



Trombosi venosa profonda, embolia polmonare e trombosi rare

Trombosi, tromboflebite, flebite, vene varicose:
sembrano problemi di poca importanza,
spesso anche i medici usano termini diversi
per definire **problemi** invece molto **simili**:
ma sono problemi che possono diventare molto gravi
se non vengono **identificati** subito, se non vengono **curati** subito,
se vengono sottovalutati.

Sappiamo molto su come si forma un **trombo**, sappiamo come aggredirlo
e come impedire che si trasformi in un **embolo**,
crediamo di sapere anche **perché** si forma, ma non sempre:
i nostri **ricercatori** hanno ancora molto da fare, li dobbiamo sostenere,
dobbiamo **investire** sul loro lavoro,
perché il frutto del loro impegno andrà a nostro beneficio, **di tutti noi**.
Investire in ALT vuol dire investire in **educazione** e in **ricerca**,
la rendita di questo investimento è
la salute.

Il Presidente
Lidia Rota Vender

In questo numero:

<i>Trombosi venosa profonda, embolia e trombosi rare</i>	2
<i>La vetrina di ALT</i>	13
<i>Una finestra sull'Europa</i>	15
<i>Lavori in corso</i>	17
<i>Le ricette di ALT</i>	22
<i>Come aiutare ALT</i>	23

Trombosi venosa profonda, embolia e trombosi rare

Che cos'è la trombosi?

Trombosi è il formarsi di **un coagulo** di sangue (trombo) che chiude un vaso. Se il vaso è un'arteria, ciò determina una sofferenza della parte di organo che riceveva nutrimento da quel vaso. Se invece il trombo si forma all'interno di una **vena**, l'organo dal quale la vena era deputata a portare via il sangue soffre perché il deflusso di sangue non è più efficace.

Quali trombosi esistono?

Trombosi **arteriosa**: il trombo si forma in un'arteria, grande o piccola.

Trombosi **venosa**: il trombo si forma in una vena.

La trombosi è una malattia?

No, la trombosi è il fenomeno che provoca la malattia.

La trombosi provoca malattie diverse?

Sì, in funzione dell'**organo** in cui si manifesta.

La trombosi coronarica provoca un **infarto** del miocardio, la trombosi cerebrale provoca l'**ictus**, la trombosi di una vena del polpaccio determina una **trombosi venosa profonda**, e così via.

In ogni caso si tratta di una sofferenza (necrosi, ischemia, ostacolo al deflusso venoso) di una

parte di un organo (cuore, cervello, retina, rene, intestino, arti...).

E' un fenomeno grave?

Le malattie da trombosi sono **gravissime**: in Italia nel loro insieme sono la **prima causa di morte**, il numero di persone colpite è doppio rispetto al numero di persone colpite dal cancro.

Sono più gravi le trombosi arteriose o le trombosi venose?

Di solito sono considerate più gravi le trombosi arteriose, perché danno **sintomi molto drammatici** e improvvisi e possono causare la morte dell'organo colpito. Ma le trombosi venose quando non vengono riconosciute possono essere altrettanto gravi: se il trombo formatosi in una vena delle gambe o delle braccia non si scioglie e si rompe, qualche frammento può raggiungere i polmoni e provocare un'**embolia polmonare**.

L'embolia polmonare può essere mortale.

Anche quando non embolizza, la trombosi venosa può provocare malattie gravi: la **sindrome post flebitica** si manifesta in pazienti che hanno avuto trombosi venose profonde o tromboflebiti degli arti inferiori non riconosciute o curate inadeguatamente o inefficacemente essa è molto invalidante e dolorosa.

Perché le malattie da trombosi non si chiamano semplicemente trombosi?

Perché fino a pochi anni fa **non si sapeva** che a provarle fosse una trombosi.

Per esempio, soltanto da poco più di dieci anni è stato confermato che la sofferenza del muscolo cardiaco nota come **infarto** del miocardio è provocata da un **trombo** che chiude del tutto o in parte una **coronaria**. E così per gli altri organi.

È sempre la trombosi l'unica responsabile?

Non solo e non sempre, ma molto spesso. Le malattie da trombosi sono **malattie di squadra**: ci vogliono **più complici** per compiere il delitto. L'occlusione del vaso colpito non sempre è dovuta alla presenza di un trombo, ma può essere anche determinata dall'aterosclerosi, oppure da un vasospasmo.

Tutti questi processi possono essere provocati dalla **pressione** del sangue troppo elevata, da alti livelli di **colesterolo**, di **trigliceridi** o di zuccheri nel sangue e anche da un sistema di coagulazione che tende a funzionare con troppa esuberanza, determinando uno stato di **ipercoagulabilità**.

Questo squilibrio può essere geneticamente determinato oppure derivare da uno squilibrio **ormonale** come quello indotto dalla gravidanza o dalla **pillola** o dalla **menopausa** o dall'uso di terapie ormonale estroprogestinica. Ciascuna di queste situazioni, pur non essendo l'unica responsabile della trombosi, può contribuire a **squilibrare il sistema**.

Si possono ridefinire tutte le malattie su base ischemica come malattie da trombosi?

Sì, ma si rischia di non essere compresi: e poi non è sbagliato chiamare la malattia con un nome che fa riferimento all'**organo colpito**.

L'importante è che il medico non dimentichi che **deve** sì **curare l'organo**, ma anche **"riequilibrare" il sistema**: altrimenti, curato un infarto, se ne formerà un altro, o un'altra trombosi coronarica, o una trombosi cerebrale e così via.

È come se una macchina, uscita di strada per colpa dei freni rotti, venisse rimessa in uso dopo che è stata sistemata la carrozzeria, ma non i freni: finirà presto di nuovo per avere un incidente.

TROMBOEMBOLISMO VENOSO

È

trombosi venosa
profonda

embolia polmonare

SEGNI E SINTOMI

edema
(con o senza
segni di flogosi)



dispnea



dolore



tachicardia



impotenza
funzionale



crepitii e
sfregamenti



DIAGNOSI

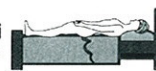
ecografia
eco-color-doppler
pletsimografia
flebografia

scintigrafia
angliografia

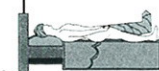
TROMBOEMBOLISMO VENOSO

FATTORI DI RISCHIO

interventi
chirurgici



politraumi



obesità



fratture agli
arti inferiori



pillola
anticoncezionale



immobilità
prolungata



gravidanza
e puerperio



precedenti
episodi
di trombosi



neoplasie

Trombosi arteriosa e venosa sono uguali?

Non esattamente: il **trombo arterioso** è più ricco di piastrine, più rapido nel formarsi. Il **trombo venoso**, formandosi in un vaso a flusso lento, è

più ricco di fibrina, a volte si riforma nell'arco di settimane, e soprattutto tende a estendersi, all'interno delle vene, risalendo verso il cuore e verso i polmoni.

Le malattie da trombosi arteriosa sono: l'infarto miocardico, l'ictus cerebrale, l'ischemia della retina, l'infarto intestinale, l'arteriopatia periferica, l'embolia periferica.

Le malattie da trombosi venosa sono: la trombosi venosa profonda, la flebite o tromboflebite. Più rare ma **molto gravi** sono invece le trombosi delle vene cerebrali, la trombosi della vena porta o della vena cava, oppure la trombosi di una vena retinica.

La complicanza più temibile di una trombosi venosa è l'embolia polmonare, che è l'infarto del polmone.

Trombosi venosa profonda

Che cos'è la trombosi venosa profonda?

Il trombo ostruisce una o più vene: spesso sono le vene degli arti inferiori, ma, come già detto, possono essere vene di qualunque distretto dell'organismo. Quando la trombosi colpisce gli **arti inferiori** (gambe), di solito il processo di occlusione comincia nelle vene interne del polpaccio e si propaga a quelle della coscia e anche sopra l'inguine. Più raramente la trombosi venosa colpisce l'**arto superiore**.

Che cos'è la flebite?

È un processo infiammatorio di solito acuto che porta alla trombosi parziale o totale di una **vena del circolo superficiale**. Può essere provocata da sostanze irritanti (spesso si manifesta in una vena in cui è stata praticata una **iniezione** o un **prelievo di sangue**), oppure da processi infiammatori sistemici (malattie croniche, malattie autoimmuni).

A volte è il primo sintomo di un problema più complesso e generalizzato. Si verifica anche nei giovani, spesso dopo un **trauma** o per un **esercizio muscolare violento** o che comporta un accrescimento rapido della muscolatura (ad esempio nei **vogatori**).

La trombosi venosa dell'arto superiore è grave?

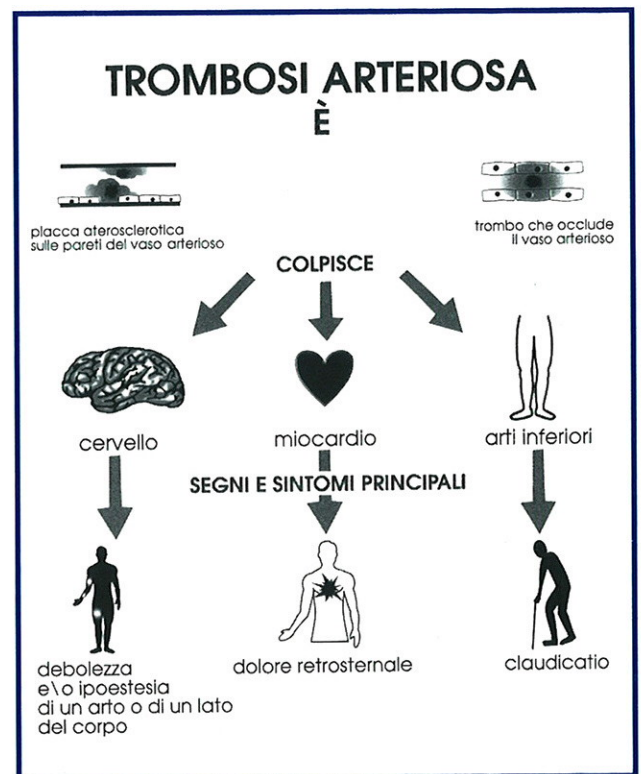
Diventa molto grave quando provoca un'embolia polmonare. In sé è grave come tutte le altre, anche se il braccio non è considerato un "organo nobile" come il cervello o il cuore: ma chi l'ha avuta sa che provoca **molto dolore** e **spavento**.

