

Scienza e buonsenso hanno corso fianco a fianco per ricordare che patologie come Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi venosa e arteriosa, possono essere evitate scegliendo uno stile di vita sano e intelligente.

Promuovere la salute richiede un investimento fondamentale e indispensabile da parte di genitori, insegnanti e autorità.



Scienza e Buonsenso

3ª GIORNATA NAZIONALE  
PER LA LOTTA ALLA  
TROMBOSI

16 APRILE 2014

## 7 GIORNI IN 6 CITTÀ per dire #ALTpigrizia

Un'edizione social con **selfie**,  
**tag** e **condivisioni** insieme a  
tanti campioni dello sport.

Occasioni per mostrare, in modo chiaro e  
divertente, come sia possibile  
prevenire malattie letali  
con **semplici abitudini**.



### MILANO

MP3 experiment flashmob  
La squadra della salute scende in campo  
Healthy Hour  
Ci vuole cuore

### VERONA

Verona Bike: biciclette in città con il  
messaggio di ALT

### GENOVA

Con il Patrocinio del Ministero della  
Salute, abbiamo parlato di...  
“Trombosi e prevenzione”

### BOLOGNA

Il mondo scientifico riunito sul tema  
“Cibo e salute: un rapporto costante che  
muta nel tempo”

### BARI

100 studenti alla lezione  
“Sport, modello di vita”

### PALERMO

Prevenzione alla Trombosi a partire  
dai banchi di scuola

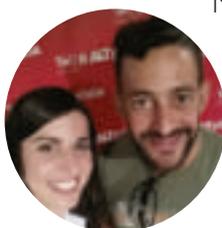
MILANO



Elisabetta Preziosa



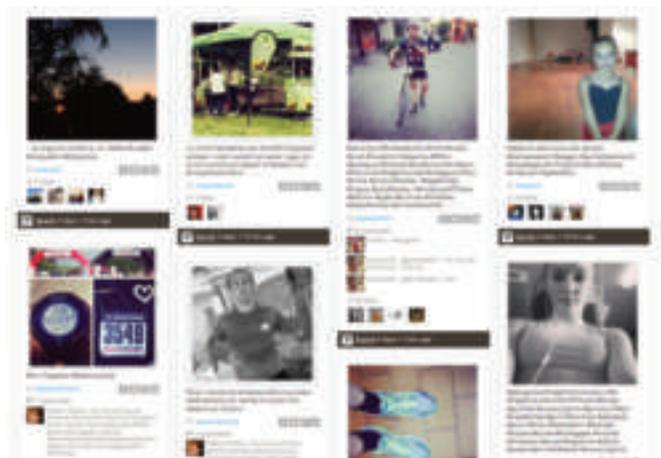
Federica Fontana e Samuel Pizzetti



Valentina Marchei e Daniele Molmenti

# #ALTpigrizia

New entry del 2014, l'irresistibile campagna "selfie" che ha raccolto in un mese **160 fotografie** con messaggi di salute, condivise sui maggiori social network, da Facebook a Twitter a Instagram. Ognuna ha rappresentato un modo diverso e creativo per dire **ALT alla pigrizia** e si è fatta portavoce di un **tag** che ha visto amici e parenti coinvolti in un'insolita sfida: diffondere il più possibile il messaggio della prevenzione, attraverso scatti e hashtag **#ALTpigrizia** raccolti su [www.altpigrizia.org](http://www.altpigrizia.org).



## MP3 experiment flashmob per dire #ALTpigrizia

**12 aprile 2014** - Milano ha danzato a ritmo di salute. Merito del **flashmob** realizzato da Flash Mob Milano che ha riunito nella splendida piazza Duomo centinaia di persone pronte a gridare: **#ALTpigrizia!** Un'esperienza innovativa che ha portato grandi e piccini, italiani e stranieri a eseguire i movimenti indicati dalla voce guida del file mp3 che **#ALTpigrizia MP3 Experiment**, questo il nome dell'iniziativa, ha messo online a disposizione dei partecipanti già qualche giorno prima.

