.it
Fidest.it
Fidestwordpress.com
Gallione.it

Governoemrozopolitano.it
Globalmedicines.it/info
Gostate.it
GreenPost.it
Ispontea.com
Improbabilisti.it
Intestazione.it
Itajournal.com
Lart.it/it
Lafuora.it
Lemovinfo.it
Leonardo.it
La-ultima-notte.eu
LiberoQuotidiano.it
Liquidaria.com
Lutemariamama.it
Medicalive.it
Medicinalive.com
Piacovesibus.it
Milanoplastivita.com
Mi-Lorenteggio.com
Mondobeneviamblog.it
Mondotiva.info
Mondotiva.info
News4india.info
Newsitaliana.it
Notizieinclud.it
Nrg-gene.com
Numeronline.it
Online-News.it
Osservatorionatalitarenas.it
Press-magazine.it
Primapaginaews.it
Publicknow.com
Radiceitalia.it
Ricercaonline.org
Scienzeonline.it/blogofersa.it
Scilafar.it
Spotandweb.it
Stadio24.com
Telemedical.it
Thecodipost.it
Turizmativenevsi.blogspot.com
Turco-Salute.blogspot.it
Viaggiionarito.it
Vociditalia.it
Vogliaedivite.it
Yourmark.it
Zoom.it
Aforip.it

5X1000

Leasumi del 2016:



Valore firma
(anno di riferimento 2016)

69.047 €



1.513

Persone che hanno scelto ALT!

GRAZIE!

CANALI SOCIAL

I NUMERI DEL 2016



1300 "mi piace"



52.483
visualizzazioni



424 followers

WWW.TROMBOSI.ORG
46.173 visite

ALT ringrazia BRACCA

Anche per quest'anno, Bracca Acque Minerali ha dedicato 2 milioni di rimborsate alle prossime Giornate Nazionali per la Lotta alle Trombosi, 12 aprile 2017

ALT ringrazia tutte le concessionarie e le redazioni che hanno pubblicato gratuitamente la locandina promozionale dell'Agenda del Cuore 2017!

Più acqua e meno sale, una scelta di salute.

#BE ACTIVE
INFORMAZIONE
OGGI
www.bracca.it

Convocazione Assemblea Ordinaria Soci

L'Assemblea ordinaria dei Soci di ALT è convocata per il giorno 5 aprile 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 31.12.2016;

- relazione del Presidente per il 2016 e programmi per il 2017;
- relazione del Collegio dei Revisori dei Conti;
- aggiornamento membri del Consiglio Direttivo;
- varie e eventuali.



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

Via Ludovico il Moro, 5 - 20122 Milano - Tel. 02 5029828 - Fax 02 5019394 www.trombosi.org

Io sottoscritto
delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del 05 Aprile 2017 il signor/la signora
e a votare il mio voto.

FIRMA

DATA

(da inviare in busta chiusa a ALT - Onlus - via Ludovico il Moro, 5 - 20122 Milano oppure via mail alt@trombosi.org)



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

Via Ludovico il Moro, 5 - 20122 Milano - Tel. 02 5029828 - Fax 02 5019394 www.trombosi.org

La Trombosi è un nemico che possiamo combattere insieme

LA SOLIDARIETA' HA TANTE FORME

Puoi scegliere di:

- contribuire con una donazione libera;
- destinare il tuo 1000 alla ricerca scientifica sulla Trombosi;
- tenere in memoria per mantenere vivo il ricordo di una persona cara o per esprimere vicinanza e sostegno alla famiglia.

I simboli donati ad ALT (per esempio delle gonne bianche) sono destinati per la persona scelta e per la persona gradita sul fronte del 10% del reddito complessivo durante il mese di marzo di 10000 euro all'anno come previsto dal DL n° 112 del 14/03/2005 in attuazione al TIRU (L.103/2003) (Legge n° 146/2005) la richiesta che i soci che vogliono una copia dell'elenco del nome, cognome e il segno di un loro apporto economico la loro esperienza, possono ottenere, apponendo, del soprannome o di altro soprannome dell'azienda, è pubblicata sul sito www.trombosi.org nella sezione informazioni.

I CONTRIBUTI POSSONO ESSERE VERSATI UTILIZZANDO

Conto corrente postale n. 30294006

Assegno bancario non trasferibile intestato ad ALT - Onlus

Banella bancaria Banca Popolare Commercio & Industria Ag. 4 -

Milano / IBAN: IT 67 03011010406 000000013338

Cassa di Credito:

• telefonando al numero 02 58.31.30.38

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



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

Via Ludovico da Veduggio, 5 - 20122 Milano

tel. 02. 58.32.50.28 | alt@trombosi.org | www.trombosi.org

Il **5x1000** ad ALT
non è una goccia nel mare,
ma un sorso di vita per molti.

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

Il contribuente può scegliere di destinare il cinque per mille dell'IRPEF ad una delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, alle associazioni di promozione sociale e alle associazioni e comitati riconosciuti ai sensi dell'art. 10 c. 1 lett. a) del D.Lgs. n. 460 del 1997, o ad una delle organizzazioni di cui all'art. 10 c. 1 lett. b) del D.Lgs. n. 460 del 1997.

Nome e Cognome (obbligatorio) _____

Codice fiscale del contribuente (obbligatorio) **97052680150**

Indirizzo (obbligatorio) _____

Indirizzo e-mail (facoltativo) _____

Indirizzo e-mail del beneficiario (obbligatorio) _____

Indirizzo e-mail del beneficiario (obbligatorio) _____

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.

Sostieni la Ricerca contro la Trombosi
e salvi 200.000 persone ogni anno.

Per destinare il 5x1000 ad ALT Onlus:

CODICE FISCALE

970 526 801 50