Come si può riconoscere la trombosi venosa?

La gamba (o il braccio) si **gonfia**, **fa male** anche a riposo, è **calda** e **arrossata**. La sensazione può essere quella di un **crampo** che non passa. Ma la diagnosi clinica della trombosi venosa profonda, basata cioè sui sintomi e sui segni, è poco affidabile. Perciò, quando c'è il sospetto di trombosi, il paziente deve essere urgentemente avviato a una diagnosi strumentale. Quindi una diagnosi accurata spetta solo al medico specialista.

Quando si deve sospettare una trombosi?

Sempre quando i sintomi descritti si manifestano in una persona che ha **già avuto una trombosi** o una **flebite** in passato, o porta un **gesso** per un trauma, è reduce da un **intervento chirurgico** (soprattutto dell'addome o della pelvi) usa la **pillola anti-concezionale**, è in **gravidanza** o nel periodo dopo **il parto**, quando è o è stata **a letto** a lungo per una malattia con febbre o senza, ha avuto un **ictus**



cerebrale, porta un catetere venoso centrale, ha un **tumore**.

Come si cura la trombosi?

La terapia prevede l'uso di farmaci che diminuiscono la capacità del sangue di coagulare e lo rendono quindi più "fluidico". Talvolta si usano anche i trombolitici, farmaci che servono a sciogliere più in fretta e direttamente il trombo.

Sono tutti **farmaci potenti ed efficaci**: quando usarli, come usarli e in quale dose sono decisioni che spettano al medico. Il paziente deve assolutamente **rispettare le prescrizioni** per avere i massimi vantaggi ed evitare conseguenze assai spiacevoli, come un'emorragia o una nuova trombosi.

Che cos'è la sindrome post-flebitica?

È l'insieme di disturbi che possono manifestarsi dopo una trombosi venosa profonda: l'arto colpito resta più gonfio dell'altro, sembra più "pesante", compaiono delle **macchie scure sulle pelle**, si notano delle **vene dilatate**. Nei casi più gravi possono comparire delle **ulcere**, spesso a livello della caviglia. I sintomi possono iniziare quasi subito dopo la trombosi, ma più spesso si manifestano a distanza di tempo (da pochi mesi a qualche anno).

Embolia polmonare

Cos'è l'embolia polmonare?

Parti del trombo che si forma in una vena possono staccarsi ed essere trasportate dal flusso sanguigno fino al polmone: in questo caso prendono il nome di **emboli** e se attraverso il cuore raggiungono il polmone possono provocare embolia polmonare.

Quando si verifica?

Una trombosi venosa profonda non riconosciuta e non curata si trasforma in embolia polmonare nel 40% dei casi.

Quindi l'embolia polmonare è tanto più probabile quanto più a lungo la trombosi venosa rimane misconosciuta o viene mal curata.

TROMBOSI ARTERIOSA

FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI



FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI



COME E QUANDO SI INDOSSA LA CALZA ELASTICA?

La calza elastica è uno degli accorgimenti più utili che il paziente deve iniziare a mettere in pratica subito dopo la trombosi e continuare per molto tempo.

Si deve indossare la calza elastica con pazienza e costanza, per almeno due anni. La calza elastica deve essere di qualità appropriata, cioè del tipo prescritto dal medico, con una compressione pari a 40 millimetri di mercurio (40 mmHg) alla caviglia. Va infilata al mattino prima di scendere dal letto, tenendo la gamba sollevata mentre la si infila, e va tenuta per tutto il giorno. Con il tempo e coi lavaggi, l'elasticità della calza tende a diminuire, quindi è necessario sostituirla frequentemente con una nuova.

È una malattia frequente?

L'embolia polmonare è **la terza causa di malattia** acuta cardiovascolare e si verifica in Italia in un caso su 100 mila abitanti. La mortalità entro 30 giorni dalla diagnosi è dell'11.4%.

Quali sono i sintomi dell'embolia polmonare?

Dolore al torace, mancanza di **respiro**, battito cardiaco frequente e, qualche volta, **tosse** con tracce di **sangue** nella saliva.

Si tratta però di sintomi non specifici e non esclusivi dell'embolia polmonare.

A volte la persona colpita da embolia polmonare non ha **alcun disturbo**.

Come si cura?

Il trattamento prevede sempre **farmaci** che **fluidificano il sangue**. A volte può essere necessario utilizzare terapie di supporto.

Si guarisce del tutto?

Sì, **si può guarire del tutto**. A volte, quando l'embolia è stata grave, la pressione del sangue all'interno delle piccole arterie del polmone rimane alta, ciò provoca un maggior sforzo da parte del cuore per pompare il sangue, con conseguente ingrandimento del cuore stesso.

Può essere ereditaria?

No. Però possono essere ereditarie **le cause** dell'embolia, per esempio lo squilibrio nel sistema della coagulazione del sangue (trombofilia).

Si può ripetere?

Sì. Soprattutto quando la causa che l'ha determinata non viene eliminata del tutto o non è stata curata correttamente e per un tempo adeguato.

Trombosi venosa all'arto superiore

L'arto superiore può essere colpito da trombosi venosa profonda?

Sì, anche se **molto più raramente** degli arti inferiori. La trombosi venosa profonda dell'arto superiore per molti anni è stato ritenuto un evento raro e con scarse complicanze. Recenti studi hanno

CHE COS'È UN TIA?

Il TIA (Attacco ischemico Transitorio) è un incidente dovuto all'arrivo di uno o più piccoli emboli nel circolo cerebrale, tanto piccoli che si sciolgono quasi subito, dando sintomi molto modesti che scompaiono da soli nel giro di pochi minuti: perdita di qualche secondo della vista, perdita della parola o della capacità di identificare le persone o i luoghi in cui ci si trova, la temporanea sospensione della funzione di un nervo motorio (paralisi momentanea del braccio o della gamba, bocca storta). Essi durano solo qualche minuto e regrediscono completamente ma sono importantissimi campanelli d'allarme.

invece dimostrato che la trombosi venosa dell'arto superiore ha un rischio di determinare **embolia** simile a quello dell'arto inferiore.

È un evento raro?

È assai meno frequente della trombosi venosa profonda dell'arto inferiore. Su 100 trombosi venose, solo 2 o 3 colpiscono l'arto superiore.

Quali sono i fattori di rischio?

In generale sono quelli comuni a tutte le trombosi. Ma in questo caso, i **fattori di rischio** locali giocano un ruolo molto più importante.

Chi rischia di più?

Chi ha subito traumi all'arto superiore, chi presenta alterazioni ossee o muscolo-tendinee che comportano una **compressione** a livello della vena ascellare o della succlavia, chi svolge **attività ginnico-sportive** che determinano traumi dei vasi (ad esempio culturismo e canottaggio), chi per necessità deve utilizzare **cateteri venosi periferici** o **centrali** per la nutrizione parenterale o per l'infusione di chemioterapia o di farmaci.

Quali sono i sintomi?

Dolore ed edema del braccio, rossore sul decorso di una vena superficiale, comparsa di circoli collaterali sulla spalla o sul torace, cianosi (colorito bluastro) della mano.

Come si cura?

Come tutte le trombosi venose e quindi con farmaci **anticoagulanti**, e, se possibile, rimuovendo la causa scatenante (il catetere o la compressione).

Ictus cerebrale

Che cos'è l'ictus cerebrale?

L'ictus è un incidente provocato da ischemia: un'arteria (o una vena) del cervello improvvisamente si ostruisce. Oppure da emorragia per la rottura di un'arteria del cervello.

Capita spesso?

In Italia ogni anno 150.000 persone – quante gli abitanti di una città – sono colpite per la prima volta da ictus. Inoltre l'ictus è **la prima causa di invalidità** nelle persone adulte e la terza causa di morte.

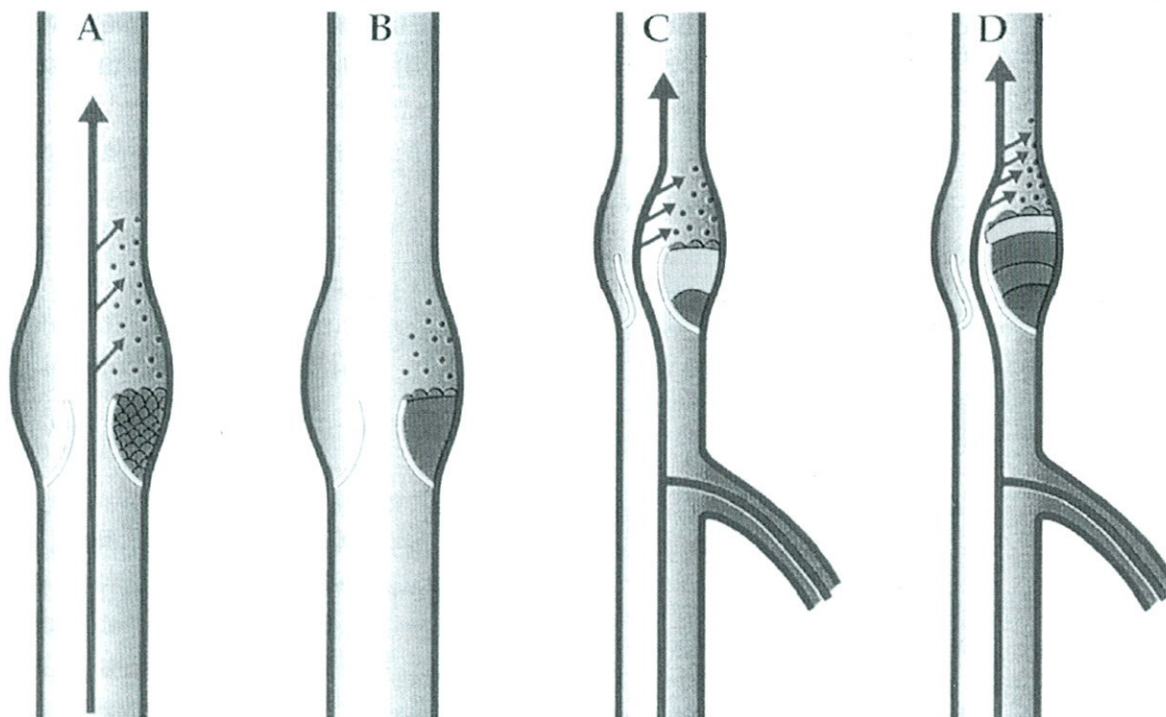
Si può evitare?

