



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



IN QUESTO NUMERO:

- 05 Come è la nostra fame?
- 06 ALT alla pigrizia
- 07 Perché il diabete può provocare Trombosi?
- 08 Colesterolo: può far danni anche quando è basso?
- 11 Per combattere lo stress prova a partire da qui
- 11 Se salta il ritmo...Fai ChYP Check Your Pulse
- 13 La ricerca continua
- 15 Sostenere ALT per...

TROMBOSI E STILE

Siamo pronti? Ma per che cosa? La risposta di ALT è: pronti per **fare un SALTO nella qualità della vita**, proprio come recita il claim del nostro giornale SALTO, questo che avete tra le mani e che da oltre 35 anni informa sulle malattie da Trombosi, spiega quali sono i sintomi e i fattori di rischio, perché si forma una Trombosi, come si cura, come si evita e come si può prevenire.

Trombosi significa **Ictus, Infarto, Embolia, Trombosi delle arterie e delle vene**, sono più probabili in chi ha una genetica sfavorevole, ma sono meno probabili in coloro che riducono i fattori di rischio soprattutto quelli **legati allo stile di vita**, che per essere modificati richiedono costanza, testardaggine, disciplina: i più difficili da modificare.

La **Trombosi è un delitto di squadra**: ci vogliono più complici per compierlo, **non basta un solo killer**. Ipertensione, diabete, colesterolo o trigliceridi troppo alti e troppo a lungo nel tempo, o malattie infiammatorie sistemiche, pigrizia e ancora stress, fumo, più li sottovalutiamo e più le arterie si ammalano di **Aterosclerosi** e causano **Infarto, TIA o Ictus cerebrale**.

Prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi **si può e si deve**, l'abbiamo scritto più volte e non ci stancheremo mai di ripeterlo, ma **ora tocca a voi scegliere**, lo stile che desiderate.

Non deleghiamo agli altri la qualità della nostra vita, impegniamoci ad **adottare soluzioni semplici**, le troverete in questo numero.

È più facile dare la colpa alla **genetica** piuttosto che alle **abitudini** che hanno fatto di noi quello che vediamo nello specchio. Pensiamoci, passiamoci davanti ogni tanto e riflettiamo.

Noi di ALT vi spieghiamo quali fenomeni accadono nel nostro corpo, quali i sintomi premonitori da non trascurare, come imparare **a correggere il proprio stile di vita**.

Ognuno di noi è libero di **usare le indicazioni che SALTO fornisce** come meglio crede: 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. Ognuno di noi è padrone delle proprie scelte e della **qualità della propria vita**.

Prendiamoci del tempo per leggere queste pagine e con buona volontà modifichiamo i fattori di rischio legati allo stile di vita.



Associazione per la Lotta
alla Trombosi e alle malattie
cardiovascolari

Il Presidente
Dott.ssa Lidia L. Rota

Trombosi: prevenire dipende da noi e dalle nostre scelte

Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi venose e Trombosi arteriose sono malattie che possono essere prevenute e quando si verificano possono essere curate. Prevenire le malattie da Trombosi richiede attenzione, conoscenza, non necessariamente sacrificio, ma certamente intelligenza. Da oltre 35 anni ALT è al vostro fianco per condividere con tutti voi che leggete la conoscenza, per aiutare molti di voi a guarire, a stare meglio, o a non ammalarsi.

Quali sono le malattie da Trombosi?

Le malattie causate dalla Trombosi prendono nomi diversi in funzione dell'organo che colpiscono: **Infarto, Ictus, Embolia, Trombosi venose, Trombosi arteriose** si possono verificare in tutti gli organi. È facile prevenirle, ma affinché la prevenzione abbia successo non basta un esame, è necessario l'impegno e senso di responsabilità.

La Trombosi è colpa della genetica?

NO La genetica da sola non causa Trombosi: è vero che ognuno di noi è il frutto della fusione dei codici genetici dei propri genitori, e che il rischio di andare incontro alla maggior parte delle malattie potrebbe essere in qualche modo determinato dall'assetto genetico... il rischio, ma non la certezza. Sulla bilancia delle probabilità pesano molto le **abitudini** ma anche l'**assetto ormonale** peculiare della donna e dell'uomo, che cambia in ognuno nel corso della vita.

La Trombosi si può evitare?

SI La Trombosi è la minaccia più aggressiva per la qualità e la durata della vita delle donne e degli uomini: ma può essere prevenuta **almeno in un caso su tre** e curata in modo appropriato ed efficace se ognuno sceglie di ascoltare e mettere in pratica semplici correzioni del proprio stile di vita ma che richiedono uno sforzo di volontà.

