



Registrazione al  
Tribunale di Milano  
n. 247 del 28 Marzo 1989



## IN QUESTO NUMERO:

- 05 **Perchè il cuore fibrilla?**
- 07 **Perchè si ammalano le coronarie?**
- 09 **Ictus: come riduco il rischio?**
- 10 **Alcuni fattori di rischio sono esclusivi della donna?**
- 11 **Ipertensione: come riconoscerla?**
- 13 **Ictus: vero o falso?**
- 16 **Hanno parlato di noi**
- 18 **Convocazione Assemblea Soci 2024**

## TROMBOSI CUORE E CERVELLO: una relazione pericolosa

**Trombosi:** un coagulo di sangue che si forma in un punto e in un momento in cui **non si sarebbe dovuto formare**.

Il sangue deve scorrere **fluidamente e veloce**, nel suo sistema idraulico chiuso: arterie, vene, cuore.

Se rallenta la sua corsa o si ferma coagula, se arriva a **contatto con l'aria** coagula, se incontra una parete del cuore o delle arterie o delle vene **malata, infiammata, aterosclerotica, traumatizzata:** coagula. Il sangue coagula per una **buona intenzione:** fermare l'emorragia, spegnere l'infiammazione, ricostruire la parete danneggiata.

Il sangue coagula rispettando i **codici genetici trasmessi** dai nostri genitori. Se lo fa in modo **equilibrato** il rischio di Trombosi è basso.

Chi ha **una o più mutazioni per trombofilia** ha un sistema leggermente sbilanciato e può perdere il controllo se **sulla bilancia** salgono infiammazione, traumi, interventi chirurgici, tumori, gravidanza, terapie ormonali causando Trombosi.

Se il cuore ha **le valvole** malate, **fibrilla**, il sangue può coagulare dentro il cuore e liberare emboli che arrivano al cervello causando **Ictus cerebrale**.

**Più complici** sono presenti: **ipertensione, diabete, colesterolo o trigliceridi** troppo alti e troppo a lungo nel tempo, o malattie infiammatorie sistemiche, più le arterie si ammalano di **Aterosclerosi** e causano **Infarto, TIA o Ictus cerebrale**.

**Ognuno di noi ha la responsabilità** di evitare un sovraccarico di fattori di rischio legati allo **stile di vita**, determinanti delle malattie cardiovascolari da **Trombosi**.

**Noi di ALT** vi spieghiamo quali fenomeni accadono nel nostro corpo, quali i sintomi premonitori da non trascurare. Noi mettiamo a vostra disposizione la conoscenza, perché nessuno un giorno possa dire un giorno **"io non lo sapevo"**.

**A voi** la scelta di gestire la salute di cervello, cuore, arterie, vene.

**Insieme** possiamo aggiungere **anni di qualità** alle nostre vite.



Associazione per la Lotta  
alla Trombosi e alle malattie  
cardiovascolari

Il Presidente  
Dott.ssa Lidia L. Rota

# Esiste una relazione stretta fra cuore e cervello, non è solo sentimentale

Il **cuore** si muove da solo perché ha un sistema elettrico autonomo, ma il cervello gli manda dei comandi, e ne accelera il ritmo quando subiamo un'emozione, uno stress, un dolore, uno spavento, una gioia. Il sangue che nutre il cuore è lo stesso che nutre il cervello: trasporta i messaggi dall'uno all'altro e ritorna.

Il **cervello** è un organo definito nobile che soffre, cioè, molto rapidamente in modo sensibile di un ridotto apporto di sangue. Un cuore che pompa poco e male il sangue nel circolo arterioso (**insufficienza cardiaca**), che presenta disturbi del ritmo (**Fibrillazione atriale**), che ha avuto un Infarto recente (**cardiopatía ischemica**) può essere causa di disturbi cerebrali transitori (**TIA - attacchi ischemici transitori**) che spariscono nell'arco di pochissime ore o minuti, oppure provocare danni permanenti alle cellule cerebrali che controllano funzioni indispensabili per la vita quali la parola, il movimento, la vista, l'udito (**Ictus**).

Quando si parla di Ictus, **la prevenzione è obbligatoria** perché grazie alla conoscenza e al controllo dei fattori di rischio possiamo prevenire l'80% degli eventi. Inoltre, in molti casi, anche quando si interviene tempestivamente e nel migliore dei modi, non è possibile evitare le terribili conseguenze di disabilità derivanti da un Ictus.

È per questo **importante identificare** in tempo, e quindi adottare misure di prevenzione, **i problemi al cuore** che possono provocare danni **prima che sia troppo tardi**.

Il privilegio delle **malattie cardiovascolari** risiede nella loro possibilità di essere evitate in modo molto semplice, cambiando per esempio alcune abitudini legate allo stile di vita. La Scienza e l'Epidemiologia dimostrano ogni giorno **che il riconoscimento, il controllo e ove possibile l'eliminazione dei cosiddetti fattori di rischio** riducono fortemente la probabilità di incorrere in una malattia causata da Trombosi vascolare come l'Infarto per il cuore e l'Ictus per il cervello, inoltre, la somma di più fattori di rischio aumenta esponenzialmente la possibilità di essere colpiti da un evento e confermano che **somma re più fattori di rischio moltiplica la probabilità di ammalarsi**.

ALT lo rende noto da oltre 35 anni: **Ictus e Infarto possono essere evitati almeno in un caso su tre**. A noi il compito di informarvi e aiutarvi a investire sulla vostra salute. A voi la facoltà di **seguirci, scegliere e agire**: sono in gioco la nostra salute, quella delle persone a cui vogliamo bene, la serenità della nostra famiglia, la nostra vita.





**Infarto, Ictus sono due nemici simili, uno colpisce il cuore e l'altro il cervello: nemici dell'uomo e della donna, in modo diverso ma ugualmente evitabili. Dottoressa, che cos'è l'Infarto?**



"Infarto è un termine generico che indica la morte di alcune cellule di un organo: di solito questo termine viene usato per indicare l'Infarto cardiaco; ma si può avere anche un **Infarto intestinale**, un Infarto **renale**, un Infarto **polmonare**, un Infarto **cerebrale**.

Un tempo si tendeva a considerare queste malattie come malattie d'organo, e a dare loro nomi diversi. Oggi è certo che si tratta di malattie identiche che si verificano in organi diversi, con sintomi diversi secondo l'organo colpito, ma sempre scatenate da una **Trombosi**.