*"É stato un modo per unire ascolto e azione, per interagire con i più giovani, a cui guardiamo con grande attenzione, per convincerli a scegliere un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica costante"* – ha spiegato il presidente di ALT, **Lidia Rota Vender**. *"Comportamenti che l'Associazione da sempre indica come fondamentali per riconoscere e prevenire le malattie collegate al sistema cardiocircolatorio. In un caso su tre, infatti, Infarto, Ictus, Trombosi ed Embolia potrebbero essere evitate."*



Inserisci  
**ALTPIGRIZIA**  
**MP3 EXPERIMENT**  
**FLASHMOB**

su [www.youtube.com](http://www.youtube.com) e guarda il video dell'evento!

### I NUMERI

- oltre 100 partecipanti
- 458 condivisioni su Facebook nelle prime 48 ore
- 638 visualizzazioni dei post su Facebook
- quasi 20.000 visualizzazioni su Youtube

**14 aprile 2014** - L'iniziativa, sostenuta anche quest'anno da una straordinaria **Squadra della Salute** capitanata dal coach **Dan Peterson**, è stata presentata nella gremita Sala Buzzati a Milano, dalla presidente di ALT, **Lidia Rota Vender**, in compagnia del direttore de La Gazzetta dello Sport, **Andrea Monti** e del moderatore **Daniele Redaelli**. In sala anche **Massimo Achini**, presidente CSI (Centro Sportivo Italiano) a testimonianza dell'alleanza tra sport e prevenzione, ingredienti anche di **Gazzetta CUP** di cui ALT è charity partner 2014.

## LA SQUADRA DELLA SALUTE

### COACH

Dan Peterson

### MADRINA

Federica Fontana

### SQUADRA

Lidia Rota Vender  
Andrea Monti  
Daniele Redaelli

Diego Confalonieri  
Maurizia Cacciatori  
Billy Costacurta  
Nicola Damiano  
Valentina Marchei  
Daniele Molmenti  
Samuel Pizzetti  
Elisabetta Preziosa  
Andera Zorzi

## La squadra della salute scende in campo

### Conferenza stampa



Da sinistra: Andrea Zorzi, Valentina Marchei, Elisabetta Preziosa, Daniele Molmenti, Dan Peterson, Nicola Damiano, Federica Fontana, Diego Confalonieri, Samuel Pizzetti, Maurizia Cacciatori. Sopra: Andrea Monti, Lidia Rota Vender, Billy Costacurta

Due ore di **scienza e buonsenso** con grandi nomi dello spettacolo e dello sport che hanno scelto di sottoscrivere il **Manifesto della Salute**; un documento che raccoglie in dieci punti, semplici ma fondamentali, le mosse indispensabili per salvaguardare la salute e **sconfiggere le malattie cardiovascolari** fin dalla tenera età. Una vita all'insegna dell'attività fisica e del gioco significa, infatti, non solo divertimento, ma anche **benessere psicofisico**. Lo ha testimoniato bene, **Federica Fontana**, madrina dell'iniziativa, conduttrice televisiva, mamma di due figli e moglie felice. Da sempre Federica è un'accanita sostenitrice della forma fisica tanto da dedicare a questo tema il suo cliccatissimo blog **runfederun.com**.



Ospiti d'onore **65 studenti della scuola media Elsa Morante** di Milano. Attenti e curiosi hanno colto l'occasione per chiedere alla squadra i consigli per diventare **campioni in salute!**

## MANIFESTO DELLA SALUTE

Prima di scendere in campo, come ogni giocatore ti guardi allo specchio: il grasso sull'addome corrisponde al grasso intorno al cuore.

All'inizio della sfida, studia i tuoi avversari: Fumo, Vita Sedentaria, Alcool, Cibi Grassi. Fissa gli obiettivi e la strategia per combatterli.

Parti all'attacco, con intensità e costanza ma senza esagerare. Ogni giorno, minimo 40 minuti consecutivi. L'attività fisica funziona quando inizi a sudare.