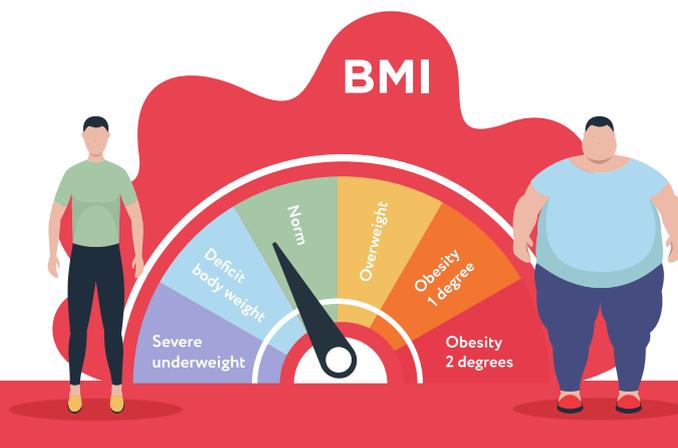
PESO, BMI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Ciascuno di noi è paragonabile a una macchina unica e minuziosamente progettata per orbitare attorno a un equilibrio ben definito: il nostro scheletro e la nostra muscolatura sono programmati per sostenere un dato peso corporeo.

Gli eccessi e gli estremi non sono mai piaciuti a nessuno, tantomeno alla nostra macchina. Se sovraccarichiamo il nostro "bagagliaio" rischiamo di usurare rapidamente la carrozzeria e se inseriamo troppo carburante che non utilizziamo (calorie ingerite e mai consumate) il rischio è che rimanga stantio nel serbatoio, aumentando le possibilità che insorgano complicanze quali: **arteriosclerosi, diabete, ipertensione**. Non a caso, **sovrappeso e obesità** sono pericolosi nemici per il buono stato di salute e aumentano drasticamente il rischio di sviluppare malattie cardio e cerebrovascolari.

Viceversa, se non introduciamo abbastanza carburante all'interno del nostro serbatoio rischiamo di "viaggiare sempre a risparmio energetico", comportando pericolose modificazioni elettrolitiche e minerali che possono portare ad **aritmie** (in particolare **bradicardia** – diminuzione del ritmo di pulsazione) come risposta dell'organismo al deficit calorico e quindi alla necessità di risparmiare energia riducendo conseguentemente il lavoro cardiaco.

Lo stile di vita e alimentare influisce sulla predisposizione allo sviluppo di malattie cardiovascolari. Il BMI permette di stabilire approssimativamente a quale categoria di peso si appartiene. In base al coefficiente numerico ottenuto dopo aver eseguito un calcolo matematico, infatti, è possibile collocare una fisicità in quattro macro categorie: **sottopeso, normopeso, sovrappeso oppure obeso.**



Come si calcola il BMI?

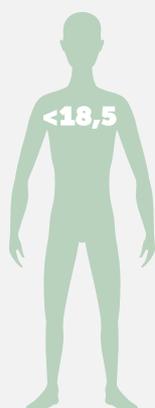
Per calcolare il BMI è sufficiente dividere il peso in chilogrammi (kg) per il quadrato dell'altezza espressa in metri (m).

A questo punto il risultato indicherà a quale categoria si appartiene.

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

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

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



SOTTOPESEO



NORMALE



SOVRAPPESO



OBESO



TROPPO OBESO

Donne, perché si aumenta di peso dopo i 35 anni?

Il livello degli **estrogeni** nel sangue si riduce progressivamente le donne diventano più pigre e mangiano di più, il metabolismo rallenta, la massa muscolare diminuisce e aumenta la massa grassa. Ricordiamoci che noi siamo il prodotto della genetica dei nostri genitori: se loro sono sovrappeso, noi dovremo **impegnarci presto a regolare il nostro stile di vita** per non percorrere il medesimo sentiero.

Chili di troppo e menopausa

Sovrappeso e obesità aumentano il rischio di malattie delle arterie; nelle donne sono più insidiose che negli uomini. La menopausa si accompagna ad alterazione del metabolismo che si traducono in un bilancio energetico sfavorevole: le calorie non utilizzate si trasformano in grasso, soprattutto sull'addome.



Il BMI da solo non basta, misuriamo anche il girovita

Importante verificare i valori della circonferenza addominale in quanto indice di obesità centrale/viscerale, che è quella più pericolosa.

Il girovita è un termometro della salute del cuore e delle arterie.

- Il grasso depositato sull'addome corrisponde a quello depositato **intorno all'intestino e intorno al cuore.**
- Un addome globoso rallenta il ritorno del sangue al cuore, provoca dilatazione delle vene delle gambe e talvolta Trombosi delle vene superficiali (**Tromboflebite**) e profonde (**Trombosi venosa profonda**).
- Troppe calorie introdotte e non consumate si trasformano in grasso e nel tempo causano **aterosclerosi, diabete, ipertensione.**

DONNA

meno di 80 cm

UOMO

meno di 94 cm

CHE FARE

NON C'È MALE!

fra 81 e 87 cm

fra 95 e 101 cm

ATTENZIONE, RIDURRE!

più di 88 cm

più di 102 cm

DAVVERO TROPPO:
URGENTE RIDURRE!