Il cuore è un muscolo cavo, l'Infarto è la conseguenza della **morte di una parte più o meno estesa delle fibre muscolari che lo compongono**: se le fibre rimangono senza ossigeno soffrono e muoiono. L'ossigeno arriva al muscolo cardiaco attraverso le **arterie coronarie**. Queste possono chiudersi durante uno sforzo, per una forte emozione, perché hanno perso la loro elasticità: ma **la maggior parte degli Infarti è causata da un trombo**, un coagulo di sangue che si forma in un'arteria del cuore, rallentando o bloccando la circolazione del sangue e uccidendo le cellule rimaste senza ossigeno."



*"Buongiorno, quest'anno ero al mare con la mia famiglia, mia zia di **68 anni**, di colpo non si è sentita bene. Per me era un solo weekend di vacanza, domenica sera dovevo rientrare in città, il mio nuovo lavoro mi chiamava. Dopo aver ricevuto informazioni su cosa le fosse capitato iniziai a informarmi. Ho letto diversi articoli, ma ora sono più confusa di prima. **Sindrome coronarica acuta, Ischemia, Angina, Infarto del miocardio, attacco di cuore, sono la stessa cosa?**"*



"**Sindrome coronarica acuta, Ischemia, Angina, Infarto del miocardio, attacco di cuore** tanti nomi diversi per indicare una sofferenza del cuore causata da un improvviso e significativo blocco della circolazione del sangue nelle coronarie che sono le arterie del cuore: l'ossigeno manca, le cel-

lule soffrono, segnalano la propria sofferenza con il dolore e poi muoiono.

Parliamo di **INFARTO DEL MIOCARDIO** per indicare la distruzione e la morte di una parte del tessuto muscolare cardiaco. Il cuore è un muscolo: se una parte del cuore soffre, l'efficienza del cuore nel pompare sangue si riduce, e tutto il corpo, a partire dal cervello, ne risente.

L'**ANGINA** è il dolore causato dalla sofferenza di alcune cellule del cuore alle quali manca l'ossigeno per colpa di un **difetto nella circolazione del sangue**, ma senza che muoiano. È un **dolore al petto**, che compare a riposo o sotto sforzo: è un segnale d'allarme da non sottovalutare, può essere il primo segno di una sofferenza del cuore che **precede un vero e proprio Infarto**, oppure un segnale di beneficio solo parziale dei farmaci prescritti dal medico in chi ha già avuto un problema di ischemia cardiaca. L'Angina deve sempre essere riferita al medico curante."



**Quindi dottoressa, l'Angina per l'Infarto del cuore è l'equivalente del TIA per l'Ictus cerebrale?**



"L'Angina per l'Infarto del cuore è l'equivalente del TIA per l'Ictus cerebrale: quando le coronarie devono portare più sangue perché il cuore sta lavorando più del normale, come durante uno sforzo, ma sono malate di Aterosclerosi o occupate da un trombo, non riescono a garantire la quantità di sangue necessaria al muscolo cardiaco che soffre e lo segnala come il dolore che a riposo scompare. I lampi preannunciano il temporale e dobbiamo correre al riparo: i **TIA e l'Angina preannunciano l'Ictus e l'Infarto**. Non possiamo ignorarli, dobbiamo correre ai ripari chiamando il 118 (oppure il 112 dove è attivo). **L'intervento sanitario è fondamentale in questi casi**, ma sappiamo anche che è il momento di impegnarci per **modificare il nostro stile di vita e controllare i fattori di rischio**."





## L'Infarto da sempre sintomi?



"Quasi sempre, ma possono essere diversi nell'uomo e nella donna, di solito sono sintomi improvvisi, ma non necessariamente.

**Nell'uomo:** dolore al petto irradiato al **braccio sinistro** molto forte e oppressivo, talvolta tanto intenso da togliere il respiro, a volte irradiato alla schiena, alla scapola o alla bocca dello stomaco.

Le **donne** hanno di solito **sintomi molto più sfumati**, per questo spesso sottovalutati: sintomi subdoli, non chiari, come senso di peso al petto, spossatezza, sudorazione.

Il dolore al petto, per uomini e donne è il sintomo più frequente, ma intensità e qualità dei sintomi può variare molto in funzione dell'età e delle malattie concomitanti.

**I sintomi dell'Infarto** sono a volte causati invece da **una aritmia**, un battito del cuore che improvvisamente diventa irregolare, e provoca la riduzione del flusso del sangue nelle coronarie."



*"Dottoressa, mio padre l'altro giorno si è sentito male, sentiva delle fitte al petto, continuava a dire "non mi sento bene", l'abbiamo portato subito al Pronto Soccorso. Non sappiamo ancora se ha avuto un Infarto o se soffre di altre patologie, ora è ricoverato per accertamenti al cuore. Potrebbe soffrire di Fibrillazione atriale, ma attendiamo gli esiti. Mi aiutate a capire per favore il problema? Se fosse Fibrillazione atriale, sarebbe grave? Grazie"*



**"Le fitte al cuore non sono un Infarto.** Dolori superficiali come punte di spillo, aghi che trafiggono il torace non sono tipici dell'Infarto, sono spesso dovuti a problemi muscolo-scheletrici, ad artrosi della gabbia toracica, a forme reumatiche, sono comunemente definite dolori intercostali.

**Come tutti i motori, il cuore nel tempo può diventare difettoso ed ammalarsi:**

1. nella sua parte **meccanica** (difetto delle valvole, difetto del setto, ispessimento delle pareti, difetto della capacità di rilassarsi e contrarsi)
2. nel suo sistema **elettrico** (disturbi del ritmo o aritmie, tachicardia, Fibrillazione, flutter)
3. nel suo sistema **idraulico** (malattia delle coronarie, Angina, Ischemia, Infarto).

**Il sistema elettrico** è costituito da sottilissimi fili, in diretta connessione con la rete elettrica che parte dal cervello, grazie al sistema elettrico si genera nel cuore uno stimolo che regola la contrazione e il rilasciamento del muscolo, cioè la sua funzione di pompa.

**Se il ritmo non è perfetto, l'azione di pompa diventa meno efficace**, e il cuore deve lavorare con più fatica per spingere il sangue nei distretti più lontani. Quando il nostro cuore aumenta il ritmo, si ha la sensazione di "cuore in gola" o il "batticuore": noi medici lo definiamo cardiopalmo. Il cardiopalmo è un sintomo e non una malattia. Il cuore può accelerare il battito mantenendo un ritmo regolare (tachicardia), oppure può assumere un ritmo scomposto (extrasistoli, aritmia).