Certo. Si devono modificare i comportamenti pericolosi e curare per tempo le malattie che possono causarlo. Quindi: **non fumare, mangiare più sano** (meno grassi, meno sale, più pesce, più frutta, più verdura), **dimagrire** se il peso è eccessivo, tenere la **pressione arteriosa sotto controllo**, fare **attività fisica regolare**, non esagerare con gli **alcolici**.

Quali sono i segnali?

Non si riesce a muovere più un braccio o una gamba o si perde sensibilità; la bocca si storce; si

IL PROCESSO DI FORMAZIONE DI UN TROMBO VENOSO



- A** L'infiammazione della vena determina un accumulo di alcune componenti del sangue (eritrociti)
- B** Queste componenti si organizzano in un trombo
- C** Il trombo rallenta il flusso del sangue e continua a crescere
- D** Il trombo occlude quasi completamente la vena e accresce l'infiammazione



parla con difficoltà; non si capisce bene quello che gli altri dicono; non si vede bene da un lato; si ha un mal di testa improvviso e molto violento.

In questi casi che cosa si deve fare?

Chiamare il 118 o farsi portare subito in ospedale.

È importante **intervenire subito** non appena si riconoscono i campanelli d'allarme.

Chi rischia di avere un ictus?

Chi soffre di **malattie di cuore** (fibrillazione o problemi alle valvole) o **delle arterie**, chi ha il **diabete**, chi ha la **pressione alta**, chi **fuma**, chi ha dei famigliari che hanno avuto l'**ictus**.

TROMBOSI RARE

Trombosi retinica

Cos'è la trombosi retinica?

È la formazione di un trombo nella vena o nell'arteria della parte terminale del nervo ottico, che si chiama retina. In entrambi i casi si manifesta all'improvviso, spesso senza una causa apparente.

L'**occlusione dell'arteria centrale** della retina è meno frequente ma provoca danni più gravi. Si manifesta con un improvviso e totale calo della vista, senza alcun dolore. La chiusura del vaso infatti determina un'ischemia retinica totale che può causare in pochi minuti danni irreversibili al delicato tessuto nervoso retinico.

L'**occlusione venosa retinica** è un evento molto più frequente di quella arteriosa e con una prognosi generalmente migliore. Ogni anno, questa malattia colpisce circa **100 mila italiani** (2,5 italiani su 1000 sopra i 40 anni e 5 sopra i 60 anni) e in molti casi porta alla **cecità** (nel mondo è la seconda causa di cecità per motivi retinici).

Quali sono i sintomi?

I sintomi sono più o meno gli stessi della trombosi arteriosa ma possono essere più frequente-

LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE PROVOCA TROMBOSI?

La pillola anticoncezionale non è in grado, da sola, di provocare una trombosi, ma può contribuire a scatenare una trombosi in una persona particolarmente predisposta.

Se una ragazza non ha mai avuto problemi di trombosi o tromboflebiti, se nella sua famiglia nessuno ha mai avuto problemi di questo tipo, se non ha altri fattori di rischio, cioè non è obesa, non fuma, non ha colesterolo alto, non è ipertesa, non è diabetica, è molto improbabile che la pillola provochi trombosi.

Qualora invece qualcuno dei fattori di rischio elencati fosse presente, varrebbe la pena di fare una valutazione più specifica prima di suggerire l'utilizzo della pillola per tempi lunghi.

L'utilizzo della pillola può provocare gonfiore agli arti inferiori, dovuto alla ritenzione idrica. Un ecodoppler venoso degli arti inferiori può aiutare a risolvere il dubbio che ci possa essere qualche problema circolatorio.

mente reversibili, soprattutto se il ramo colpito non è la vena centrale.

Chi viene colpito da trombosi venosa retinica comincia a **vedere male** da lontano e da vicino, o vede **scomparire** all'improvviso una **parte del campo visivo**. La diagnosi è semplice soprattutto se è possibile eseguire una fluorangiografia.

Quali sono le cause?

Glaucoma, ipertensione arteriosa, diabete, squilibri ormonali, disturbi del ritmo del cuore, dilatazione del cuore possono essere fattori di rischio. Ma ancora oggi sappiamo troppo poco.

Come si cura?

La trombosi venosa retinica era considerata fino a pochi anni fa una patologia non trattabile al punto che l'**American Academy of Ophthalmology** consiglia di avviare questi pazienti, destinati alla perdita della vista, ad un **supporto psicologico**.

Oggi si ottengono buoni risultati con i **farmaci anticoagulanti o antiaggreganti**, secondo che si tratti di una trombosi venosa o arteriosa, e secondo la causa che si sospetta l'abbia provocata. Molti pazienti con trombosi retinica hanno un livello di **omocisteina** aumentato, in questo caso correggendo i livelli di omocisteina si riduce il rischio di un nuovo episodio.

A volte può essere utile intervenire con il **laser** per limitare i danni

Si può prevenire?

Come sempre quando si parla di malattie vascolari la migliore cura è la prevenzione: riconoscere presto e ridurre i **fattori di rischio generali** (ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, diabete mellito, aterosclerosi, iperomocisteinemia) e locali (**glaucoma**).

Le brusche e transitorie riduzioni della capacità visiva sono importanti campanelli d'allarme, perché possono precedere attacchi ischemici cerebrali.

Trombosi venosa in gravidanza

C'è un legame tra gravidanza e trombosi venosa?

Non sappiamo con certezza quale sia l'incidenza di tromboflebiti superficiali, trombosi venosa profonda ed embolia polmonare durante la gravidanza e il puerperio (periodo dopo il parto), ma non c'è dubbio che la gravidanza possa favorire **l'insorgenza di trombosi venose**. Il rischio di sviluppare malattie da trombosi durante la gravidanza è **cinque volte superiore** a quello di una donna non gravida di pari età.

Perché in gravidanza il rischio di trombosi aumenta?

Durante la gravidanza sono diversi i fattori che possono facilitare la trombosi: 1) il **rallentamento del circolo venoso** periferico soprattutto delle gambe, dovuto all'aumento di volume dell'utero gravido e all'eventuale prolungata permanenza a letto; 2) **le modificazioni del sangue** in senso procoagulante dovute alle alterazioni ormonali tipi-

che della gravidanza 3) **il parto** induce una situazione di rischio tromboembolico simile a quello provocato da un intervento chirurgico, specialmente quando viene attuato un taglio cesareo (dopo il taglio cesareo, la probabilità di una complicanza trombotica aumenta fino a 10 volte rispetto al parto per via naturale); 4) il **disordine ormonale** normale indotto dalla gravidanza.

Chi rischia di più?

Il rischio d'insorgenza di una trombosi aumenta in quelle pazienti in cui alla gravidanza si associano altri fattori predisponenti come l'immobilità a letto prolungata, il forte aumento di peso o il sovrappeso preesistente, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, il fumo, l'uso di estrogeni prima del concepimento, la pluriparità (avere avuto più gravidanze), le cardiopatie, disordini del sistema della coagulazione del sangue che predispongono a una maggiore tendenza del sangue a coagulare, soprattutto le alterazioni di tipo congenito, pregresse flebiti o trombosi, la presenza di varici (vene dilatate).

Quali sono i segnali?

I soliti: dolore o gonfiore alla gamba o alla coscia, difficoltà di respiro, affaticabilità improvvisa, battito cardiaco veloce, dolore al torace, tosse e più raramente saliva striata di sangue.

Come si cura?

È assolutamente **sconsigliato** somministrare durante la gravidanza e l'allattamento farmaci anticoagulanti per bocca, **tipo Coumadin o Sintrom**, perché possono provocare malformazioni al feto: è invece sicuro e **utile** somministrare **eparina**, soprattutto eparina a basso peso molecolare, per tutto il periodo di rischio (fino a conclusione della gravidanza e comunque almeno fino a 30 giorni dopo il parto).

La paziente deve portare le **calze elastiche**, di solito collant di prima classe di compressione e specifiche per la gravidanza, da calzare tutte le mattine dopo le normali pratiche di igiene personale e dopo aver tenuto sollevate le gambe in verticale per almeno cinque minuti, per favorire il normale svuotamento del circolo venoso, e aver fatto

un massaggio dalla punta del piede verso l'inguine utilizzando polvere di borotalco, per favorire lo svuotamento e per facilitare la progressione della calza.

È importante anche che i **piedi del letto** vengano **sollevati** di almeno dieci centimetri, introducendo due supporti di questa misura sotto i piedi del letto o della rete: meno efficace l'utilizzo di un cuscino sotto il materasso, perché durante la notte le gambe tendono a piegarsi e a scivolare verso il basso e si perde l'efficacia di questo sistema

Trombosi delle vene o delle arterie dell'intestino

La Trombosi può colpire anche l'intestino?