Impara ad alimentarti correttamente: ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, almeno 2 litri di acqua e non più di un cucchiaino di sale. Preferisci carni bianche e fai scorta di omega3.

Durante la partita è necessario giocare di squadra, coinvolgi gli amici, racconta loro i risultati che stai raggiungendo, sfidali a fare meglio di te.

Solo dopo qualche giorno inizi a sentire i tuoi muscoli più in forma. Anche il cuore lavora meglio: si affatica di meno.

La noia se n'è andata. L'attività fisica crea assuefazione. L'allenamento ti aiuta a conoscere meglio il tuo corpo. Sai percepire quando tutto fila liscio e quando invece è necessario fare un tagliando. Impara a consumare le calorie necessarie per alimentare il tuo motore.

Per vincere adotta tattiche diverse: balla in compagnia, fai le scale al posto dell'ascensore, scendi dal tram due fermate prima della tua. Se hai una bicicletta, pedala!

Attento agli auto goal: non perdere la concentrazione e non farti travolgere dall'ansia. L'allenamento costante combatte la produzione degli ormoni responsabili dello stress.

**Ormai hai imparato, non fermarti. La prevenzione è un gioco che va giocato ogni giorno. Anche quando la strada è in salita: "Non mollare mai!"**

Questo Manifesto è stato diramato dal Direttore de La Gazzetta dello Sport, Andrea Monti e dalla Squadra della Salute il 16 aprile 2012 per lanciare la Prima Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi, indetta da ALT e celebrata il 18 aprile 2012.



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

**La Gazzetta dello Sport**  
Tutto il rosa della vita



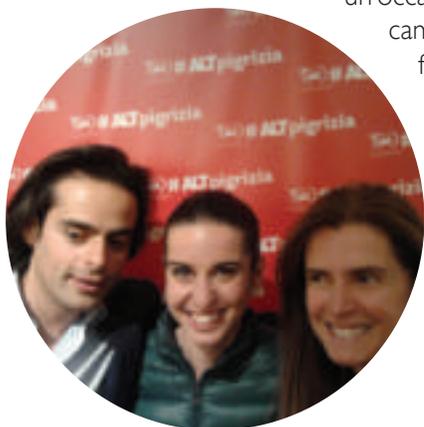
Scienza e Buonsenso

WWW.TROMBOSI.ORG

# Healthy Hour

Un sano aperitivo con lo chef Vittorio Dolci

**15 aprile 2014** - Si è tenuto un **Healthy Hour** allo showroom di **RP Design** a Milano. Durante l'evento lo chef **Vittorio Dolci** ha cucinato per gli ospiti deliziosi piatti in onore della cucina a vapore: un invito per giovani e adulti a scegliere un'alimentazione sana senza castighi. La serata è stata un'occasione di raccolta firme a favore della campagna **Sign against Stroke** e di raccolta fondi per la ricerca contro le malattie cardiovascolari da Trombosi. Al termine dell' **Healthy Hour** i 3 vincitori della lotteria hanno portato a casa premi offerti da sostenitori e aziende amiche.



Roberto Piana, Valentina Marchei e Paola Santalucia



Lidia Rota Vender e Valentina Marchei



## Ci vuole cuore Una mattinata di giochi e prevenzione al Vigorelli

**16 aprile 2014** - Ci vuole cuore, al Vigorelli di Milano in collaborazione con CSI (Centro Sportivo Italiano). L'iniziativa ha coinvolto **250 bambini** della scuola elementare **Istituto Santa Gemma** di Milano. Una mattina di **giochi all'aria aperta**: da bandiera sportiva a pallamano dalla corsa con i sacchi a castellone. Dieci giochi, dieci postazioni tutte con un unico filo conduttore: **impariamo a conoscere il cuore e a prenderci cura della nostra salute**. Gioia, salti, corse e sorrisi anche durante il break che ha visto i bambini coinvolti in una sana merenda offerta dai nostri sponsors (**Yakult, Melinda, Ferrarelle e Grom**) per permettere ai ragazzi di ricaricarsi prima di riprendere le attività e ballare sulle note delle canzoni che **Ciccio Pasticcio** ha insegnato ai ragazzi.

