



## Nutrizione e Salute

**U**na parte del nostro pianeta ha fame e ne avrà sempre di più;  
ma troppi tra noi **mangiano troppo e male.**

*Il cibo fornisce energia al nostro corpo, e piacere ai nostri sensi:  
siamo noi che lo facciamo diventare fonte di malattia, con le nostre scelte.  
La scienza ha dimostrato che **nutrirsi bene** aiuta a stare bene, gli adulti,  
ma anche i bambini:*

*un' **alimentazione equilibrata** protegge dalle malattie croniche e salva la vita.  
I nostri bambini diventeranno uomini **e donne, sani**, se lo vorranno  
e se lo vorremo noi, che scegliamo per loro.*

*Mangiare troppo e male causa **sovrappeso, obesità e diabete.***

*Stiamo diventando sempre più grassi:  
un adulto su due è sovrappeso, nel nostro Paese.*

*Stiamo facendo **ingrassare** a dismisura anche i nostri **bambini**,  
e ci stiamo abituando alla nostra nuova forma:*

*l'occhio diventa meno critico nel giudicare il nostro profilo allo specchio,  
o lo diventa troppo, e si cade nel tunnel dell' **anoressia**, dell'eccessiva magrezza.*

*Forse stiamo perdendo il senso dell'equilibrio: e il **buon senso.***

*La guerra dei nostri padri è finita,  
non abbiamo bisogno di mangiare per la paura che domani  
non ci siano scorte sufficienti.*

*Mangiamo **meno**, e mangiamo **meglio**: e **muoviamoci di più.***

*Si può fare, cominciando da oggi, cominciando da qui.*

*Il Presidente  
Lidia Rota Vender*



ANNO XVIII - N. 64

Settembre 2008

Direttore responsabile  
**Claudia Rota**Testi di  
**Lidia Rota Vender**  
**Maria Chiara Chistoni**  
**Marina Trovò**  
**Irene Cozzi****Editore**  
ALT - Associazione  
per la Lotta alla Trombosi - Onlus  
Via L. da Viadana, 5  
20122 Milano  
tel. 02-58 32 50 28  
fax 02-58 32 58 56  
alt@trombosi.org  
www.trombosi.org**Comitato scientifico**Valentin Fuster  
Zaverio M. Ruggeri  
John Martin  
Irwin H. Rosenberg  
Giorgio Agrifoglio  
Rosario Brancato  
Angelo Branzi  
Marco Cattaneo  
Sergio Coccheri  
Gaetano Crepaldi  
Giovanni de Gaetano  
Leandro Gennari  
Gian Franco Gensini  
Adalberto Grossi  
Daniela Mari  
Roberto Sterzi**Segreteria scientifica**Marco Moia  
Francesco Saverio Dioguardi  
Elena Maria Faioni**Realizzazione editoriale**  
**Stampa**Leva Arti Grafiche S.p.A.  
Viale Edison, 605  
20099 Sesto San Giovanni**Abbonamento annuo 17 euro**  
c/c postale n. 50 29 42 06**In questo numero:**

<i>Nutrizione e Salute</i>	2
<i>Le Gemme di ALT</i>	15
<i>Una finestra sull'Europa</i>	17
<i>Lavori in corso</i>	18

# Nutrizione e Salute

Le **malattie cardiovascolari** rappresentano la prima causa di morte e di grave invalidità nei Paesi cosiddetti civilizzati: colpiscono il doppio dei tumori, colpiscono molto più di AIDS, malaria, cancro messi insieme. Eppure possono essere **prevenute** almeno in un caso su tre.

La prevenzione si basa sull'informazione corretta, e sulle scelte di ogni giorno.

Non possiamo delegare la nostra salute ai farmaci, o ai medici: le risorse economiche dei Governi sono sempre più esigue.

Dobbiamo **fare** la nostra parte, almeno per quello che è possibile. Cominciando da subito, dopo aver letto questo numero di SALTO.

La nostra **salute dipende** da noi a cominciare dall'infanzia, anzi, dal concepimento: le madri che si nutrono male candidano il proprio bambino a diventare obeso e a soffrire di Aterosclerosi e Trombosi quando sarà adulto.

L'obiezione abituale di chi è **sovrappeso** o **obeso** è "ma non mangio niente!": non esistono grassi che non mangiano...

Oppure "tutto quello che piace fa male": non è vero, è un problema di **equilibrio**, e di **quantità**.

Possiamo continuare a nascon-

derci dietro un dito, oppure prendere atto serenamente del fatto che non stiamo facendo abbastanza né per noi né per i **nostri figli**, dei quali siamo **responsabili**.

Possiamo cominciare da subito a cambiare il nostro modo di mangiare e di muoverci: possiamo farcela.

Anche i Governi hanno responsabilità: dovrebbero **emanare leggi** che aiutino e stimolino la popolazione a vivere meglio, dandosi obiettivi raggiungibili; lo chiede l'Europa, ma soprattutto lo chiede il **buon senso**.

**Perché il cibo è importante?**

Il cibo è indispensabile per la vita: ci fornisce proteine, zuccheri, grassi, vitamine, sali minerali, che vengono usati dalle cellule come mattoni per costruire **cellule nuove** e sostituire quelle vecchie o malandate.

**Perché il corpo ha bisogno di cibo?**

Come un'auto ha bisogno di carburante per funzionare, così il corpo ha bisogno di **cibo**.

La digestione scompone i cibi in elementi semplici: incomincia in bocca e continua nello stomaco.

L'intestino assorbe quello che ne risulta, lo trasferisce nel sangue che porta a destinazione le



**sostanze** che servono alle cellule che compongono gli organi.

Le scorie vengono eliminate dall'intestino e dagli organi filtro: rene, fegato, ghiandole sudoripare.

### **Il cibo fornisce solo energia?**

**NO:** fornisce anche gli elementi base che servono alle cellule per costruirsi, rigenerarsi e funzionare: proteine, grassi, minerali, vitamine, zuccheri.

### **Potremmo vivere solo di zucchero?**

**NO:** avremmo energia, ma ci mancherebbero i mattoni necessari alle cellule per mantenere gli organi sani.

### **Perché si collega l'attività fisica al cibo?**

Ogni organo del corpo ha bisogno di energia, e ne consuma in proporzione alle proprie necessità.

Il cibo in eccesso viene trasformato in grasso e depositato sotto la pelle e intorno agli organi. Abbiamo bisogno di **energia** durante il giorno per respirare, per far lavorare il cervello, per regolare la temperatura del corpo, durante la veglia, quando siamo attivi, ma anche mentre dormiamo.

### **Il grasso provoca malattie cardiovascolari?**

Il sovrappeso e l'obesità dipendono da uno sbilanciamento fra quanto mangiamo e quanto consumiamo: se mangiamo troppo e consumiamo poco, accumuliamo **grasso**.

Le malattie cardiovascolari nel loro insieme (Infarto, Ictus, Aterosclerosi) sono un'epidemia e sono strettamente dipendenti dall'obesità, dal sovrappeso, dalla **pigrizia**.

### **Di che cosa ha bisogno il nostro corpo?**

Di cibo di qualità e in quantità adeguata: proteine, zuccheri, grassi, calcio, potassio, fibre, magnesio, vitamine.

### **I bambini devono mangiare come gli adulti?**

Il corpo dei bambini è in rapida evoluzione, si accresce ogni giorno: oltre a proteine, zuccheri e grassi ha bisogno di quantità adeguate di calcio, potassio, sali minerali, magnesio, fibre, vitamine.

### **Le donne devono mangiare in modo diverso?**

Donne e uomini oltre i 50 anni dovrebbero assumere un'integrazione di **vitamina B12**.

Le donne in età fertile e i bambini hanno particolarmente bisogno di **ferro**, contenuto nei cibi e nei vegetali o assunto attraverso supplementi insieme a **vitamina C**, che ne facilita l'assorbimento.

Le donne in attesa di una gravidanza e quelle già incinte nel primo trimestre devono consumare quantità adeguate di **acido folico**, attraverso cibi arricchiti o in pillole, oltre che attraverso una dieta ricca di acido folico.

Gli anziani, le persone di pelle scura e quelle di pelle troppo chiara che non si espongono alla luce del sole devono assumere supplementi di **vitamina D** con cibi fortificati o in supplementi.

### **Servono le pillole di supplementi?**

Un'alimentazione equilibrata dovrebbe contenere di per sé tutti i nutrienti indispensabili per la crescita e per la salute: il cibo, se sano, contiene non solo le vitamine e i minerali ma anche centinaia di altre **sostanze** come carotenoidi, flavonoidi, isoflavoni, inibitori delle proteasi che **proteggono** dalle **malattie croniche**.

I supplementi devono essere assunti solo quando è richiesto un apporto aumentato, quando ci si trova in situazioni in cui alcuni tipi di cibo non sono accessibili, e attraverso i cibi fortificati che rispondono a specifici bisogni della popolazione.

Una **dieta equilibrata** deve essere varia, e moderata in termini di quantità.

## Dove si trovano le vitamine?

**Vitamina E** (alfa tocoferolo) dose giornaliera raccomandata 15 mg

	mg per dose standard
semi di girasole:	<b>7.4</b>
mandorle:	<b>7.3</b>
nocciole miste:	<b>4.3</b>
salsa di pomodoro:	<b>2.5</b>
avocado (mezzo):	<b>2.1</b>
olio di oliva (1 cucchiaio):	<b>1.9</b>
spinaci:	<b>1.9</b>
pesce azzurro:	<b>1.6</b>

### Perché mangiamo male?

Perché mangiamo pochi cibi “densi”, ricchi di vitamine e minerali e poveri di calorie, e privilegiamo cibi che contengono molte calorie ma pochi nutrienti.

