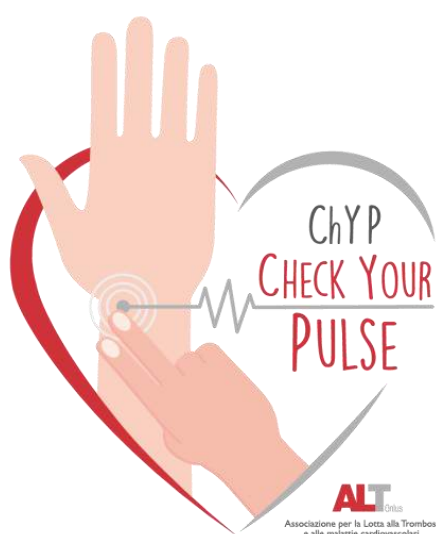


CHECK YOUR PULSE

DUE DITA SUL POLSO PER SENTIRE IL RITMO
DEL CUORE,
LO PUÒ FARE ANCHE UN BAMBINO

RICONOSCERE LA FIBRILLAZIONE ATRIALE SALVA LA VITA



CARTELLA STAMPA

ChYP è la campagna di sensibilizzazione sulla fibrillazione atriale di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus

campagna di



membro di



fighting heart disease
and stroke
european heart network

in partnership con



con la collaborazione di



con il contributo di



FONDO IN MEMORIA DI
Maria e Guido Marsigliesi

con il patrocinio di





INDICE

1. INTRODUZIONE
2. IL PROGETTO CHYP
3. LE SCUOLE COINVOLTE
4. IL RITMO DEL CUORE: CENNI SCIENTIFICI
5. LA FIBRILLAZIONE ATRIALE: I NUMERI
6. L'EUROPA
7. CHI È ALT
8. CONTATTI

ALT Onlus

Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

INTRODUZIONE

ICTUS CEREBRALE DA FIBRILLAZIONE ATRIALE? NO, GRAZIE, CON UN ChYP

Due dita sul polso per “sentire” il ritmo del cuore e capire se batte in modo regolare o disordinato: un gesto facile, che può fare anche un bambino, per salvare cervello e vita degli adulti.

La fibrillazione atriale è un’**aritmia**, un disordine nel ritmo del cuore, che a volte provoca sintomi come mancanza di respiro, stanchezza profonda, senso di vertigine, sensazione di un frullo nel petto, ma altrettanto spesso dà sintomi sfumati o che non vengono affatto percepiti, finché provocano un ictus cerebrale, un evento devastante che può rubare la vita o distruggere la qualità della vita, di chi ne soffre e della sua famiglia.

Tutto il mondo si sta muovendo per lanciare campagne efficaci che informino la popolazione generale sull’importanza di questa relazione pericolosa fra fibrillazione del cuore e ictus del cervello, ma nessuno ancora ha pensato di coinvolgere i bambini, perché abbiano cura della salute dei propri genitori e dei nonni. Lo sta facendo ALT, con una campagna capillare, con uno spot che insegna ai bambini a “sentire” il ritmo del cuore con un gesto semplice: due dita sul polso, al posto giusto, al momento giusto.

CheckYour Pulse: un **ChYP** per riconoscere la fibrillazione atriale, un disturbo del ritmo del cuore, la più comune delle aritmie che, se riconosciuta in tempo e curata in modo appropriato, evita conseguenze terribili come l’ictus cerebrale.

[LINK ALLO SPOT](#)

IL PROGETTO ChYP

La mancanza di conoscenza del problema e dei sintomi, spesso sottovalutati, è stata la molla che ha portato alla nascita del progetto «**ChYP: Check Your Pulse**», pensato e prodotto da **ALT-Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus** in partnership con la sezione percussioni **dell’Orchestra Sinfonica Junior de laVerdi**, con la collaborazione della **Fondazione Centro Sperimentale di Cinematografia** (Sede Lombardia), il contributo della **Fondazione Cariplo**, il sostegno del **Fondo in memoria di Maria e Guido Marsigliesi** e con il patrocinio di **Pubblicità Progresso**.

