

**buono a sapersi** Le più importanti iniziative sociali di aprile

# DIAMO UNA STOCCATA ALL'ICTUS

**A**prile è il mese della prevenzione dell'ictus. Nel nostro Paese questa patologia è la terza causa di morte che, dopo le malattie cardiovascolari e le neoplasie, causa il 10-12 per cento di tutti i decessi per anno e rappresenta la principale causa d'invalidità. Quasi 200mila italiani ne vengono colpiti ogni anno e la metà dei superstiti rimane con problemi di disabilità anche grave. In Italia le persone che hanno avuto un ictus e sono sopravvissute, con esiti più o meno invalidanti, sono oggi circa 940mila, ma il fenomeno è in crescita, anche a causa dell'invecchiamento progressivo della popolazione. Da tutto ciò scaturisce un rilevante peso per

**Una stoccata vincente all'ICTUS!**

Aprile è il mese della prevenzione dell'ICTUS

*"Fai una vita sana, sport e non fumare!  
Tieni sotto controllo pressione arteriosa, fibrillazione atriale, colesterolo e glicemia!"*

Valentina Vezzali e A.L.I.Ce Italia Onlus

**Uniti contro l'ICTUS**



**A.L.I.Ce. Italia Onlus**  
Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale

Per maggiori informazioni consulta il sito [www.alicetalia.org](http://www.alicetalia.org)

le famiglie, per le risorse allocate in sanità e per la società intera, onere che può protrarsi anche per decenni, considerando che non sono pochi i soggetti colpiti dalla malattia anche in età non avanzata. Eppure l'ictus si può prevenire 8 volte su 10. Anche solo seguendo adeguati stili di vita: un'alimentazione sana come prevede la dieta mediterranea, il controllo della pressione arteriosa e della fibrillazione atriale e l'astensione dal fumo. Valentina Vezzali, campionessa olimpica, si unisce come testimonial ad Alice Onlus per dare una stoccata vincente alla malattia sostenendo le iniziative di sensibilizzazione, prevenzione e informazione in diverse piazze e ospedali italiani.

## "DICO 32!", LA SALUTE È UN NOSTRO DIRITTO

Per la Costituzione italiana (articolo 32), la salute è un diritto fondamentale dell'individuo e un interesse della collettività. Purtroppo però in questi anni di crisi economica, le politiche di austerità messe in atto dai governi di tutta Europa hanno aumentato le disuguaglianze sociali e quindi di benessere collettivo. Per questo motivo l'associazione Medicina Democratica Onlus lancia la campagna nazionale "Dico 32!"



per il diritto alla salute: un invito a progettare e a costruire un servizio sanitario nazionale democratico.

## Ospedali rosa e visite gratuite

In occasione della terza Giornata nazionale della salute della donna che si celebra il 22 aprile, Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere) organizza un (H)Open Week con l'obiettivo di promuovere l'informazione e i servizi per la prevenzione e la cura delle principali malattie femminili. Nella settimana dal 16 al 22 aprile, attraverso gli ospedali del Network Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente alle donne visite, consulti, esami strumentali. Inoltre saranno organizzati eventi informativi e molte altre attività nell'ambito di 15 aree specialistiche: dalla diabetologia, alla dietologia, dalla nutrizione all'endocrinologia fino alle malattie e ai disturbi dell'apparato cardio-vascolare. Info: [www.bollinirosa.it](http://www.bollinirosa.it)

## PER UNA DIAGNOSI PRECOCE DEL GLIOMA MALIGNO



Un progetto sperimentale basato sulla formazione di un gruppo di neolaureati e giovani ricercatori in grado di elaborare una diagnosi precoce del tumore al cervello attraverso un normale prelievo sanguigno: questo è l'obiettivo di AiPBAND, l'iniziativa finanziata dall'Unione Europea e coordinata da un gruppo di Università, istituti di ricerca e partner europei. Tra essi c'è anche l'italiana MTA Italy, prima e unica Organizzazione di Ricerca a Contratto italiana.