### Che cosa sono i nutrienti?

I nutrienti sono le sostanze indispensabili e che si consumano poco: calcio, potassio, fibra (cereali integrali e granaglie) e vitamine.

### Come si sceglie?

Cibi poveri (non privi, ma poveri) di grassi ma ricchi di nutrienti, vitamine e sali minerali aiutano ad assumere le calorie necessarie senza eccedere.

### Dovremmo mangiare tutti nello stesso modo?

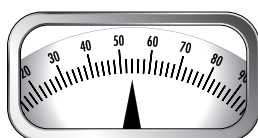
**NO:** dobbiamo mangiare in funzione della quantità di calorie che consumiamo, fornendo al nostro corpo le sostanze di cui ha bisogno. Per esempio chi sceglie di diventare vegetariano, ed elimina i cibi di origine animale, deve garantirsi un apporto quotidiano di proteine, ferro e vitamine B, calcio e vitamina D che si trovano nell'uovo, nelle noci, nei legumi. Chi è allergico **al latte** ha un ridotto apporto di calcio, che per il 70% proviene da latte e latticini, e deve assumerlo attraverso altre fonti, come frutta e verdura.

### Come si fa a non ingrassare?

Bilanciando le calorie che assumiamo con la dieta e il

Per determinare se il nostro corpo ha il giusto equilibrio fra massa grassa e muscoli, possiamo utilizzare un indice detto BMI - Body Mass Index (indice di massa corporea). Va calcolato con la seguente formula:

**Peso (in kg) : altezza<sup>2</sup> (in metri)**  
*ad esempio*  
 65 kg : (1,78)<sup>2</sup> = 65 : 3,17 = 20,5



## Il tuo peso a che punto è?

#### BODY MASS INDEX

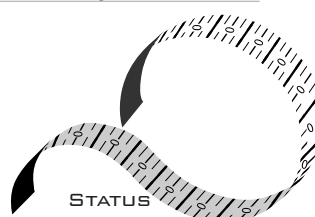
> 40	Sovrappeso di 3° grado
30 - 40	Sovrappeso di 2° grado
25 - 30	Sovrappeso di 1° grado
18,5 - 25	Normopeso
< 18,5	Sottopeso

#### DIAGNOSI

Obesità grave
Obesità
Sovrappeso
Normale
Magrezza eccessiva

E se non volete fare tanti conti misurate il girovita.

DONNA	UOMO
GIROVITA	GIROVITA
< 80 cm	< 94 cm
81 - 87 cm	95 ÷ 101 cm
> 88 cm	> 102 cm



#### STATUS

Normale
Da ridurre
È urgente dimagrire

consumo delle calorie usate per il lavoro continuo degli organi del corpo e per l'attività quotidiana, mentale e fisica.

### *E se non ce la si fa?*

Si può fare, sempre, ma bisogna **volarlo**: scegliendo la politica dei piccoli passi, ponendosi obiettivi semplici e raggiungibili. Per arrivare lontano, basta mettere un passo davanti all'altro.

Un piccolo premio, quando raggiungiamo un obiettivo, aiuta a tener duro e ad andare avanti; può essere qualcosa di tangibile, purchè non sia cibo: un film, un disco, un piccolo contributo da metter da parte per comprare qualcosa di costoso, qualche ora di lontananza dalla routine quotidiana.

Tanti piccoli premi, ottenuti per aver raggiunto **obiettivi semplici**, sono più efficaci di grandi premi per obiettivi che non si potranno raggiungere...

## Qualità del cibo

**La qualità del cibo è fondamentale per**

- l'apporto di calorie
- l'apporto di nutrienti e di sali minerali
- la funzione intestinale
- il contenuto di acqua

### *Quali sono i fattori di rischio per malattie cardiovascolari?*

Li conosciamo ormai quasi tutti: la pressione alta, un livello elevato di colesterolo, soprattutto quello cattivo (LDL), di trigliceridi, di glicemia (zucchero nel sangue), la predisposizione familiare (casi di Infarto o Trombosi in famigliari consanguinei), inattività fisica, fumo di sigaretta.

### *Quante calorie servono ogni giorno?*

Dipende dall'età, dalla costituzione fisica e dall'attività fisica quotidiana; per esempio un

## Raccomandazioni

(Fonte: Dietary Guidelines del governo americano):

- Per mantenere un peso corporeo adeguato regolate le calorie assunte con cibo e bevande con le calorie consumate.
- Per evitare di ingrassare riducete progressivamente le porzioni di cibo nel piatto e di bibite nel bicchiere: il sapore dei cibi si sente in bocca, non nello stomaco, masticate lentamente e assaporate quello che mangiate. E aumentate l'attività fisica.
- Per perdere peso: programmate un calo di peso continuo ma lento, di settimana in settimana, mangiando in modo bilanciato ma riducendo le porzioni e aumentando l'attività fisica.
- Per i bambini sovrappeso: aiutateli a ragionare e a prendersi la responsabilità di quanto e come mangiano. E se non funziona chiedete l'aiuto di un medico o di un nutrizionista.
- Per le donne in gravidanza: un eccessivo aumento di peso aumenta il rischio di Trombosi delle vene delle gambe.
- Per le donne che allattano: non è vero che non si può dimagrire durante l'allattamento: ma con giudizio, lentamente e progressivamente.
- Per chi è sovrappeso o obeso ma è malato e prende farmaci: consultate sempre il medico ed evitate il fai da te.
- Per tutti: scegliete obiettivi raggiungibili. Devono essere specifici, verosimili, indulgenti e non perfetti. Per esempio: "fai più attività fisica" è un obiettivo generico, "cammina ogni giorno per 30 minuti" è un obiettivo specifico e misurabile; "cammina 30 minuti tutti i giorni" può non essere verosimile, perché è probabile che per un giorno alla settimana non riusciate a farlo: "cammina 30 minuti almeno cinque giorni alla settimana" è più verosimile.



## Suggerimenti per una sana alimentazione

- aumenta il consumo di frutta e verdura: almeno cinque porzioni al giorno
- consuma ogni settimana 3 porzioni di verdura verde, 2 porzioni di verdura arancione, 3 porzioni di legumi, 3 porzioni di verdura ricca di fibra, 7 porzioni di altra verdura o frutta
- consuma ogni settimana 3 porzioni di legumi, cereali integrali
- aumenta il consumo di latticini magri
- usa poco burro
- preferisci prodotti naturali a quelli elaborati
- consuma più carne bianca
- consuma meno carne rossa
- mangia pesce almeno due volte alla settimana
- mangia ogni giorno un cibo a scelta per ogni gruppo di cibi della piramide della salute

bambino di 2-3 anni ha bisogno di 1000 calorie al giorno, fino a 1400 se è un bambino attivo.

### Abbiamo bisogno di sale?

**SI:** ma in quantità molto limitata: non più di 3 grammi al giorno (un cucchiaino da the). Il sale si trova già nei cibi (77%): noi aggiun-

giamo circa l'11%. **Il sale**, ma poco, è **essenziale** per mantenere l'equilibrio dei liquidi nelle cellule, per trasmettere gli impulsi nervosi, per contrarre e rilasciare i muscoli.

Il corpo sa regolare il contenuto di sale: il rene elimina con l'urina l'eccesso e rifornisce il sangue di sale quando manca.

Se il rene non funziona bene, il sodio **si accu-**

## La Piramide alimentare della Mayo Clinic





**mula** nel sangue: troppo sale richiama liquidi, il volume del sangue aumenta, il cuore fa più fatica a muovere la massa dei liquidi aumentata, la pressione nelle arterie aumenta.

#### *Siamo tutti uguali?*

**NO:** alcuni più di altri tendono ad accumulare sodio e sviluppano ipertensione, che porta a malattie cardiovascolari e a malattie del rene.

#### *Quanto sodio ci serve?*

Non più di 1500-2400 mg al giorno, per chi è sano: meno sodio consumiamo, più scende la pressione del sangue.

#### *Quali sono le fonti di sale?*

Il sale (cloruro di sodio) proviene principalmente dai cibi conservati e inscatolati, come zuppe, verdure, cibi congelati o precotti, condimenti, carni, salumi, pollame, latticini e acqua minerale.

### 10 regole per ridurre il consumo di sale

- 1 + frutta e verdura fresche
- 2 + carni e pollame freschi
- 3 + prodotti bassi in sale
- 4 + erbe e spezie per condire i cibi
- 5 – sale aggiunto ai cibi quando cucini
- 6 – salumi e insaccati
- 7 – cibi conservati
- 8 – salse e condimenti
- 9 – sostituti del sale
- 10 sciacqua i cibi in scatola prima di usarli

#### *Come possiamo misurarlo?*

Imparando a leggere le etichette riportate sui cibi in scatola e sulle acque minerali, e sapen-

do che un cucchiaino da tè di sale equivale a circa **3 grammi** di sodio. Sinonimi di **sodio** sono glutammato di sodio, soda, lieviti, sodio fosfonato, arginato di sodio, nitrito o nitrato

### Principali fonti di potassio

(dose giornaliera raccomandata 4700 mg)

mg/per porzione standard

una patata: .....	694
uno yogurt magro: .....	579
succo di prugna o di carota: .....	530
tonno: .....	484
banana: .....	422
succo di pomodoro: .....	417
latte magro: .....	382
melone: .....	368
lenticchie: .....	365
succo di arancia: .....	355

di sodio.

#### *Servono i sostituti del sale?*

I sostituti del sale contengono cloruro di sodio o cloruro di potassio: troppo potassio può essere pericoloso per chi ha il rene che non funziona a dovere, o per chi prende farmaci per problemi di cuore o per la pressione alta.