**Il sistema idraulico** è costituito dalle arterie (coronarie, aorta, carotidi, polmonari, renali, iliache e tante altre che prendono il nome di solito dall'organo o dal distretto che irrorano), che attraverso ramificazioni sempre più piccole, provvedono a far arrivare il sangue fino ai punti più lontani, e dalle vene riportano il sangue al cuore."



## 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.

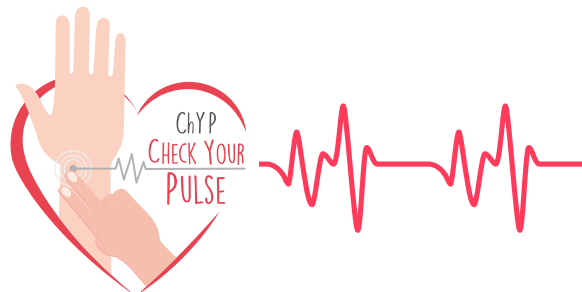
È un battito del cuore irregolare, **un'aritmia che si verifica nell'atrio**, camera alta del cuore, che batte in modo scomposto e "frulla". Questo disordine riduce l'efficienza del cuore, diminuendo l'arrivo del sangue agli organi, come in un motore che va a singhiozzo, perché la pompa della benzina funziona male. Provoca **capogiro, stanchezza profonda e ingiustificata, mancanza di respiro, instabilità**.

Se il cuore fibrilla non sempre dà sintomi facilmente riconoscibili, solo a volte, finché non si formano trombi nel cuore, che liberano "emboli" che **provocano un Infarto al cervello, cioè un Ictus**. L'**Ictus** è un evento improvviso e devastante, per il paziente, per la sua famiglia, lo sa bene chi è stato colpito. Troppi pazienti ogni giorno arrivano in pronto soccorso con un Ictus cerebrale causato da un'aritmia chiamata Fibrillazione Atriale, non riconosciuta e non curata, uno spreco di vita e di qualità della vita.

**Se conosciuta, e riconosciuta in tempo, la Fibrillazione atriale può essere curata e l'Ictus cerebrale può essere evitato.**

## Perché il cuore fibrilla?

Perché il sistema elettrico del cuore invecchia, come tutto il nostro corpo, o è irritato da sostanze tossiche (alcool, droghe, farmaci), o perché il cuore è debole (scompenso cardiaco) o ingrandito (cardiopatía dilatativa), o le sue valvole sono malate (valvulopatia) o ha avuto **Infarto** per **Aterosclerosi** delle coronarie.



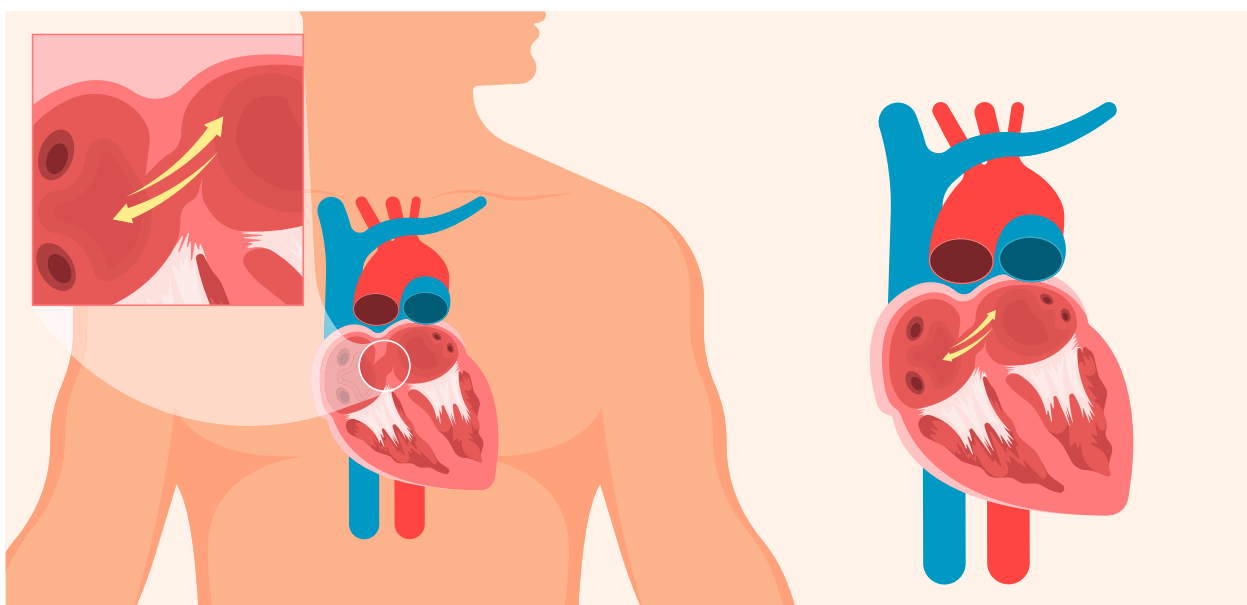
## La Fibrillazione si sente?

Non sempre. Alcuni pazienti sentono che il cuore batte con un ritmo irregolare e scomposto, sentono **"il cuore in gola"**, soffrono di **capogiri, fiato corto** per sforzi anche lievi, come salire le scale o fare pochi passi.

Altri invece hanno **sintomi sfumati**, o transitori e non li riconoscono o li sottovalutano.

## Come diagnosticarla?

La **diagnosi** viene confermata dal medico con un **ECG - elettrocardiogramma**, ma il paziente può riconoscere se il suo cuore batte in modo regolare o se ha un disturbo mettendo **due dita della mano destra sul polso sinistro**, un gesto talmente semplice che può essere fatto anche da un bambino e che tutti dovrebbero conoscere e saper fare.



# FIBRILLAZIONE ATRIALE: IMPARIAMO A RICONOSCERLA



Molti ce l'hanno e non lo sanno

Quando il cuore fibrilla,  
il sangue scorre più lentamente...



che diventano emboli  
e arrivano al cervello



IMPARA A RICONOSCERE  
LA FIBRILLAZIONE ATRIALE

Se ti sembra  
che il tuo cuore fibrilli...