# VERONA

**14 - 20 aprile 2014** - Anche a Verona, oltre che a Milano, il **bike sharing** ha aiutato ALT a diffondere il messaggio di **#ALTpigrizia**. La bicicletta è senza dubbio

un mezzo ideale per conciliare praticità e lotta alla pigrizia. **Verona Bike** ha partecipato all'iniziativa distribuendo per tutta la settimana in tutti i cestini delle biciclette Verona Bike le **card informative** di ALTpigrizia, con le istruzioni su come partecipare a questa campagna.



## A Verona **Bike in salute**

**#ALTpigrizia**  
www.altpigrizia.org

**Come partecipare**

- 1 Fatti un auto scatto (puffe) in una situazione che sottolinei come hai detto ALT alla pigrizia.
- 2 Pubblica la tua foto su uno dei tuoi social preferiti (Instagram, Twitter, Facebook...), nella didascalia scrivi in breve cos'hai fatto e utilizza l'hashtag #ALTpigrizia. Fai più selfie possibili, ogni giorno trova sempre motivi divertenti ed interessanti da condividere sulla rete.
- 3 Coinvolgi i tuoi amici chiedendo loro cosa hanno deciso di fare per dire #ALTpigrizia.

Trova la tua foto nella home page del sito [www.altpigrizia.org](http://www.altpigrizia.org) e guarda quanti partecipanti hanno già detto #ALTpigrizia!

# GENOVA

All'Ospedale Galliera abbiamo parlato di... **Trombosi e prevenzione**

**16 aprile 2014** - L'Ospedale Galliera, in collaborazione con ALT, ha messo a disposizione dei cittadini un **pool di esperti** nell'ambito della Trombosi. L'incontro era infatti aperto al pubblico. Esperti del settore medico scientifico sono intervenuti sui fattori di rischio delle **malattie cardiovascolari da Trombosi** spiegando come evitarle prediligendo uno **stile di vita sano**. L'evento ha goduto del patrocinio del Ministero della Salute.

## Si può amare la buona tavola e mantenere la buona salute?

Se ne è discusso all'Accademia Filarmonica di Bologna



**16 aprile 2014** - Esperti del mondo scientifico e accademico hanno messo a fuoco la possibilità di prevenire le **malattie cardiovascolari da Trombosi** attraverso comportamenti semplici ed efficaci, legati all'alimentazione. L'incontro aperto al pubblico è stato introdotto e presentato da **Sergio Coccheri**, vice-presidente di ALT. Il moderatore, **Alfredo Tesio**, giornalista della stampa internazionale esperto in problemi agro-alimentari, ha sottolineato quanto il modello nutrizionale italiano sia popolare ed apprezzato all'estero proprio per le sue capacità di coniugare **salubrità e appetibilità e di favorire l'aggregazione sociale**. Tra i relatori **Massimo Montanari**, dell'Ateneo bolognese, ha approfondito le radici storiche del "mangiare italiano" ed ha ricordato che l'utopia medievale che conferiva al piacere della tavola anche un plus-valore di salute è certamente tramontata, ma continua a rappresentare un ideale da perseguire. Questo è possibile se i cibi vengono accostati in modo intelligente ed equilibrato. **Luigi Solmi**, direttore dell'

U.O.C. di Gastroenterologia dell'Ospedale degli Infermi di Rimini, ha presentato al pubblico l'**apparato digerente**, ove pullulano miliardi di **microscopici batteri** di tante specie diverse (ne conosciamo soltanto il 10%). La maggior parte di essi sono benigni, ma alcuni gruppuscoli devianti possono causare guai, ed anche predisporre a malattie cardiovascolari, se non li contrastiamo con una dieta opportuna. Infine **Raffaele de Caterina**, direttore del reparto Cardiologia dell'Università di Chieti, ha descritto i **rapporti tra nutrizione e genetica** e perché alcuni grandi mangiatori non ingrassano, certi accaniti fumatori non avranno mai un infarto, e così via. **Eccezioni che confermano la regola** e che possono anche guidarci nel perseguire **regimi dietetici sempre più personalizzati**.



prof. Sergio Coccheri

# BOLOGNA

# PALERMO



La squadra del CRAL Unipa, la squadra dei medici del Policlino di Palermo e le ragazze del calcio a 5 femminile CUS. Al centro il calciatore Salvatore Aronica.

