

COMUNICATO STAMPA

EMBARGO ANNALS OF INTERNAL MEDICINE **MARTEDI' 26 SETTEMBRE ORE 9**

In occasione della Giornata Mondiale del Cuore 2023, gli esperti della Società Italiana di Cardiologia (SIC) richiamano l'attenzione sull'importanza di tenere la pressione nella norma fin da giovani per ridurre il rischio cardiovascolare negli anni a venire. Troppi i giovani ipertesi nel nostro Paese: il 14% degli under 35 ha già la pressione sopra a 120/80 mmHg, fino al 4% dei bimbi da 6 a 11 anni ha valori alterati ma molti non ne sono consapevoli.

Cuore, pressione alta da giovani: 1 su 10 rischia infarto o ictus prima della pensione. Due milioni gli under 35 italiani ipertesi

Dieta scorretta, sedentarietà, cattive abitudini come il fumo e l'alcol fanno salire la pressione oltre i limiti già nella tarda adolescenza, ma in chi è iperteso a 18 anni il rischio di eventi cardiovascolari come infarti e ictus cresce a dismisura, tanto che uno su dieci andrà incontro a un evento grave ancor prima di andare in pensione, come dimostra un recente studio svedese pubblicato oggi sulla rivista *Annals of Internal Medicine*. Gli esperti della Società Italiana di Cardiologia (SIC) sottolineano perciò la necessità di misurare la pressione fin da giovanissimi, così da intervenire tempestivamente attraverso semplici modifiche dello stile di vita per ridurre il rischio cardiovascolare da adulti

Roma, martedì 26 settembre 2023 - Un infarto a cinquant'anni, un ictus ancora prima di andare in pensione: è il destino che aspetta chi ha la pressione alta già a 18 anni, stando a un ampio studio svedese appena pubblicato sugli *Annals of Internal Medicine* secondo cui essere ipertesi in tarda adolescenza aumenta considerevolmente il rischio cardiovascolare da adulti. Un problema che riguarda tanti italiani: si stima che quasi 2 milioni di under 35 abbiano già i valori di pressione alterati, spesso senza saperlo e in gran parte dei casi per colpa di uno stile di vita sbagliato fatto di dieta scorretta, sedentarietà, fumo e alcol. Così, in occasione della Giornata Mondiale del Cuore 2023, gli esperti della Società Italiana di Cardiologia (SIC) raccomandano di iniziare a misurare la pressione già da adolescenti, per prendersi cura della salute cardiovascolare e restare in salute a lungo: una diagnosi precoce dell'ipertensione può consentire un cambio di rotta tempestivo nelle abitudini e può salvare letteralmente la vita.

“I dati appena pubblicati da ricercatori delle università svedesi di Umea e Uppsala sono molto solidi: quasi 1,4 milioni di uomini a cui è stata misurata la pressione durante la visita di leva a 18 anni sono stati seguiti fino a cinquant’anni, consentendo così di valutare la correlazione fra ipertensione giovanile e probabilità di eventi cardiovascolari successivi - spiega Pasquale Perrone Filardi, Presidente SIC e Professore Ordinario di Cardiologia e Direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie dell’Apparato Cardiovascolare all’Università Federico II di Napoli -. Nel campione svedese circa il 29% dei diciottenni aveva valori di pressione alterati, superiori a 120/80 mmHg, il 54% poteva essere classificato come iperteso. In queste persone, negli anni, si è registrato un graduale e sostanziale incremento nel rischio di eventi cardiovascolari, tanto che un diciottenne iperteso su dieci ha avuto un infarto o un ictus prima della pensione mentre a chi aveva la pressione bassa questo non accadeva. Questi dati indicano la necessità di iniziare a controllare la pressione fin dall’adolescenza: prima compare questo fattore di rischio, più tempo ha per fare danni, perciò la prevenzione cardiovascolare deve iniziare da giovanissimi, cercando di individuare i ragazzi a rischio”.

L’ipertensione arteriosa in età adolescenziale e giovanile sta riscuotendo una preoccupazione sempre maggiore per le ripercussioni che essa può avere per la salute da adulti. Anche bambini o adolescenti con valori elevati di pressione hanno una grande probabilità di diventare ipertesi nell’età adulta e pertanto essere a rischio più elevato per lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Nel nostro Paese circa il 14% degli under 35, pari a circa 2 milioni di persone, ha già la pressione alta e perfino i bambini possono avere valori alterati: secondo alcune stime fino al 4% dei bimbi e ragazzini fra sei e undici anni ha la pressione elevata per la sua età come spiega **Francesco Barilla, Presidente della Fondazione “Il Cuore Siamo Noi”, Professore Associato di Cardiologia e Direttore della Cardiologia dell’Università di Roma Tor Vergata.** *“Pochi genitori ci pensano, anche i medici raramente controllano la pressione in bambini e ragazzi, invece sarebbe bene fare la misurazione una volta all’anno ai controlli di crescita iniziando attorno ai cinque, sei anni. Misurare la pressione è un gesto semplice che diventa indispensabile nei giovani che hanno genitori o altri parenti stretti con l’ipertensione o che sono sovrappeso, uno dei fattori di rischio più rilevanti per lo sviluppo della pressione alta. Scoprire l’ipertensione in un ragazzo significa poter agire tempestivamente, per ridurla e diminuire così anche il rischio cardiovascolare negli anni a venire: negli adolescenti e nei giovani adulti, **solitamente non sono necessarie cure farmacologiche, è sufficiente intervenire** sullo stile di vita, cercando di cambiare le abitudini in modo da mantenere il giusto peso attraverso una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura e cereali integrali e povera di sale, grassi saturi e zuccheri. Fondamentale aumentare ad almeno 150 minuti alla settimana l’attività fisica e soprattutto evitare fumo e alcol, entrambi fattori che danneggiano cuore e vasi. Infine, è opportuno insegnare ai giovani anche una buona gestione dello stress, che contribuisce a innalzare la pressione ed è un elemento di rischio molto frequente fra i giovani adulti”.*

Ufficio stampa SIC

Alessandra Cannone
339/5372575

Gino Di Mare
339/8054110