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

Chi rischia di più?

Questi tipi di trombosi sono più frequenti nei **maschi con più di 50 anni** che soffrono di malattia sistemica infiammatoria o neoplastica, o di insufficienza cardiaca oppure hanno già avuto in passato trombosi o embolia, o hanno segni di malattia arteriosa periferica.

Come si manifesta?

Con un **dolore addominale** improvviso, a volte esteso a tutto l'addome, con possibile irradiazione al dorso a volte accompagnati da febbre alta e soprattutto da una differenza tra la temperatura rettale e quella ascellare.

Può essere scambiata per una appendicite acuta o per una peritonite. Si possono verificare **diarrea** e **vomito** e chiusura dell'alvo a feci e gas (occlusione intestinale). Ci può anche essere sangue nelle feci.

Quali sono i rischi?

Se non si interviene in fretta, si rischia la **peritonite** o l'**ischemia di un tratto dell'intestino** con conseguente necrosi e a volte perforazione dell'organo fino allo shock.

PESCE PER... DARE IL RITMO AL CUORE

Una ricerca americana condotta dal professor Irwin Rosenberg, membro del Comitato Scientifico di ALT, ipotizza i benefici dei grassi sul mantenimento del corretto ritmo cardiaco.

Nel libro della Genesi si racconta che i pesci apparvero nelle acque al quinto giorno della creazione, dopo che le terre si asciugarono e le acque si ritirarono nei mari. Questo potrebbe essere considerato il primo accenno ad un elemento che costituisce cibo funzionale, o addirittura salvavita, per gli esseri umani.

Nel XIX secolo, le navi che partivano per la Nuova Inghilterra stivavano olii di pesce non per nutrire gli uomini ma per alimentare le lampade ad olio. Più avanti nel XX secolo venne rilevato il paradosso degli Esquimesi: pochissimi i casi di malattie cardiovascolari fra gli Inuiti, confrontati con gli abitanti degli altri paesi del Nord Europa. E questo nonostante che gli Inuiti si nutrano prevalentemente di pesce e di animali ghiotti di pesce, cioè consumino molti grassi, fonte di più del 40% delle calorie assunte giornalmente.

Nell'isola di Creta l'incidenza di malattie cardiovascolari è bassissima, verosimilmente grazie al tipo di alimentazione degli isolani: la dieta dei Cretesi è ricca di acidi grassi insaturi e di cibi estratti da piante marine.

Fin dal XX secolo i grassi poliinsaturi a catena lunga sono diventati l'elemento centrale della teoria alimentare e da allora sono al centro dei dibattiti sulla nutrizione

Il tema comune di questo insieme di paradossi, miti e scienza è l'effetto degli olii di pesce o di mare nella dieta e il loro apparente effetto protettivo sul sistema cardiovascolare.

Gli studi di intervento sulla dieta hanno dimostrato che il consumo di acidi grassi poliinsaturi n-3 protegge dalla morte per cause cardiovascolari.

Ultimamente si è addirittura ipotizzato che questi grassi possano proteggere dall'insorgenza delle aritmie ventricolari (disturbi del ritmo del cuore): in effetti essi interferiscono a diversi livelli, sul metabolismo lipidico, sulla regola-

zione della pressione, sullo sviluppo del cervello e della retina, su attivazione e controllo del sistema immunitario, sulla funzione della piastrine e del sistema della coagulazione.

Gli acidi grassi poliinsaturi a catena lunga sono di tre tipi:

- il **docosaesaenoico** (DHA) e l'**eicosapentaenoico** (EPA) sono presenti nelle specie marine, soprattutto nei pesci grassi (salmone, trota, aringa etc);

- il **linoleico** è presente invece negli olii vegetali (soprattutto di oliva, di noci, e di semi). Il linoleico può anche trasformarsi nei due precedenti.

Già nel 1930 fu chiaro che questi grassi non costituivano solo una fonte di energia, ma non potevano mancare nella dieta, da qui il nome di "essenziali".

Negli ultimi dieci anni è emersa l'ipotesi che il DHA e l'EPA siano in grado di impedire l'insorgenza di disturbi del ritmo cardiaco, forse attraverso un'azione protettiva diretta, ma probabilmente anche attraverso un effetto sulla superficie delle membrane delle cellule cardiache, che sono ricche di fosfolipidi.

In caso di stress fisiologico grave, come accade quando l'apporto dell'ossigeno al muscolo cardiaco viene a mancare per colpa di una ischemia, le membrane cellulari rilasciano una certa quantità di DHA e di EPA che erano accumulati nei fosfolipidi di membrana: essi sembrano capaci di creare un isolamento intorno alle cellule cardiache impedendo loro di diffondere la tachicardia ventricolare che potrebbe provocare l'arresto del cuore e quindi la morte.

L'American Heart Association raccomanda di consumare pesce almeno due volte la settimana, soprattutto pesci grassi.

Questi acidi grassi sembrano avere un benefico effetto anche sui trigliceridi, sul sistema immunitario, sullo sviluppo del sistema nervoso centrale (gli acidi grassi vengono trasferiti dalla madre al figlio attraverso l'allattamento), sulla funzione del sistema della coagulazione del sangue e sulla pressione.

Fonte: Irwin Rosenberg, MD- Tufts University, Boston, Friedman School of Nutrition Science and Policy, NEJM, vol 346, No 15- Aprile 2002

Trombosi del circolo portale

Che cos'è il circolo portale?

È un insieme di vene, di cui la principale è la vena porta, che drenano il sangue al fegato.

Può essere colpito da trombosi?

Certo. Se il trombo si forma all'interno della vena porta e delle vene sovraepatiche (sindrome di Budd-Chiari), si può verificare un aumento della pressione portale con **dilatazione delle vene** del tratto gastroenterico e soprattutto delle vene dell'esofago, che possono dilatarsi **fino a rompersi** (varici esofagee), **cirrosi** e produzione di acqua nella cavità addominale (ascite).

Quali sono le cause?

La trombosi della vena porta può essere idiopatica (vale a dire che non si riesce a individuare la causa scatenante) oppure può essere la conseguenza della tendenza del sangue a coagulare troppo, come si verifica nei pazienti che assumono la pillola anticoncezionale o che hanno un tumore o una malattia del sangue che provocano un aumento dei globuli rossi o delle piastrine.

Come si cura?

La cura più efficace prevede la riduzione chirurgica della pressione all'interno del circolo portale, creando un collegamento diretto con la vena cava. Se il rischio emorragico non è alto si possono utilizzare farmaci anticoagulanti, ma solo in pazienti molto selezionati.

Le trombosi nei giovani

La Trombosi può colpire anche i giovani?

Certo, anche se questa affermazione può stupire molti, persino alcuni medici.

È vero che infarto, ictus cerebrale, trombosi venosa profonda ed embolia polmonare diventano più probabili con il progredire dell'età, ma le statistiche rivelano che le malattie da trombosi si verifi-

cano **anche prima dei 40 anni**, talora perfino nell'adolescenza e nell'infanzia.

Quanti sono i casi?

Le trombosi giovanili rappresentano il 2-3% di tutti i casi, in Italia circa 10-15.000 persone ogni anno.

Quali sono le cause?

Alterazione congenite nella composizione del sangue, soprattutto iperomocisteinemia e resistenza alla proteina C attivata. Grazie ai progressi della ricerca, oggi siamo in grado di scoprire in oltre metà dei casi l'alterazione del sangue che ha contribuito a determinare la Trombosi.

Com'è vissuta la trombosi giovanile?

Le malattie da trombosi possono causare nei giovani, più ancora che negli anziani, **gravi conseguenze fisiche e psicologiche**. È comprensibile quanto sia più difficile da accettare, per un giovane, una limitazione della propria attività fisica o mentale.

Qual è il messaggio?

La trombosi, venosa o arteriosa, è una **malattia di squadra**, è grave, ma può essere **prevenuta e curata**.

Per evitarne le conseguenze, è indispensabile che venga sospettata, diagnosticata correttamente e poi curata in modo adeguato.

Il paziente deve essere **informato**, e soprattutto motivato, perché la sua collaborazione è **determinante**.

Il medico ha strumenti straordinari per porre diagnosi e per curare, ma la prevenzione e la cura

hanno successo solo se fra il medico e il paziente esiste **complicità**.

ALT ha il dovere di diffondere informazioni corrette e di sostenere la ricerca scientifica in questo campo.

L'obiettivo di tutti noi, insieme, è la salute.

OMOCISTEINA, UN FATTORE DI RISCHIO PER ALZHEIMER E DEMENZA

Uno studio pubblicato il 14 febbraio sul The New England Journal of Medicine ha preso in considerazione 1092 soggetti sani provenienti dallo studio di Framingham: è stato studiato il rapporto fra livelli di omocisteina totale misurati nel corso di otto anni e il rischio di sviluppare demenza nel futuro. Nelle persone studiate nel corso di otto anni, 111 hanno sviluppato demenza, 83 delle quali in forma di Alzheimer.

L'aumento dell'omocisteina nel plasma si correla direttamente con l'aumento del rischio di sviluppare demenza in futuro.

Per coloro che hanno un livello di omocisteina superiore a 14 micromoli per litro di sangue, il rischio di sviluppare Alzheimer è doppio rispetto a coloro che hanno valore normali. Lo studio è stato realizzato da un gruppo internazionale di ricercatori, del quale fa parte il professor Irwin H. Rosenberg, membro del Comitato Scientifico di ALT.

L'omocisteina è una sostanza che tutti abbiamo nel sangue. Quando però raggiunge livelli troppo elevati può danneggiare la parte interna delle arterie o delle vene e provocare trombosi in qualunque organo.

Fonte: The New England Journal of Medicine - vol. 346, no. 7 - 14 febbraio 2002.