#### *I cibi con poco sale perdono sapore?*

**NO:** il gusto per il sale può essere educato. Va ridotto gradualmente il sale aggiunto ai cibi, non superando un quarto di cucchiaino da tè, e arrivando poi a non aggiungerne per niente.

Meno sale si usa, meno se ne sente il bisogno, più si sente il vero sapore dei cibi.

#### *Perché mangiare meno sale aiuta la salute?*

Perché aiuta a ridurre la pressione del sangue e a ridurre il grasso corporeo.

#### *Il potassio è un sale?*

Viene assunto sotto forma di sale, come il sodio, ed è indispensabile: ne servono **4,7**



grammi al giorno (un cucchiaino e mezzo da the). Si trova nei cibi (vedi tabella).

### **Le vitamine sono importanti?**

**SI:** sono indispensabili. Le assumiamo prevalentemente mangiando, e ne abbiamo bisogno ogni giorno. Facilitano i processi di ricambio e di funzionamento delle cellule, di tutte le cellule. Un'alimentazione sana, varia ed equilibrata, dovrebbe fornirci tutte le vitamine che servono, salvo casi particolari.

## **VITAMINE e MINERALI**

### **Acido folico (vitamina B9)**

L'acido folico riduce la probabilità di spina bifida nel feto, e migliora la mobilità e la vivacità degli spermatozoi.

Dose giornaliera raccomandata: 400 microgrammi

Nelle donne in gravidanza: 600 microgrammi

### **Vitamina B12**

Oltre i 50 anni l'organismo perde la capacità di assorbire la vitamina B12 naturale.

Dose giornaliera raccomandata: 2.4 microgrammi al giorno.

Si trova nei cibi supplementati con B12 o in compresse o in fiale.

### **Vitamina D**

La vitamina D è indispensabile per il trasporto del calcio alle ossa: favorisce un corretto sviluppo delle ossa nei bambini e previene l'osteoporosi negli adulti.

In parte viene assunta con il cibo, in parte è prodotta dalle cellule della pelle quando vengono esposte al sole (si portavano i bambini rachitici al mare). Le persone con la pelle scura hanno meno capacità di sintetizzare la vitamina D nella pelle. Le persone che vivono reclusi e non si espongono mai alla luce del sole ne producono poca. Il livello della vitamina D nel sangue può essere misurato: 80 nanomoli/l di idrossivitamina D sono l'ideale.

Dose giornaliera ideale: 25 microgrammi o 1000 UI al giorno.

### **Calcio**

*Il 70% del calcio deriva da latte e latticini: chi non ne consuma, deve rifornirsene prendendone da altre fonti.*

*Fabbisogno giornaliero per adulto 1000 mg/die*  
mg per porzione

latte yogurt e formaggi	400
sardine:	325
salmone:	181
spinaci:	146
cavolo verza:	79

### **Ferro**

*Donne in età fertile e ragazzi sono spesso carenti di ferro.*

*La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro.*

*Fabbisogno giornaliero 18 mg.*

crostacei:	23.8
semi di zucca:	4.2
lenticchie e spinaci:	3.2
carne rossa:	2.4
agnello, gamberi, anatra:	2.3

### **Vitamina A**

*Fabbisogno giornaliero 900 mg*

frattaglie:	da 900 a 1500
succo di carota, patate, zucca:	1000
spinaci:	573
verdure miste:	474
carota:	301
cavolo verza:	180

### **Magnesio**

*Fabbisogno giornaliero*

*420 mg/die per adulto*

semi di zucca:	151
mandorle, spinaci e noccioline:	75
tonno:	54

### **Fibra**

*Fabbisogno giornaliero 25 grammi/die*

cereali integrali:	8.8
fagioli:	8.2
lenticchie:	7.8
carciofi:	6.5 (ciascuno)
patate e piselli:	4.5
pera:	4.3
frutti di bosco:	4.0





prugne cotte: .....	3.8
fichi e datteri: .....	3.7
spinaci: .....	3.5
banana: .....	3.1
broccoletti: .....	2.8

### Vitamina C

*Fabbisogno giornaliero 90 mg*

kiwi: .....	70
arancia: .....	70
succo di verdura: .....	50
fragole: .....	489
cavolini di Bruxelles: .....	48
papaia: .....	47
piselli: .....	38
cavolfiore: .....	28
pompelmo e ananas: .....	28
mango: .....	23

### I grassi servono?

**SI:** sono fondamentali in una dieta bilanciata, ma il tipo di grassi fa la differenza, e la quantità totale anche.

Grassi saturi, trans e colesterolo aumentano il rischio di elevati livelli di colesterolo nel sangue e di Aterosclerosi e malattie cardiovascolari. Sono indispensabili per assorbire le vitamine liposolubili: A, D, E, K, e per costruire le pareti delle cellule e gli ormoni.

I bambini hanno bisogno di più grassi rispetto all'adulto.

### Quante calorie devono derivare dai grassi?

Se oltre il 35% delle calorie assunte ogni giorno deriva dai grassi si rischia **l'aumento di peso**.

Se si assume meno del 20% di calorie dai grassi, si rischia una carenza di vitamina E e di acidi grassi essenziali.

### Dove si trovano i grassi nocivi?

I grassi pericolosi si definiscono TRANS: si trovano, spesso ben camuffati, nei dolci, nel pane, nei crackers, nella margarina, nelle patate fritte, nei prodotti da forno, nei prodotti di origine animale, nelle salse.

### Che cos'è il colesterolo?

I grassi contenuti nei cibi circolano nel sangue sotto forma di colesterolo e trigliceridi. Il colesterolo può essere buono (**HDL**) o cattivo (**LDL**). Quello cattivo non deve superare i 160 mg/dl nelle persone sane e con meno di 45 anni, i 130 mg/dl nelle persone che fumano o hanno la pressione alta o una storia familiare di Infarti e malattie da Trombosi, o hanno più di 45 anni (uomini) o di 55 anni (donne). Non deve superare i 100mg/dl nelle persone che hanno diabete, Aterosclerosi, malattia delle carotidi, Ictus, Infarto, Angina, Aneurismi, malattia delle arterie o altre malattie da Aterotrombosi.

### Dove si trovano i carboidrati?

In pane, pasta, riso, zuccheri. In una alimentazione sana devono rappresentare il 45-65% delle calorie totali giornaliere. Fonti naturali di carboidrati sono frutta (fruttosio), latticini (lattosio), verdura, tutti i cibi ricchi di amidi (riso, farine): molti **carboidrati** si trovano

## Gli zuccheri: 10 regole d'oro

- 1 consuma frutta, verdura e cereali integrali
- 2 aggiungi poco zucchero ai cibi
- 3 lavati i denti dopo ogni pasto
- 4 riduci il consumo di bibite zuccherine
- 5 consuma ogni giorno 14 grammi di fibra per 1000 calorie
- 6 scegli la frutta fresca invece dei succhi industriali
- 7 consuma legumi molte volte alla settimana: piselli e fagioli sono ricchi di fibra e di nutrienti
- 8 consuma cibi integrali
- 9 più bibite dolci consumi, più prendi peso, meno nutrienti assumi
- 10 le fibre aiutano le funzioni intestinali (stipsi in 20 adulti su 100 oltre i 65 anni)



nel cibo sotto forma di **zuccheri**, negli sciropi, nelle bibite e nei dolci.

### *Servono i carboidrati?*

**SI:** zucchero e amidi portano energia all'organismo trasformandosi in glucosio. Il glucosio è l'unica fonte di energia per i globuli rossi, è la fonte di energia preferita dal cervello, dal sistema nervoso, dalla placenta e dal feto. Il corpo sa usare zuccheri naturali o artificiali indipendentemente: ma gli zuccheri artificiali portano **più calorie** e meno nutrienti. Le calorie assunte e non consumate si trasformano in **depositi di grasso**.

### *Che cosa sono le fibre?*

Sono carboidrati non digeribili, derivati del legno e delle piante. Una dieta ricca di fibre migliora la funzione dell'intestino, protegge il sistema cardiovascolare, riduce il rischio di diabete.

### *Serve l'acqua?*

L'acqua è indispensabile per la salute, ma non tutti hanno bisogno della stessa quantità di acqua. Chi fa una vita attiva e vive in **climi caldi** ha bisogno di **più acqua**. L'acqua da sola costituisce il 60% del peso del corpo e tutte le sue funzioni dipendono dall'acqua. L'acqua elimina le **tossine** dalle cellule, porta il **nutrimento** alle cellule, garantisce un ambiente umido all'orecchio, al naso e alla bocca. Poca acqua porta a **disidratazione**, riduce le energie e vi fa sentire stanchi.

### *Quanta ne serve?*

Ogni giorno perdiamo acqua attraverso la respirazione, la traspirazione, la produzione di urina e il movimento dell'intestino: questa acqua perduta va restituita attraverso il consumo di **bevande** o di **cibi** ricchi di acqua.

Ogni giorno un adulto produce circa 1.5 litri di urina, e perde circa un litro di acqua con il sudore, la respirazione, l'attività dell'intestino. Con il cibo assumiamo circa un quinto del-

l'acqua che ci serve: bere almeno due litri di acqua al giorno (3 litri per l'uomo, 2.2 litri per la donna, circa otto bicchieri grandi) aiuta a rimpiazzare queste **perdite**.

Chi beve abbastanza produce un'urina chiara, trasparente e inodore ed evita le infezioni delle vie urinarie.