FIBRILLAZIONE ATRIALE:

SE LA RICONOSCI  
EVITI L'ICTUS  
CEREBRALE

INQUADRA  
IL QR CODE PER  
VEDERE IL VIDEO



## Fattori di rischio DELL'INFARTO



“Prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi è così semplice che rischia di sembrare banale, forse proprio per questo non lo facciamo, perché è troppo semplice e poco costoso. Più fattori sono presenti, più sono le probabilità di sviluppare le malattie da Trombosi. Alcuni di essi, come **l'età avanzata, la storia familiare, la razza e il sesso, non possono essere modificati.**

I fattori di rischio soprattutto quelli **legati allo stile di vita** sono fortemente responsabili dell'infarto e dell'ictus cerebrale. È su questi che si può e si deve intervenire, anche con l'aiuto di ALT.

La Trombosi è un delitto di squadra: ci vogliono più complici per compierlo, non basta un solo killer.

**Non si eredita la Trombosi, l'infarto o l'ictus,** si eredita la tendenza a sviluppare queste malattie. L'importante è saper riconoscere **i fattori di rischio modificabili e non modificabili.** Quanti più fattori sono presenti contemporaneamente, tanto più probabile sarà che le coronarie si ammalino di Aterosclerosi e si chiudano per una **Trombosi causando un infarto.**”



### Perché si ammalano le coronarie?



“Si ammalano di Aterosclerosi per colpa di:

**COLESTEROLO:** troppo alto e troppo a lungo nel sangue. I livelli ideali di colesterolo totale per chi è in buona salute dovrebbero essere **massimo 200 mg/dl**, con LDL (il colesterolo cattivo) il più basso possibile, **idealmente sotto 100 mg/dl** e l'HDL (il colesterolo buono) **il più alto possibile**, la loro combinazione (non la somma) in una formula di laboratorio rappresenta il colesterolo totale.

**GLICEMIA:** alta non controllata. I valori normali di **glicemia a digiuno sono tra 70 e 99 (mg/dl).**

**DIABETE:** non curato in modo adeguato o tra-

scurato. Il diabete è già una condizione patologica che richiede la **massima attenzione e controllo.** Nella maggior parte dei casi si sviluppa in età adulta (il Diabete di tipo II) ed è legato ad uno stile di vita e alimentare scorretti in presenza di una predisposizione genetica/familiare. Il suo **controllo è certamente farmacologico ma molto dipende dalla dieta e dallo stile di vita.** Più seguiamo uno stile di vita corretto, con alimentazione sana e bilanciata, povera in grassi animali e carboidrati elaborati e pratichiamo regolarmente attività motoria, più teniamo sotto controllo il diabete.

**SOVRAPPESO:** si considera sovrappeso una persona con un **BMI (Indice di Massa Corporea) dal valore tra 25 e 29,9.** Importante verificare i valori della **circonferenza addominale** in quanto indice di obesità centrale/viscerale, che è quella più pericolosa.

## UN METRO DA SARTA PER IL CALCOLO DEL GIROVITA

DONNA	CHE FARE
meno di 80 cm	NON C'È MALE!
fra 81 e 87 cm	ATTENZIONE, RIDURRE!
più di 88 cm	DAVVERO TROPPO: URGENTE RIDURRE!

UOMO	CHE FARE
meno di 94 cm	NON C'È MALE!
fra 95 e 101 cm	ATTENZIONE, RIDURRE!
più di 102 cm	DAVVERO TROPPO: URGENTE RIDURRE!

**ALIMENTAZIONE:** sbilanciata, troppo ricca di **grassi**, soprattutto animali e cotti, e povera di verdura e frutta o troppo ricca di sale. Si raccomanda **5 porzioni** al giorno di frutta o verdura e **massimo 5g di sale** al giorno, pari a 2g di sodio.

**PIGRIZIA:** **30 – 40 minuti consecutivi di attività fisica**, almeno **tre volte alla settimana**, scegliendo fra cammino a passo veloce, bicicletta o cyclette, corsa leggera, riduce il rischio cardiovascolare in uomini e donne, e contribuisce

a ridurre la pressione del sangue, ad aumentare il colesterolo buono e a ridurre i livelli degli zuccheri nel sangue.

**FUMO DI SIGARETTA:** attivo e passivo.

**IPERTENSIONE:** mal controllata o non diagnosticata. Si può considerare rischio cardiovascolare se i valori della pressione sono pari o superiori a 140 mm Hg per quanto riguarda la pressione sistolica (la "massima") e/o pari o

superiori a 90 mm Hg per quanto riguarda la pressione diastolica (la "minima")

**STRESS:** prolungato e intenso. Situazioni di forte stress provocano il rilascio nel sangue di alcune sostanze (ormoni) che aumentano la pressione del sangue, rallentano il passaggio del sangue e dell'ossigeno e accentuano la tendenza del sangue a coagulare (trombi)."

**TROPPE CALORIE INTRODOTTE E NON CONSUMATE SI TRASFORMANO IN GRASSO E NEL TEMPO CAUSANO ATEROSCLEROSI, DIABETE, IPERTENSIONE.**

## Calcola il tuo BMI

(BODY MASS INDEX)

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altezza (m)}^2}$$

Per esempio, calcolo del BMI per una persona che pesa 65 kg ed è alta 1.78 m:

$$\text{BMI} = \frac{65 \text{ kg}}{(1,78)^2} = \frac{65 \text{ kg}}{3,17} = 20,5$$

SOTTOPESO  
<18,5

NORMALE  
da 18,5  
a 24,9

SOVRAPPESO  
da 25,0  
a 29,9

OBESO  
da 30,0  
a 34,9

TROPPO  
OBESO  
>35





## ICTUS: come riduco il rischio?

Dobbiamo identificare i nostri nemici e batterli uno ad uno laddove possibile e laddove ci sono fattori di rischio modificabili.



**ETÀ:** l'Ictus è molto frequente negli anziani, meno nelle persone sotto i 65 anni.



**SESSO MASCHILE:** i fattori di rischio incidono diversamente in relazione al sesso e all'età, gli uomini presentano più probabilità delle donne di essere colpiti da Ictus (circa il 20%) soprattutto sotto i 65 anni.



**EREDITARIETÀ:** le persone che hanno nella propria famiglia **uno o più consanguinei** (fratelli, sorelle, padre, madre) colpiti da Ictus, in particolare se in giovane età, corrono un rischio maggiore.



**ICTUS PRECEDENTE:** l'Ictus è un fattore di rischio di per sé, il rischio di sviluppare un nuovo Ictus per chi ne ha già avuto uno è notevolmente più alto rispetto a chi non lo ha mai avuto.



**PRESSIONE ALTA:** è il fattore di rischio più rilevante, proporzionale a quanto la pressione è elevata. La pressione alta del sangue, non riconosciuta o non curata in modo disciplinato, è la prima causa di Ictus emorragico.