Come aiutare ALT

Il vostro contributo ci permette di continuare a lavorare, a produrre SALTO, a informare chi non sa, a sostenere i Progetti di ALT, a finanziare la ricerca, ad educare i bambini, a sensibilizzare chi fa le leggi.

La vetrina di ALT

LE SCHEDE DI AHA

Le Schede di American Heart Association tradotte per voi a cura di ALT, rispondono, in modo esauriente, alle domande più frequenti in materia di prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari. Con un contributo minimo di 3 euro per le spese di stampa e di spedizione avrà diritto a ricevere **5 schede** da Lei indicate tra le seguenti:

- 1 Che cos'è un infarto?
- 2 Quali sono i segnali d'allarme dell'infarto?
- 3 Quali sono i sintomi dell'ictus o del TIA?
- 4 Come potrò riprendermi dopo un ictus?
- 5 Che cos'è la pressione alta?
- 6 Quali sono le cure per chi soffre di pressione alta?
- 7 Che cos'è un pace-maker?
- 8 Che cos'è un defibrillatore impiantabile?
- 9 Come smettere di fumare?
- 10 Come evitare un aumento di peso quando si smette di fumare?
- 11 Come superare lo stress di non fumare?
- 12 Come fare per modificare le ricette di cucina?
- 13 Perché mangiare meno sale?
- 14 Come posso assistere un mio familiare che ha sofferto di malattie cardiovascolari?
- 15 Come posso migliorare il mio stile di vita?

Per ogni scheda aggiuntiva, il contributo minimo richiesto è di 0.6 euro

Su licenza di:
American Heart AssociationSM
Fighting Heart Disease and Stroke



SALTO

Con un contributo minimo di 8 euro per le spese di stampa e di spedizione avrà diritto a ricevere 3 numeri di SALTO, a scelta tra:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> SALTO 41 - Alimentazione sana (linee guida) | <input type="checkbox"/> SALTO 49 - Guida alla terapia antitrombosi |
| <input type="checkbox"/> SALTO 42 - Fumo e malattie da trombosi | <input type="checkbox"/> SALTO 50 - Le statistiche Europee delle malattie cardiovascolari |
| <input type="checkbox"/> SALTO 43 - Menopausa e malattie da trombosi | <input type="checkbox"/> SALTO 51 - Sano come un... pesce? |
| <input type="checkbox"/> SALTO 44 - Attività fisica e malattie cardiovascolari | <input type="checkbox"/> SALTO 52 - Obesità, diabete, arteriosclerosi e trombosi |
| <input type="checkbox"/> SALTO 45 - Trombosi cardiovascolare | <input type="checkbox"/> SALTO 53 - Amore e problemi di cuore |
| <input type="checkbox"/> SALTO 46 - Ictus cerebrale | |
| <input type="checkbox"/> SALTO 47 - Ipertensione e trombosi | |
| <input type="checkbox"/> SALTO 48 - Nutrizione, trombosi e malattie cardiovascolari | |

Per ogni copia aggiuntiva, il contributo minimo richiesto è di 2 euro

IL LIBRO DEGLI 8 UFFA E 1/2

Con un contributo minimo di 10 euro è possibile ricevere "Il libro degli 8 Uffa e 1/2 - Guida al vivere benissimo", il testo che spiega ai ragazzi, in modo complice e divertente, che cosa si nasconde dietro a quelle otto o nove regole così "noiose" che gli adulti pretendono dai bambini.



Desidero ricevere:

- 5 Schede di American Heart Association a 3 euro
- 3 numeri di SALTO arretrati a 8 euro
- Il libro degli 8 Uffa e 1/2 a 10 euro

Faccio pervenire il mio contributo attraverso:

- Assegno bancario non trasferibile intestato a: ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus.
- Copia della ricevuta del versamento su c/c postale 50294206 intestato ad ALT, specificando la causale del versamento.
- Addebito su carta di credito: Carta Si MasterCard VISA

N° carta _____

Mese/anno di scadenza _____ / _____

Data di nascita _____ Firma _____

(Compilare con i propri dati anagrafici sul retro, ritagliare ed inviare in busta chiusa ad:
ALT - Associazione. per la Lotta alla Trombosi, via Cesare Correnti 14, 20123 Milano)



QUANTA SALUTE HAI IN TASCA? MISURALA QUI!

Ma il vostro stile di vita com'è? Che cosa bisognerebbe cambiare? E la vostra storia familiare incide o no? Se desiderate avere una risposta a queste domande compilate in tutte le sue parti il presente questionario, speditelo via fax o via posta: il Comitato Scientifico di ALT vi darà una risposta personalizzata e un punteggio nell'arco di trenta giorni, direttamente a casa vostra e in busta chiusa. In conformità alla Legge sulla riservatezza (675/96), i vostri dati personali saranno rilevati esclusivamente per comunicare con voi.

CHI E'?

COGNOME E NOME _____ ETA' _____
INDIRIZZO _____ TEL. _____
LOCALITA' _____ CAP _____ PROV. _____
PROFESSIONE _____ PESO _____ ALTEZZA _____

COSA FA DURANTE IL SUO TEMPO LIBERO?

SVOLGE ATTIVITÀ SPORTIVE E ALL'ARIA APERTA? SI NO
E' SODDISFATTO DELLA SUA FORMA FISICA ATTUALE? SI NO

... E DURANTE LE ORE LAVORATIVE?

Ritiene di essere un soggetto stressato? SI NO A VOLTE
Fuma sigarette? SI NO
se no, le ha mai fumate? SI NO
Se sì, quanto fuma al giorno? -di 5 da 5 a 10 da 10 a 20 da 20 a 30 oltre 30

E COME MANGIA?

QUANTE VOLTE CONSUMA ALLA SETTIMANA?

FRITTI	1 <input type="checkbox"/>	2/3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	più di 4 <input type="checkbox"/>
FORMAGGI	1 <input type="checkbox"/>	2/3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	più di 4 <input type="checkbox"/>
PESCE	1 <input type="checkbox"/>	2/3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	più di 4 <input type="checkbox"/>
CARNI MOLTO CONDITE	1 <input type="checkbox"/>	2/3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	più di 4 <input type="checkbox"/>

...E LA SALUTE ?

Qualcuno nella sua famiglia (padre/madre/fratelli/sorelle/nonni) ha avuto una o più delle seguenti malattie?

<input type="checkbox"/> Infarto cardiaco	<input type="checkbox"/> Ictus cerebrale	<input type="checkbox"/> Trombosi della retina
<input type="checkbox"/> Angina	<input type="checkbox"/> Ischemia miocardica	<input type="checkbox"/> Embolia
<input type="checkbox"/> Trombosi venose/arteriose	<input type="checkbox"/> Aterosclerosi	<input type="checkbox"/> Diabete
<input type="checkbox"/> Pressione alta	<input type="checkbox"/> TIA (attacchi ischemici transitori)	

Lei stesso ha o ha avuto qualcuno di questi disturbi?

<input type="checkbox"/> Vene varicose	<input type="checkbox"/> Diabete	<input type="checkbox"/> Pressione alta
<input type="checkbox"/> Elevato livello del colesterolo	<input type="checkbox"/> TIA	<input type="checkbox"/> Aterosclerosi
<input type="checkbox"/> Angina	<input type="checkbox"/> Ischemia miocardica	<input type="checkbox"/> Infarto cardiaco
<input type="checkbox"/> Ictus cerebrale	<input type="checkbox"/> Trombosi alla retina	<input type="checkbox"/> Embolia
<input type="checkbox"/> Trombosi venose/arteriose	<input type="checkbox"/> Aneurismi	

LIVELLO DI COLESTEROLO _____

LIVELLO DI FIBRINOGENO _____

LIVELLO DI PRESSIONE ARTERIOSA _____

È stato in terapia con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti? SI NO

Se donna, prende la pillola antifecondativa? SI NO

È in menopausa? SI NO

Assume la terapia ormonale sostitutiva? SI NO



A STARE IN FORMA SI IMPARA DA PICCOLI

Esercizio fisico da giovani per rimanere in salute in età adulta. Questo in sintesi il messaggio che proviene dalle associazioni che fanno parte di **European Heart Network** e promuovono l'**Azione europea per la salute cardiovascolare** (EHHI- European Heart Health Initiative): tutte insieme, e con il supporto della Commissione europea delegata alla salute pubblica, hanno recentemente pubblicato un documento intitolato: "I Bambini e i Giovani – L'importanza dell'attività fisica".

Il documento riporta i risultati delle ricerche europee che hanno studiato quanto tempo i giovani europei dedicano all'attività fisica. L'obiettivo è quello di realizzare interventi concreti affinché la quantità e la qualità dell'attività fisica quotidiana che i nostri giovani svolgono a scuola e fuori venga migliorata.

E' ormai dimostrato che praticare esercizio fisico quotidiano fin da bambini riduce la possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari in età adulta: **l'esercizio fisico rafforza la struttura muscolare ed ossea, tiene sotto controllo il peso e produce benefici effetti psicologici:** facilita l'integrazione sociale, l'autostima e previene ansia e depressione.

Dati e statistiche europee evidenziano nei giovani un **progressivo disinteresse per l'esercizio fisico.**

Nel documento pubblicato da EHN sono elencate in modo esauriente le cause e le potenziali conseguenze di questa tendenza.

Cause. Lo stile di vita e le inclinazioni della società moderna sono di ostacolo all'attività fisica: mancano strutture adeguate in cui praticare attività fisica, gli adulti sono per lo più disinteressati, le ore di educazione fisica fatte a scuola sono poche e a volte fatte male, la disponibilità di mezzi di trasporto (ciclomotori e automobili) incentiva la pigrizia, la diffusione di computer e TV come strumenti ricreativi e di evasione disabituata al movimento e all'attività fisica all'aria aperta.

