



Un corretto stile di vita per combattere l'ipertensione

Questa patologia, caratterizzata da un'elevata pressione del sangue nelle arterie - con un conseguente iper lavoro a discapito del cuore - è oggi sempre più diffusa anche tra i bambini. Scopriamo insieme come sconfiggerla



Poco movimento, troppe calorie: sarebbero questi, secondo gli esperti, i **fattori determinanti** delle più diffuse malattie croniche che affliggono oggi molte persone non solo in età adulta, ma purtroppo anche in **età pediatrica**. A delineare la gravità della situazione per i più piccoli, sono i numeri resi noti dall'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) secondo cui il **32,3% dei bambini italiani** sarebbe in condizioni di **sovrappeso** o di **obesità**, fattore di rischio per le più pericolose patologie cronico degenerative tra cui il diabete di tipo 2 e, per l'appunto, l'**ipertensione**.

Ed è proprio per approfondire queste tematiche che **sabato 8 novembre** un gruppo di esperti del mondo scientifico, opinion leader e famiglie si sono dati appuntamento a Monza presso il centro **CAM** in un convegno dal titolo *Bambini, alimentazione e attività motoria*.

Particolare attenzione è stata riservata al problema dell'**ipertensione in età pediatrica** che desta oggi grande preoccupazione: «I numeri sono **allarmanti**» ha dichiarato durante il convegno la dottoressa **Simonetta Genovesi**, ricercatrice del Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi Milano-Bicocca «e a confermarlo sono anche i risultati delle stesse **indagini condotte** dal nostro Ateneo nelle **scuole elementari** di Monza e della Brianza. **Oltre il 4 % dei bambini** brianzoli risulta essere affetto da questa patologia, che in molti casi è associata a una

situazione di sovrappeso: **modificare gli stili di vita** dei nostri giovani risulta quindi una necessità».

Sono tre le azioni sinergiche che, secondo l'esperta, sarebbero in grado di ovviare al problema: una **diminuzione dell'eccesso ponderale**, una **diminuzione dell'apporto di sodio** attraverso una dieta corretta, e un **aumento dell'attività fisica**.

«Per eliminare il peso in eccesso, ad essere ridotto dovrebbe essere in primis il **consumo di zucchero: glucosio** e soprattutto **fruttosio**, poiché quest'ultimo – presente in molti soft drink – è in grado di **entrare liberamente nelle cellule** e viene trasformato in **acido urico**, la cui presenza nell'organismo è associata all'aumento della pressione» ha spiegato la dottoressa durante il suo intervento. «Anche il sale andrebbe diminuito in modo importante: **l'OMS fissa il limite a 5 g** al giorno, mentre le ricerche effettuate rivelano un consumo quotidiano pro-capite che si aggira intorno ai **10 g**, praticamente il doppio. Il sale che consumiamo non è infatti solo quello che **aggiungiamo ai cibi**: esso è presente anche in molti **alimenti confezionati**, perfino in alcuni **dolci**» ha proseguito la prof. Genovesi. «Diversi studi hanno dimostrato come sia possibile **indirizzare il gusto dei bambini** affinché consumino meno sale in età adulta: diventa allora fondamentale **educare** i piccoli ad una corretta alimentazione».

«L'intervento **più immediato** consiste però nell'**incremento dell'attività fisica**: in questo caso, anche se il calo di peso non si verifica subito, si assiste però in breve tempo all'**redistribuzione del grasso**» ha spiegato l'esperta «Quello **viscerale** diminuisce ed aumenta invece la **massa muscolare**: tutti elementi positivi questi, per il raggiungimento di una ritrovata salute».

Per **promuovere il cambiamento** e guidare i bambini verso un nuovo approccio al cibo ed al movimento, il CAM di Monza ha poi presentato ufficialmente, in occasione del convegno, **FitFoodness CAMKids Expo 2015**: un progetto che coinvolgerà **300 bambini** di alcune scuole monzesi per un periodo di **6 mesi** (dal 7 gennaio al 7 giugno 2015). «**Formare giocando e giocare formandosi**: è questo il metodo alla base del progetto che si propone di indirizzare bambini e famiglie verso **corretti stili di vita** per ridurre l'insorgenza di patologie nel rispetto di Linee Guida approvate dai più importanti organismi specialistici di tali settori, avendo al fianco educatori e pediatri» ha dichiarato **Maurizio G. Biraghi**, coordinatore scientifico di FitFoodness. Sono ancora troppo frequenti infatti tra i piccoli le **abitudini alimentari scorrette** ed i **comportamenti sedentari**, che possono essere modificati solo attraverso una educazione nutrizionale e motoria **precoce**.