Umore, cibo e peso: quale relazione?



La **fame emozionale** è una reazione istintiva che mira ad alleviare le emozioni negative, come il dolore, l'ansia, il senso di inadeguatezza, la rabbia, la paura, la noia, la malinconia, il senso di abbandono per la perdita di chi ci è caro o del posto di lavoro.

Recuperare il controllo e il peso: si può fare. Se siamo colpiti da fame emozionale combattiamola, cominciando da qui:

1. annotiamo **su un diario** accuratamente ogni cosa che mangiamo
2. impariamo a dominare lo stress con tecniche efficaci come lo **yoga**, la meditazione, la respirazione, **l'attività fisica aerobica**
3. che **tipo di fame** abbiamo: **com'è la nostra fame?** Vera e fisica oppure emozionale? Se abbiamo mangiato poche ore fa e non abbiamo brontolii nello stomaco (lo stomaco quando ha fame "brontola"): è fame emozionale e non fame vera. Stiamo lontani dal frigorifero, **distraiamoci**: la brama di cibo passerà.

Aiutiamoci: chi ha pochi affetti intorno più facilmente casca nella fame emozionale: se abbiamo **bisogno di aiuto chiediamolo**, lo troveremo.

1. Stop alla **noia**: stop agli snack e ai gelati, non compriamoli, andiamo a far due passi, ascoltiamo la musica o facciamo due chiacchiere con un amico.
2. Lontano dalle **tentazioni** e niente supermercato quando siamo arrabbiati o affamati, rimandiamo la spesa.
3. Non affamiamoci: dieta sì, ma **senza punizioni eccessive**.
4. Spuntini sani e bere **acqua** lontano dai pasti, a piccoli sorsi, durante il giorno: a volte scambiamo per fame quello che è invece un istinto di sete.
5. Imparare dagli errori: se ci siamo cascati e ci siamo fatti sopraffare da un periodo di fame emotiva, pazienza, **perdoniamoci!** Domani è un altro giorno. Capire in quale trappola siamo caduti e sapere dove stava nascosta ci può aiutare a non ricascarci di nuovo in futuro.
6. Quando da soli non ce la facciamo, cerchiamo un **aiuto professionale**.



ALT ALLA PIGRIZIA

Guardarti con onestà allo specchio ti dirà se puoi fare di più e meglio. Donne e uomini hanno una irrinunciabile e importante opportunità: l'attività fisica regolare di tipo aerobico.

Fare attività fisica, moderata ma continua, per circa 30-40 minuti consecutivi, almeno tre volte alla settimana, scegliendo fra cammino a passo veloce, bicicletta o cyclette, corsa leggera, ballo, nuoto, **riduce il rischio cardiovascolare** in uomini e donne, contribuisce a **ridurre la pressione** del sangue, ad **aumentare** il livello del **colesterolo buono** (HDL) e **riduce** il livello degli **zuccheri** nel sangue (glicemia), a consumare gli ormoni pericolosi prodotti dallo stress prolungato.

5 VERITÀ SUL SALE

1. Mantenere sotto controllo il consumo di sale aiuta a prevenire malattie **cardiovascolari** gravi come **l'ipertensione, l'infarto e l'ictus cerebrale**.
2. Il **sale** da cucina è un minerale indispensabile per il funzionamento delle cellule nervose e del cuore. In quantità limitate 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 accumula nel sangue: **troppo sale** richiama liquidi, il volume del sangue aumenta, **il cuore fa più fatica** a muovere la massa dei liquidi aumentata e la pressione nelle arterie aumenta.
3. Utilizzarne troppo provoca un innalzamento stabile della **pressione del sangue (ipertensione)** che ha conseguenze gravi sulle **arterie, sul cuore e sul cervello**.
4. La **diminuzione del sale** nella nostra alimentazione comporta in media **una riduzione della pressione sistolica** di 5 mmHg e della



diastolica di 3 mmHg. Attenzione al sale nascosto nei cibi in scatola, nei dadi, nei piatti pronti e anche nei dolci confezionati.

5. Raccomandazione: l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** raccomanda di **non assumere più di 2 grammi di sodio** al giorno **che equivalgono a circa 5 grammi di sale da cucina**, un cucchiaino da tè.



L'ipertensione è un fattore di rischio di malattie cardiovascolari?

