

ZUCCHERI, SEDENTARIETÀ ED ECCESSO DI PESO AUMENTANO IL RISCHIO IPERTENSIONE IN ETÀ PEDIATRICA

Bambini con la pressione alta: combattiamola con sport e dieta corretta

Il problema è spesso sottovalutato perché in età pediatrica la pressione arteriosa non sempre viene misurata. Eppure quattro bambini su 100 sono ipertesi già alle elementari. Per questo la prevenzione e la riduzione del rischio cardiovascolare deve cominciare nell'infanzia. L'appello è lanciato dalla Società Italiana di Pediatria (SIP). "Un bambino iperteso sarà molto probabilmente un adulto iperteso, quindi a rischio di patologie cardiovascolari, che oggi rappresentano la prima causa di morte e di spesa sanitaria



nei Paesi occidentali - spiega il dott. Giovanni Corsello, Presidente SIP -. La prevenzione, la diagnosi precoce e il trattamento dell'ipertensione dovrebbero iniziare in età pediatrica, superando il preconcetto che l'età evolutiva sia esente da questo disturbo. Misurazioni sistematiche della pressione durante la visita pediatrica, ma anche nelle scuole, possono evidenziare un numero non trascurabile di bambini con valori elevati e consentire interventi precoci". Durante il 71° e ultimo congresso italiano di pediatria la SIP ha presentato l'aggiornamento delle raccomandazioni sulla prevenzione e il trattamento dell'ipertensione arteriosa nei bambini. Dal documento emerge che il sale non è l'unico nemico. "La principale novità riguarda la relazione tra

zuccheri semplici, acido urico e valori pressori - spiega Corsello -. Gli zuccheri, come il fruttosio particolarmente contenuto nelle bevande zuccherate, aumentano la concentrazione di acido urico nel sangue, fattore che nei bambini è associato a un maggior rischio di ipertensione". Limitare gli zuccheri, agire sull'eccesso di peso; aumentare l'attività fisica e ridurre il sale nella dieta sono i cardini delle raccomandazioni SIP per la prevenzione. "Rimane cruciale l'aspetto della "transizione", cioè il passaggio dell'adolescente iperteso dal pediatra al medico dell'adulto - aggiunge Corsello -. Per questo è necessario aprire dei canali di dialogo e di condivisione delle competenze sia sul versante pediatrico che su quello dei medici dell'adulto, a vantaggio dei bimbi di oggi, gli adulti e gli anziani di domani".



I NOSTRI CONSIGLI

Le posizioni giuste per un buon riposo

Per molte persone dormire è un'attività poco riposante. La causa è solitamente riconducibile alle posizioni sbagliate, che mettono sotto stress i muscoli e le articolazioni. Il modo migliore per riposare è sicuramente quello di mettersi a pancia in su o su un fianco; posizioni che aiutano la colonna vertebrale a stare dritta e garantiscono una corretta respirazione. Da evitare invece la posizione a pancia in giù: così facendo infatti la colonna è costretta a curvarsi e il peso del corpo sui polmoni fa sì che si respiri a fatica. Altra posizione da evitare è quella rannicchiata, o fetale, per via delle contratture muscolari che possono formarsi a causa del piegamento della schiena. Insomma, se la mattina alzandovi non vi sentite molto in forma, forse la causa è il modo in cui avete dormito: bastano allora pochi accorgimenti e tornerete a fare sonni profondi.

NATALE IN TAVOLA

Occhio alle allergie alimentari

Attenzione alle allergie di Natale: molti alimenti e bevande consumato durante le feste possono essere potenzialmente allergizzanti. A mettere in guardia sono gli allergologi, che hanno fatto il punto in un recente incontro a Genova. Sul banco degli imputati: carne di maiale, arachidi e vino novello. Scopriamo perché:
 - VINO NOVELLO: Il vino è tra quelli che meno frequentemente dà manifestazioni allergiche. Il novello, però, può contenere una proteina, la LTP, presente nella buccia dell'uva, ma anche in cereali come grano, orzo, riso e mais e può dare reazioni allergiche.
 - FRUTTA SECCA: arachidi, nocciole, noci pecan e la noce brasiliana, ecc. sono tipiche delle festività e spesso contenute anche nell'impasto di molti dolci. L'allergia agli arachidi è la più frequente e costituisce circa il 50-60% delle allergie alimentari in età adulta. Gli arachidi non danno solo allergie da ingestione, ma anche da inalazione: nel momento in cui si aprono si diffonde l'allergene nell'aria, anche senza contatto diretto.
 - CARNE: possono essere insidiosi piatti come carne di maiale e insaccati, stracotti e stufati. Si tratta di un tipo di allergia "particolare", spiegano gli esperti, legata alla puntura di una zecca, la 'Amblyomma americanum', in grado di attivare degli anticorpi che possono scatenare una forma allergica legata proprio al consumo di carne di manzo, maiale o agnello.

TERZA ETÀ

Vuoi migliorare la tua memoria? Basta una risata

Quando si è anziani farsi una bella risata può aiutare a mantenere vivi i ricordi. Lo rivela uno studio americano che ha organizzato due esperimenti. Nel primo è stato chiesto ai partecipanti - tutti individui anziani, alcuni dei quali affetti da diabete - di visionare un filmato divertente prima di partecipare a test specifici per la valutazione della memoria. Nel secondo i partecipanti hanno completato i test senza vedere nessun filmato. In entrambi i casi prima e dopo l'esperimento sono stati misurati i livelli di cortisolo in ciascun partecipante. Si è scoperto che oltre a ridurre i livelli dell'ormone dello stress vedere i filmati migliora anche i risultati ottenuti nei test per la valutazione delle capacità mnemoniche. Gli esperti hanno quindi spiegato che oltre ad avere un effetto positivo sull'umore e a ridurre i livelli di ormoni come il cortisolo, farsi una risata, ci aiuta a fissare i ricordi.