**FUMO:** è ormai provato che il fumo di sigaretta è un importante fattore di rischio per l'Ictus. La nicotina ed il monossido di carbonio danneggiano il sistema vascolare in molti modi. L'uso di **contraccettivi** (pillola anticoncezionale) combinato con il **fumo moltiplica** il rischio.



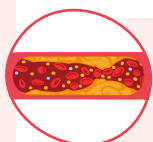
**DIABETE MELLITO:** è fattore di rischio per l'Ictus, indipendentemente dagli altri fattori di rischio. Il diabete può essere curato; non farlo aumenta il rischio di Ictus. I diabetici spesso hanno il colesterolo alto e sono **sovrappeso**: questa associazione aumenta **enormemente il loro rischio**.



**PROBLEMI ALLE CAROTIDI:** dalla carotide passa il sangue diretto al cervello. Una carotide danneggiata dall'Aterosclerosi (presenza di una placca) può chiudersi per **colpa della Trombosi** (un coagulo che si forma sulla placca) e questo blocco del passaggio del sangue può portare a un Ictus. Chi ha un problema alle carotidi ha spesso un soffio che può essere rilevato dal medico con lo stetoscopio.



**MALATTIE DEL CUORE:** un cuore malato può causare un Ictus cerebrale. Chi ha un problema al cuore ha un **rischio doppio** di sviluppare un Ictus rispetto a chi ha un cuore sano. La **Fibrillazione atriale** (un cuore che frulla nella parte superiore) aumenta il rischio di Ictus.



**LIVELLI DI COLESTEROLO TROPPO ALTI TROPPO A LUNGO:** contribuiscono a dare inizio all'Aterosclerosi, malattia infiammatoria degenerativa e progressiva che piano piano usura la parete delle arterie formando placche sulle coronarie e sulle carotidi, sulle quali poi si formano trombi. Conoscere precocemente i propri livelli di colesterolo e modificare il proprio stile di vita impedisce all'Aterosclerosi di formarsi.



**TIA** (Attacchi Ischemici Transitori): sono ischemie transitorie del cervello che danno sintomi importanti ma che si risolvono completamente. Le cellule cerebrali hanno sofferto ma non sono morte.



**GLOBULI ROSSI TROPPO NUMEROSI:** un numero troppo alto di globuli rossi (policitemia) è un fattore di rischio perché **rende il sangue più denso** e favorisce la formazione di trombi.

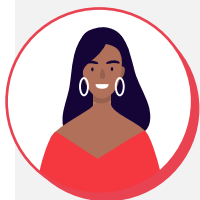


## “Cambiare stile di vita è difficile,

ma qualche riflessione deve essere fatta, la cura del nostro corpo non può essere delegata solo al medico, ognuno di noi deve prendersi la responsabilità delle proprie scelte e di quelle della propria famiglia. Per una bella vita lunga e in salute, che doni qualità agli anni.”

### Alcuni fattori di rischio sono esclusivi della donna:

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



“Buongiorno, da una settimana a mio papà è stato riscontrato il **diabete**, ora prenderemo precauzioni, ma nel frattempo ci sono indicazioni utili e semplici da seguire affinché possa ridurre il rischio cardiovascolare? Lui è molto **irascibile**, facciamo molta fatica a fargli capire l'importanza di prendersi cura di sé a costo zero. Grazie per il vostro aiuto”.



### Che cosa deve fare il paziente diabetico per evitare Infarto e Ictus?



1. Monitorare accuratamente la **glicemia** utilizzando gli strumenti automatici
2. Rispettare gli **orari** e le dosi della cura
3. Seguire una **dieta personalizzata**

**lizzata** e bilanciata secondo le indicazioni del medico, dieta che cambia in funzione dell'attività fisica quotidiana e delle abitudini di vita e del tipo di lavoro, più o meno fisicamente impegnativo

4. Ridurre il consumo di **zuccheri semplici** (zucchero raffinato, dolciumi, bevande zuccherine o zuccherate)
5. Limitare il consumo di **alcool**, soprattutto a digiuno
6. Ridurre il consumo di **grassi animali** (burro, insaccati, formaggi)
7. Impostare e seguire un piano di **attività fisica quotidiana**
8. Eseguire **controlli periodici** e costanti dal medico
9. Evitare il **fumo** di sigaretta, attivo e passivo.”

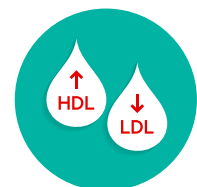
Per approfondimenti sfogliare **SALTO 80 “Diabete, Cuore e ...Dintorni”** online sul sito di ALT [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

## Iperensione e Ictus sono correlati?

**SI**

La pressione alta e protratta senza diagnosi o senza cure o mal curata danneggia le pareti delle arterie (Aterosclerosi) e le indebolisce. Quando un ramo arterioso si rompe, riversa il sangue nella parte di cervello alla quale portava nutrimento, causando un **Ictus emorragico** (15 - 20 su 100 Ictus); negli altri casi l'Aterosclerosi e la rigidità delle arterie, provocate dal prolungarsi di una pressione alta non riconosciuta, attivano la formazione di trombi, che liberano emboli e causano un Ictus ischemico.

Le conseguenze sono le medesime in ambedue i casi: le cellule non nutrite muoiono e le funzioni che queste cellule governavano si spengono. **Gli uomini sono ipertesi** (con pressione alta) **più spesso rispetto alle donne: ma sono curati meglio**. L'ipertensione è frequente nelle donne dalla **menopausa**, ma viene diagnosticata e curata meno rispetto a quanto accade per gli uomini.



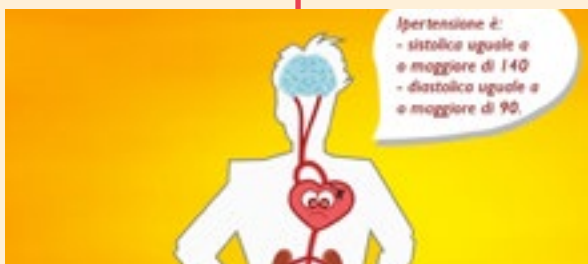
# IPERTENSIONE: come riconoscerla?



La **massima = sistolica**: si misura nell'arteria mentre il cuore si contrae

La **minima = diastolica**: si misura nell'arteria mentre il cuore si rilassa.

La pressione si misura in mm Hg.