SI L'ipertensione è un fattore di rischio di malattie cardiovascolari, più elevati sono i livelli di pressione arteriosa, più alto è il rischio di sviluppare malattie come **l'ictus**, la **cardiopatía ischemica**, lo **scompenso cardiaco**, la **patologia vascolare** in generale e **l'insufficienza renale**, indipendentemente dal sesso o dall'età.

È bene ricordare che **parliamo sempre di probabilità** e non di ineluttabilità: non necessariamente un individuo iperteso svilupperà malattie cardiovascolari ma, evidentemente, correrà più rischi rispetto ad un individuo normoteso (con livelli di pressione nella norma).

Ridurre la pressione senza farmaci: si può

La pressione arteriosa ideale è di **135/85 mmHg** e può variare in base alle emozioni, all'età e al funzionamento degli organi. È la forza con cui il cuore spinge il sangue nelle arterie.



1. Perdere **peso**: la pressione scende di 5-20 mmHg.
2. Aumentare il consumo di **frutta e verdura**: la pressione scende di 8-14 mmHg.
3. Ridurre la quantità di **sale** (non più di un cucchiaino da tè al giorno): la pressione scende di 2-8 mmHg.
4. Fare **attività** fisica moderata per 40 minuti a giorni alterni: la pressione scende di 4-9 mmHg.
5. Consumare meno **alcol**: la pressione scende di 2-4 mmHg.

LO ZUCCHERO: PRIMA CHE FACCI DANNI ALLE ARTERIE



Lo zucchero è la benzina che permette alle cellule di fare il proprio lavoro. È un carburante prontamente disponibile e immediatamente utilizzabile dal cervello e dai muscoli. Se gli zuccheri che ingeriamo **non vengono consumati**, circolano nel sangue (glicemia) e a lungo andare **infiammano le pareti delle arterie** che si ammalano di **aterosclerosi**.

Zuccheri, carboidrati e glucidi sono sinonimi che indicano lo stesso gruppo di nutrienti. Comunemente con il termine zucchero ci si riferisce ai dolci, mentre per carboidrati si intendono i cereali. Più correttamente bisognerebbe parlare di **carboidrati** o **zuccheri semplici** a rapido assorbimento e di carboidrati o **zuccheri complessi** a lento assorbimento.

Dove si trovano gli zuccheri semplici?

Gli zuccheri semplici sono il **glucosio**, il **fruttosio**, il **maltosio**, il **galattosio**. Si trovano nello zucchero ed in tutti gli alimenti dolci (miele, marmellata, bevande dolci, dolciumi in genere), nella frutta, nel latte, nella birra.

Dove si trovano gli zuccheri complessi?

Il principale zucchero complesso è l'**amido** che si trova nei cereali e nelle granaglie (pasta, pane e derivati, riso, orzo, mais, farro), nei legumi e nelle patate.

Si può regolare la glicemia con l'alimentazione?

SI limitando carboidrati semplici (zucchero e dolciumi) e preferendo alimenti che contengono carboidrati complessi. Fondamentale è imparare a gestire in ciascun pasto le porzioni di pasta, riso, pane, patate, legumi in modo da evitare carichi eccessivi. Quando possibile, se graditi, si possono scegliere i prodotti integrali (pasta, riso, pane e derivati) in quanto **le fibre** alimentari in essi contenuti sono molto utili nel **rallentare l'assorbimento dei carboidrati e contribuiscono a ridurre la probabilità di picchi di glicemia** dopo il pasto. È importante consumare ad ogni pasto un contorno di verdure cotte o crude.

Perché il diabete può provocare Trombosi?

Il diabete è una malattia grave, provocata da un disordine metabolico: l'insulina, ormone prodotto dal pancreas, consegna alle cellule lo zucchero perché lo usino come carburante. Quando l'insulina è insufficiente non riesce a consegnare lo zucchero alle cellule, che tuttavia lo reclamano e mandano un impulso al cervello che fa salire il desiderio di cibo. Il livello dello zucchero nel sangue si alza, ma esso continua a non arrivare a destinazione, circola nel sangue e infiamma le pareti delle arterie grandi e piccole, danneggiandole e causando aterosclerosi, con possibilità di Trombosi, quindi di Infarto e Ictus.

Se al **diabete** si aggiungono **sovrappeso, ipertensione**, alti livelli di **colesterolo, stress e fumo** il rischio di eventi ischemici aumenta ulteriormente, in particolare in chi ha già avuto un evento in precedenza o ha un familiare colpito da una malattia cardiovascolare arteriosa.

Esistono due tipi di diabete:

quello di tipo 1 che compare di solito prima dei 30 anni e si cura con l'insulina. Il diabete di **tipo 2** è il più frequente e si manifesta quasi sempre **dopo i 30 anni**. Si cura con l'alimentazione, la riduzione del peso, l'attività fisica, i farmaci anti-diabetici e, nei casi più gravi, con l'insulina. Esiste una relazione pericolosa tra diabete, sovrappeso, aterosclerosi e Trombosi delle arterie.