Anche la Sicilia ha detto

**#ALTpigrizia:**  
a partire dai banchi di scuola!

**14 aprile 2014** - In Sicilia l'evento è stato organizzato in collaborazione con la dottoressa Giulia Teresi dell'Università di Palermo, il Comune di Palermo e CUS Palermo. **Oltre 100 studenti** tra liceali e giovani universitari hanno partecipato all'incontro mattutino "**Conoscere la Trombosi**" tenutosi alla Cittadella universitaria e organizzato anche grazie alla collaborazione di medici e professori universitari. Sono intervenuti il prof. **Salvatore Novo**, direttore dell'U.O.C. di Cardiologia, il prof. **Pasquale Assennato**, direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare e dell'U.O.C. di Cardiologia con Emodinamica, il prof. **Antonino Perino**, direttore dell'U.O.C. di Ostetricia e Ginecologia e il dott. **Davide Piraino**, dirigente medico di I Livello afferente all'U.O. Cardiologia Interventistica e Emodinamica. "*Il congresso aperto al pubblico ha coinvolto soprattutto i giovani – ha ricordato il direttore dell'U.O.C. di Cardiologia, prof. Salvatore Novo - con l'obiettivo di stimolarli ad adottare uno stile di vita sano: **ALT alla pigrizia e alle cattive abitudini**; più sport e una corretta alimentazione sono il primo passo per la prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari*". Palermo ha detto **#ALTpigrizia** scendendo in campo per un triangolare di calcetto. A premiare le squadre vincitrici **Salvatore Aronica**, difensore dell' **U.S. Palermo**.

# BARI

**SPORT:**

**modello di vita**

All'Arena della Vittoria di Bari un incontro con i giovani per gridare insieme **#ALTpigrizia!**

**16 aprile 2014** - In occasione della terza Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi oltre **100 studenti** delle scuole medie inferiori dell'Istituto Zingarelli e Tommaso Fiore di Bari sono scesi in campo all'**Istituto di Medicina dello Sport** e all'**Arena della Vittoria** per gridare **#ALTpigrizia** con attività all'aria aperta organizzate dalla Federazione Italiana Badminton, dalla Federazione Italiana Judo, Lotta Karate ed Arti Marziali e dalla Federazione Italiana Pallavolo. L'evento curato dalla dott.ssa **Paola Giordano** e dal dott. **Giuseppe Lassandro** (ematologi pediatri presso la Clinica Pediatrica Federico Vecchio dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico di Bari) è stato organizzato anche grazie alla collaborazione del dott. **Domenico Accettura**, presidente regionale della Federazione Medico Sportiva Italiana, come iniziativa all'interno del contenitore **SPORT, MODELLO DI VITA** ([www.sportmodellodivita.it](http://www.sportmodellodivita.it)).



**Scienza e buonsenso** per gli studenti pugliesi che hanno potuto ascoltare e imparare come prevenire la Trombosi; in particolare si è discusso della **relazione tra Trombosi e obesità** (relatore il prof. **Luciano Cavallo**, direttore del Dipartimento di Scienze e Chirurgie Pediatriche dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico di Bari) e come intervenire in caso di primo soccorso sportivo (relatore il dott. **Loris Cristofoli**, rianimatore iscritto all'Associazione Medico Sportiva di Bari). Si ringrazia **Elio Sannicandro**, presidente regionale del CONI ([www.conipuglia.it](http://www.conipuglia.it)) per il sostegno all'iniziativa.