### *Il bisogno di acqua è costante?*

**NO:** deve bere di più chi fa attività fisica, chi vive in climi caldi, chi va in alta montagna (>2500 mt di altitudine), chi ha la febbre, chi vomita o ha diarrea, chi ha i calcoli renali o della colecisti, chi è in gravidanza o in allattamento (almeno 3 litri al giorno).

### *Chi ha meno bisogno d'acqua?*

Deve bere meno chi soffre di scompenso cardiaco, chi ha malattie del rene, del fegato o delle ghiandole surrenali.

## 10 buoni effetti dell'acqua

- 1 riduce la fame
- 2 mantiene umidi bocca, occhi e naso
- 3 protegge gli organi e i tessuti
- 4 migliora la funzione intestinale
- 5 riduce le rughe
- 6 aiuta l'assorbimento e il trasporto dei sali minerali alle cellule
- 7 regola la temperatura del corpo
- 8 lubrifica le articolazioni
- 9 aiuta ad eliminare le tossine da fegato e rene
- 10 porta ossigeno e nutrimento alle cellule

*Fonte Mayo Clinic*

### *Quali cibi sono ricchi di acqua?*

Le bevande (80%), e gli alimenti (20%). Sono fonti di acqua anguria, pomodori, latte, succhi di frutta, birra, caffè, vino, tè.

### *Chi ha bisogno di acqua sente sempre sete?*

**NO:** quando si sente il bisogno di bere si è già un po' disidratati e invecchiando il corpo si

accorge sempre meno del bisogno di acqua. Quando si ha sete, la prima scelta deve essere l'**acqua semplice**, di rubinetto: è il modo migliore per bere.

E' utile bere un bicchiere di acqua mezz'ora prima di ogni pasto e mezz'ora dopo ogni pasto: non durante il pasto (l'acqua gonfia il cibo e aumenta la dimensione dello stomaco, aumentando il senso di fame). Si dovrebbe sempre bere prima, durante e dopo l'attività fisica e bere acqua al posto del vino e degli alcolici.

### **Può accadere che si beva troppo?**

Chi beve troppo riduce i propri livelli di sodio nel sangue: ma succede molto raramente.

Avere sete in modo esagerato può essere segno precoce di diabete.

## **Quante calorie in una dose di alcool?**

Birra: .....	144
Birra light: .....	108
Vino bianco: .....	100
Vino rosso: .....	105
Vino dolce: .....	141
Superalcolici distillati: .....	96

### **L'alcool può far bene?**

L'alcool può far male quando è troppo, ma può anche essere benefico quando è poco.

In quantità eccessive l'alcool aumenta la probabilità di cirrosi del **fegato**, danneggia **pancreas, cuore e cervello**, aumenta la probabilità di **Ictus cerebrale**, di incidenti stradali, di suicidio, aumenta la pressione del sangue, aumenta la probabilità di cancro dello stomaco e dell'esofago, favorisce la violenza.

Protegge le arterie coronarie solo se viene consumato in quantità ridotte e durante i pasti, non al di fuori, e solo se è **vino rosso**. Non dà nessun beneficio nei giovani, non è una medicina: non viene mai raccomandato a nessuno.

### **L'alcool provoca gli stessi danni in tutti?**

**NO:** alcuni sono più sensibili agli effetti dannosi dell'alcool. Chi è più suscettibile non dovrebbe bere affatto.

Non si dovrebbe bere quando si svolgono attività che richiedono attenzione e precisione: guida, lavoro pericoloso su impalcature...

### **Quanto alcool si può bere?**

Solo se si è sani, un bicchiere di vino rosso o di birra al giorno per la **donna**, due bicchieri per l'**uomo**.

### **Chi lo deve evitare?**

Le donne in età fertile, le donne in gravidanza, le donne che allattano, i bambini e gli adolescenti, coloro che prendono farmaci, che sono malati, che sono sensibili agli effetti dell'alcool, coloro che guidano o svolgono attività che richiedono attenzione e coordinazione.

### **L'alcool porta calorie?**

**SI:** porta molte calorie e poco nutrimento. Gli alcoolisti spesso diventano malnutriti perché assumono calorie solo dall'alcool e non dai cibi.

### **Perché serve l'attività fisica?**

Per mantenere efficienti le articolazioni contrastando artrosi e osteoporosi, per mantenere





elastiche le arterie e rallentare la progressione dell'Aterosclerosi, per migliorare l'umore, per "mantenere in forma" i muscoli e la mente.

Molti di noi mangiano più del necessario: il cibo produce calorie, e quelle in eccesso si trasformano in grasso se non vengono consumate con il movimento.

### *Si può stare bene senza attività fisica?*

**NO:** i muscoli che non si esercitano si atrofizzano, come accade in una gamba ingessata. Chi non svolge attività fisica, al di là dell'alzarsi dal letto la mattina, è più esposto al rischio di ipertensione, sovrappeso, obesità, osteoporosi, diabete e alcune forme di cancro.

### *Qual è l'attività fisica ideale?*

Chi è costante nello svolgere regolarmente attività fisica e nel rendere meno sedentaria la propria vita guadagna salute e benessere psicologico e mantiene in equilibrio il peso. Tutti dovrebbero fare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, oltre all'attività fisica abituale: possibilmente tutti i giorni della settimana.

### *Il programma dovrebbe essere uguale per tutti?*

**NO:** per alcuni può essere necessaria un'attività fisica intensa, non solo moderata. Per chi deve mantenere il peso ideale e prevenire il sovrappeso e l'obesità sono necessari 60 minuti di **attività fisica** da moderata a **intensa** tutti i giorni, associata al controllo delle calorie assunte con il cibo.

Per chi deve perdere peso in età adulta sono necessari almeno 60-90 minuti al giorno di attività fisica da **moderata** a intensa, sempre associati al **controllo delle calorie** introdotte con il cibo. Chi ha avuto malattie cardiovascolari deve comunque fare attività fisica, ma dopo aver consultato il **medico**, cominciando con 30 minuti al giorno di camminata per almeno tre giorni alla settimana, per arrivare a 45 minuti di camminata a passo rapi-

do per cinque giorni alla settimana.

**Camminare** è piacevole, non impegnativo, non costoso.

### *Si può fare meglio?*

**SI:** si dovrebbero aggiungere esercizi per lo stretching, per aumentare la flessibilità, e esercizi di resistenza, per migliorare la forza e il tono dei muscoli.

### **Attività fisica moderata nella vita di tutti i giorni**

- lavare l'auto a mano per circa 45-60 minuti
- lavare finestre o pavimenti per almeno 45-60 minuti
- giardinaggio per 30-45 minuti
- camminare spingendo una carrozzina o un carrello per 30 minuti (circa 3 km)
- camminare per 4 km in 30 minuti (passo sostenuto)
- salire le scale per 15 minuti

### **Facendo sport**

- pallavolo per 45-60 minuti
- football per 45 minuti
- camminata a passo veloce (6 km all'ora)
- pallacanestro per 30 minuti
- bicicletta per 10 km in 30 minuti o per 8 km in 15 minuti
- ballo veloce per 30 minuti
- ginnastica in acqua per 30 minuti
- nuoto per 20 minuti
- salto della corda per 15 minuti
- corsa per 15 minuti (12 km all'ora)

### *Come si misura l'efficacia dell'attività fisica?*

Ci si guarda con onestà allo specchio: chi fa un'**attività quotidiana** che richiede esercizio fisico (pulire la casa, giardinaggio, lavoro manuale) ma si accorge di essere ancora sovrappeso o grasso, evidentemente può fare di più e meglio.

### *Come deve comportarsi chi è malato?*

Deve cominciare con moderazione ma con costanza. Chi soffre di Aterosclerosi e di

Arteriopatia periferica (malattia delle vetri-  
ne) deve gradualmente imparare a fare più  
attività fisica: la qualità della vita e la soprav-  
vivenza migliorano (Fonte: American Heart  
Association - 2006).

### *I bambini dovrebbero fare attività fisica?*

**SI:** bambini e adolescenti dovrebbero fare  
almeno 60 minuti al giorno preferibilmente  
tutti i giorni della settimana.

### *E le donne?*

Le donne in gravidanza, se non hanno proble-  
mi ostetrici, dovrebbero fare almeno 30  
minuti al giorno di attività fisica moderata  
almeno a giorni alterni, anche durante l'allat-  
tamento al seno.

### *L'attività fisica fa bene agli anziani?*

**SI:** gli anziani dovrebbero fare attività fisica  
regolarmente per rallentare il normale decli-  
no fisico che si accompagna all'avanzare  
degli anni e ottenere tutti i benefici che l'at-  
tività fisica produce. L'**attività fisica** riduce  
il rischio di andare incontro a malattie croni-  
che, riduce la pressione del sangue, il rischio  
di Ictus cerebrale, Infarto, diabete, cancro del  
colon e osteoporosi.

### *La pigrizia fa ingrassare?*

**SI:** il grasso non si accumula da un giorno  
all'altro ma gradualmente, subdolamente,  
giorno per giorno.

### *Quale attività fisica fa bene?*

L'ideale è l'attività fisica moderata e continua,  
come il ballo, il nuoto, la bicicletta, la cammi-  
nata a passo veloce, la ginnastica in acqua. Gli  
esercizi di resistenza (con i pesi o con le mac-  
chine in palestra) aumentano la forza muscola-  
re e la resistenza e aiutano a mantenere o ad  
aumentare la massa muscolare: sono benefici  
soprattutto negli adolescenti e negli adulti che  
fanno gli esercizi almeno due volte alla setti-  
mana.

Nei **vecchi** mantenere la forma fisica vuol dire  
ridurre il rischio di **caduta**, evento frequente e  
che comporta spesso fratture.