I VALORI

La glicemia si misura prima e dopo i pasti. I valori ideali sono: inferiori a **110 mg/dl se a digiuno**; inferiore a **180 mg/dl due ore dopo** un pasto normale.

E QUALCHE CONSIGLIO

1. L'**attività fisica quotidiana e aerobica** aiuta a perdere peso, a ridurre il livello dello zucchero nel sangue (glicemia) e aumenta la sensibilità delle cellule all'insulina naturale prodotta dal pancreas.
2. I **cibi ricchi di fibra** aiutano a ridurre la glicemia e a evitare la malattia delle arterie, a controllare il peso corporeo aumentando il senso di sazietà.
3. Per **ogni chilo di peso** perso si riduce il rischio di diabete del 16%.
4. Le **diete eccessive non aiutano**: escludere completamente proteine o carboidrati può causare la perdita di nutrienti essenziali. La strategia vincente è **varietà e controllo delle porzioni**.
5. La **frutta**: contiene, oltre agli zuccheri, anche vitamine, sali minerali, acqua, fibre che rallentano l'assorbimento degli zuccheri: deve essere consumata in porzioni limitate.

Per saperne di più SALTO n. 80 DIABETE CUORI E DINTORNI



COLESTEROLO: QUAL È LA RELAZIONE CON LA TROMBOSI?

Il colesterolo è un grasso indispensabile per l'uomo: è il materiale che gli organi usano per costruire le cellule che ogni giorno invecchiano e muoiono e vanno rinnovate, è indispensabile per **costruire gli ormoni che regolano il metabolismo, il ritmo sonno/veglia, la sessualità, l'umore, tutti gli ormoni**.

Una parte del colesterolo **proviene dal cibo che noi consumiamo**, una parte viene **prodotta dal nostro organismo** in situazioni di stress, una parte dipende dall'assorbimento dei grassi da parte di un intestino disordinato o stitico. Il colesterolo **si consuma quando facciamo attività fisica**, come se fosse un carburante.

Alti livelli di colesterolo troppo a lungo nel tempo, in pazienti che man mano invecchiano diventano **ipertesi** e in molti casi anche **diabetici** causano una **malattia aterosclerotica** diffusa che colpisce tutte le arterie del corpo e danneggia diversi organi causando **Infarto, Ictus cerebrale, Infarto renale o intestinale**.

Quando il colesterolo dà inizio al processo di formazione di placche di aterosclerosi **il sistema della coagulazione del sangue interviene per guarire e forma trombi sulla placca**.

Colesterolo può far danni anche quando è troppo basso?

SI diete troppo rigide, farmaci anticolesterolo consumati in modo inappropriato, possono abbassare i livelli di colesterolo a tal punto da causare **depressione** per mancanza di materia prima per la produzione degli ormoni legati all'umore, o interruzione del **ciclo mestruale**, in particolare nelle giovani donne, per mancanza di materia prima per produrre gli **ormoni della fertilità**.

Quali sono i valori da tenere sotto controllo e con quale frequenza?

I livelli ideali di colesterolo totale per chi è in buona salute si aggirano **intorno ai 200 mg/dl, con LDL inferiore a 135 e HDL il più alto possibile**. I livelli ideali **cambiano in funzione del profilo di rischio specifico** di ogni persona, che dipende dalle sue caratteristiche, dall'età dal peso dai precedenti personali e famigliari e dalla quantità di altri fattori di rischio presenti.

Il colesterolo LDL: più basso è meglio è. La frazione buona HDL aumenta con l'attività fisica o per privilegio naturale, la frazione cattiva LDL aumenta con l'alimentazione sbilanciata o con lo stress.

FUMO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Le malattie da Trombosi non sono causate da un solo killer, ma da una squadra di complici: il fumo è **uno dei componenti più aggressivi**, tanto che su cinque persone che muoiono di malattie cardiovascolari una deve dire grazie al fumo. La sigaretta la prima volta è una scelta, poi diventa un'abitudine e poi una necessità, un bisogno. Il fumo di sigaretta fa male a chi fuma e a chi sta intorno al fumatore.