Conseguenze. Gli adolescenti hanno sempre più

problemi di sovrappeso e di obesità, che li rendono più suscettibili **a sviluppare con il passare degli anni gravi patologie:** malattie cardiovascolari, diabete, artrosi, patologie su base ansiosa e depressiva, e perfino tumori come il cancro del colon. Il documento conclude con una serie di raccomandazioni indirizzate a famiglie, scuole, autorità politiche nazionali ed europee, amministrazioni locali: tutti insieme devono collaborare per arginare quello che l'Organizzazione mondiale della sanità ha definito un'"epidemia globale".



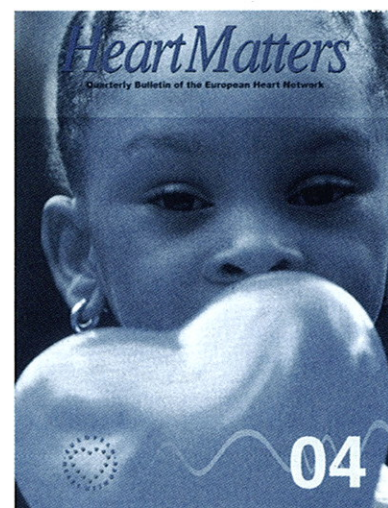
HEART MATTER, CI SIAMO ANCHE NOI

Heart Matter è il bollettino ufficiale di **EHN – European Heart Network**, nel quale ALT rappresenta l'Italia.

Heart Matter (che si presta alla doppia traduzione "questioni di cuore" e "l'importanza del cuore") è una rivista trimestrale nata nel marzo 2001 ed è uno degli strumenti di comunicazione fra i membri di EHN e il resto del mondo.

Il bollettino viene distribuito ai Membri del Forum per la Salute cardiovascolare, organizzazione transdisciplinare creata da ALT nell'ottobre del 1999,

con l'obiettivo di formare una rete fra operatori della sanità, società mediche e scientifiche, aziende che hanno a cuore la salute degli italiani e vogliono collaborare alla rea-



lizzazione di azioni concrete mirate all'educazione e alla sensibilizzazione del pubblico.

Ogni numero di Heart Matter raccoglie il contributo delle organizzazioni che fanno parte di EHN: quello disponibile ora è dedicato al tema "donne e malattie cardiovascolari".

Oltre che ai membri dei Forum nazionali Heart Matters viene inviato anche ai parlamentari e ai politici europei, alle organizzazioni non governative coinvolte in azioni per la salute pubblica, a esperti di salute.

È uno strumento importante per sollecitare l'attenzione di chi ci governa sul problema della prevenzione e dell'educazione alla salute.

Del "Forum per la Salute Cardiovascolare" fanno parte:

- ADN Kronos Salute
- Associazione per la Lotta all' Ictus Cerebrale – ALICE
- Associazione per la Lotta alla Trombosi – ALT
- Associazione Italiana Dietisti – ANDID
- Associazione Nazionale Cardiologi Extraospedalieri – ANCE
- Associazione Trapianti Organi – ATO
- Associazione Volontari Italiani Sangue – AVIS
- CODACONS
- Consorzio Interuniversitario per la Ricerca Cardiovascolare – CIRC
- Coordinamento Nazionale Amici del Cuore
- Cuore 2000
- European Society for the prevention of Infant Death – ESPID
- Eurosciences Communication
- Gardacuore
- Gruppo di Studio Malattie Cerebrovascolari – GsMCV
- Health Alliance
- Istituto Superiore di Sanità
- Regione Lombardia – Assessorato alla Sanità
- Società Italiana di Cardiologia – SIC
- Società Italiana di Cardiologia Pediatrica – SICP
- Società Italiana di Ipertensione Arteriosa – SIIA
- Società Italiana di Medicina Generale – SIMG
- Società Italiana per la Prevenzione dell'Ictus Cerebrale – SIPIC
- Italian Heart Foundation – IHF
- The Italian Stroke Forum
- Università degli Studi di Roma – Dipartimento delle Scienze Neurologiche

LE INDUSTRIE DEL TABACCO

Il 15 aprile si è tenuta presso la sede del Comitato per gli Affari Legali del Parlamento Europeo un incontro per la valutazione della nuova proposta di una Direttiva sulla regolamentazione della pubblicità e sponsorizzazione del tabacco così come rivista dalla Commissione Europea. Tra i presenti, c'era EHN (European Heart Network).

La direttiva, nella sua prima edizione (98/43/EC), prevedeva la totale **abolizione entro il 2006 di ogni forma di pubblicità o sponsorizzazione concernente i prodotti da tabacco**. Approvata nel 1998, a seguito di una strategia di pressione adottata da organizzazioni del settore e delle industrie del tabacco europee, questa venne successivamente abolita dalla Corte di Giustizia Europea nel 2000.

Il nuovo testo proposto dalla Commissione è condiviso da organizzazioni e associazioni impegnate nella battaglia contro il fumo, ma non dai rappresentanti dell'industria del tabacco, che ne contestano la legittimità.

I toni della discussione sono stati piuttosto accesi, con accuse di corruzione rivolte da esponenti delle ONG (Organizzazioni Non Governative) ai politici europei.

Tali accuse sono ribadite da un articolo pubblicato solo due giorni prima dell'udienza sul giornale Lancet.

Nell'articolo si legge tra l'altro: "I ricercatori della University of California (San Francisco, USA) hanno portato alla luce numerose prove comprovanti le pressioni esercitate da industrie del tabacco statunitensi sui singoli membri dell'allora Comunità Europea. Tali pressioni avevano lo scopo preciso di prevenire l'adozione della Direttiva 98/43/EC".

L'udienza si è conclusa tra malumore e risentimento dei rappresentanti delle ONG, che auspicavano sicuramente un miglior esito da questa prima udienza.

Stando infatti alle prime indiscrezioni raccolte è molto improbabile che il testo in questione possa divenire direttiva, avvalorando così l'ipotesi che il potere delle multinazionali del tabacco sia effettivamente inattaccabile.

Lavori in corso

Gennaio 2001

“DILLO CON LA TV” ANCHE IN SARDEGNA



Imparare le buone abitudini e insegnarle ai grandi: questa in sintesi la formula di “Dillo con la TV”, progetto di educazione alla salute ideato da

ALT. Già in gennaio gli alunni di 45 classi elementari di Cagliari hanno cominciato a lavorare per inventare e produrre uno story board per insegnare ai grandi come mantenere la salute.

Il 15 maggio sono state premiate le tre classi vincitrici.

Il progetto è stato finanziato dall'Assessorato alle Politiche Giovanili e Informatica - Divisione Pubblica Istruzione - del Comune di Cagliari: ha inoltre il supporto tecnico di Videolina e l'approvazione dell'ASL n. 8. Videolina trasmetterà lo spot vincitore del concorso in TV.

“DILLO CON LA TV”: È DIVENTATO UNA TESI

Lo scorso gennaio, le dottoresse Stefania Cerri e Daniela Marchi hanno ottenuto il Master in economia e gestione delle Aziende Non Profit presso la Scuola di Direzione Aziendale Bocconi con una tesi sul progetto di ALT dedicato ai bambini. Auguri e complimenti a loro e al nostro progetto

Febbraio 2001

“DILLO CON LA TV”: AD ANCONA SI REPLICA

Dopo il successo della scorsa edizione, ad Ancona si replica: 7 classi partecipano alla nuova edizione di “Dillo con la TV”. Grazie alla ASL 7 e al Provveditorato agli Studi di Ancona, ancora al nostro fianco, con entusiasmo e attenzione per la salute dei loro bambini.

SAN VALENTINO A PISA

Mentre si fa la spesa, fare un check up della propria salute cardiovascolare: è successo a Pisa il 12,13 e 14 febbraio, presso la Galleria “Centro dei Borghi” dell'IPERCOOP di Navacchio (Cascina-Pisa): in collaborazione con il Dipartimento Cardioracico dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Pisa, ALT ha creato “San Valentino: la Giornata del Cuore”: misurazione gratuita di pressione e colesterolo, compilazione del questionario “Quanta salute hai in tasca?”, domande agli infermieri presenti hanno dato un “sapore” e un valore diverso alla spesa. I fondi raccolti serviranno per finanziare il progetto di ricerca riportato in cornice.

ALT FINANZIA la ricerca sulle CELLULE STAMINALI

Il Dipartimento Cardioracico dell'Azienda Ospedaliera Pisana sta studiando la possibilità di **utilizzare le cellule staminali per riparare il cuore danneggiato** e non più curabile con le attuali terapie mediche o chirurgiche. Queste cellule, contenute nel midollo osseo di ciascuno di noi, possono essere trasferite nel muscolo cardiaco ischemico e dare origine a nuovi vasi e nuove cellule muscolari, migliorando la qualità della vita di malati oggi destinati a grandi sofferenze.

ALT si è impegnata a finanziare questo progetto: ma potrà farlo solo grazie al contributo di tutti voi

Marzo 2001

ALESSANDRIA

Il 27 marzo al Teatro Alessandrino di Alessandria è andata in scena la commedia "Il Ventaglio" di Carlo Goldoni.

Chi ha acquistato il biglietto ha dato indirettamente un contributo ad ALT.

La disponibilità degli organizzatori e la nostra presenza ci hanno dato una opportunità per incontrare molti di voi.

LA THUILE

Dal 17 al 23 marzo a La Thuile nel corso del **5th International Winter Meeting On Coagulation**, un gruppo di ricercatori provenienti da diversi Paesi europei e Statunitensi ha avuto l'opportunità di fare il punto su alcuni aspetti fondamentali dei meccanismi della coagulazione del sangue, dell'approccio ai pazienti affetti da malattie da trombosi e degli obiettivi della ricerca scientifica.

Il corso ha avuto il patrocinio e la presenza di ALT.