# I NUMERI DELLA GIORNATA



## Hanno parlato di noi...

### 63 articoli sul web

adnkronos.com	ilmeteo.it
advertiser.it	ilsussidiario.net
ansa.it	informazione.it
arezzoweb.it	iodonna.it
benessere.com	italia-news.it
benessereblog.it	italiaglobale.it
bikemi.com	italiasalute.it
bikeverona.it	liberoquotidiano.it
blogsicilia.it	ligurianotizie.it
btboresette.com	livesicilia.it
clicmedicina.it	meteoweb.eu
comunicati-stampa-gratis.net	notizie.tiscali.it
corriere.it	notizie.libero.it
csvbari.com	paginemediche.it
donnainsalute.it	panorama.it
farmacia.it	pragmatiko.it
flashmobmilano.com	primocanale.it
focus-online.it	puglilive.net
ecodibergamo.it	qn.quotidiano.net
ersupalermo.it	runfederun.com
eventreport.it	tecnologiaericerca.com
goldenbackstage.com	virgilio.it
healthdesk.it	youfeed.it
humanitassalute.it	youmark.it
iammepress.it	

## e inoltre...

### 15 articoli su stampa

Avenire  
Corriere di Bologna  
Giornale di Seregno  
L'eco di Bergamo  
La Gazzetta dello Sport  
La Gazzetta dello Sport - ed. Lombardia  
La Repubblica  
La Repubblica - Il lavoro - ed. Genova  
Oggi  
Puntoeffe  
Style Magazine  
Viversani & belli

## Social networks

### 1489

visite sul sito [www.altpigrizia.org](http://www.altpigrizia.org)

### 63

“mi piace” sulla pagina Facebook di ALTonlus

### 385

“mi piace” sulla pagina Facebook di ALTpigrizia

### 4532

persone “non fan” raggiunte in tutto il mondo grazie ai “mi piace” e alle condivisioni su Facebook

### 600

tweet, menzioni e retweet di #ALTpigrizia

## Persone coinvolte

oltre 500 studenti di diverse età

oltre 40 tra medici, sportivi e testimonial

## Pubblicità

### 120

passaggi gratuiti su Radio 105, Radio Montecarlo e Virgin Radio per l'intera settimana

### 20

spazi pubblicitari gratuiti per 2 settimane sui tabelloni Clear Channel a Milano e Verona



“È fondamentale capire l'importanza del binomio: ricerca scientifica e libera scelta. Solo partendo da una certa consapevolezza si potranno trasformare abitudini di vita scorrette in uno stile più sano, fatto di attività fisica e alimentazione naturale. La nostra è una missione che guarda ai bambini e alle loro famiglie, ma anche alle imprese, agli enti locali, ai medici di famiglia e ai loro pazienti: perché prevenire si può e si deve! ALT ringrazia tutti coloro che hanno contribuito a rendere possibile questa iniziativa e che con il proprio lavoro e la propria dedizione contribuiranno al successo della campagna Questa è Scienza. Questo è Buon Senso. ALT crede nel cambiamento e cerca sempre di essere al passo con i tempi per incontrare quante più realtà ed esperienze. Solo avendo una grande platea pronta ad ascoltare potremo, infatti, diffondere al meglio il nostro messaggio: le malattie da trombosi si possono vincere!”

Lidia Rota Vender  
Presidente



**per il sostegno**



**per il patrocinio**

**e anche:** Milano Sport, RPdesign, Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna, Società di Mutuo Soccorso CAMPA, Pastificio La Molisana, Consorzio dei Lambruschi Modenesi, Consorzio Tutela Grana Padano, Pasta Trend - Avenue Media, Istituto di Medicina dello Sport di Bari, Università degli Studi Aldo Moro di Bari, Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FILLKAM), Federazione Italiana Badminton, Comune di Bari, CONI Puglia, Università degli Studi di Palermo, Città di Palermo (Presidenza del Consiglio Comunale), CUS Palermo, Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori (Università degli Studi di Palermo)