IL FUMO DI SIGARETTA:

1. interferisce con i normali meccanismi antiossidanti che proteggono le arterie e **quadruplica il rischio di Trombosi** in giovani donne che assumono **ormoni**.
2. contribuisce alla comparsa di **aterosclerosi**, danneggia la pelle e compaiono le rughe, i polmoni si ammalano di bronchite ed enfisema, il **cervello** progressivamente perde le sue funzioni, i denti ingialliscono, **esofago** e stomaco si ammalano, **l'intestino** diventa disordinato, le corde vocali si infiammano e cambiano il tono della voce: insomma, il fumo fa danni ovunque.
3. peggiora anche **l'angina** (dolore al petto causato da un restringimento transitorio o permanente di una arteria coronarica) e ne aumenta la gravità, la frequenza e la durata degli attacchi oltre ad incrementare il rischio che si trasformi in **Infarto**.
4. aumenta il rischio di diabete mellito.
5. **riduce i livelli di colesterolo buono HDL**. Chi smette di fumare ottiene un aumento del colesterolo buono.

CHI SMETTE DI FUMARE

Crede di rinunciare a un piacere della vita, invece si sta liberando da una galera. Dopo l'ultima sigaretta infatti accade che:

- la **pressione** del sangue scende, dopo 20 minuti senza fumo.
- il **monossido di carbonio** nel sangue scende, dopo 8 ore.
- la capacità di sentire **odori e sapori** migliora, dopo 2 giorni.
- la probabilità di **Infarto** si riduce come se non si avesse mai fumato, dopo 1 anno.
- la probabilità di **cancro** del polmone o della vescica o dello stomaco si dimezza, dopo 5 anni.

5 SULLO STRESS

Lo stress provoca un **rilascio nel sangue di ormoni** che, se troppi, **danneggiano il cuore** perché:

- aumentano la pressione sanguinea
- rallentano il trasferimento di ossigeno dal sangue alle cellule
- aumentano la tendenza del sangue a coagulare.

Lo stress altera la capacità di giudizio e induce a **comportamenti impulsivi e aggressivi**. Spesso spinge a un consumo **eccessivo di alcolici**, a un'alimentazione **sbilanciata e aumenta la voglia di fumare**. Allo stress non ci si abitua: se si protrae troppo a lungo può causare depressione.



Troppo stress?

Se avete almeno 5 di questi sintomi, attenzione, state esagerando con lo stress! Provvedete!

Sensazione di cuore in gola



Sensazione di non farcela



Perdita di interesse per il cibo, per il divertimento e per l'attività sessuale



Intestino irregolare



Perdita del senso dell'umorismo



Mal di stomaco



Perdita di interesse per il proprio aspetto fisico



Bocca asciutta



Sensazione che nulla sia importante



Senso di spossatezza



Voglia di piangere



Dolori diffusi



Difficoltà a ricordarsi le cose e a concentrarsi



Mal di testa



Sensazione di mancanza di energia



Forte desiderio di fumare e bere



Disturbi nel sonno



Irritabilità



Sudorazione eccessiva



Per combattere lo stress, prova a partire da qui:

1. **cerca la fonte** del tuo stress e, se puoi, modificala. Se non è possibile, cambia il modo di affrontare i problemi
2. cambia la **risposta alle situazioni che provocano stress**: alcuni rispondono allo stress con la rabbia, altri con la depressione. Cerca di rimpiazzare questi sentimenti con **emozioni positive**, con fiducia in quello che puoi fare, anziché senso di inadeguatezza per quello che credi che non riuscirai a fare
3. cambia stile di vita prima che sia troppo tardi: **attività fisica, alimentazione** ricca di frutta e verdura e povera di carne rossa, e meno alcool. Più tempo per il **riposo**, la riflessione e la contemplazione, più determinazione nel dire **NO quando gli impegni sono troppi**.

Impara a dire NO

1. Può essere un bene per tutti. **Non è egoismo**, vuol dire mettere maggiore qualità nel resto al quale si è già detto "sì".
2. Permette di aprire le finestre a **qualcosa di nuovo**. Non si è costretti a fare sempre quello che si è fatto fino ad oggi.
3. **"Sì"**, non è sempre la risposta migliore. Troppi impegni, troppo stress, più probabilità di stanchezza e malattia... **non fa bene a nessuno**.
4. "Non io": impara a **delegare agli altri**. A volte gli altri sono molto bravi, anche più di noi. Non sarà la stessa cosa. Forse sarà meglio.



Respirazione

Modificando il ritmo del respiro si ottiene uno stato di calma mentale.

Sdraiati o seduti, ma con la schiena ben dritta, non tesa, **inspirate profondamente**, dalle narici, appoggiando due dita sull'addome: dovete sentire l'addome che si gonfia, e la gabbia toracica che si allarga. **Contate fino a tre**.



Poi cominciate lentamente ad **espirare**, sgonfiando la gabbia toracica e stringendo l'addome. Quando vi sembra di aver espirato completamente, contraete ancora un poco l'addome per eliminare quel poco d'aria che è rimasto nei polmoni: di nuovo contate fino a tre. Non sforzatevi troppo; **respirate con calma, con ritmo**.