Prendi farmaci? Misurala ogni settimana. Non ne prendi? **Misurala ogni 3 mesi.**

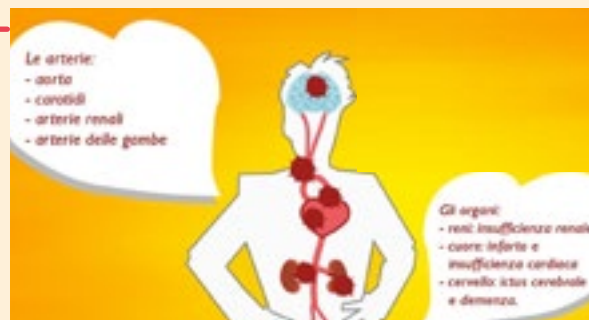
**Misurla ogni giorno per 7 giorni prima della visita dal medico.**

Con il freddo o in montagna la pressione sale. Con il caldo, al mare o in città, la pressione scende.

**SE NON RICONOSCIUTA L'IPERTENSIONE DANNEGGIA**



INQUADRA IL QR CODE PER VEDERE IL VIDEO



L'ipertensione si combatte anche con lo stile di vita...



La pressione è alta? Riprovala. È ancora alta?



**TU DEVI MODIFICARE IL TUO STILE DI VITA. IL MEDICO TI PRESCRIVERÀ I FARMACI SE SERVONO.**



# Il tempo è cervello



“L’ictus colpisce circa **120.000 persone ogni anno in Italia**, l’equivalente degli abitanti di una grande città. È la prima causa di invalidità nella popolazione adulta e la

terza causa di morte per la popolazione generale. Una persona su tre sopravvive, ma ne porta per sempre i segni, una su tre recupera completamente, ma rimane con la paura che succeda di nuovo, una su tre purtroppo perde la vita.

**Nella stragrande maggioranza dei casi l’ictus è provocato da una Trombosi. Come tutte le malattie da Trombosi, anche l’ictus può essere riconosciuto e curato.**

**L’ICTUS ISCHEMICO** è causato da uno stop del flusso del sangue in una arteria: **80 Ictus su 100** sono ischemici. Un trombo (coagulo di sangue) si forma in un’arteria nel collo (carotide) o nel cervello (cerebrale) e impedisce al sangue di scorrere: spesso sono le placche aterosclerotiche presenti sulle pareti delle arterie a provocare questo tipo di Ictus.

Un embolo è un frammento di trombo che si forma in una arteria lontana dal cervello, di solito nel cuore o nell’arteria aorta o nelle arterie carotidi, e viaggia nelle arterie arrivando a chiudere una arteria nel cervello: più raramente si tratta di un frammento di calcio o di una bolla d’aria.

**L’ICTUS EMORRAGICO.** L’emorragia è responsabile di **15-20 Ictus su 100**: un’arteria si rompe e il sangue infarisce il tessuto cerebrale. Spesso è causato da **un aneurisma che si rompe per un attacco di ipertensione mal controllato**. L’aneurisma è un tratto di parete arteriosa sottile dilatata o malformata: se si rompe il sangue

fluisce nel territorio nervoso circostante.

**Ischemico o emorragico il tempo è un fattore determinante per il recupero delle funzioni del cervello minacciate dall’ictus: prima vengono riconosciuti i segni sospetti, prima viene fatta la diagnosi, prima viene impostata la cura, più alta sarà la probabilità di salvare il paziente e ridargli l’integrità.”**



“Forti **dolori alla testa**, prendeva la **pillola**, fumava già da quando aveva **18 anni** e poi nel bel mezzo di una lunga passeggiata, il vuoto... non sapevo che fare, avevo la mia cara Giada con il **viso tirato**

da un lato ... qualcosa non stava andando per il verso giusto. È capitato proprio a me, per fortuna avevo letto proprio in quei giorni, credo di fine ottobre, un articolo con un acronimo **“Be Fast”** che mi aveva incuriosito. Lo misi in pratica e tempo zero chiamando il 118! Medici, infermieri, una squadra per aiutare Giada. **Dopo un anno, ha già recuperato tantissimo, non smetterò mai di dirvi GRAZIE!”**

Solo la metà delle persone colpite da Ictus chiede immediatamente aiuto: **chiamare il 118 è invece fondamentale nel sospetto di Ictus, perché un intervento medico in urgenza può salvare non solo la vita ma la qualità della vita.**

La diagnosi può già esser sospettata al telefono e poi in ambulanza e le cure somministrate tempestivamente fanno la differenza. In alcuni casi i medici iniettano un farmaco (trombolitico) che arrivando alla arteria occlusa scioglie il trombo e permette al sangue di fluire di nuovo, ma si tratta di una cura molto delicata, utile solo se viene somministrata entro 4 ore e mezza dal momento in cui i sintomi si manifestano. Prima è meglio è, il tempo è cervello.

**B**

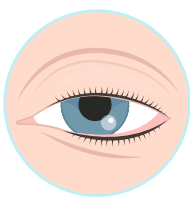
BALANCE



Equilibrio

**E**

EYES



perdita improvvisa della vista in un occhio

**F**

FACE



asimmetria di una parte del viso

**A**

ARMS



braccia o gambe di un lato del corpo impossibilitate a muoversi

**S**

SPEECH



linguaggio, perdita della capacità di parlare

**T**

TIME



il tempo è cervello, nel dubbio chiama il 118



Non può essere curato:

**FALSO** può essere curato se viene sospettato, diagnosticato e se si agisce in tempo.



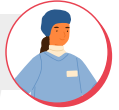
Colpisce solo gli anziani:

**FALSO** può colpire a qualunque età, anche se è più frequente negli anziani.



Interessa il cuore:

**VERO** gli emboli che causano l'ictus possono partire dal cuore.



Interessa il cervello:

**VERO**



Le funzioni perdute sono irrecuperabili:

**FALSO** in ogni zona del cervello ci sono cellule capaci di svolgere le funzioni di quelle perdute, ma devono essere "allenate", devono imparare a svolgere una funzione, partendo da zero, come se si fosse tornati neonati.



Il recupero dura tutta la vita:

**FALSO** può durare tutta la vita, ma i risultati migliori si ottengono con un intervento di riabilitazione tempestivo nei primi sei mesi.



