

Il Decalogo

1. Il rischio cardiovascolare inizia in età pediatrica: occhio alla familiarità!

Quando l'ipertensione arteriosa è presente in più membri della famiglia, in particolare padre e/o madre, è molto più probabile che i figli abbiano valori pressori elevati, anche in età pediatrica. La misurazione della pressione arteriosa deve sempre far parte della valutazione dello stato di salute del bambino.

2. Far misurare la pressione al bambino a partire dai 3 anni

Le Linee Guida Internazionali raccomandano la **misurazione della pressione annualmente** presso il proprio pediatra di riferimento nei bambini sopra i 3 anni di età.

3. Non tutti gli apparecchi per la misurazione sono uguali

La misurazione della pressione dovrebbe essere fatta dal pediatra. Nel caso in cui avvenga a casa occorre usare apparecchi approvati e collaudati per l'età pediatrica. Se i valori risultano sempre elevati, vanno riferiti al medico che deve confermarli con la metodica classica, quella "ascoltatoria".

4. Se l'ipertensione persiste per oltre un anno è consigliato fare l'Holter pressorio

Si tratta precisamente del "Monitoraggio Ambulatoriale della Pressione Arteriosa 24 ore" (**ABPM** degli anglosassoni), genericamente indicato come "Holter pressorio" che consente di tracciare un profilo pressorio durante le attività della giornata, lontano dall'ambiente medico (escludere ipertensione da camice bianco) e durante il periodo di sonno. È consigliato inoltre eseguire un Holter pressorio nei bambini con ipertensione arteriosa secondaria ad altre malattie croniche, obesi, nati prematuri o già in terapia farmacologica per valutarne l'efficacia.

5. Limitare il sale

Studi dell'Istituto Nazionale Americano per la Sorveglianza della Salute e della Nutrizione (NHANES) hanno evidenziato come una dieta ad alto contenuto di sodio aumenti di due volte il rischio di sviluppare ipertensione arteriosa, di tre volte se è associata anche l'obesità.

6. ...E anche gli zuccheri

Anche gli zuccheri, sia complessi come i carboidrati sia semplici come il fruttosio, comportano un aumento dei valori di pressione arteriosa con meccanismi sia diretti sia indiretti (attraverso l'aumento del peso corporeo per il contenuto di calorie totali fornite).

7. Sì ad alimentazione e stili di vita corretti

Lo stile di vita influenza significativamente i valori di pressione arteriosa. L'eccesso di peso corporeo fino all'obesità e la mancanza di attività fisica sono i principali determinanti di valori pressori costantemente più elevati.

8. Lo sport non è controindicato nel bambino iperteso

La presenza di ipertensione arteriosa non controindica la pratica di attività sportiva, anzi la raccomanda! Fanno eccezione rari casi, affetti da ipertensione arteriosa complicata, che possono avere necessità di modificare le terapie o che praticano sport agonistici di potenza per cui andranno valutati singolarmente dallo specialista.

9. Nei bambini a rischio eseguire il controllo pressorio ad ogni visita medica

Si raccomanda il controllo della pressione arteriosa ad ogni visita medica nei soggetti affetti da obesità, malattie renali, diabete, coartazione aortica operata o anche che fanno uso di farmaci che aumentano la pressione arteriosa (cortisonici, immunosoppressori, terapie ormonali).

10. Controllare il colesterolo nei bambini ipertesi

Tutti i pazienti affetti da ipertensione arteriosa devono aver controllato anche i valori di colesterolo nel sangue. L'Ipercolesterolemia, che può spesso avere radici familiari, è un altro dei principali fattori determinanti il Rischio Cardiovascolare.