Ripetete questo esercizio per tre volte.

SE SALTA IL RITMO... FAI ChYP Check Your Pulse

Sentire il ritmo del cuore con due **dita sul polso aiuta a riconoscere un'aritmia e salvare vite**.

Cerca il battito sul polso, sotto la radice del pollice: deve essere regolare, non troppo veloce né troppo lento, **a riposo 60-80 battiti al minuto**. Se non è così, respira profondamente per qualche secondo, distendendo i polmoni e l'addome, e controlla di nuovo il tuo polso: se è "normale", va tutto bene.

- Se il battito è **troppo veloce o troppo lento**, parlane con il tuo medico.
- Se il battito è irregolare, parlane con il tuo medico, ti prescriverà un elettrocardiogramma.
- Se il battito è **irregolare e ti manca il respiro**, ti senti **debole, ti gira la testa**, vai dal medico o in Pronto Soccorso per escludere che si tratti di Fibrillazione atriale.

Conosci la Fibrillazione atriale?

La Fibrillazione atriale 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. Se l'atrio si muove male, non riesce a svuotarsi a ogni contrazione, il sangue ristagna e coagula, formando trombi, dai quali si staccano frammenti chiamati emboli che viaggiano nelle arterie fino ai punti più lontani, in periferia e nel cervello, **causando ischemia** (degli arti), **TIA** (attacchi ischemici transitori) o **Ictus nel cervello**.

Impara ad ascoltare il tuo corpo e a controllare il tuo polso una volta alla settimana. **Anomalie della frequenza cardiaca o del ritmo cardiaco possono nascondere la Fibrillazione atriale.**



ChYP – Check Your Pulse

Controlla il ritmo cardiaco attraverso la palpazione del tuo polso. Come si fa?

Due dita sul polso per "sentire" il ritmo del cuore: semplice, lo può fare anche un bambino.

1. Seduti tranquilli per qualche minuto: **due dita sul polso** valutano il battito del cuore a riposo.
2. Due dita della **mano destra sul polso sinistro**, alla base del pollice, premendo delicatamente finché sotto i polpastrelli si percepisce il battito del cuore.
3. Si contano **i battiti del cuore in 15 secondi** e si **moltiplica per 4**: si ottiene la frequenza cardiaca espressa come bpm - battiti per minuto. È consigliato controllare il polso **almeno una volta alla settimana**.
4. Quanti sono i battiti normali? Dovresti avere tra i **60 e 100 battiti al minuto**, ma ognuno di noi è diverso e ci **possono essere delle variazioni** che non devono preoccupare. Queste dipendono dall'età, dall'ansia o dallo stress, dall'esercizio fisico, dalla caffeina, dalle medicine assunte, da eventuali malattie.



FREQUENZA NORMALE

da 60 a 80 battiti al minuto, regolari

TACHICARDIA

oltre 100 battiti al minuto, regolari

BRADICARDIA

meno di 50 battiti al minuto, regolari

LAVORI IN CORSO

17 APRILE 2024, 13° Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi



DAL 2012 AL 2024

Rivivi le 13 edizioni della Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi



VAI SU:
WWW.TROMBOSI.ORG

La ricerca continua



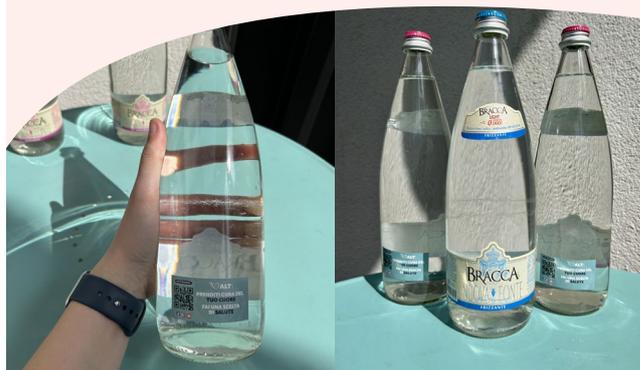
Gli eventi trombotici nei neonati e nei bambini rappresentano un evento raro ma grave, visto il rischio associato di mortalità. Dal 2007 ALT ha sostenuto la creazione del **RITI Registro Italiano della Trombosi Infantile** con l'obiettivo di raccogliere tutti i casi italiani neonatali e pediatrici (da 0 ai 18 anni) al fine di creare una banca dati su scala nazionale a supporto della **diagnosi e della gestione degli esiti da parte dei medici** in caso di bambini con eventi trombotici.