È inevitabile:

**FALSO** l'ictus può essere evitato in 80 casi su 100.



# Lavori in corso



Ottobre 2023 - **PADOVA**

## EVOLUZIONE NELLA DIAGNOSI E CURA DELLE TROMBOSI DEL BAMBINO

Il 12 e il 13 ottobre, in occasione del **World Thrombosis Day** si è tenuto a Padova il primo Congresso Nazionale sulla Trombosi nel bambino, evento in cui sono stati presentati i dati del R.I.T.I. (**Registro Italiano delle Trombosi Infantili**), il primo e l'unico registro in Italia, sostenuto da ALT, ideato per raccogliere, monitorare e affrontare il problema crescente delle trombosi dei bambini in Italia, condividendo con la comunità medica e scientifica dal 2007 più di 1000 casi di Trombosi cerebrale e sistemica, neonatale e pediatrica, da 0 a 18 anni.

*"Il congresso – ci ha raccontato il prof. Paolo Simioni, presidente del Comitato Scientifico del GIRTI - Gruppo Italiano per il Registro delle Trombosi Infantile - è stata un'occasione di incontro tra noi medici e ricercatori che, ogni giorno ci dedichiamo alla cura e assistenza dei piccoli pazienti affetti da Trombosi, per valutare la rilevanza clinica del problema, definire le caratteristiche epidemiologiche della Trombosi Infantile, promuovere la ricerca italiana sulla Trombosi*

*Infantile. Due giornate di confronto e analisi su azioni fondamentali da intraprendere per migliorare l'assistenza ai bambini affetti da Trombosi e gestire casi complessi". Un primo appuntamento che vorremmo rinnovare anche nel 2024 con l'obiettivo di definire "nuovi orizzonti della eziologia, diagnosi e cura delle Trombosi nel bambino".*

## MONTEFIASCONE

Sempre in occasione del **World Thrombosis Day** 2023 ALT ha patrocinato e sostenuto l'evento gratuito del 13 ottobre organizzato dal **Centro della Terapia anticoagulante della ASL** di Viterbo a piazza Roma a Montefiascone. Una giornata aperta alla popolazione dedicata alla diffusione del **riconoscimento dei sintomi** della Trombosi e **riduzione dei fattori di rischio** delle malattie tromboemboliche. Grazie agli specialisti del Centro è stato possibile effettuare anche **screening** gratuiti sulla misurazione della pressione arteriosa, saturazione, frequenza cardiaca, del BMI (Indice di Massa Corporea) e circonferenze addominali.



# Sostenere ALT per:

→ CONOSCERE E PREVENIRE LA TROMBOSI

→ FINANZIARE UN PROGETTO O UN FONDO CHE TI STA PIÙ A CUORE

## Scegli ora di:

**1. PROMUOVERE LA CONOSCENZA** segui, condividi con i tuoi contatti e salva i post di ALT che trovi online sulla Pagina Facebook di **ALT-Associazione per la Lotta alla Trombosi- Onlus @ALTonlus** o sul profilo Instagram **@altonlus**

### 2. SOSTENERE UN FONDO DI RICERCA PER:

- **LA PREVENZIONE DELL'ICTUS CEREBRALE DA FIBRILLAZIONE ATRIALE**, in memoria dei coniugi Maria e Guido Marsigliesi
- **L'EMBOLIA POLMONARE NEI GIOVANI** in memoria di Sergio Frasson
- **LA PREVENZIONE della TROMBOSI NELLA DONNA** per la prevenzione della Trombosi nelle donne in gravidanza, dopo il parto o in terapia ormonale
- **LA PREVENZIONE DELLA TROMBOSI E MALATTIE DEL FEGATO**
- **TROMBOSI NEL BAMBINO E NEL NEONATO** a sostegno del **R.I.T.I. Registro Italiano Trombosi Infantili**
- **LA PREVENZIONE DELLA TROMBOSI E CANCRO**
- **LA PREVENZIONE DELLA TROMBOSI E MALATTIE DEL POLMONE**
- **LA PREVENZIONE DELLA TROMBOSI CEREBRALE**
- **GLI INFERMIERI**, in memoria di Adelino Rota per il sostegno della preparazione di infermieri specializzati nella **prevenzione, diagnosi e cura della Trombosi**

**3. DESTINARE IL 5X1000** inserendo il **codice fiscale 970 526 801 50** nel primo riquadro in alto a sinistra

**4. DONARE IN MEMORIA** per mantenere vivo il ricordo di una persona cara o per esprimere vicinanza e sostegno alla sua famiglia.

**5. VERSARE UN CONTRIBUTO UNA TANTUM**, la donazione è detraibile

### 6. VERSARE UNA QUOTA ASSOCIATIVA

#### ANNUALE:

**Socio Ordinario** 20 €

**Socio Sostenitore** 60 €

**Socio Benemerito** 300 €.

Coloro che sostengono ALT ricevono per l'anno in corso SALTO, periodico di educazione e informazione sulle attività di ALT.

### COME DONARE

- **In Banca** all'IBAN IT24X0306234210000002304085
- **In Posta** con bollettino di c/c n.50294206 o con bonifico postale all'IBAN IT46Z0760101600000050294206
- **Online** con una carta di credito sul sito **www.trombosi.org**

### COME USUFRUIRE DEI BENEFICI FISCALI

I contributi devoluti ad ALT (**ad esclusione delle quote associative**) sono deducibili: scrivere ad ALT all'indirizzo **amministrazione@trombosi.org** i propri dati fiscali NOME - COGNOME - INDIRIZZO - CODICE FISCALE, ALT provvederà a inviare la ricevuta direttamente via e-mail.

# Hanno parlato di NOI

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

## WEB

Corriere.it  
Ilsole24ore.com  
Gazzetta.it  
Ilgiornaleditalia.it  
Ilmattino.it  
Corrieredelmezzogiorno.Corriere.it  
Azsalute.it  
Bolognanotizie.com  
Capripress.com  
Civonline.it  
Clicmedicina.it  
Dottnet.it  
Cremaoggi.it  
Gamegurus.it  
Gazzettadellalombardia.com  
Gazzettadelsud.it  
Gds.it  
Giornalepartiteiva.it  
Ildenaro.it  
Ilroma.net  
Incodaalgruppo.gazzetta.it  
Italpress.com  
Ladiscussione.com  
Lanotifica.it  
Laprovinciadicivitavecchia.it  
Lasicilia.it  
Lecodelsud.it  
Lospecialegiornale.it  
Oglioponews.it  
Okfirenze.com  
OkMugello.it  
Okvaldisieve.it  
OnTuscia.it  
Opera2030.it  
Quotidianodelsud.it  
Radionbc.it  
SardegnaReporter.it  
Siciliainternazionale.com