«ChYP: Check Your Pulse» parla alle nuove generazioni con un **linguaggio immediato, coinvolgente, efficace, fatto di suoni e immagini**. Grazie alla collaborazione degli allievi del Corso triennale di Pubblicità e Cinema d’Impresa, con la direzione artistica di Maurizio Nichetti, della sede Lombardia del **CSC - Centro Sperimentale di Cinematografia**, e dei ragazzi della Sezione Percussioni sezione percussioni **dell’Orchestra Sinfonica Junior de laVerdi**.

È nato **uno spot**, in due versioni, italiano e inglese, che insegna ai ragazzi un gesto semplice, che aiuta a **riconoscere la fibrillazione atriale: due dita sul polso, per “sentire” il ritmo del cuore e riconoscerne l’irregolarità**.

LE SCUOLE COINVOLTE

ALT ha verificato sul campo la risposta dei ragazzi, coinvolgendo direttamente gli studenti dai 9 ai 12 anni di due scuole di Milano, **l’Istituto Santa Gemma** e **The British School of Milan –Sir James Henderson**, preparandoli con una serie di lezioni che hanno spiegato i meccanismi di

funzionamento del cuore, della circolazione del sangue, della sua capacità di coagulare solo quando serve, dei meccanismi che provocano la formazione di coaguli di sangue (**trombi**) nelle arterie che liberano **emboli** che causano **ictus cerebrale**. La reazione degli studenti è stata straordinariamente attenta, i dati raccolti permettono di confermare che un linguaggio appropriato permette di ottenere e captare l'attenzione anche dei più giovani e di fornire loro uno strumento straordinariamente semplice che salva la vita: due dita sul polso per **sentire il ritmo del cuore**, riconoscerne l'irregolarità (**aritmia**) e impedire l'**ictus cerebrale**.

La **seconda fase del progetto** vede i ragazzi delle scuole coinvolte entrare in contatto direttamente con il mondo della musica e del cinema in un percorso culturale con appuntamenti da marzo a maggio 2019 organizzati da ALT in collaborazione con l'orchestra laVerdi e il CSC.

IL RITMO DEL CUORE: CENNI SCIENTIFICI

Il cuore è un muscolo, è la pompa che fa **circolare il sangue nelle arterie e nelle vene**. Si contrae mediamente 70 volte al minuto, circa 100mila volte ogni 24 ore. Il suo battito è regolato da una centrale elettrica autonoma, il **nodo del seno**: l'impulso elettrico fa contrarre ritmicamente le fibre muscolari del cuore. Si chiama **ritmo sinusale**.

Il cuore batte da 60 a 90 volte al minuto a riposo con un **ritmo regolare**, che accelera o decelera in funzione delle emozioni, dello sforzo muscolare, del ritmo notte/giorno, del volume del sangue circolante, delle necessità degli organi, degli ordini che riceve dal cervello, delle sostanze circolanti nel sangue.

Quando batte in modo **irregolare**, con un intervallo diverso fra una contrazione e l'altra, perde efficienza: il sangue rallenta la sua corsa e coagula, formando **trombi nel cuore**. I trombi a volte si sciolgono da soli, ma spesso si frammentano e si trasformano in **emboli**. Gli emboli viaggiano nelle arterie e raggiungono organi lontani causando **ischemie** che prendono il nome dall'organo colpito: ictus cerebrale, infarto intestinale o della milza o di altri organi, o chiudono le arterie degli arti (gambe e braccia) che vanno in necrosi e possono richiedere l'amputazione.

La **fibrillazione atriale** è un **ritmo irregolare, caotico del cuore**, che può durare pochi minuti oppure essere persistente o permanente. Può **dare sintomi**: fiato corto, palpitazioni, sensazione di svenimento, dolore al petto. Ma può **non dare** alcun sintomo, finché gli emboli non chiudono le arterie, provocando eventi drammatici come **l'ictus cerebrale, l'infarto di altri organi, l'ischemia periferica degli arti**.