### *Come si fa se non si ha tempo?*

L'obiezione di chi è pigro è la mancanza di  
tempo: programmare da 30 a 60 minuti al  
giorno per l'attività fisica sarebbe il modo  
giusto ma non è l'unico. Altrimenti ritagliate-  
vi piccoli spazi brevi (dieci minuti) di **attivi-  
tà fisica intensa** come salire le scale: in  
mancanza di meglio possono essere suffi-  
cienti da 3 a 6 occasioni al giorno di attività  
intensa, ciascuna di dieci minuti.

### *Il sonno aiuta a perdere peso?*

La mancanza di sonno interferisce con l'equi-  
librio degli ormoni: i ricercatori di John  
Hopkins University hanno osservato che i  
**bambini** che dormono poco più facilmente  
sono sovrappeso od obesi, perché la mancan-  
za di **sonno** interferisce con l'equilibrio degli





ormoni. Il bisogno di sonno varia con l'età: i ragazzi con meno di 5 anni hanno bisogno di 11 ore al giorno, dai 5 ai 10 anni 10 ore, dopo i 10 anni possono bastare 9 ore.

Ogni ora rubata al sonno aumenta di circa il 50 % la probabilità di diventare obesi.

(Fonte: *Obesity* febbraio 2008)

### **Mangiar male o troppo provoca il diabete?**

Il diabete è una malattia cronica causata dalla incapacità dello zucchero di raggiungere le cellule: i livelli dello zucchero nel sangue aumentano, ma lo zucchero non arriva a destinazione. La **glicemia** va misurata restando a digiuno dalla mezzanotte del giorno precedente. Se la glicemia risulta alta per tre volte è indispensabile consultare il medico. L'emoglobina glicata indica l'efficacia della terapia contro il diabete.

### **Che cos'è l'ipertensione?**

E' l'aumento della pressione con cui il sangue circola nelle **arterie**: a lungo andare provoca una progressiva perdita di elasticità delle arterie e l'ingrandimento del cuore che lavora sotto sforzo.

### **Quando si deve misurare la pressione del sangue?**

Chi è sano dovrebbe misurare la pressione almeno **una volta all'anno**. Chi soffre di ipertensione dovrebbe misurare la pressione almeno **una volta alla settimana**. La pressione si prova con lo sfigmomanometro a mercurio (in farmacia o dal medico) o con le macchinette automatiche. Va misurata su ambedue le braccia, stando seduti, e dopo essere rimasti almeno **cinque minuti** tranquilli: va misurata **tre volte** di seguito. La pressione ideale non deve superare 135/85 mm Hg.

### **Vale per tutti?**

**NO:** le donne in gravidanza dovrebbero misurare la pressione ogni quindici giorni, i bambini almeno una volta all'anno, le perso-

ne con malattie del rene almeno una volta ogni quindici giorni. Le **persone ansiose** dovrebbero misurare la pressione ogni quindici giorni dal medico, e non a casa, per non aumentare l'ansia. I misuratori elettronici automatici possono dare falsi valori di pressione nelle persone che soffrono di **fibrillazione atriale**: chiedete al vostro medico o al farmacista di misurarvi la pressione con lo sfigmomanometro a mercurio.

### **Chi soffre di ipertensione dovrebbe mangiare in modo diverso?**

**SI:** il contenuto di sale nei cibi deve essere più basso dell'abituale. Gli americani hanno disegnato una dieta apposita definita DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) che si è dimostrata utile nel **ridurre la pressione** e la quantità di farmaci necessari per controllarla. Un programma di attività fisica quotidiana è fondamentale per ridurre la pressione e il peso.

### **Dieta DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)**

*Come modificare la pressione alta con il cibo:*

- + frutta e verdura: 4-5 porzioni al giorno
- + cereali integrali
- + latticini magri: due o tre porzioni al giorno
- + carni magre (due al giorno)
- + calcio magnesio e potassio
- grassi saturi e trans
- colesterolo
- sale

*Fonte: Hypertension 2008*

### **PER SAPERNE DI PIU'**

[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

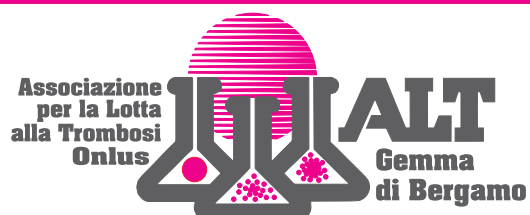
[www.familydoctors.org](http://www.familydoctors.org)

[www.nhlbi.org](http://www.nhlbi.org)

[www.healthgov.com](http://www.healthgov.com)

Libro: A healthier you

Based on the Dietary Guidelines for Americans.



## AGENDA 2008



### Gennaio

#### UNA SERATA CONTRO LA TROMBOSI

Mercoledì 23 gennaio il Lions Club Bergamo San Marco ha dedicato un incontro a “I progressi nella prevenzione e nella cura della Trombosi”, con una relazione della dottoressa Anna Falanga.

### Marzo

#### FORUM DELLE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

ALT Gemma di Bergamo partecipa al Forum delle Associazioni Bergamasche di Volontariato Socio-Sanitario, che ha recentemente pubblicato il “Dossier Cronicità”.

### Luglio

#### PER CHI HA PIÙ DI 65 ANNI

ALT Gemma di Bergamo presenta la propria attività su “Vivere la città a 65 anni e oltre...” vademecum realizzato dal Comune di Bergamo per chi



è in grado di vivere attivamente la propria età e per chi ha bisogno di supporti e aiuto.

### Settembre

#### CENA DI GALA

Si è svolta al Ristorante “Il Pianone” la presentazione della quarta edizione del Torneo di pallacanestro “Mario Bresciani” aperto a tutti giovani: i proventi della manifestazione sono stati devoluti ad ALT Gemma di Bergamo.

### IL CONSIGLIO

Milena Tinaglia Curnis, *presidente*  
 Marika Curnis, *segretario*  
 Ettore Gabrieli, *tesoriere*  
 Giovanna Terzi Bosatelli  
 Caterina Goggi Gabrieli  
 Claudia Leidi Pandini  
 Quirino Pelandi  
 Maridda Rota, Nicoletta Morelli  
 Diomira Luisa Longaretti Bresciani

### Comitato Scientifico

Anna Falanga, *responsabile*  
 Marina Marchetti, *assistente*  
 Tiziano Barbui, *oncoematologo*  
 Angelo Colombo, *neonatologo*  
 Luigi Frigerio, *ginecologo*  
 Antonello Gavazzi, *cardiologo*  
 M. Antonietta Auriemma, *neonatologa*  
 Massimo Carmelino, *neurologo*  
 Bruno Censori, *neurologo*  
 Guido Molinero, *fisiatra*  
 Maria Teresa Lorenzi, *medico di famiglia*  
 Monica Meroli, *dirigente ASL*  
 Antonio Brucato, *internista*

### Per informazioni:

Sede: Ospedale Riuniti Pad.30  
 Largo Barozzi, 1 – 24100 Bergamo  
 Tel/Fax 035 266 809  
 e-mail:alt.bergamo@yahoo.it



## AGENDA 2008

### Febbraio

#### L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Repubblica (edizione di Bari) ha pubblicato un articolo del professor Nicola Ciavarella che sottolinea l'importanza della prevenzione della Trombosi, una delle cause più frequenti, ma prevenibili, di mortalità nei pazienti ricoverati in ospedale. La Regione Puglia sta programmando corsi di educazione continua per medici e specialisti sull'argomento.



CORSO DI LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA

#### ANATOMIA FUNZIONALE DELL'ENDOTELIO E DELLE PIASTRINE

TRATTAZIONE DEI PRINCIPALI DATI DI ANATOMIA MICROSCOPICA, ULTRAMICROSCOPICA E MOLECOLARE, CHE SONO ALLA BASE DELLE COMPLESSE INTERAZIONI FUNZIONALI ENDOTELIO/PIASTRINE IN CONDIZIONI NORMALI

ATTIVITA' DIDATTICA ELETTIVA (A.D.E.) COMPLEMENTARE DEL MODULO DI ANATOMIA MICROSCOPICA TENUTO DALLA PROF.SSA ANNA RIZZI NELL'AMBITO DEL CORSO INTEGRATO DI ANATOMIA UMANA 3

RELATORE: PROF. NICOLA CIAVARELLA  
RESPONSABILE SCIENTIFICO DELL'ALT, SEZIONE DI BARI

LUNEDI' 30 GIUGNO 2008, ORE 9:00 – 11:00  
ANFITEATRO ANATOMICO 'LUIGI GIANNELLI'  
POLICLINICO – BARI

N.B.: L'ADE è rivolta a Studenti del Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia dei sei anni e fuori corso, e la presenza corrisponde a 0,5 CFU

Prof.ssa Anna Rizzi  
Titolare del Modulo di Anatomia Microscopica

Prof. Glauco Ambrosi  
Coordinatore del Corso Integrato Anatomia Umana 3 (A-K)



INCONTRI di NEUROSCIENZE

#### PRESSIONE ARTERIOSA E CERVELLO

conferenza del Prof. **Francesco Amenta**  
Ordinario di Anatomia Umana - Dipartimento di Medicina Sperimentale e Sanita Pubblica - Università di Camerino

con l'intervento dei Professori  
**Antonio Quaranta** Preside di Facoltà  
**Gilda Caruso** Presidente CdLM  
Medicina e Chirurgia

e con interventi preordinati e non

Presentazione e moderazione: Prof. Glauco Ambrosi, Prof. Nicola Ciavarella

Lunedì 10 Marzo 2008

Aula Magna, Centro Polifunzionale Giuseppe De Benedictis, ore 12:15

### Marzo

#### CERVELLO E PRESSIONE DEL SANGUE

Con il patrocinio di ALT si è svolta la conferenza organizzata dal professor Glauco Ambrosi e dal professor Nicola Ciavarella sul tema **"Pressione arteriosa e cervello"** dedicata agli studenti della Facoltà di medicina e Chirurgia dell'Università degli

Studi di Bari per il ciclo "Gli incontri di neuroscienze".