**buono a sapersi**

News di salute e campagne di sensibilizzazione

*Korus: per una vita indipendente*

**EXPOSANITA'**

Nell'ambito di **Exposanita**, mostra internazionale al servizio della sanità e dell'assistenza, dal 18 al 21 aprile a Bologna Fiere torna il Salone Horus dedicato alla riabilitazione, ortopedia e disabilità con un ricco programma di iniziative rivolte alle categorie professionali di riferimento. Terapisti occupazionali, medici, tecnici ortopedici, gestori di negozi di articoli sanitari e ortopedia e un punto di incontro per le persone disabili e le loro famiglie che potranno trovare il meglio di quanto offre il mercato in fatto di ausili per la mobilità, l'ortopedia, lo sport, la vita attiva.  
Info: [www.exposanita.it](http://www.exposanita.it)

**ARRIVA IL PRONTO SOCCORSO PSICOLOGICO**

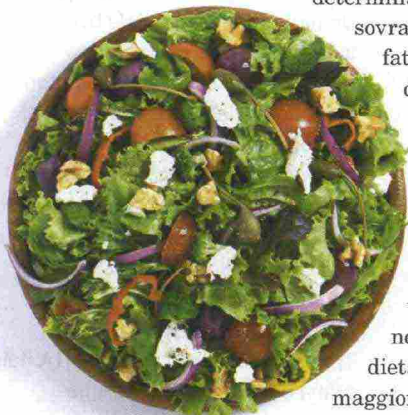
A Roma è stato creato un Pronto Soccorso Psicologico. La sua missione è quella di offrire al cittadino un servizio sociale, altamente professionale, ed è rivolto a tutti coloro che abbiano urgente necessità di sostegno psicologico nell'affrontare i momenti critici della vita quotidiana quali: problematiche familiari, episodi di violenza, abuso, difficoltà nel lavoro e disagio giovanile che possano determinare gravi fenomeni di ansia, panico, stati depressivi acuti, con rischio di comportamenti autolesivi. L'accesso al servizio, coordinato dalla dottoressa Mariolina Palumbo, psicologa clinica, può essere diretto o attraverso un contatto telefonico. Aperto dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18.  
Info: [www.villagiuseppina.it](http://www.villagiuseppina.it)

*Una margherita tutta solidale*

Torna fino al 25 aprile l'iniziativa "Una margherita per Airc". Per il quinto anno consecutivo AICG (Associazione Italiana Centri Giardinaggio) e i suoi associati, da sempre sensibili alle tematiche sociali e alle iniziative benefiche, rinnovano il supporto ad AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) a sostegno della ricerca oncologica. E lo fanno ancora una volta scegliendo la margherita, fiore della purezza per eccellenza e prodotto made in Italy al 100 per cento. Saranno quest'anno più di 70 i centri giardinaggio associati ad AICG (l'elenco completo è sul sito [www.aicg.it](http://www.aicg.it)) dove si potranno acquistare le piantine solidali al prezzo di 4,50 euro: per ogni margherita venduta, 1,50 euro sarà devoluto ad AIRC per sostenere la terza e conclusiva annualità della borsa di studio istituita grazie all'impegno di AICG. La Margherita solidale avrà anche quest'anno il supporto di Margherita Granbassi, la campionessa mondiale di scherma.

**LA DIETA VEGETARIANA È LA TUA VERA "AMICA DEL CUORE"**

Una dieta vegetariana che includa uova e latticini è efficace come una dieta mediterranea nel ridurre il rischio cardiovascolare. È il risultato di uno studio, realizzato da ricercatori dall'Università di Firenze e dall'Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi, pubblicato su *Circulation*, rivista dell'Associazione Americana di Cardiologia (AHA). Lo studio è stato condotto su 118 individui sani, di età compresa tra 18 e 75 anni, che presentavano un profilo di rischio cardiovascolare medio-basso,



determinato, oltre che da uno stato di sovrappeso, da non più di due ulteriori fattori di rischio (alterazione dei valori di colesterolo LDL e trigliceridi). Entrambe le diete hanno procurato un'analogia perdita di peso corporeo, di indice di massa corporea e di massa grassa. Differenze sono state riscontrate su altri fattori: mentre la dieta vegetariana è stata più efficace nel ridurre il colesterolo LDL, la dieta mediterranea ha comportato una maggiore riduzione dei trigliceridi.

*Margherita*

per   
dal 6 marzo al 25 aprile  
Margherita Granbassi  
Campionessa mondiale di scherma e ambasciatrice della ricerca



Una pianta di margherita a € 4.50, di cui € 1.50 sarà destinato ad una borsa di studio dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro

Una campagna sponsorizzata da 