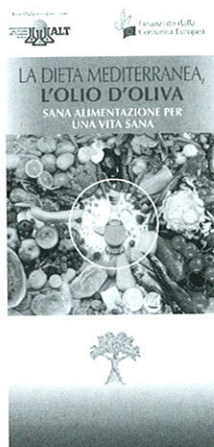
EHN - fase III

Il consiglio di EHN riunito a Cipro ha comunicato l'inizio della terza fase di EHHI (**European Heart Health Initiative**) mirato a sostenere, con il sostegno della Commissione Europea, la assoluta necessità dell'implementazione dell'attività fisica nei giovani europei.

SANA ALIMENTAZIONE PER UNA VITA SANA

È in corso una importante campagna per la promozione del consumo dell'olio d'oliva finanziata dalla Comunità Europea.

L'olio d'oliva è benefico per il cuore e per il palato.



ALT partecipa a questa importante campagna anche grazie alla collaborazione di alcuni punti della grande distribuzione, sensibili all'importanza di farsi strumento di diffusione di salute e di buone abitudini alimentari

E' GIA' TEMPO DI REGALI

ALT anche per il 2003 realizzerà l'**Agenda della Salute**. Stiamo dedicando a questo progetto molte energie, perché vogliamo offrire un'agenda sempre più utile e bella.

Ma a che serve un'Agenda, se non viene distribuita e non viene usata? Abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti, per raggiungere un numero di persone più grande: ognuno di voi lettori di SALTO può decidere di utilizzare l'Agenda per sé, per farne un regalo alle persone a cui vuol bene, per inserirla nell'omaggio natalizio ai collaboratori, per... dateci nuove idee! Chi è interessato contatti la dr.ssa Maria Angelica Casula (02.720 11 444 oppure ma.casula@trombosi.org)

Aprile 2001

SIMEU LOMBARDIA

Il 12 aprile a Busto Arsizio, con il patrocinio di ALT, si è svolto il III Convegno Regionale SIMEU (Società Italiana di Medicina di Emergenza-Urgenza): con un corretto approccio multidisciplinare e spirito di collaborazione specialisti di radiologia, medicina, pronto soccorso, trombosi hanno dimostrato come in pratica **la collabora-**




**III Convegno Regionale
SIMEU Sezione Lombardia**

**PERCORSI DIAGNOSTICO-
TERAPEUTICI NEL
TROMBOEMBOLISMO
VENOSO IN URGENZA**

Busto Arsizio, 12 aprile 2002
Ospedale di Busto Arsizio
Piazzale Solaro 3
Aula Suor Bianca

zione fra competenze diverse può migliorare la diagnosi e la cura delle trombosi, come ha sottolineato il nostro Presidente nella relazione di apertura. La ASL organizzatrice e la SIMEU sono state invitate a far parte del Forum della Salute Cardiovascolare.

RUN FOR GOOD



Correre fa bene a se stessi, ma può anche far bene ad altri. Questa la filosofia di "Run for Good": correre per una buona causa: ogni partecipante alla edizione 2002 della Stramilano ha raccolto piccoli sponsor per la propria corsa e dedicato i fondi raccolti alla propria associazione del cuore: grazie a chi ha corso per noi.

partecipante alla edizione 2002 della Stramilano ha raccolto piccoli sponsor per la propria corsa e dedicato i fondi raccolti alla propria associazione del cuore: grazie a chi ha corso per noi.

NUOVO MEMBRO DEL CONSIGLIO

Il 17 aprile l'Assemblea annuale dei Soci ha approvato il rendiconto del 2001 certificato da Deloitte&Touche e le relazioni del Presidente di

ALT e del Collegio dei Revisori dei Conti; ha inoltre approvato la nomina del professor **Giovanni de Gaetano** a membro del Consiglio Direttivo. Da tutti noi di ALT benvenuto e soprattutto buon lavoro!

CARDIOLAB

Il Progetto Cardiolab si propone di avviare, attraverso una serie di incontri, un dibattito scientifico e politico con l'obiettivo di realizzare azioni di prevenzione delle malattie vascolari di cuore e cervello. Cardiolab nasce dalla collaborazione con Il Sole 24 Ore Sanità, con Società scientifiche, con ALT, con AID (Associazione per la Difesa degli Diabetici) e FAND (Associazione Nazionale Italiana Diabetici).

CORSO PER INFERMIERI CARDIOVASCOLARI

Il prossimo autunno si svolgerà a Bologna grazie alla competenza del Dipartimento cardiovascolare dell'Ospedale S.Orsola **la prima edizione del corso ALT dedicato alla specializzazione in medicina cardiovascolare per gli infermieri diplomati.**

Questa sarà solo la prima di una serie di azioni di ALT mirate a formare infermieri sempre più competenti e motivati al miglioramento della salute cardiovascolare dei pazienti, ma anche di chi vorrà essere sensibile all'importanza della prevenzione: d'altronde non è forse questa la priorità assoluta ribadita dal nuovo Piano Sanitario Nazionale emesso dal Ministro della Salute Girolamo Sirchia in linea con le direttive europee? Questo è un **contributo concreto dato da ALT all'obiettivo comune di ridurre le morti e le invalidità da malattie cardiovascolari evitabili.** Grazie per il sostegno di tutti voi, che avete contribuito al Fondo per Infermieri intitolato alla memoria di Adelino Rota, che ci permette di finanziare questo corso.

Per informazioni: dott. Andrea Trisoglio 02.72011444

Hanno parlato di noi

Cinzia Testa e Monica Tizzoni (*Come stai*), Alessandro Cecchi Paone (*il Giornale*), Giulio Augello (*Sitopreferito.it*), Claudia Ferrero (*La Stampa Web*), Gianfranco Moriondo (*Optima Salute*), Marco Raimondi (*Prealpina*), Fabrizio Fois (*acagliari.it*), Paola D'Amico (*il Giorno*), Ignazio Mormino (*Il Giornale*), Sabrina Zedda (*La Nuova Sardegna*), Nicola Perrotti (*L'Unione Sarda*), Luigi Cavone (*Radio RTL*), Silvia Baglioni (*Salute di Repubblica*), Stefania Rattazzi (*Donna Moderna*). Inoltre: Class, Humanitas Salute, Sapere & Salute, Golfgreen.net, Stramilano.it, Runforgood.it, Golfclubfonti.it, Il Mondo del Golf, il Giornale, Viversani&belli, Il Sole 24 Ore Sanità, Libertà.



Quando i giornalisti raccolgono il nostro messaggio e lo traducono in parole che raggiungono tanta gente, noi siamo pieni di gratitudine per il loro aiuto.

INASPETTATO SUONA IL CAMPANELLO D'ALLARME

La galleria del "Centro dei Borghi" è piena di gente: indaffarati col passo del podista, perditempo col passo lento e svogliato di chi non ha fretta, bambini stupiti per gli addobbi di carnevale e i palloncini rossi di ALT, genitori pazienti, giovani con zaino che passano lì la mattinata. Insomma: la solita gente.

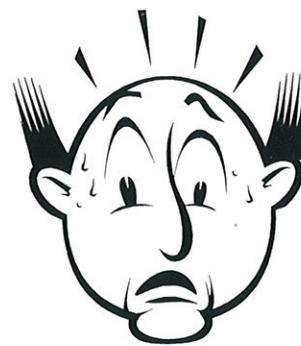
Dopo qualche tentativo a vuoto, abbiamo trovato la tecnica adatta per farli venire a misurare la pres-

sione, il colesterolo e a compilare il questionario "Quanta salute hai in tasca?". Bastava puntare sulle parole "gratuito - veloce - medici - non fa male", bastava rivolgersi alle ragazze (che si portavano dietro i loro ragazzi) e alle donne (che si portavano dietro i mariti!). Poi una volta seduti davanti a medici e infermieri, erano proprio i ragazzi giovani ad essere più interessati: facevano domande, chiedevano suggerimenti... e i cinque minuti diventavano dieci.

E qualcuno ha avuto anche sorprese. Come un ragazzo sui trent'anni in perfetta forma fisica, senza alcun evidente problema di salute, che lì al banchetto è venuto per seguire la sua ragazza. Ha fatto lo screening e si è ritrovato con valori della pressione e del colesterolo sballati... e con un preoccupante rischio familiare di sviluppare malattie cardiovascolari.

Ora è suonato il campanello d'allarme: forse nulla di preoccupante, ma non si sa mai...

E pensare che era venuto all'IPERCOOP solo per comprare bibite e patatine per la festa di carnevale!



TROFEO ALT DI GOLF GENNAIO 2002

Trentacinque campi di golf per la XIV edizione del Trofeo ALT, ormai collaudato e sempre più frequentato, grazie alla perseveranza e all'entusiasmo del Comitato Manifestazioni Speciali di ALT, degli sponsor che ci sostengono e alla generosa disponibilità dei circoli di golf.

I proventi del trofeo finanziano il progetto di formazione dedicato agli infermieri e la presenza di ALT è fondamentale per i nostri obiettivi di sensibilizzazione e di educazione alla prevenzione.

Rendiconto economico al 31 dicembre 2001

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi – Onlus

Via C. Correnti, 14 20123 Milano

C.F. 97052680150

P.IVA 10096950158

ENTRATE

Quote associative	47.557,93 euro
Donazioni	82.915,09 euro
Contributi da enti pubblici	2.582,28 euro
Campagne di raccolta fondi	139.780,50 euro
Proventi finanziari	2.164,69 euro
Proventi straordinari	984,92 euro
Totale entrate	275.985,42 euro

USCITE

Prestazioni di servizi	26.251,66 euro
Costi del personale	139.416,47 euro
Spese di gestione	24.502,15 euro
Affitti	18.939,58 euro
Contributi alla ricerca	12.911,48 euro
Costi di marketing	50.185,16 euro

Costi di fundraising	8.916,87 euro
Quote di associazioni	2.319,99 euro
Oneri finanziari	2.324,55 euro
Svalutazione materiale educativo	6.278,68 euro
Totale uscite	292.091,58 euro

CONTO D'ORDINE

Progetto VITA	2.582,28
Fondo Malattia del Polmone	12.394,97
ALT Professorship	74.369,79
Progetto Cattaneo	10.329,14
Studio Costi Diretti ed Indiretti	25.822,84
Premio ALT	6.197,48

Il bilancio di ALT è certificato gratuitamente da Deloitte&Touche. ALT ringrazia

Bilancio magro, troppo magro: abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti voi, e dei vostri amici e conoscenti, per poter diventare più forti, per fare meglio il nostro lavoro, per realizzare il nostro impegno.