Manciate di emboli successivi nel tempo, abbastanza piccoli da non provocare sintomi clamorosi, ma pericolosi perché frequenti provocano TIA, attacchi ischemici cerebrali transitori, che causano la sospensione temporanea di una funzione, che poi riprende spontaneamente, ma sono un campanello d'allarme che spesso precede un vero e proprio ictus e nel tempo provocano il progressivo decadimento del cervello che si manifesta con la **demenza**.

LA FIBRILLAZIONE ATRIALE: I NUMERI

Infarto, ictus cerebrale, ischemia sono causate da un coagulo di sangue, un **trombo**, che si forma in un'arteria o in una vena o nel cuore. Questo libera **emboli** che, viaggiando nel sangue, raggiungono qualsiasi punto del corpo causando eventi molto gravi. Le malattie da Trombosi possono essere evitate in un caso su tre, grazie a **scienza e buon senso**.

Le malattie scatenate dalla Trombosi **colpiscono il doppio dei Tumori**, sono la causa più probabile di grave invalidità e di perdita della vita nei Paesi industrializzati. Come un'epidemia, si diffondono in modo devastante favorite da aumento della popolazione, allungamento della vita e soprattutto dall'adozione di uno stile di vita non intelligente.

La fibrillazione atriale è molto diffusa ma spesso non diagnosticata, è più probabile dopo i 50 anni, a 80 anni 10 persone su 100 ne soffrono, ma **7 non lo sanno e sono ad alto rischio di ictus cerebrale**. La vita media si è allungata, questo è un bene, ma porta con sé conseguenze importanti causate dall'invecchiamento progressivo degli organi e dei sistemi che li controllano, uno di questi è il sistema elettrico che controlla il ritmo del cuore, che come tutti i sistemi inevitabilmente può usurarsi e lanciare messaggi sbagliati, causando **aritmia**. Nonostante i grandi progressi della medicina e il miglioramento delle possibilità di diagnosi e di cura, è previsto un progressivo aumento dei casi di ictus provocato da **fibrillazione atriale non riconosciuta**.

CHI È ALT

Perché nessuno possa dire un giorno "io non lo sapevo", ALT lavora da oltre 30 anni alla diffusione di informazioni fondamentali per una prevenzione efficace.

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus è un'Associazione libera, indipendente e senza fini di lucro.

Dal 1987 lavora:

- per la **prevenzione** delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari causate dalla Trombosi e dall'embolia: infarto del miocardio, ictus cerebrale, embolia Polmonare, Trombosi arteriose e venose. In 30 anni ALT ha realizzato e diffuso campagne educative e di sensibilizzazione che hanno aumentato la percezione degli italiani sul tema della Trombosi, contribuendo a salvare tanti da malattie drammatiche ma evitabili;
- per la **ricerca scientifica** interdisciplinare sui meccanismi che predispongono a Trombosi ed embolia, delle arterie e delle vene, finanziando borse di studio per giovani ricercatori, borse di specializzazione per giovani medici, progetti di ricerca su vaste fasce di popolazione che hanno permesso di raccogliere dati fondamentali per riconoscere la predisposizione su base genetica o acquisita in donne, bambini anziani, di età diverse.

In 30 anni ALT ha prodotto e distribuito oltre 80 manuali affrontando tutte le forme in cui la Trombosi colpisce, che chiamiamo infarto del miocardio, ictus cerebrale, embolia e Trombosi, o con una definizione forzatamente generica e riduttiva di malattie cardiovascolari o CVD, e ha diffuso conoscenza e consapevolezza sui meccanismi della malattia, sui sintomi che permettono di riconoscerla precocemente, sui fattori di rischio che la rendono più probabile e sugli stili di vita che permettono di evitarla.

Dal 1995 ALT rappresenta l'Italia in EHN – European Heart Network, una alleanza che riunisce 29 associazioni e fondazioni provenienti da tutti i Paesi europei, nata con lo scopo di sollecitare l'attenzione del legislatore europeo e dei diversi Paesi Membri sull'importanza e i costi correlati alle malattie raggruppate sotto l'etichetta riduttiva di CVD con l'obiettivo di salvare molti da eventi evitabili.