### Giugno

#### UN PO' DI SCIENZA

Al Corso di laurea in Medicina e Chirurgia, il professor Nicola Ciavarella ha tenuto una

conferenza sul tema "Anatomia funzionale dell'endotelio e delle piastrine", per condividere con gli studenti le novità scientifiche nel campo dell'emostasi, processo fondamentale nello sviluppo delle malattie da Trombosi.

#### IL CONSIGLIO

Vittoria Metteo, *presidente*  
Nicola Ciavarella, *responsabile scientifico*  
Riccarda Scaringella, *tesoriere*  
Pompeo Traversi, *segretario*  
Glauco Lucio Ambrosi, *professore di Anatomia*  
Giuseppe De Stasio, *immunoematologo*  
Elena Pasqual Marsettin, *psichiatra*  
Gaetano Piepoli, *professore di Diritto Privato*  
Domenico Pinto, *giornalista*  
Luisa Roncali, *professore di Istologia*

#### Per informazioni:

Centro Emofilia Trombosi – Ospedale Policlinico  
Piazza Giulio Cesare, 11 – 70124 Bari  
Tel. 080 55 94 028 Fax 080 55 93 113  
e-mail: emocoag@tiscali.it





## Una finestra sull'Europa



### UN SUMMIT PER LA SALUTE DEL CUORE

Lo scorso gennaio si sono riuniti a Nizza 200 delegati di 46 Paesi e di 27 Associazioni di pazienti per superare il distacco fra la disponibilità di informazioni utili per mantenere la salute e la difficoltà nell' applicarle.

### STATISTICHE EUROPEE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Nel giorno di San Valentino, giorno del cuore per antonomasia, EHN – European Heart Network e le Associazioni dei Paesi Membri, ALT per l'Italia, hanno diffuso la nuova edizione delle statistiche europee che prendono in esame l'incidenza delle malattie cardiovascolari e la diffusione dei fattori di rischio che purtroppo segnalano dati preoccupanti: le malattie cardio-

vascolari uccidono oltre 4.3 milioni di europei ogni anno, dei quali 2 milioni nella sola Unione Europea.

European Heart Network sollecita la Commissione Europea a formulare con urgenza una **strategia globale** e concreta per prevenire le malattie cardiovascolari nell'Unione Europea.

Per informazioni [www.ehnheart.org](http://www.ehnheart.org)

### I PARLAMENTARI EUROPEI PER IL CUORE (MEP HEART GROUP)

ALT collabora con EHN nel contatto con il "Gruppo dei Parlamentari europei per il Cuore" istituito nel 2007, con il compito di farsi portabandiera della prevenzione, orien-

tare i provvedimenti legislativi del Parlamento e stimolare una politica comunitaria attenta al tema della prevenzione. Si richiede ai governi dei Paesi Europei di emanare leggi che facilitino l'attività fisica nelle città e nelle scuole, aiutino a ridurre il consumo di sigarette, sollecitino l'attenzione a una sana alimentazione e al controllo del sovrappeso, al fine di ridurre l'**impatto** delle malattie cardiovascolari sulle famiglie e sull'economia europea, anche sensibilizzando l'opinione pubblica attraverso una serie di **progetti educativi mirati**.

ALT ha incontrato l'onorevole Iles Braghetto che ha dichiarato il proprio impegno a collaborare.

### EHN: ANNUAL WORKSHOP AND GENERAL ASSEMBLY 2008

Tra il 21 e il 23 maggio ad Atene si è svolto il meeting annuale dei Membri di EHN: 31 Associazioni provenienti dai 26 Paesi europei hanno condiviso progetti e programmi di prevenzione nazionali con l'obiettivo di migliorare il proprio lavoro e coordinarsi a livello transnazionale per ridurre l'impatto delle malattie cardiovascolari in Europa.

### EHHS – EUROPEAN HEART HEALTH STRATEGY

#### II fase ottobre 2007 – settembre 2009

ALT, in collaborazione con FIPc - Fondazione Italiana per il Cuore, sta raccogliendo dati completi e comparabili sulle politiche e le misure adottate per la promozione della salute del cuore e la prevenzione delle malattie cardiovascolari in Italia. I risultati raccolti con questionari in tutti i 21 Paesi aderenti al progetto verranno pubblicati in un **report** in due versioni, uno nazionale e uno europeo: sulla base dei risultati verranno elaborate proposte per i programmi d'azione nazionali.

Per maggiori informazioni consultare i siti [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org) e [www.ehnheart.org](http://www.ehnheart.org)



# Lavori in corso 2008

## Febbraio

### CONGRESSO “STROKE 2008”

ALT collabora dall'anno della nascita a Spread: Stroke Prevention Awareness and Diffusion, gruppo di lavoro interdisciplinare che elabora e aggiorna ogni due anni le Linee Guida sulla prevenzione dell'Ictus cerebrale per l'Italia. Prossimo appuntamento a febbraio 2009 a Firenze.

### CIRCULATION

Circulation, autorevole giornale scientifico internazionale, ha pubblicato un articolo di Robert Short che illustra la storia di ALT e i suoi progetti a livello nazionale e internazionale.

## Marzo

### CONVEGNO FCSA

Un convegno per affrontare il tema della cura e della prevenzione delle malattie da Trombosi, organizzato dalla Federazione dei Centri per la diagnosi della Trombosi e la Sorveglianza delle terapie Antitrombotiche (F.C.S.A.) con il patrocinio di ALT: i partecipanti hanno discusso sul rischio emorragico

legato all'uso cronico dei farmaci anticoagulanti al fine di ridurre le complicanze.

## Aprile

### CONSIGLIO DIRETTIVO

L'assemblea dei soci l'8 aprile ha rinnovato le cariche del nuovo Consiglio Direttivo che rimarrà in carica per 3 anni.

**Presidente:** Lidia Rota Vender

**Vicepresidenti:** Sergio Coccheri,  
Alessandro Orlandi

**Consiglieri:** Marco Cattaneo, Giovanni de Gaetano, Francesco Donatelli, Adalberto Grossi, Matteo Lamacchia, Vittoria Pellegrini Daveri, il Presidente Siset (Soc. It. Studio Emostasi e Trombosi), il Presidente F.C.S.A. (Federazione .Centri per la diagnosi della Trombosi e la Sorveglianza delle terapie Antitrombotiche)

**Segretario Generale:** Maria Chiara Chistoni

### “CENTO RISPOSTE SULLA TROMBOSI”



Fa parte della collana “Il senso della salute” ideata da Lombar Key e dedicata al grande pubblico.

Scritto da Lidia Rota Vender, questo libro, attraverso **domande e risposte** in un linguaggio semplice, esprime concetti complessi per diffondere **informazioni**

**fondamentali per imparare a riconoscere e ad evitare le malattie da Trombosi.**

La collana è stata presentata presso il Circolo della Stampa a Milano lo scorso 14 aprile.

I proventi della vendita del libro saranno devoluti ad ALT.



*Lidia Rota Vender e Gian Franco Gensini alla presentazione del libro al Circolo della Stampa a Milano.*

### **DILLO CON OTTO UFFA E MEZZO**

Premiati ad Ancona i ragazzi delle classi IV e V elementare che hanno partecipato al concorso ideato e coordinato da ALT in collaborazione con l'Ufficio Promozione Salute di Ancona.

Il concorso ha coinvolto insegnanti, ragazzi e genitori per spiegare che cosa si nasconde di buono dietro alle regole alle quali i ragazzi spesso reagiscono sbuffando.

Gli studenti hanno ideato e sceneggiato uno spot pubblicitario dopo aver letto il libro "Dillo con 8 uffa e mezzo: guida al vivere benissimo" edito da ALT.

I lavori sono stati esposti al pubblico che li ha molto apprezzati.

## **Maggio**

### **PADOVA**

Dal 22 al 24 maggio si è svolto a Padova il "II° Congresso Italiano di Trombosi ed

Emostasi nella donna e nel bambino": occasione di incontro e di condivisione interdisciplinare fra medici e ricercatori del mondo della pediatria, della ginecologia e della Trombosi, patrocinato da ALT.

### **R.I.T.I.: REGISTRO ITALIANO TROMBOSI INFANTILE**

E' attivo il Registro Italiano Trombosi Infantile, primo in Italia, e uno dei primi nel mondo, finanziato da ALT e messo a completa disposizione dei medici per aiutarli ad analizzare e raccogliere in modo sistematico i dati relativi ai casi di Trombosi nei **neonati** e nei **bambini**, con l'obiettivo di migliorare la **diagnosi** e la **cura** dei bambini colpiti da Trombosi. Al Registro possono accedere solo i medici, attraverso il sito [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

*Il logo è stato donato da Virginie Droulers.*



## **Giugno**

### **ADP 2008**

Con il patrocinio di ALT si è svolto a Bormio il "5° meeting internazionale ADP 2008": un'occasione per affrontare il tema della funzione delle piastrine e del loro ruolo nel processo emostatico e nella Trombosi.