Il RITI da registro italiano, ad oggi è diventato **uno dei più grandi registri europei** disponibili in età pediatrica con **1.019 casi** registrati di neonati e bambini affetti da Trombosi cerebrale o sistemica. Ad oggi **85 sono i medici** che partecipano attivamente alla ricerca, **più di 48 unità operative** pediatriche e di terapia intensiva italiane diffuse **in 16 regioni italiane**. Un grande lavoro di ricerca a supporto dei medici impegnati a salvare la vita ai piccoli pazienti di oggi e di domani.

➔ **Un impegno quotidiano di ricerca sostenuto da ALT e da ciascuno di voi che continuate a credere nel nostro lavoro per il bene di molti.**

GRAZIE a BRACCA E PINETA ACQUE MINERALI

Gruppo Acque Minerali Bracca rinnova il proprio supporto ad ALT Onlus. Un sodalizio che compie nove anni lanciando il messaggio 2024 **"Prenditi cura del tuo cuore, fai una scelta di salute"**, riportato sulla retroetichetta di più di 2 milioni di bottiglie da 1 litro a marchio Bracca e Pineta. Un grazie a Bracca Acque Minerali per credere in noi e aiutarci a diffondere messaggi di salute sulla tavola degli italiani.



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

Vogliadisalute.it
Clicmedicina.it
AskaneWS.it
Sanihelp.it
Montagnepaesi.com
Corrierediancona.it
Corriereflegreo.it
Cronachedellacalabria.it
Cronachediabruzzoemolise.it
Cronachedimilano.com
Dottnet.it
Forumitalia.info
Meteoweb.eu
Mi-Lorenteggio.com
Notiziedi.it
Ondazzurra.com
Sensidelviaggio.it
Bgsalute.it
Mediapason.it
Thelunchgirls.it
Estense.com
wellMe.it

Stampa

Corriere della Sera
L'Eco di Bergamo
Bergamo Salute
Il Secolo XIX
F

TV

Milanow - Gruppo Mediapason

Grazie alle concessionarie che ci offrono gratuitamente gli spazi per pubblicare le nostre iniziative

Vanity Fair
Ore12 Sanità
GialloZafferano
Lovestory

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

I NUMERI DI ALT

 **5.182 follower**
Facebook <https://www.facebook.com/ALTonlus>

 **1.828 follower**
Instagram <https://www.instagram.com/altonlus/>

 **718 visualizzazioni**
YouTube <https://www.youtube.com/user/ALTonlus/videos>

 **6500 iscrizioni**
alla Newsletter <http://www.trombosi.org/>



ANNO XXXVI - N. 96
LUGLIO 2024

DIRETTORE RESPONSABILE
Claudia Rota

TESTI DI
Lidia Rota Vender

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
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



Sostenere ALT per:

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.

RENDICONTO

AL 31 DICEMBRE 2023

ALT | Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari | Onlus
Via Lanzone, 27 - 20123 Milano | C.F. 97052680150 - P.IVA 10096950158

ENTRATE

Quote soci, donaz., racc.fondi	109.327
Proventi fin., sponsor e diversi	9.762
TOTALE ENTRATE	119.089

USCITE

Finanziamenti alla ricerca, materiale informativo e educativo	16.366
Spese di gestione ordinaria e consulenze professionali	87.903
Costi del personale	36.620
Affitti e noleggi	15.877
e diversi, ammort. e svalut.	9.394
TOTALE USCITE	166.160

PATRIMONIO NETTO DELL'ASSOCIAZIONE

Fondo di dotazione dell'ente	207.433
Riserve vincolate destinate da terzi	64.479
Riserva avanzi di gestione	155.929
Disavanzo di esercizio	(47.071)
TOTALE	380.770

Il rendiconto di ALT risponde ai criteri del Codice della Trasparenza di Summit della Solidarietà

ALT RINGRAZIA
Valori espressi in Euro



Associazione per la Lotta
alla Trombosi e alle malattie
cardiovascolari

Nella dichiarazione dei redditi
non perdere l'occasione per **scegliere**
la tua Associazione del cuore

5 X 1000
il bene di molti

Inserisci la tua **firma** e il **codice fiscale**
nel primo riquadro in alto a sinistra

CODICE FISCALE

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO SETTORE ISCRITTI NEL RUNTS DI CUI ALL'ART. 46, C. 1, DEL D.LGS. 3 LUGLIO 2017, N. 117, COMPRESSE LE COOPERATIVE SOCIALI ED ESCLUSE LE IMPRESE SOCIALI COSTITUITE IN FORMA DI SOCIETA', NONCHE' SOSTEGNO DELLE ONLUS ISCRITTE ALL'ANAGRAFE</p> <p>FIRMA LA TUA FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 97052680150</p>	
---	--

Insieme per dire ALT alla Trombosi

ALT ONLUS

Via Lanzone, 27 - 20123 Milano

T. 02 58 32 5028 M. alt@trombosi.org

www.trombosi.org