Senza il vostro contributo non si va avanti: il nostro è un tema difficile, perché le associazioni sono tante,

la competizione è... spaventosa.

Se credi in quello che facciamo, nell'importanza del nostro lavoro, aiutaci a trovare nuove fonti di finanziamento: investire in ALT vuol dire investire in salute, per sé e per le persone a cui vogliamo bene: non ci stancheremo mai di ripeterlo, o almeno speriamo.

Via Cesare Correnti, 14 - 20123 Milano - Tel. 02/72002632-72011444 - Fax 02/72021776 - www.trombosi.org

27 Gennaio Golf Club Parco di Roma	6 Aprile Golf Club Menaggio e Cadenabbia	30 Maggio Golf Club Marco Simone	24 Agosto Golf Club Molinetto	27 Ottobre Golf Club La Torre
3 Febbraio Circolo Golf Ca' degli Ulivi	21 Aprile Pevero Golf Club	2 Giugno Golf Club Punta Ala	7 Settembre Golf Club Vigevano S. Martretta	27 Ottobre Circolo Golf Bogogno
9 Febbraio Circolo Golf & Tennis Rapallo	25 Aprile Barlassina Country Club	9 Giugno Golf Club Le Fonti <i>Gara Puttingreen</i>	7 Settembre Golf Club Le Fronde	1 Novembre Golf Club La Rocca
10 Febbraio Golf Club Castelgandolfo	27 Aprile Golf Club Ugolino Firenze	15 Giugno Golf Club Riva dei Tessali	29 Settembre Golf Club Gardagolf	9 Novembre Golf Club Franciacorta
24 Febbraio La Rossera Country Club	28 Aprile Golf Club Villa d'Este	19 Giugno Golf Club Carimate	23 Ottobre Golf Club Monticello	9 Novembre Golf Club l'Albenza
24 Marzo Golf Club La Bastardina	4 Maggio Golf Club Matilde di Canossa	7 Luglio Golf Club Novara	26 Ottobre Golf Club Margara	17 Novembre Golf Club Croara
1 Aprile Golf Club Padova	4 Maggio Golf Club Is Molas	14 Luglio Boscovecchio Golf Club	27 Ottobre Golf Club Ambrosiano	1 Dicembre Le Pavoniere Golf Club

Le ricette di ALT

Se n'è andata la nostra amica Carla Montesano. Per anni ha offerto i suoi segreti di cuoca ai lettori di SALTO. La vogliamo ricordare riproponendovi alcune ricette.

Risotto piccante alle mele

Ingredienti per sei persone:

1/2 kg di mele
vino (Pinot grigio)
100 gr. di trito di cipolla
1 spicchio d'aglio
1/2 kg di riso "vialone"
1 limone
1 litro di brodo di pollo (cotto senza pelle)
50 grammi di formaggio magro cremoso
70 gr di parmigiano
pepe di Cayenna o salsa Worcester
Sbucciate le mele e privatele del torsolo. Tagliatele a dadini e irroratele con il vino bianco. In un tegame, imbiondite il trito di cipolla e aglio con poco vino, tostate il riso mescolando, aggiungete le mele, il vino rimasto e il succo di limone. Unite a poco a poco il brodo bollente, sempre mescolando. A 2/3 di cottura mantecate con il formaggio e il parmigiano. Insaporite con pepe o Worcester. Servite bollente.

Rotolini di sogliola e salmone con maionese di pomodoro

Ingredienti per quattro persone:

12 filetti di sogliola di misura media
100 grammi di salmone fresco
6 cucchiaini di latte
sale - pepe
Per la la maionese di pomodoro:
4 pomodori maturi e sodi
300 grammi di olio di oliva
il succo di mezzo limone
1 cucchiaio di senape
sale - pepe
Mettere nel bicchiere del frullatore la senape, il succo di limone, un pizzico di sale e pepe, la polpa

dei pomodori e frullare; aggiungere a filo l'olio d'oliva come fosse una maionese.

Battere delicatamente i filetti di sogliola, prendere due fogli di carta d'alluminio, ungerli di olio, adagiarvi sopra sei filetti di sogliola per ogni foglio, leggermente sovrapposti, spalmare sui file la farcia di salmone, avvolgerli su se stessi e fare un involtino: dopo questa operazione avvolgerli nella carta stagnola e chiuderli ai lati. Cuocerli in acqua bollente o meglio ancora in un fumetto di pesce, per cinque o sei minuti. Tagliarli a fette e distribuire la salsa sul piatto di portata, adagiarvi le fettine di sogliola e decorare con foglie di alloro fresco.

Stinco di vitello al sidro

Ingredienti per sei persone:

1 stinco di vitello di circa kg. 1,8
1/2 litro di sidro
1 cucchiaio di Calvados
1 cipolla
1 bicchiere di vino bianco
Rosolate bene lo stinco con il vino da ambo le parti, salate, pepate e aggiungete la cipolla a fettine, il Calvados e il sidro. Mettete in forno e lasciate cuocere lentamente per circa un'ora, fino a quando sarà ben dorato. Fate restringere il sugo, se necessario, e servite la salsa in salsiera. Per contorno: mele al forno, finferli e cipolline in agrodolce.

Torta allo yogurt

Ingredienti (usando il vasetto dello yogurt come misurino):

2 vasetti di yogurt normale
2 vasetti di farina bianca
3 dita di vasetto d'olio d'oliva
1 vasetto e mezzo di zucchero
3 uova
1 bustina di lievito per dolci
buccia grattugiata di arancia e di limone
1 pugno di uvette ammollate nell'acqua
3 mele ranette a pezzetti
Sbattere i rossi d'uovo con lo zucchero, aggiungere l'olio, la farina, lo yogurt, la buccia grattugiata di arancia e di limone, le uvette colate, il lievito e le chiare d'uovo montate a neve. Ungere la teglia di burro, infarinare, versare il composto nella teglia e infilarvi dentro le mele a pezzetti. Tempo di cottura: 35-40 minuti a 180 gradi.



VOLETE ADERIRE AL PROGRAMMA VOLONTARI PER ALT?

Ogni anno scompare dal nostro Paese una intera città. Incredibile? Purtroppo no! I dati ci dicono che in Italia si ammalano di malattie da Trombosi oltre 600.000 persone ogni anno, il doppio delle vittime del cancro; almeno 200.000 potrebbero essere salvate se fossero adeguatamente informate e motivate a scegliere uno stile di vita corretto.

Questo è l'obiettivo di ALT e potrà diventare anche il vostro, se vi unirete a noi nella battaglia contro la trombosi.

Compilate questo coupon ed inviatelo ad ALT. Noi vi contatteremo per illustrarvi personalmente le nostre iniziative e spiegarvi in che modo potrete aiutarci.

COGNOME.....

NOME..... ETÀ.....

INDIRIZZO.....

LOCALITA'..... CAP..... PROV.....

TELEFONO..... FAX.....

E-MAIL.....

Desidero aderire al progetto "Adotta un nuovo medico contro la trombosi e contribuire dunque al Fondo Borse di Studio"

- versamento sul c/c postale n° 50294206 intestato ad ALT - Milano
 - assegno non trasferibile intestato ad ALT - Milano
 - bonifico bancario sul c/c n° 13101K ABI 05040 CAB 01612 presso Banca AntonVeneta Ag. 639
 - addebito carta di credito: CartaSi MasterCard Visa
- n° carta _____
 mese/anno di scadenza _____ data di nascita _____
 Firma del titolare della carta di credito _____

Scelgo la seguente forma di donazione: Contributo unico di lire Contributo periodico che potrà rinnovare nel corso dei prossimi tre anni in base alle mie future possibilità

Cognome _____ Nome _____
 Via _____ N° _____ Data di nascita _____
 Città _____ CAP _____ Tel. _____

SPEDIRE IN BUSTA CHIUSA O VIA FAX A: ALT - ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI



ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI

Via Cesare Correnti, 14 - 20123 Milano - tel. 02/72002632

SALTO 54

LA TROMBOSI È UN NEMICO CHE POSSIAMO COMBATTERE INSIEME

Per questo ho deciso di sottoscrivere un abbonamento annuale a **SALTO** e di sostenere l'Associazione per la Lotta alla Trombosi. Ho scelto di abbonarmi in qualità di:

- Socio Simpatizzante € 13 Socio Benemerito € 300
- Socio Ordinario € 30 Nuovo Rinnovo
- Socio Sostenitore € 60

Faccio pervenire il mio contributo attraverso:

- Versamento su conto corrente postale n. 50294206
- assegno bancario non trasferibile intestato all'Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus
- bonifico bancario sul c/c n° 13101K ABI 05040 CAB 01612 presso Banca AntonVeneta Ag 639 - Milano

addebito carta di credito Carta Si MasterCard VISA

n° carta

mese/anno di scadenza

data di nascita

firma del titolare della carta di credito _____

Avrò diritto a ricevere SALTO in abbonamento postale a questo indirizzo

Nome Cognome _____
 Via _____ N. _____
 CAP _____ Città _____
 Provincia _____ Età _____ Telefono _____



Sano & Lontano

Essere sani
significa
poter arrivare
lontano



**e-mail: alt@trombosi.org
sito: www.trombosi.org**