### **SALUTE PER I MILANESI**

Si è svolta a Milano la manifestazione "I giorni della salute: la speranza di una città è il benessere di chi la vive", organizzata dall'Assessorato alla Salute del Comune di



Associazione per la Lotta alla Trombosi



**Perché le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Europa**  
Perché 1.9 milioni di persone muoiono di malattie cardiovascolari ogni anno solo nell'Unione Europea

**Perché le malattie cardiovascolari possono essere prevenute modificando lo stile di vita**



ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi Onlus  
in collaborazione con Mediamed Edizioni Scientifiche presentano:

**UN SEMPLICE QUESTIONARIO  
PER IL CALCOLO IMMEDIATO DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE**  
in sintesi

- ♥ potrà conoscere il suo attuale livello di rischio cardiovascolare
- ♥ le verranno indicati gli obiettivi di diminuzione del rischio
- ♥ riceverà raccomandazioni da parte di cardiologi e nutrizionisti

**POSSONO PARTECIPARE**

- ✓ donne e uomini di età compresa fra 40 e 69 anni che non hanno avuto precedenti eventi cardiovascolari
- ✓ non è utilizzabile nelle donne in gravidanza
- ✓ non può essere applicata ai pazienti affetti da dislipidemie familiari, o in trattamento con antiretrovirali/immunosoppressori/inibitori delle armatasi
- ✓ non può essere applicata per valori estremi dei fattori di rischio: pressione arteriosa sistolica superiore a 200 mmHg o inferiore a 90 mmHg e colesterolemia totale superiore a 320 mg/dl o inferiore a 130 mg/dl

per migliori informazioni

ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus  
via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano - Tel. +39 02/58325028 - fax +39 02/58315856 - e-mail alt@trombosi.org - sito www.trombosi.org

Milano con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sulla salute e sulla prevenzione.

ALT era presente con tre progetti: **Cardiolab**, in collaborazione con Bayer, ambulatorio mobile in piazza San Babila, che ha offerto la misurazione gratuita di pressione arteriosa, glicemia e colesterolo; il **"Test di autodeterminazione del rischio cardiovascolare nella prevenzione primaria"** per calcolare il rischio individuale per Infarto o Ictus; il **"Sentiero della Salute"**, realizzato al Parco Lambro, per invitare all'esercizio fisico misurando la distanza percorsa a piedi in bicicletta, o in monopattino, camminando o correndo.

**NUOVO SITO** È online il nuovo sito di ALT: [visitateci su www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)

## Luglio

### XI CORSO EDUCAZIONALE Siset

Con il patrocinio di ALT, si è svolto a Lecce il corso organizzato da Siset sul tema "Il mediterraneo e la prevenzione in Emostasi e Trombosi".

**XI CORSO EDUCAZIONALE Siset**  
Società Italiana per lo Studio dell'Emostasi e della Trombosi  
**IL MEDITERRANEO E LA PREVENZIONE IN EMOSTASI E TROMBOSI**  
2° giorno  
Hotel Tiziano - Lecce, 11-12 luglio 2008  
PROGRAMMA PRELIMINARE  
ACCREDITAMENTO E.C.M.

**Venerdì 11 luglio 2008**

I PARTE  
**LA PREVENZIONE NATURALE DELLA TROMBOSI**

09:00-09:30	L'Emostasi raccontata dall'oliva e dall'uva Giovanni de Gaetano (Campobasso)	17:00-17:30	Fattori di rischio trombotico in quest'isola Oliva Grandone (San Giovanni Rotondo / Foggia)
09:30-10:00	Nuove interpretazioni della fisiopatologia dell'Emostasi Mario Colucci (Bari)	17:30-18:00	Discussione e considerazioni conclusive
10:00-10:30	Genetica e rischio trombotico Maurizio Margaglione (Foggia)		
10:30-11:00	Il progetto MeLi-Sani Lidia Iacoviello (Campobasso)		
11:00-11:15	Discussione		
11:15-11:30	<b>Pause caffè</b>		
11:30-12:00	Effetti della dieta mediterranea sui fattori di rischio cardiovascolari Mario Benedetto Donati (Campobasso)		
12:00-12:30	Esercizio fisico e fattori di rischio trombotico Antonietta Piana (Genova)		
12:30-13:00	Prevenzione naturale della trombosi venosa Valter Agosti (Varese)		
13:00-13:30	Ricorrenza del tromboembolismo venoso in pazienti al primo evento dopo sospensione dell'terapia anticoagulante orale: fattori predittivi Domènec Prisco (Firenze)		
13:30-13:45	Discussione		
13:45-14:45	<b>Gustare la dieta mediterranea</b>		

II PARTE  
**LA PREVENZIONE FARMACOLOGICA DELLA TROMBOSI**

14:45-15:15	Prevenzione farmacologica della trombosi arteriosa Marco Cattaneo (Milano)	13:00-13:15	Discussione
15:15-15:45	Fattori, protrombotici e diabete Armando D'Angelo (Milano)	13:15-13:30	Considerazioni conclusive
		13:30-13:45	Compilazione del questionario di valutazione

**Sabato 12 luglio 2008**

III PARTE  
**LA PREVENZIONE NELL'EMOFILIA**

9:00-9:30	L'attività fisica e lo sport nell'emofilia Sylvia von Mackensen (Milano)		
9:30-10:00	La profilassi primaria e secondaria nell'emofilia Angela Racina (Napoli)		
10:00-10:30	Valutazione economica della profilassi nell'emofilia Alessandro Cingari (Milano)		
10:30-10:45	Discussione		
10:45-11:00	<b>Pause caffè</b>		
11:00-11:30	Profilassi e inibitori, aspetti genetici Maurizio Margaglione (Foggia)		
11:30-12:30	Profilassi e inibitori, aspetti clinici Mario Schiavoni (Lecce)		
12:30-13:00	La prevenzione ortopedico-chirurgico-riabilitativa nell'emofilia Vito Mascolo (Bari) Andrea Pizzullo (Bari)		

Con il Patrocinio della:  
ALT (Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus)  
F.C.S.A. (Federazione Centri per la Diagnosi della Trombosi e la Sorveglianza delle Terapie Antitrombotiche)  
A.I.C.E. (Associazione Italiana Centri Emfilia)

Sede del Corso: Hotel Tiziano - Viale Porta d'Europa - Lecce  
Segreteria Organizzativa: N.L. Congressi s.r.l.  
Via di Filomarino, 6 - 00199 Roma - Tel. +39 06 85 30 56 21  
Fax +39 06 85 35 12 94 - nl@nlcongressi.it - www.nlcongressi.it/lecce2008

## Settembre

### 5x1000

Il Ministero del Tesoro ci ha inviato la quota del 5 per mille relativa alla dichiarazione dei redditi del 2006 per l'anno 2005: **31.810,55 euro** per i quali dobbiamo ringraziare 515 sostenitori che hanno scelto ALT: a tutti loro il nostro grazie di cuore, sperando che vorranno ripetere il loro gesto anche in futuro.



## HANNO PARLATO DI NOI

### I giornalisti:

Nicoletta Carbone - Lia Damascelli – Simone Fedele – Edoardo Stucchi – Robert Short – Ale Marcoli – Paola Brambilla – Simona Ravizza – Ruggiero Corcella – Massimo Ilari – Paola Emilia Cicerone – Mirco Corbi – Cecilia Ranza – Donatella Barbeta – Alessandra Mori – Livio Casanova – Antonio Nalli – Sipo Beverelli – Mario Pappagallo – Luigi Ripamonti – Saverio Pepe – Patrizia Viviani – Ercole Brighi – Antonietta Leoni – Lucrezia Zaccaria – Monica Florianello – Audrey Etter - Arturo Zenorini – Elena Villa – Antonietta Nembri

### Le redazioni:

Insieme - Natural style - Giornale di Reggio - l'Eco di Bergamo - La Cronaca (ed. Cremona e provincia) - Lombardia oggi - Corriere della Sera – Circulation - Giornale di Brescia - La Repubblica (ed Bari) - Panorama della Sanita' - Salute /suppl. Repubblica – Starbene - Ok la Salute prima di tutto - Il Denaro – Roma - Corriere medico - Gazzetta del Mezzogiorno - Il domani di Bologna - Giornale del Medico - Vita e Salute - Il corriere laziale – Libero - Il Gazzettino (ed. Padova) - Aggiornamento del Medico - Il mattino di Padova - Viversani e Belli - Il Giorno - Il Resto del Carlino - La Nazione - Io Donna (Corriere della Sera) - La Provincia (CR) La Stampa (Dossier più) - Vita non profit magazine - Repubblica Salute - Corriere della sera ( Salute) - Giornale di Bergamo - Ciocciaria Oggi - La Provincia Frosinone - Ventiquattro minuti - Il Centro - Leggo Milano

### I siti web:

www.corriere.it www.messaggero.it - www.ansa.it - www.aviazioneecivile.it - www.benessereblog.it - www.newsfood.com - www.dosate.it - www.saluteeuropa.it - www.ordinemedicina.it - www.humanitasalute.it - www.medicinaoltre.it - www.cremonaweb.it - www.cremaweb.it - www.yahoo.com - www.studiocelentano.it - www.puntosicuro.it - www.helpconsumatori.it - www.wikio.it - www.terranauta.it - www.alice.it - www.galileonet.it - www.ipasvi.it - www.liberamente.net - www.publiweb.com - www.retemalattierare.it - www.barimia.it - www.doctornews.it - www.ifgonline.it - www.paginemediche.net - www.pensieroscientifico.it - http://lescienze.espresso.repubblica.it - www.agi.it - www.intra-ge.it - www.italiasalute.it - www.aggiornamentomedico.it - www.siciliainformazioni.it - www.stampamedica.it - www.clicmedicina.it - www.farmacia.it - www.medinews.it - www.paginemediche.it - www.marketpress.info - www.nursesarea.it - www.gooditaly.net - www.automedicazione.it - www.cybermed.it - www.universitapadova.it - www.donne-oggi.it - www.ilmessaggio.it - http://www.sindacatomedicitaliani.it/smi/- www.ecplanet.it - www.ordinemedicipalermo.it - www.disabili.com www.ilgazzettino.it - www.clicmedicina.it - www.sani-help.it - www.civisonline.it - www.giornaledicalabria.it - www.barilive.it - www.alimentazione-oggi.it