Siciliareport.it  
Stylise.it  
Supertvoristano.it  
Tempostretto.it  
Tiscali.it  
Tusciatimes.eu  
Tusciaup.com  
Tusciaweb.eu  
Tuttoggi.info  
Viterbonews24.it  
Vivere.it  
Vivereancona.it  
Vivereascoli.it  
Vivereassisi.it  
Vivereavellino.it  
Vivereavezzano.it  
Viverebari.eu  
Viveremilano.eu  
Viverebologna.it  
Viverecamerino.it  
Viverecatania.it  
Viverecivitanova.it  
Viverefabriano.it  
Viveregiulianova.it  
Viverejesi.it  
Viveremartinafranca.it  
Viveremolfetta.it  
Viverenapoli.it  
Viverepavia.eu  
Viverepescara.it  
Viverericcione.it  
Vivererimini.it  
Viveresalento.it  
Viveresanbenedetto.it  
Viveresicilia.it  
Vivereteramo.it  
Viveretrapani.com  
Vivereumbria.biz  
Vivereurbino.it  
Viverevarese.eu  
Vvox.it  
Zerounotv.it

## STAMPA

Vero  
Confidenze  
OK salute  
Il Messaggero -  
Ed. Viterbo  
Corriere di Viterbo e  
della Provincia  
Provincia Civitavecchia -  
Ed. Viterbo

## RADIO

Radio Oreb

Grazie alle concessionarie e alle redazioni che ci offrono pro bono gli spazi per pubblicare le nostre iniziative:

Vanity Fair

Grazia

Intimità della Famiglia

Lovestory

Ore12 Sanità





## INSIEME CONTRO LA TROMBOSI

Grazie di cuore a **DIF** per aver sostenuto ALT **concedendoci gratuitamente spazi sui loro rotor pubblicitari** e distribuito l'**Agenda del Cuore di ALT 2024** presso le rivendite dell'aeroporto Milano-Orio al Serio e all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo.



Per non perdere nessun aggiornamento di ALT e sulla prevenzione della Trombosi **iscriviti alla newsletter mensile di ALT su [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)**, una volta ricevuta potrai condividerla con chi vorrai.

**— Grazie agli amici di ALT che ci hanno dato il 5x1000, che leggono SALTO e ci sostengono.**

Grazie a tutte le persone che ci seguono su:

 Facebook

 Instagram

 Youtube



**SALTO**  
Un salto nella qualità della vita

ANNO XXXV - N. 95  
**DICEMBRE 2023**

DIRETTORE RESPONSABILE  
Claudia Rota

TESTI  
Presidente Dott.ssa Lidia L. Rota  
Vicepresidente Dott.ssa Paola Santalucia

COORDINAMENTO EDITORIALE  
Isabella Melchionda

EDITORE  
ALT - Associazione  
per la Lotta alla Trombosi e alle malattie  
cardiovascolari - Onlus  
**Via Lanzone, 27**  
**20123 Milano**  
tel. +39 02 58.32.50.28  
[alt@trombosi.org](mailto:alt@trombosi.org)  
[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

PRESIDENTE  
COMITATO SCIENTIFICO  
**Valentin Fuster**

REALIZZAZIONE GRAFICA  
**Dugongo**

REALIZZAZIONE EDITORIALE  
STAMPA  
**LEVA Srl**  
**Via B. Crespi 30/2**  
**20159 Milano**

Abbonamento annuo 20 euro  
c/c postale n. 50 29 42 06

Bonifico bancario  
**IBAN:**  
IT24X0306234210000002304085





# CONVOCAZIONE ASSEMBLEA SOCI

L'Assemblea ordinaria dei Soci di ALT è convocata per il 13 aprile alle ore 09.00 in prima convocazione e per il giorno **15 aprile alle ore 11.30** in seconda convocazione presso lo Studio Notai Roveda, Laurini, Clerici e D'Amore - Via Mario Pagano, 65, Milano, per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

1. **approvazione del rendiconto economico al 31.12.2023;**
2. **relazione del Presidente per il 2023 e programmi per il 2024;**
3. **relazione del Collegio dei Revisori dei Conti;**
4. **varie ed eventuali.**

Il Presidente

**Lidia Rota Vender.**



Associazione per la Lotta  
alla Trombosi e alle malattie  
cardiovascolari

Io sottoscritto .....

delego a rappresentarmi all'Assemblea dei Soci di ALT del 15 aprile 2024 alle ore 11.30

il signor/la signora .....

a votare in mia vece.

DATA

FIRMA

.....

.....

(da inviare in busta chiusa: a ALT - Onlus - Via Lanzone, 27 - 20123 Milano oppure via email a [alt@trombosi.org](mailto:alt@trombosi.org))

“

ALT si unisce al saluto di Mario Rivola, Presidente Onorario di Avis comunale Bergamo, cittadino benemerito e Cavaliere della Repubblica. Da sempre al fianco di ALT con generosità e sostegno alla diffusione di progetti e iniziative per la salute e prevenzione cardiovascolare.



# **GNLT**

## **GIORNATA NAZIONALE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI**

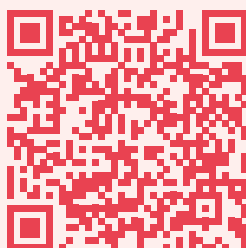
È l'appuntamento annuale con il claim di Scienza&Buonsenso indetto da ALT Onlus nel **2012**. Si realizza ogni terzo mercoledì del mese di aprile. L'evento coinvolge persone di ogni età, dai bambini agli anziani, da Nord a Sud Italia. Una giornata sempre più digitale con video e post informativi su Facebook, Instagram e YouTube, per spiegare come riconoscere una Trombosi, quali sono i fattori di rischio, i sintomi e le cure.



**Rivivi le 12 edizioni  
della Giornata Nazionale  
per la Lotta alla Trombosi**

VAI SU:

**WWW.TROMBOSI.ORG**



### **SAVE THE DATE**

**17 APRILE 2024 – 13° GIORNATA PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI**

PER PARTECIPARE VISITA IL SITO  
**WWW.TROMBOSI.ORG**



**SOSTIENI ALT**  
CHE DA OLTRE 35 ANNI  
LAVORA PER  
IL BENE DI MOLTI

**510000**

Nella prossima  
**dichiarazione  
dei redditi**  
metti la tua firma  
e il **codice fiscale**

**970 526 801 50**

**GRAZIE**

**TROMBOSI È:**  
INFARTO, ICTUS  
ED EMBOLIA.  
COLPISCE IL DOPPIO  
DEI TUMORI.  
**SI PUÒ EVITARE**  
ALMENO IN UN  
CASO SU TRE CON  
L'INFORMAZIONE.