Nel maggio 2019 ALT ospiterà il meeting annuale di EHN che vedrà coinvolti tutti i rappresentanti dei singoli Paesi della UE e di Paesi extra UE, un appuntamento straordinariamente importante che permette ad associazioni grandi e piccole, impegnate nella prevenzione delle CVD,

di condividere strategie mirate a incrementare l'efficienza e l'efficacia delle azioni messe in atto in ogni singolo Paese, imparando le une dalle altre.

ALT partecipa al tavolo dell'Alleanza Cardio e Cerebrovascolare, attivato dal Ministero della Salute, che riunisce esperti di Società Scientifiche, Associazioni e Fondazioni dedicate al mondo CVD con lo scopo di affrontare in modo interdisciplinare il tema della prevenzione possibile.

La prevenzione degli eventi cardio e cerebrovascolari è efficace, poco costosa, possibile, necessaria e urgente.

L'EUROPA

La fase successiva del progetto CHYP vedrà il coinvolgimento dei Paesi Europei che aderiscono a EHN, EuropeanHeart Network, una federazione di 29 Fondazioni e Associazioni europee impegnate nella prevenzione delle malattie cardio e cerebrovascolari, in particolare dell'infarto e dell'ictus cerebrale, due grandi killer del nostro secolo.

Le malattie definite cardiovascolari, termine sintetico anche se riduttivo, sono nella maggior parte dei casi causate dalla Trombosi e dall'embolia: colpiscono il doppio dei tumori ma possono essere evitate almeno in un caso su tre, anche con progetti apparentemente semplici ma efficaci come ChYP, un modello formativo e comunicativo con un approccio **inedito per il pubblico al quale si rivolge, replicabile in Europa e nel mondo.**

*«Sono 2 milioni gli italiani e 10 milioni gli europei che soffrono di fibrillazione atriale: molti ne sono consci, e assumono farmaci che riducono il rischio di **ictus** e di altre complicanze cardiovascolari gravi come **lo scompenso** cardiaco, ma moltissimi non sanno di soffrirne, semplicemente perchè la fibrillazione non sempre si fa sentire: ed è allora che diventa molto pericolosa. Molti purtroppo hanno saputo di soffrirne solo dopo essere stati colpiti da ictus cerebrale, - **dichiara la dottoressa Lidia Rota Vender, Specialista in Ematologia e Malattie cardiovascolari da Trombosi e Presidente di ALT - Onlus** - uno spreco enorme, perchè se fossero stati allertati e motivati molti si sarebbero potuti salvare. Un gesto semplice come due dita sul polso permette di riconoscere una fibrillazione subdola, che non dà segni di sé, che non viene sospettata perchè troppo pochi sanno che cosa sia e come riconoscerla per tempo, non necessariamente con esami diagnostici reiterati e costosi, ma a anche volte solo con due dita sul polso. Sintomi che vanno e vengono e vengono spesso sottovalutati, soprattutto dalle donne, per mille ragioni, ma che devono essere conosciuti – **continua la dottoressa Rota Vender** - non per diffondere paura, ma conoscenza e consapevolezza. Imparare a sentire il ritmo del cuore con due dita sul polso, può essere **rapido, lento, regolare sempre, irregolare a volte, irregolare sempre: un gesto talmente semplice che lo può fare anche un bambino.** Quando l'intervallo fra un battito e l'altro cambia, è segno il cuore batte in modo irregolare, si chiama aritmia, che può non dare altri sintomi se non questo».*

Tutto il mondo industrializzato si sta muovendo per prevenire l'ictus cerebrale da fibrillazione atriale con campagne mirate ad attirare l'attenzione della popolazione sulla possibilità e sulla necessità di imparare a "sentire" il cuore, a riconoscere la fibrillazione atriale e prevenire l'ictus cerebrale. *«Il progetto ChYP – **conclude la dottoressa Lidia Rota Vender** - è il contributo di ALT a un'azione mondiale, una campagna che vuole insegnare a tutti un gesto semplice che salva la vita. Perchè nessuno possa un giorno dire...io non lo sapevo!»*

CONTATTI

Ufficio stampa ALT

Isabella Melchionda Tel. +39 02 58 32 50 28 comunicazione@trombosi.org

Claudia Rota Tel. 348.5100463 claudia.rota@dscpress.com