### Radio e TV:

Radio 24 – Telenova – TG3 Lombardia

**ALT RINGRAZIA**



## RENDICONTO AL 31 DICEMBRE 2007

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi – Onlus  
Via Ludovico da Viadana, 5 – 20122 Milano  
C.F. 97052680150 – P.IVA 10096950158

### ENTRATE

Quote associative e donazioni	390.724,86
Proventi finanziari e straordinari	6.721,74
<b>Totale entrate</b>	<b>397.446,60</b>

### USCITE

Finanziamento alla formazione e alla ricerca	164.634,69
Campagne promozionali e materiale educativo	58.711,35
Affitti	14.620,52
Oneri diversi di gestione e prestazioni servizi	69.832,87
Costi del personale	95.165,99
Spese associative, oneri finanziari e straordinari	6.507,13
Ammortamenti e svalutazioni	4.214,86
<b>Totale uscite</b>	<b>413.687,41</b>

### RISERVE PER IL FINANZIAMENTO ALLA RICERCA E FORMAZIONE

Fondo Polmone	23.689,19
Fondo Donne e Trombosi	18.000,00
Fondo Infermieri	15.977,00
Fondo Gabriella Attardi	1.812,60
Fondo Trombosi Cerebrali	19.553,00
Fondo Trombosi Infantili	59.868,79
Fondo EHN	2.657,10
<b>Totale</b>	<b>151.557,68</b>

Il rendiconto di ALT è certificato gratuitamente da Deloitte & Touche e risponde ai criteri del Codice della Trasparenza di Summit della Solidarietà

**ALT ringrazia**

*valori espressi in Euro*

**A settembre abbiamo ricevuto l'importo del 5x1000 dei redditi relativi all'anno 2005 (vedi pagina 20)**

SALTO 64



ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI - Onlus  
Via L. da Viadana, 5 - 20122 Milano - tel. 02 58 32 50 28 - fax 02 58 31 58 56

Associazione per la Lotta alla Trombosi

#### 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:

- |  |      |   |                                  |
|--|------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Socio Ordinario   | € 17 | <input type="checkbox"/> Socio Benemerito | € 300                            |
| <input type="checkbox"/> Socio Sostenitore | € 60 | <input type="checkbox"/> Nuovo            | <input type="checkbox"/> Rinnovo |

#### 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 Banca Popolare Commercio & Industria Ag. 4 - Milano  
IBAN: IT 38 V 05048 01604 000000013538

- addebito carta di credito  Carta Attiva ALT  Carta Si  MasterCard  VISA

n° carta

mese/anno di scadenza

data di nascita

firma del titolare della carta

#### Avrò diritto a ricevere SALTO in abbonamento postale a questo indirizzo

Nome Cognome

Via  N.

CAP  Città

Provincia  Età  Telefono

Si prega di compilare in stampatello e di inviare in busta affrancata a: ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Via L. da Viadana, 5 - 20122 Milano

In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i Suoi dati anagrafici sono registrati all'interno dei nostri database a seguito di un Suo esplicito consenso. La nostra informativa privacy, insieme all'elenco aggiornato dei responsabili e ai diritti d'accesso dell'interessato, è pubblicata sul nostro sito Internet [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org), nella sezione Informativa.



Associazione per la Lotta alla Trombosi

## QUANTA SALUTE HAI IN TASCA? MISURALA QUI!

Ma il vostro stile di vita com'è? Si può migliorare? E la vostra storia familiare è determinante?

Per una risposta compilate il questionario e speditelo a:

ALT- Associazione per la Lotta alla Trombosi – Onlus, via Ludovico da Viadana, 5 – 20122 Milano; nr fax 02/58.31.58.56

Riceverete entro trenta giorni in busta chiusa una risposta con un punteggio che esprimerà il vostro rischio personale.

### CHI E' ?

COGNOME E NOME .....INDIRIZZO .....  
LOCALITÀ.....CAP.....PROV..... DATA DI NASCITA.....  
EMAIL..... TEL.....  
PROFESSIONE.....PESO KG.....ALTEZZA CM.....

### CHE COSA FA NEL SUO TEMPO LIBERO ?

SVOLGE ATTIVITÀ SPORTIVE E ALL'ARIA APERTA? NO  SI   
RITIENE DI ESSERE UN SOGGETTO STRESSATO? NO  SI  A VOLTE   
FUMA SIGARETTE? SI  NO  SE SI, QUANTE AL GIORNO? MENO 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 MAI  1  2/3  4  PIÙ DI 4   
FORMAGGI MAI  1  2/3  4  PIÙ DI 4   
PESCE MAI  1  2/3  4  PIÙ DI 4   
CARNI MOLTO CONDITE MAI  1  2/3  4  PIÙ DI 4

### E LA SALUTE?

HA AVUTO QUALCUNO DI QUESTI DISTURBI ?  
VENE VARICOSE  DIABETE  PRESSIONE ALTA   
ELEVATO LIVELLO DI COLESTEROLO  TIA  ARTERIOSCLEROSI   
ANGINA  ISCHEMIA MIOCARDICA  INFARTO CARDIACO   
ICTUS CEREBRALE  TROMBOSI DELLA RETINA  EMBOLIA   
TROMBOSI VENOSE/ARTERIOSE  ANEURISMI

E' STATO IN TERAPIA CON FARMACI ANTICOAGULANTI O ANTIAGGREGANTI? SI  NO

LIVELLO DI COLESTEROLO: .....ASSUME FARMACI PER ABBASSARLO? SI  NO

LIVELLO DI PRESSIONE ARTERIOSA: .....ASSUME FARMACI PER CONTROLLARLA? SI  NO

QUALCUNO NELLA SUA FAMIGLIA (PADRE/MADRE/FRATELLI/NONNI/ZII) HA AVUTO UNA O PIÙ DI QUESTI DISTURBI?  
ANGINA  ISCHEMIA MIOCARDICA  INFARTO CARDIACO   
ICTUS CEREBRALE  TROMBOSI DELLA RETINA  EMBOLIA   
TROMBOSI VENOSE/ARTERIOSE  PRESSIONE ALTA  TIA   
DIABETE  ARTERIOSCLEROSI

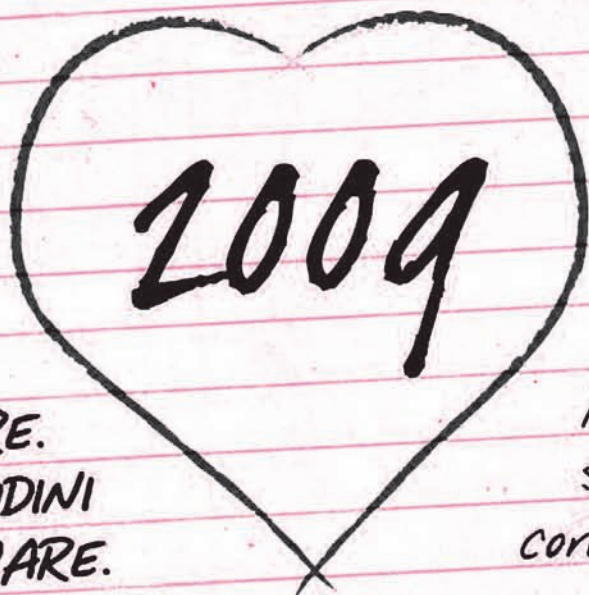
SE DONNA:  
PRENDE LA PILLOLA ANTIFECONDATIVA ?  SI  NO   
E' IN MENOPAUSA?  SI  NO   
ASSUME TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA?  SI  NO

DESIDERA SAPERE QUALI SONO I TEST DI LABORATORIO CHE POSSONO IDENTIFICARE UN RISCHIO DI MALATTIE DA TROMBOSI? SI  NO

Firma \_\_\_\_\_

In ottemperanza al TESTO UNICO PRIVACY (D.lgs.n.196/2003), Le ricordiamo che i Suoi dati anagrafici sono registrati all'interno dei nostri database a seguito di un Suo esplicito consenso. La nostra informativa privacy, insieme all'elenco aggiornato dei responsabili e ai diritti d'accesso dell'interessato, è pubblicata sul nostro sito Internet [www.trombosi.org](http://www.trombosi.org), nella sezione Informativa.

# L'Agenda del Cuore



CI SONO GIORNI  
DA RICORDARE.  
E CATTIVE ABITUDINI  
DA DIMENTICARE.

Nel formato  
settimanale  
con 4 aree tematiche  
(nutrizione,  
attività fisica,  
stress e  
"i soliti noti"),  
13 ricette  
della tradizione  
pugliese, per  
una alimentazione  
povera di grassi  
ma gustosa!

Ogni settimana  
una frase,  
un suggerimento  
o un consiglio.

UN REGALO  
PER  
STARE BENE!

con un piccolo contributo  
di soli 15 euro



ALT ringrazia: Marco Binelli

**Richiedila a:**

**ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi - Onlus**  
Via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano  
Tel. 02 58 32 50 28 Fax 02 58 31 58 56  
[www.trombosi.org](http://www.trombosi.org) [alt@trombosi.org](mailto:alt@trombosi.org)

**Agenda del Cuore 2009...**  
per ricordare l'impegno  
piu' importante: la Salute.



Associazione per la Lotta alla Trombosi  
e alle malattie cardiovascolari